GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

BEZgorset

SOBOTA\\\NIEDZIELA
16-17|01|2021

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 258 NR 11 (20432)

„Gazeta Olsztyńska"
108 739
polubień na FB

Fot. Unsplash

Niebezpieczeństwo życia w ciszy \6

ISSN 0137-9127
02
9 770137 912064

eprasa.pl 53a59f820c

CYTAT DNIA

Dobrze zaczęte jest w połowie zrobione.

Przysłowie greckie

100 tys. – o tyle więcej mężczyzn niż kobiet w grupie wiekowej

od 20 do 34 lat – mieszka w polskiej wsi

źródło: GUS

CZY WIESZ, ŻE...

Najmłodsza na świecie rozwódka, Nujood miała zaledwie 10 lat. Po 2 miesiącach małżeństwa uciekła z domu i zwróciła się do sądu o orzeczenie rozwodu. Powodem były nadużycia seksualne. Na podstawie historii młodej Jemenki powstała książka „I Am Nujood, Age 10 and Divorced" („Mam na imię Nujood, mam 10 lat, jestem rozwódką").

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: dziewczyny z „Seksu w wielkim mieście"

Fot. HBO/Mat. prasowe

Tym razem mamy nieco ryzykowny typ do naszej rubryki. Bo to, że bohaterki „Seksu w wielkim mieście" nas „inspirowały", jest pewne. To one wyznaczały trendy, one mówiły nam „taka jest współczesna kobieta" i to one udowadniały, że babska przyjaźń istnieje, a tabu... niekoniecznie. Ale czy nadal mogą nas inspirować? Czy postaci nie okażą się nieprzystające do naszych czasów? I czy będziemy się z nimi utożsamiać, kiedy zrealizowana zostanie kolejna seria kultowego serialu? Przekonamy się o tym w niedalekiej przyszłości, a zanim to nastąpi, w kolejnym sobotnim wydaniu napiszemy nieco więcej o fenomenie serialu i przyjaciółek z Nowego Jorku.

dbp

List tygodnia

„Nowy rok, nowa ja" to chyba najczęściej powtarzane hasło na początku nowego roku... co roku. Nie ma chyba nic bardziej mobilizującego niż właśnie nowy rok. To czas ogromnych nadziei i wielkiej wiary, że właśnie otwierają się przed nami wrota wszystkiego, co lepsze. Bo gorzej niż w 2020 to już chyba być nie może. Podobno z postanowieniami noworocznymi wytrzymujemy tylko 3 tygodnie. Potwierdzam, u mnie mniej więcej tyle to trwa. I już na starcie wprowadza frustracje, do tego stopnia, że wraz z noworocznymi fajerwerkami już czuję presję, że oto właśnie zaczynam realizować to, co sobie założyłam. Brzmi strasznie, prawda? Okazuje się w nowy rok to ja wchodzę z ciężarem postanowień wymyślonych w starym roku. Dlatego w tym roku, pierwszy raz odkąd pamiętam, postanowiłam nie postanawiać. Jednak jeśli ktoś ma postanowienia to ja z całego serca kibicuję. Jeśli oczekujemy od 2021 roku, że będzie lepszy od 2020, warto oczekiwać tego samego od siebie. Tak jak w tym może trochę „oklepanym" cytacie — „Bądź dziś lepszą wersją siebie". Z życzeniami zdrowia na najbliższe dwanaście miesięcy. „Nowy rok, stara ja" czyli Agnieszka z Lidzbarka.

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

Szanowni Państwo!

Wydarzenia, które miały miejsce 6 stycznia na waszyngtońskim Kapitolu wstrząsnęły całym światem. O tym, co tak naprawdę wydarzyło się tego dnia, jakie mogą być konsekwencje ataku na świątynię demokracji, a także czego my, Polacy powinniśmy uczyć się z tej amerykańskiej lekcji, przeczytacie Państwo w rozmowie Magdaleny Marii Bukowieckiej z Dorotą Warakomska – dziennikarką, pisarką, wieloletnią korespondentką z USA (s. 3).

Znane kobiety coraz częściej przełamują tabu i głośno mówią o poronieniu. Dlaczego to robią? Dowiecie się Państwo z lektury tekstu Darii Bruszewskiej-Przytuły (s. 6).

Zapraszamy do lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

ŚWIAT
3 Dorota Warakomska: Trump zaczął planować ten zamach już w debacie z Hilary Clinton
„The Washington Post" prowadził licznik kłamstw, które Trump codziennie wypowiadał w czasie swojej prezydentury. I wyszło im, że średnio było to pięćdziesiąt kłamstw dziennie! A w Polsce? Analogia goni analogię — mówi Dorota Warakomska, dziennikarka, pisarka, wieloletnia korespondentka z USA.

TEMAT TYGODNIA
6 Znanym głosem o stracie
W ostatnich miesiącach pojawiło się kilka znanych kobiet, które swoimi odważnymi wyznaniami przyczyniały się do naruszenia tabu, które od lat i pokoleń niebezpiecznie wpędza żeńską część społeczeństwa w, jak to ujęła Meghan Markle, „niebezpieczeństwo życia w ciszy". Czy kobiety coraz głośniej mówią o poronieniu?

SPOŁECZEŃSTWO
8 Martwię się...
Zarzekamy się, że jesteśmy tolerancyjni. Że kochamy bliźnich i nie zwracamy uwagi na kolor skóry, kulturę, narodowość czy religię. Naprawdę?

TWARZE DEPRESJI
10 Depresja czy zespół stresu pourazowego? Dobra diagnoza to podstawa!
Profesor Piotr Gałecki – Krajowy Konsultant w Dziedzinie Psychiatrii opowiada o wzroście zachorowań w czasie pandemii koronawirusa na depresję i zaburzenie lękowe, wyjaśnia, czym różnie się depresja od zespołu stresu pourazowego i podpowiada, jak skutecznie dbać o zdrowie psychiczne szczególnie w trudnym czasie pandemii.

STYL ŻYCIA
12 Śmietnikowi łowcy i ich perełki
Aneta Włodarczyk pasję zbieracza odkryła w sobie wiele lat temu. Dziś jej zdobycze można zobaczyć na profilu na Instagramie „Co/_dziś/_w/_śmietniku". Okazuje się, że śmietnikowych łowców przybywa i coraz częściej znajdują prawdziwe perełki.

MODA
14 Lubię się wyróżniać
Anna Tyszka mieszka w Kozłowie w powiecie nidzickim. Pracuje w Środowiskowym Domu Samopomocy w Kozłowie jako terapeuta. Od 2012 roku jest także blogerką.

MOJE DZIECKO
15 Moje fantastyczne dzieci
Ambitne i aktywne. Dzięki wsparciu rodziców mogą rozwijać swoje pasje i spełniać marzenia. Nikola, Kordian i Marcel są rodzeństwem, jednak każde z nich ma inne zainteresowania.

SEKRETY ODCHUDZANIA
16 Na diecie nie musimy liczyć kalorii
Na początku nowego roku często obiecujemy sobie, że zgubimy parę kilogramów. Jak wytrwać w postanowieniu i nie dać się niezdrowym zachciankom?

MĘSKI PUNKT WIDZENIA
17 Zdjęcia są wehikułem czasu
Wojciech Bryl z Braniewa fotografuje od czterech lat. Zawsze stara się, aby jego zdjęcia były wyjątkowe.

ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ
18 Kosmetyczka radzi
Metamorfoza numeru
Pokoleniowe dolegliwości ciała i psychiki

PSYCHODIETETYKA
19 Supermoc z naci

ZDROWIE
20 Przyjaźń czy kochanie?
Ciągle czekasz na jej smsy i maile? A ty? Czy dźwięk telefonu, zresztą inny niż dla całej reszty kontaktów, powoduje przyspieszone bicie serca, bo wiesz, że dzwoni ON? Czyli kto...? Przyjaciel? A smsy kto wysyła? Bratnia dusza? Powierniczka twoich tajemnic...?

SPORT
23 Plebiscyt: klub lub siłownia
24 Joga uczy harmonii

REDAKTORZY WYDANIA
Zuzanna Leszczyńska 89 625 69 82
Mirosław Wieczorek
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 53a59f820c

Fot. archiwum prywatne

Dorota Warakomska: Trump zaczął planować ten zamach już w debacie z Hilary Clinton

— „The Washington Post" prowadził licznik kłamstw, które Trump codziennie wypowiadał w czasie swojej prezydentury. I wyszło im, że średnio było to pięćdziesiąt kłamstw dziennie! A w Polsce? Analogia goni analogię — mówi Dorota Warakomska, dziennikarka, pisarka, wieloletnia korespondentka z USA.

— Co tak naprawdę stało się 6 stycznia tego roku na waszyngtońskim Kapitolu?

— 6 stycznia doszło do bezprecedensowego ataku na świątynię demokracji, jaką niewątpliwie Kapitol jest. Kapitol, który jest siedzibą parlamentu amerykańskiego — to tam mieści się Senat i Izba Reprezentantów. Ale gmach Kapitolu to też symbol — demokracji, stanowienia prawa, równowagi władzy oraz tego wszystkiego, czym Ameryka się szczyci i za co podziwiają ją inne narody: wolność, wysokie standardy demokratyczne, pokojowe przekazywanie władzy. 6 stycznia to wszystko zostało naruszone. Bo doszło do ataku, przeprowadzonego przez grupę różnych ludzi, choć przeważali wśród nich mężczyźni w średnim i zaawansowanym wieku, o poglądach skrajnie prawicowych, w tym wyznawcy teorii spiskowych. Jak się potem okazało, większość z nich to też rasiści i blisko im do homofobii. I to właśnie oni — niestety — postanowili wziąć sprawy w swoje ręce, choć uczynili to na wyraźne wezwanie Donalda Trumpa, podsycani jego bezpodstawnymi oskarżeniami o sfałszowanie wyborów. A przecież to jednocześnie urzędujący prezydent USA — tyle że nie jest w stanie pogodzić się z przegraną i przyjąć do wiadomości faktu, że dziś ktoś każe mu oddać zabawki i wyjść z piaskownicy. Przy czym pragnę zaznaczyć, że nie prześmiewam Trumpa. Nawet specjaliści wskazują na jego socjopatyczną osobowość i jawny narcyzm. Tak m.in. wypowiedziała się grupa psychologów i psychiatrów amerykańskich — jeszcze w ubiegłym roku wydała w tej sprawie oświadczenie, przestrzegając jednocześnie, że człowiek z tego typu problemami jest na tym akurat stanowisku wyjątkowo niebezpieczny. Tym bardziej, że sam Trump albo ze swoich problemów nie zdaje sobie sprawy, albo po prostu nie dopuszcza myśli o nich do głosu. A rządzi takim mocarstwem jak Stany Zjednoczone i ma dostęp do tzw. czerwonego guzika. Urząd prezydenta USA daje ogromną władzę i ogromne możliwości, ale w nieodpowiedzialnych rękach może spowodować fatalne skutki, nie tylko dla USA. No i te skutki 6 stycznia wszyscy bardzo dokładnie zobaczyliśmy. Czy pani wie, kiedy ostatnio zaatakowano Kapitol?

— Tak, w 1814 roku. To wtedy Kapitol padł ofiarą Brytyjczyków, którym nie spodobały się bardzo wysokie cła nałożone na brytyjskie produkty. Tamten atak skończył się spaleniem Białego Domu i Kapitolu, a do podpalenia Brytyjczycy używali ksiąg z Biblioteki Kongresu...

— Tak! I to po tym pożarze Amerykanie odbudowali Kapitol, dobudowując do niego dwa nowe skrzydła — w jednym z nich siedzibę do dziś ma Izba Reprezentantów, a w drugim — Senat. Ale to dopiero po tamtym ataku powstała też ta słynna kopuła, tak charakterystyczna dla krajobrazu Waszyngtonu, którą zwieńczyła figura Kolumbii — kobieca personifikacja Stanów Zjednoczonych. Tak zresztą poetycko określa się Amerykę. Stąd przecież nazwa: Dystrykt Kolumbii, który de facto stanowi całe miasto Waszyngton. Jeśli zatem przenieść wydarzenia z 6 stycznia na język symboli, to była tam tłuszcza o dziwnych, skrajnie prawicowych poglądach — celowo używam tak pejoratywnego języka, bo przecież trudno powiedzieć o nich: demonstranci — która chciała zniszczyć demokrację, a więc coś, co stanowi podstawę funkcjonowania Stanów Zjednoczonych. I zamachnęli się na Kolumbię.

— 7 stycznia w brytyjskim Guardianie Tom Phillips i Helen Sullivan napisali: „Trump wysadza amerykańską demokrację w powietrze — świat patrzy jak na horror". Stephen D. Mull, były ambasador USA w Polsce, mówił z kolei o cytadeli, która runęła wraz z wtargnięciem zwolenników Trumpa. Demokracja, której USA od lat stanowi wzór do naśladowania, została zbrukana.

— Bo to był właśnie zamach na demokrację. Ludzie atakujący Kapitol, nieakceptujący wyniku wyborów chcą, by Trump nadal był prezydentem, więc to był przewrót amerykańskiego systemu wartości. Wszystko to, co leżało u podstaw tworzenia Stanów Zjednoczonych: przejrzystość reguł, poszanowanie poglądów innych ludzi i pokojowego przekazywania władzy. Do tej pory przecież tylko dwóch prezydentów USA nie było obecnych na zaprzysiężeniu swoich następców: Andrew Johnson i Richard Nixon. No, i trzeci będzie Trump. Ale Trump jako pierwszy w historii ośmielił się podważyć wynik wyborów — rzucał przecież fałszywe oskarżenia i generalnie zachowywał się jak mafijny boss. Jak bowiem zinterpretować jego słowa do stanowego urzędnika nadzorującego wybory, że musi znaleźć te 11 tysięcy głosów, których brakuje mu do wygranej w stanie Georgia? Albo wypowiedź z 6 stycznia, krótko przed atakiem, że „Mike Pence musi nam to załatwić". Jaki normalny człowiek tak się zachowuje?! I tu wracamy do stanu umysłu Trumpa. Tak nie myśli racjonalny, respektujący zasady demokracji człowiek. To niebywałe. Dlatego używam słowa „zamach" — wykonany rękoma ludzi, którzy wtargnęli na Kapitol, ale mózgiem całej operacji był bez wątpienia Trump. Jego słowa i czyny spowodowały wywrócenie zasad demokracji. Przy czym uważam, że Trump ten stolik z zasadami zaczął wywracać o wiele wcześniej, właściwie od początku swojej prezydentury. I to stanowi prawdziwy problem. Już na początku kampanii, w 2016 roku, w starciu z Hilary Clinton, kiedy wszyscy uważali, że każda metoda na pokonanie zła wcielonego, za jakie Hilary Clinton w skrajnie prawicowych środowiskach uchodziła, jest dobra i słuszna, Trumpowi pozwalano na wiele. Już wtedy. Potem akceptowano jego metody już po objęciu urzędu, m.in. ten nienawistny język, którym tak swobodnie się posługiwał, ale też podżeganie do przemocy i flirty z rasistowskimi bojówkami.

Ciąg dalszy na s.4

eprasa.pl 53a59f820c

Ciąg dalszy ze s.3

Przecież Trump już w czasie pierwszej debaty z Joe Bidenem puszczał w stronę tych bojówek oko i mówił: „stójcie z boku, ale bądźcie gotowi". No, to stali przy nim! I to jest przerażające.

— Tak jak i to, że Trump kwestionował zasady, wedle których w 2016 roku sam został wybrany.

— Tylko ja znów przypominam: w drugiej debacie w 2016 roku Trump, na pytanie, czy zaakceptuje każdy wynik wyborów, czyli także ewentualną przegraną, odpowiedział, że to zależy od wyniku. Czyli już wtedy, jeszcze przed zwycięstwem i objęciem urzędu, dawał do zrozumienia, że może wyniku nie zaakceptuje i jeśli przegra — będzie go kwestionował. Co właśnie teraz uczynił. Właśnie dlatego uważam dzisiejsze zdziwione głosy typu „ojej, jak on może" za mocno spóźnione. To już było i tylko należało Trumpa słuchać i traktować jego słowa i gesty poważnie. Już wtedy wyraźnie powiedział, że w razie przegranej nie ma zamiaru trzymać się zasad amerykańskiej demokracji systemu prawnego.

— Bo czasem słowa szaleńca trzeba traktować poważnie...

— Na tym polega problem! Trumpa wszyscy traktowali tak, jak powinno się traktować najpierw kandydata, a potem prezydenta USA. Stąd mój żal i poczucie, że tak naprawdę wszyscy powinniśmy się dziś bić w piersi. Także media niepotrzebnie puszczały wszystkie wypowiedzi Trumpa jeden do jednego, bez filtra. To dopiero teraz Twitter i Facebook zamknęły mu konta, dopiero kilka dni temu jedna ze stacji telewizyjnych zdjęła z anteny przemówienie Trumpa, w którym po raz kolejny mówił o sfałszowanych wyborach. Przy czym pamiętajmy, że nie chodzi o brak dowodów na to fałszerstwo. Nie. Chodzi o to, że zarówno sądy, jak i Kongres potwierdziły, że wszystko odbyło się całkowicie legalnie. A Trump dalej utrzymuje swoje! Co dobitnie pokazuje jego sposób myślenia. Gdyby jednak wcześniej media bardziej wybiórczo udostępniały jego wypowiedzi, traktując je jako niebezpieczne i takie, których nie wolno bezkrytycznie puszczać w eter — być może do zamachu stanu 6 stycznia by nie doszło. Nie zginęliby ludzie, a wszystko odbyłoby się z większym poszanowaniem prawa. Ale ktoś Trumpowi na to wszystko pozwolił — i w samej partii republikańskiej, i w mediach, i w społeczeństwie. Mógł mówić i robić, co chciał, był na specjalnych prawach. A krytyków natychmiast oskarżano o nieuzasadnione ataki lub wręcz osobiste uprzedzenia. Podczas gdy ich słowa były bardzo racjonalne. Ja sama pisałam o tym w książce „Co się stanie z Ameryką?" — i też atakowano mnie, że przesadzam, że przemawia przeze mnie żal po przegranej Clinton, że Trump się zmieni. Tymczasem opisałam tam wszystko to, co miało swoje apogeum właśnie 6 stycznia na Kapitolu.

Fot. archiwum prywatne

Jako korespondentka z USA miała okazję rozmawiać z osobami na najwyższych urzędach, m.in. z prezydentem USA, Georgem W. Bushem

— A o chorobie stryja mówiła przecież także jego bratanica...

— ... Która jest psycholożką. I którą też oskarżano o animozje, rodzinne porachunki i próby oczerniania stryja. A ona w książce wydanej także w Polsce „Zbyt wiele i nigdy za dużo: Jak moja rodzina stworzyła najniebezpieczniejszego człowieka świata" wyraźnie pisze, że jej intencją jest ostrzeżenie przed Trumpem i — po tym, co już zrobił — przed tym, co jeszcze może zrobić. Ale nikt nie brał jej ostrzeżeń poważnie. No i musiał dopiero nastąpić atak, by ludzie zaczęli się takimi słowami przejmować i wreszcie przejrzeli na oczy. A sygnały były i to niemal codzienne. Mój ukochany wzór dziennikarstwa, „The Washington Post", prowadził licznik kłamstw i alternatywnych faktów, wprowadzających społeczeństwo w błąd, które Trump codziennie wypowiadał w czasie swojej prezydentury. I wyszło im, że średnio było ich pięćdziesiąt. Pięćdziesiąt kłamstw dziennie! Jak można było pozwolić, by takim mocarstwem rządził notoryczny kłamczuch?! I ta jego polityka prowadzona w mediach społecznościowych... Ale nikt tego wszystkiego nie wziął odpowiednio wcześnie pod uwagę. Wielu mówiło, że do prezydentury się dorasta, uspokajano, że po objęciu urzędu Trump się zmieni. A wszyscy, i ci uspokajający, i cała reszta społeczeństwa — skończyli jak ta żaba, która wpadła do letniej wody i nie czuje, że garnek stoi na ogniu, że ta woda zaczyna się gotować i, wreszcie, wrzeć. Gdyby żabę wrzucono do wrzątku, to natychmiast by z niego wyskoczyła, oparzona, ale uszłaby z życiem. A tymczasem w stopniowo podgrzewanej wodzie, żaba nie zauważa momentu, w którym jest za późno, by wyskoczyć... I Trump Amerykanom przez 4 lata ten kurek z ogniem podkręcał, bo nikt nie czytał sygnałów i nie wyciągał wniosków na czas. Zmieniał standardy, przesuwał granice, wywrócił system. To, czego wcześniej nikt nie robił, bo nie mógł, nie wolno było, nie wypadało — on robił. Choćby jako pierwszy odmówił ujawnienia zeznania podatkowego. I co? I nic! A do tego kłamał w żywe oczy, a jego zwolennicy uśmiechali się i mówili: tak, to cały Trump. Tym samym dawali mu na te kłamstwa przyzwolenie. I tak ze wszystkim za jego prezydentury. A zatem, moim zdaniem, winni są wszyscy: i Trump, który poglądów nie ma i sam nie wie, czego chce, bo przecież najpierw był demokratą, ale potem uznał, że więcej zyska z republikanami. Ale korzystali też sami republikanie, którzy otrzymali intratne stanowiska. A także ci ludzie — celowo zaznaczam, że w większości mężczyźni — którzy tęsknią za miejscami pracy w wielkich, energochłonnych, a dziś, ze względów ekologicznych, pozamykanych fabrykach, upokorzeni, że prześcignęli ich emigranci, kobiety... Tęsknią za czasami młodości, kiedy szli do pracy, a po niej wracali do domu, gdzie czekała na nich żona z gorącym obiadkiem, która nie miała nic do powiedzenia. I to im Trump dał poczucie, że głosując na niego — mogą do tych czasów i takiego życia z łatwością wrócić.

— Winston Churchill powiedział, że „demokracja to najgorszy system, ale nie wymyślono nic lepszego". Co trzeba w demokracji naprawić? Bo może właśnie symptomatyczny jest fakt, że niczego lepszego ludzkość nie wymyśliła...?

— Ja demokrację wyznaję i w demokrację wierzę. A zanim odpowiem na to pytanie, pragnę zaznaczyć, że zawsze to, co jako pierwsze w kontekście Stanów Zjednoczonych przychodzi mi do głowy, to jest sposób, w jaki Amerykanie rozumieją demokrację. Jest to jednocześnie ta rzecz, która podczas pierwszych moich spotkań z Ameryką mnie zaskoczyła. I w głębi duszy wciąż uważam, że to rozumienie demokracji w USA jest wyjątkowe — w kontekście Polski. Bo kiedy u nas nadszedł rok 1989 i jego przemiany, a system w dużym skrócie zmienił się z socjalizmu na kapitalizm, to zaraz potem dopadła nas tzw. wolna amerykanka. „Och, teraz mamy wolność, to możemy robić, co nam się żywnie podoba..." — takie panowało przekonanie. „Nikt mi nie będzie mówił, co mam robić, nikt mnie nie będzie ograniczał." A ja w tym kontekście zawsze przywoływałam rozumienie demokracji w USA. Na pierwsze stypendium trafiłam tam w 1992 roku, na następne — w 1995. W latach 1997-2001 pracowałam w USA, a potem co roku wracałam, by zjeździć je wszerz i wzdłuż. Na podstawie tych wszystkich doświadczeń powstały moje dwie książki. I wniosek z każdej podróży był taki, że Amerykanie rozumieją demokrację jako wolność, ale i jako zbiorową mądrość i odpowiedzialność. Te zasady, przepisy, a czasem zwyczaje i prawo zwyczajowe obowiązuje dla dobra wszystkich. Jeśli władza nakłada na społeczeństwo jakieś ograniczenia, to po to, by wszystkim było lepiej. Bardzo konkretny przykład: pod koniec lat 90-tych władze województwa wtedy warszawskiego próbowały nałożyć na młodzież zakaz samodzielnego poruszania się między 23 a 6 rano — to była tzw. akcja „Małolat", którą rok później chciał też wprowadzić w ramach poprawy bezpieczeństwa Radom. Oczywiście, rodzice wyszli na ulice i zaczęli protestować przeciw ograniczaniu praw człowieka. Ja w tym czasie byłam korespondentką w USA i temat mnie tak zainteresował, że postanowiłam tę sprawę zbadać tam, na miejscu. Ku mojemu wielkiemu zdziwieniu okazało się, że właściwie w każdym większym mieście USA obowiązuje godzina policyjna dla młodzieży, czasem od 22, czasem od 23, czasem do 16., czasem do 17. roku życia. Pamiętam, jedną noc spędziłam wspólnie z policjantami patrolującymi Chicago w ich wozie — powstał z tego cały reportaż. I efekt był taki, że ja pytałam, a oni się dziwili, że ja pytam, bo wprowadzili tę godzinę policyjną dla dobra młodzieży dawno temu. I nikt nie protestował. Jakie ograniczanie praw? Bez opieki osoby dorosłej, w tym starszego kolegi, dziecko nie może przebywać poza domem. I wszyscy to rozumieją: że czasem warto, a wręcz trzeba z czegoś zrezygnować, by całe społeczeństwo zyskało. Że nie chodzi o ograniczanie praw kogokolwiek, tylko o wyższe dobro. I to rozumienie demokracji zdaje się obowiązywać w Stanach od zawsze, co ja postrzegam jako ich mądrość zbiorową. Co do zasady uważam, że ta mądrość wśród Amerykanów pozostała nawet po 6 stycznia — wierzę w ten amerykański system demokracji. Także w tę ich mądrość. Natomiast granice, które Trump 4 lata przesuwał dalej i dalej, te wciąż zmieniane zasady i warunki gry bardzo ten system naruszyły.

— W dodatku mam nieodparte wrażenie, że te warunki gry ktoś zmieniał ad hoc, bo tak pasuje, bo przegrywam i muszę temu zapobiec. A co powiemy Churchillowi?

eprasa.pl 53a59f820c

Kiedy przyszli...

Martin Niemöller, 1892-1984, niemiecki pastor luterański; wiersz napisany w obozie w Dachau w 1942 r.

Kiedy przyszli po Żydów, nie protestowałem. Nie byłem przecież Żydem.
Kiedy przyszli po komunistów, nie protestowałem. Nie byłem przecież komunistą.
Kiedy przyszli po socjaldemokratów, nie protestowałem. Nie byłem przecież socjaldemokratą.
Kiedy przyszli po związkowców, nie protestowałem. Nie byłem przecież związkowcem.
Kiedy przyszli po mnie, nikt nie protestował. Nikogo już nie było.

Habe ich geschwiegen

Als die Nazis die Juden holten, habe ich nicht protestiert; ich war ja kein Jude.
Als sie die Kommunisten holten, habe ich geschwiegen; ich war ja kein Kommunist.
Als sie die Sozialdemokraten einsperrten, habe ich geschwiegen; ich war ja kein Sozialdemokrat.
Als sie die Gewerkschafter holten, habe ich nicht protestiert; ich war ja kein Gewerkschafter.
Als sie mich holten, gab es keinen mehr, der protestieren konnte.

— Ja bym powiedziała, że wcale nie postrzegam ani Aten, ani nawet Europy jako kolebki demokracji. Amerykanie wzorców demokracji mogą uczyć się od znacznie bliższych im narodów indiańskich. Ktokolwiek zainteresuje się historią poszczególnych plemion, szybko odkryje, że zanim Kolumb odkrył ich ląd, oni już bardzo dawno stosowali w swoich społecznościach bardzo zaawansowane systemy demokracji. Przestrzegali przyjętych reguł, szanowali siebie wzajemnie, w większości nie stosowali bezsensownej przemocy. Europejczycy nazywali ich dzikusami, a Indianie byli często bardziej cywilizowani i stosowali daleko bardziej zaawansowanie rozwiązania, niż ci, którzy przybyli na ich podbój. U Czirokezów już wtedy kobiety miały prawo dziedziczyć po mężu, gdy tymczasem Europejki długo musiały o to prawo walczyć. A Churchillowi powiedziałabym, że demokracja jest systemem dobrym, tyle że trzeba umieć mądrze ją wprowadzać w życie i realizować jej zasady. Dlatego widzę wciąż wielką potrzebę edukacji i budowania świadomości, że czasem trzeba coś oddać, by wszyscy byli szczęśliwsi, a państwo po prostu dobrze funkcjonowało. Edukacja, edukacja, edukacja, ale i szacunek dla innych oraz umiejętność otwartej dyskusji — to podstawy, które może nie jest łatwo wprowadzić w życie, nie jest łatwo się ich nauczyć, ale to nie jest niemożliwe.

— Ostatnia książka Anne Applebaum nosi tytuł „Zmierzch demokracji". Autorka twierdzi wprawdzie, że nie wierzy w żadne fatum i że wszystko zawsze zależy od nas samych. W podtytule ma „Zwodniczy powab autorytaryzmu". A czym konkretnie ten autorytaryzm uwodzi — przynajmniej niektórych?

— Trzeba by było zapytać tych uwiedzionych... Ale rzeczywiście, demokracja jest systemem trudnym. Bo wymaga dojrzałości społeczeństwa, świadomości, umiejętności wypracowania kompromisów. To są jej podstawy. Czyli trochę odpuszczamy w jednym, by osiągnąć coś więcej. Demokracja stale oscyluje wokół kompromisu. Uwzględniamy i szanujemy zdanie innego człowieka. Pamiętamy o swoich prawach, ale pamiętamy też, że inni mają dokładnie te same prawa — i wtedy budujemy dojrzałe, demokratyczne społeczeństwo. Natomiast autorytaryzm pociąga obie strony: i tego, który go stosuje, i tego, który mu się poddaje. Bo rządzić na zasadzie wydawania bezdyskusyjnych, jednoosobowych poleceń jest bardzo łatwo — łatwiej jest po prostu wydać rozkaz niż siąść do negocjacji i wypracować wspólne rozwiązanie, oparte na kompromisie, o którym wciąż mówię. Takie, które może nie zadowoli wszystkich na 100 procent, ale jednak wszystkich zadowoli w jakimś stopniu. I w tej roli występuje Donald Trump: nie lubi, gdy mu się ktoś sprzeciwia, nie lubi dyskutować, a za to lubi, gdy wszyscy stają przed nim na baczność i bezustannie biją pokłony. Taka osobowość — autorytarna. Ale i poddani ten autorytaryzm lubią. Bo nie muszą myśleć. Bo po prostu bezmyślnie i ślepo wykonują rozkazy, niczego nie kwestionują, nie sprzeciwiają się, właściwie nawet niczego nie muszą wiedzieć i rozumieć – i tak wszyscy są zadowoleni. Czas zaoszczędzony, energia też, nie ma stresów.

— A bywa, że i profity wielkie...

— Tak. I dlatego autorytaryzm tak pociąga. Bo wymaga od autorytarnie zarządzanych osób jedynie posłuszeństwa. A stąd już blisko do wyznawców. Dlatego o osobach wspierających Trumpa mówię: wyznawcy. To ludzie ze skłonnością do poddawania się, do wykonywania rozkazów i do pracy na tej linii produkcyjnej, i do tego obiadu na stole. Dzień równy dniu, żadnych odstępstw od normy. I Trump takich ludzi „przygarnął" – przemówił do nich i poszli za nim. I niczego nie potrzebują. Pytanie: dlaczego ludzie tak chcą i dlaczego ta liberalna demokracja już od dobrych lat sobie nie radzi, nie pociąga. Do tego we wszystkim bardzo ważna jest ekonomia. Może ci ludzie nie mają pomysłu na siebie, brak im też odpowiednich umiejętności i dlatego tak łatwo idą za takim jak Trump autokratą? Bo tęsknią za konkretnymi wskazówkami, które powiedzą im, kim mają być i co ze swoim życiem zrobić? Nie mają ochoty ani potrzeby walczyć o siebie. Czy to ci myślący liberalnie popełnili błąd i założyli, że wszystkim się ta wolność będzie podobać? Czy to może większość po prostu lgnie do populistów i manipulatorów? A może liberalna demokracja już się wyczerpała i nie ma niczego nowego do zaoferowania? Kolejnym elementem w tej układance jest zdolność Donalda Trumpa, by przemawiać do tych w jakiś sposób wykluczonych: do biedniejszych, nieradzących sobie, którym brak odwagi i przebojowości, z małych i biednych miast, gdzie kiedyś prężnie działały wielkie koncerny, a potem z powodów głównie ekologicznych zostały zamknięte i dziś to zubożała prowincja. A oni nic innego nie potrafią i też nie chcą robić. Nie chcą iść do przodu ani ze swoimi umiejętnościami, ani z wiedzą, ani z życiem — to wszystko cytaty z mojej książki „Co się stanie z Ameryką?". Trump umiejętnie te pragnienia, żale i tęsknoty podsycił. No i trafił. Niechęć do emigrantów, niechęć do tych, którym się powiodło. A jednocześnie brak motywacji, by gdzieś podjąć walkę i próbować tych innych, lepszych doganiać.

— Wielu komentatorów z Polski uznało, reakcję Prezydenta RP na wydarzenia w USA za zbyt delikatną, mało stanowczą. Michał Broniatowski z Politico powiedział nawet, że wstyd mu za tę reakcję. A Pani? Jakie w Pani uczucia się budzą?

— Tę reakcję uważam za skandaliczną. Ona była jak pozostawienie sobie otwartej furtki — na wypadek, gdyby może jednak protesty Trumpa przyniosły skutek i pozostał na urzędzie drugą kadencję. Albo, gdyby przewrót mu się udał, to żeby zobaczył, że polski prezydent w dalszym ciągu go wspiera i jest po jego stronie. Co wyraźnie wskazuje, jak myśli i sam prezydent Duda, ale i Prawo i Sprawiedliwość. Przecież to nawet nie jest puszczanie oka! To mówienie, że nic się nie stało, że to wewnętrzna sprawa Ameryki. A to nie jest wewnętrzna sprawa Ameryki. Już choćby przez sam fakt, że prezydent USA ma pod ręką przycisk atomowy, ale i, zważywszy na Sojusz Północnoatlantycki, inne uwarunkowania gospodarczo-polityczne, a także — na samą demokrację — nie można udawać, że nic się nie stało, że to normalne i mało istotne. Tego dnia oczy całego świata zwrócone były na Amerykę. Być może w Polsce prezydent i partia rządząca sami przygotowują taki scenariusz na wypadek przegranej w którychś wyborach... Może przygotowują samym sobie taki grunt i też sięgną po skrajnie prawicowe bojówki, dokonując skuteczniejszego niż Trump przewrotu. I to tym bardziej skandaliczne. I to tym większe zagrożenie.

— Czy jakkolwiek odniosłaby Pani zdarzenia z Kapitolu do sytuacji Polsce? Czy z tej amerykańskiej lekcji czegoś my, Polacy, powinniśmy się nauczyć?

— Analogia goni analogię. To jest lekcja. I sygnał ostrzegawczy, by uniknąć losu tej gotowanej na stopniowo zwiększanym ogniu żaby. Że nie wolno pozwolić, by wprowadzane drobnymi krokami zmiany, ograniczenia wolności i demokracji któregoś dnia nas „raptem" zaskoczyły. A dokładnie to już od kilku lat dzieje się w Polsce. Stąd potrzeba reakcji i głośno wyrażanego sprzeciwu. I trzeba jasno mówić, że demokracja powoli, ale konsekwentnie umiera, a nie, całkiem oportunistycznie, udawać, że nic się nie dzieje lub że „mnie to nie dotyczy". Czy to kobiety, czy przedsiębiorcy, czy osoby LGBT+, czy sędziowie, czy jakakolwiek inna grupa społeczna protestuje — nie wolno zaczynać od tego, że mnie to nie dotyczy, to nie moja grupa. Bo skończymy, jak w tym niezwykle przejmującym wierszu „Kiedy przyszli..." Martina Niemöllera. Na szczęście w Ameryce ta zasada demokracji i trójpodziału władzy została zachowana. Trump do sądu najwyższego mianował osoby o ultrakonserwatywnych poglądach — oni jednak nadal pozostali sędziami, a nie politycznymi lub partyjnymi działaczami. Dlatego wierzę w ten system: bo ideały nadal tam obowiązują i wpisane są jakby w DNA Stanów Zjednoczonych. Że jak przyjdzie co do czego, to nawet ludzie mianowani przez Trumpa zagłosują lub decyzję podejmą w zgodzie z wartościami, jakie wyznają, i zgodnie ze swoim sumieniem, a nie na podstawie decyzji partyjnej. A w Polsce to już, niestety, się stało.

— Czy na dosłownie kilka dni przed zaprzysiężeniem Joe Bidena impeachment ma sens?

— Ma i to głęboki. Albo impeachment, albo odsunięcie od władzy na podstawie artykułu 25 konstytucji, czyli uznanie go za niezdolnego do pełnienia funkcji, nawet na te ostatnie kilka dni. A sens jest mocny i symboliczny: chodzi o to, by pokazać, że nikt nie jest bezkarny. Że nie można bezkarnie przeprowadzać zamachu na demokrację. Jestem też za tym, by odpowiedzialność ponieśli także republikańscy senatorowie i kongresmeni — ci, którzy w czasie debaty wciąż podważali wynik wyborów i powtarzali kłamstwa Trumpa. A przecież to osoby, które przysięgały na konstytucję chronić demokrację. A potem swoimi słowami i wsparciem dla prawicowych bojówek zaprzepaścili swój dorobek. Ci ludzie nie są godni miana senatora lub kongresmena. Wiem, że jest inicjatywa kilku kongresmenek, by doprowadzić do ukarania także innych republikanów, nie tylko Trumpa. I ja trzymam za nie kciuki.

— A przecież w grę wchodzi też fakt, że, w razie skazania prawomocnym wyrokiem, Donald Trump nie mógłby ponownie kandydować. Czy wierzy Pani, że w 2024 roku Donald Trump będzie miał chęć, a może wręcz tupet, by ponownie ubiegać się o urząd prezydenta USA?

— Oczywiście, że tak. Przecież on jest święcie przekonany, że społeczeństwo go pragnie. Zatem nie chodzi tylko o to, by do jego CV ten prawomocny wyrok wpisać. Chodzi o znacznie więcej – o psychologiczny efekt, że zasad należy przestrzegać, a za swoje czyny i słowa wszyscy musimy ponieść odpowiedzialność. Natomiast poczucie odpowiedzialności dramatycznie spada w społeczeństwie, które widzi, że winni nie ponoszą kary. Że wszystko wolno, wszystko uchodzi płazem. I to kolejna rzecz, która w systemie amerykańskim bardzo mi się podoba: nieuchronność kary. Bez znaczenia, czy dotyczy braku biletu na metro, przekroczenia prędkości, czy ataku na Kapitol. Nie wysokość, ale nieuchronność. To ona powstrzymuje ludzi od robienia tego, co nie jest zgodne z prawem. I dlatego sianie nienawiści, podżeganie do przemocy musi zostać ukarane, nawet tylko symbolicznie. Dlatego też nie rozpędzałabym się na miejscu Trumpa i na czas zaprzysiężenia Joe Bidena nie planowała wycieczki do Szkocji, gdzie Trump ma jedno ze swoich pól golfowych. Tym bardziej, że premier Szkocji, Nicola Sturgeon, już zapowiedziała, że trwa lockdown i nikt Trumpa do Szkocji nie wpuści. Ta jej stanowczość i konsekwencja też mi się podoba.

— Może to i szczęście, że Donald Trump w Polsce akurat własnego pola golfowego nie posiada...!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 53a59f820c

Znanym głosem o stracie

W ostatnich miesiącach pojawiło się kilka znanych kobiet, które swoimi odważnymi wyznaniami przyczyniały się do naruszenia tabu, które od lat i pokoleń niebezpiecznie wpędza żeńską część społeczeństwa w, jak to ujęła Meghan Markle, „niebezpieczeństwo życia w ciszy". Czy kobiety coraz głośniej mówią o poronieniu?

Fot. Unsplash

W październiku w naszej rubryce „One nas inspirują", przedstawiliśmy Chrissy Teigen, doceniając jej odwagę i szczerość. Było to po tym, jak modelka w mediach społecznościowych opublikowała swoje zdjęcie ze szpitala. Najczęściej, kiedy celebrytki decydują się umieścić fotografię z takiego miejsca, wiąże się to z narodzinami dziecka. Wiadomo, „followersi" w mediach społecznościowych oczekują od nich relacji z nawet tak intymnych chwil w ich życiu.

Teigen opublikowała jednak zdjęcie zupełnie inne niż moglibyśmy się spodziewać. Zamiast kobiety z idealnym makijażem (według współczesnych celebryckich standardów kilkunastogodzinny poród nie jest wystarczającą wymówką, by wyglądać niezbyt atrakcyjnie), zobaczyliśmy tym razem zupełnie inny obrazek. Zapłakana żona Johna Legenda siedziała na skraju szpitalnego łóżka. Tą fotografią Chrissy Teigen informowała o tym, że straciła dziecko.

Mogłoby się wydawać, że takie doniesienie ze „świata gwiazd" to nic wielkiego. Ot, kolejna plotka, która straci na znaczeniu tuż po tym, jak kolejna celebrytka zaprezentuje efekty operacji plastycznej albo kolejną szokującą teorię na temat pandemii. Decyzja Teigen o tym, by podzielić się jednym z najtrudniejszych przeżyć, miała jednak drugie dno, którego istota wykraczała poza chęć przykucia uwagi: kobieta, sama będąca już mamą dwojga dzieci, na pewno miała świadomość, 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.

DOJRZEĆ DO MÓWIENIA

Ola Żebrowska, przedsiębiorczyni, a prywatnie żona aktora Michała Żebrowskiego, dwa tygodnie przed tym, jak urodziła swoje trzecie dziecko, przyznała na Instagramie, że w ciąży była siedem razy. Napisała wtedy: „Są takie sprawy, o których nie da się mówić od razu, o innych nie chce się mówić wcale. „Nieudane" ciąże to temat, o którym rozmawia się ciężko – nawet z najbliższymi. Sama mam kilka takich za sobą — poronienia i na dokładkę ciążę pozamaciczną pod koniec zeszłych wakacji. Oprócz wsparcia kochającej rodziny (i pizzy przemycanej do szpitala przez moje siostry), jedna z rzeczy, które najbardziej podnosiły mnie wtedy na duchu, to świadomość, że tak wiele kobiet ma za sobą podobne historie".

Choć poronienia, jak zauważa Aleksandra Żebrowska, zdarzają się naprawdę często (mówi się, że kończy się w ten sposób nawet około 1/6 ciąż, inne źródła podają, że nawet 1/5), pozostają tematem tabu. Niektóre kobiety do opowiedzenia swojej historii, poczuły się zmotywowane sytuacją w kraju i napięciami wynikającymi z zamieszania wywołanego decyzją Trybunału Konstytucyjnego w sprawie aborcji. Pamiętam kilka dyskusji w mediach społecznościowych, w których kobiety złościły się, że państwo dba o to, by nie dochodziło do aborcji, ale w żaden sposób nie dba o kobiety, które w ciążę zajść pragną, a, z różnych powodów, im się to nie udaje. To one potem, w szpitalu, po poronieniu, są traktowane w sposób, który odbiera im poczucie godności.

WSPÓLNOTA BÓLU

Przełamać tabu postanowiła także Meghan Markle, aktorka i żona księcia Harry'ego, znana z tego, że walczy o prawa kobiet i stara się żyć w zgodzie z własnym pomysłem na siebie, a nie oczekiwaniami społecznymi (przykładem tego jest fakt, że wspólnie z mężem podjęła decyzję o opuszczeniu rodziny królewskiej). W artykule opublikowanym w „New York Timesie" Meghan Markle ujawniła, że w latem 2020 roku poroniła. „To był lipcowy poranek, który zaczął się tak zwyczajnie, jak każdy inny dzień" — napisała. Z relacji Markle wynika, że zmieniała pieluchę swojemu pierworodnemu synowi, kiedy poczuła ostry skurcz. To on sprawił, że z synem w ramionach upadła na podłogę. Żeby uspokoić i siebie, i dziecko, zaczęła nucić. Jak przyznała, ta „wesoła melodia mocno kontrastowała z moim poczuciem, że coś jest nie tak". Jej obawy okazały się uzasadnione: „Kiedy ściskałam swoje pierworodne dziecko, wiedziałam, że tracę drugie" — napisała Meghan Markle.

Kobieta wyznała, że ta strata była trudnym przeżyciem nie tylko dla niej, ale i dla jej męża. Po tym, jak znalazła się w szpitalu, patrzyła, jak serce jej męża „pęka, gdy próbował trzymać roztrzaskane kawałki mojego". Kobieta wyjawiła też, że ona i jej mąż płakali.

„Utrata dziecka oznacza rozpacz niemal nie do udźwignięcia, której wielu doświadcza, ale o której mało kto mówi" — przyznała Meghan Markle w swoim tekście. Kobieta powiedziała szczerze, że doświadczenie poronienia jest dość powszechne, ale „pomimo zdumiewającej wspólnoty tego bólu, rozmowa pozostaje tematem tabu, przesiąknięta (nieuzasadnionym) wstydem i utrwalająca cykl samotnej żałoby".

Cisza i poczucie samotności, o których wspomniała w swoim tekście Meghan Markle, towarzyszyło przez pewien czas niejednej kobiecie, która doświadczyła poronienia. Bo chociaż z różnych badań wiemy, że jest to coś, co, statystycznie, zdarza się naprawdę często, nie jest to ani przyjemny, ani oswojony przez nas temat rozmów. Nie bez przyczyny wiele kobiet decyduje się trzymać w tajemnicy zajście w ciążę, dopóki nie minie pierwszy trymestr. I nie chodzi wcale o jakieś zabobony, ale raczej o obawę, że ta ciąża to jeszcze „nic pewnego". Łatwiej nie mówić nic i niczego później nikomu nie tłumaczyć.

Ale czasem do tłumaczeń kobiety są symbolicznie zmuszane. Przykład? Doświadczenie Izy*. Szpitalna sala, oddział patologii ciąży. W pokoju dwa łóżka, a więc i dwie pacjentki czekające na poród. Na karcie informacyjnej u jednej z nich zdawkowy zapis, powtarzany później podczas obchodu: „ciąża druga, poród pierwszy". Nie musi się odwracać do nowej koleżanki, żeby mieć świadomość, że brwi, mimowolnie się nieco uniosły. Nie pada żadne pytanie, ale w Izie pojawia się za to poczucie, że może powinna coś powiedzieć, jakoś to skomentować. Kiedy nabiera zaufania, mówi o poronieniu i o tym, ile czekała na to, by zajść w kolejną ciążę. I chyba jest jej trochę lżej. Ale ma trochę żalu do personelu, że ujawniono tak głęboko skrywany sekret.

NIE CHCĘ BYĆ MAMĄ ANIOŁKA

Jak mówi Ania*, do rozmowy o poronieniu trzeba się przygotować. Znaleźć odpowiednie słowa, które będą do nas pasować. — Wydawało mi się, że kiedy przeglądałam blogi i fora poświęcone stracie ciąży, wszędzie widziałam określenie „mama aniołka". A ja nie czułam się mamą aniołka. Straciłam ciążę na tak wczesnym etapie, że nie byłam chyba gotowa tak do tego podejść. Było mi głupio, bo nie chciałam tak

eprasa.pl 53a59f820c

o sobie mówić, nie chciałam o sobie tak myśleć. Nie było pogrzebu, nie było wyboru imienia. Było tylko poczucie straty, smutek i niewypowiedziane marzenie, by nikt mnie o nic nie pytał — kobieta wraca wspomnieniami do dni sprzed kilku lat. — To marzenie się spełniło, bo moi bliscy nie wiedzieli, co mówić, więc milczeli. Wtedy, przez kilka pierwszych tygodni, mnie to cieszyło, dzisiaj mam w sobie jakiś taki żal. Że nie mogłam się nikomu zwierzyć, że wsparcia szukałam u obcych ludzi z Internetu. Co ciekawe, przez przypadek, od ojca dowiedziałam się, że moja mama też straciła swoje pierwsze dziecko. Nigdy o tym nie mówiła. Nie powiedziała mi także wtedy, kiedy to ja poroniłam. Ojcu obiecałam, że nie przyznam się, że wiem.

Magda* przyznaje, że kiedy po raz pierwszy zaszła w ciążę, nie brała pod uwagę, że coś może się nie udać. Miała być książkowa ciąża, miał być książkowy poród. Jest najmłodszym dzieckiem w swojej rodzinie, więc w wieku 25 lat miała już liczne grono siostrzeńców i bratanków. O tym, że zaszła w ciążę, powiedziała wszystkim, jak tylko zobaczyła dwie kreski na teście ciążowym. Radość była wielka, bo kilka tygodni wcześniej podobnie dobrą wiadomość przekazała jej starsza siostra. Codziennie zdawały sobie relację z tego, jak się czują, od czego je mdli, a na co mają ochotę. Mąż chodził dumny jak paw, bo dziecko było jego ogromnym marzeniem. Słowem: sielanka. Mniej przyjemnie się zrobiło podczas wizyty u ginekologa. Jego smutny wzrok nie zwiastował niczego dobrego. Nie pamięta, co jej powiedział, jej mąż też wiele nie odnotował. Pojawiło się hasło „szpital". Konieczny był zabieg, ale jego przebiegu nie chce wspominać. — Nie chcę do tego wracać — kwituje. — Mogę powiedzieć tylko tyle, że czułam się jak kawałek mięsa ze zlepkiem nadprogramowych tkanek w brzuchu. Okropność.

Okropnie było też później. — Moja siostra przestała do mnie dzwonić. Nie chciała sprawiać mi bólu. Nikt nie mówił przy mnie o jej dziecku. Kiedyś, przez przypadek, dowiedziałam się, że Ola zna już płeć. Miała urodzić córkę. Nieświadomie, dała jej imię, które wybrałam jako drugie dla swojego dziecka, gdyby miało się okazać dziewczynką. Przepłakałam kilka dni.

Magda i jej mąż byli zdeterminowani, by spróbować po raz kolejny. Kiedy kobieta zaszła w drugą ciążę, nie miała ochoty już dzielić radości z innymi. — Nie chciałam widzieć ich niepokoju, nie chciałam bać się, że znów będę zmuszona znosić ich współczucie. Ziarno niepewności zostało zasiane na dobre — wspomina Magda. — Słusznie zrobiłam, bo i druga ciąża zakończyła się przedwcześnie. Wpadłam w panikę, musiałam umówić się na rozmowę z psychologiem, bo byłam rozdarta: pragnęłam dziecka, ale miałam coraz więcej obaw. Ile razy miałam przechodzić to samo?

Po drugim poronieniu Magda zdecydowała się zaczekać pół roku. W tym czasie zadbała o siebie. Chodziła na spotkania z psychologiem, brała witaminy. — Bałam się koszmarnie, bo w tym czasie, który dałam sobie na odpoczynek, miałam wrażenie, że atakują mnie złe historie. Tak jak wcześniej otaczały mnie same szczęśliwe mamy, tak nagle okazało się, że wiele moich znajomych zmaga się z problemami niepłodności. Przez przypadek, dzięki krótkiej chwili całkowitej szczerości, na którą pozwoliła sobie moja koleżanka z pracy, dowiedziałam się, że i ona straciła ciążę w podobnym czasie co ja. To był szok. Ale wtedy i ja opowiedziałam jej swoją historię. Jak widać, nie jestem gotowa na to, by zrobić z siebie bohaterkę pierwszych stron gazet, bo proszę o zmianę imienia, żeby nikt mnie nie rozpoznał, ale świadomość, że są inne kobiety z historią podobną do mojej, wiele dla mnie znaczyło. A potem zaszłam w trzecią ciążę. Dzisiaj jestem mamą trzylatki. Wybrałam jej zupełnie inne imię niż to, o którym myślałam przez lata.

Fot. Mark Jones/ Flickr/ CC 2.0
Meghan Markle i Książę Harry

Fot. David Shankbone/ Wikipedia/ CC 3.0
Chrissy Teigen

NOWY SŁOWNIK

Poza wymianą doświadczeń, ważny jest język, jakim mówimy o poronieniach. Albo ten, którego używamy, żeby powiedzieć o nich jak najmniej. Kobiety, z którymi rozmawiałam, podkreślały, że np. ich ginekolodzy nagle przestawali mówić o „dzidziusiu", a zaczynali używać medycznych sformułowań. Ale te kobiety przyznawały także, że i one, broniąc samych siebie, szukały nowego słownika. Nie był on zbyt pojemny ani bogaty. Z dziecka robiło się „to". Poronienie stawało się „tą sytuacją". Wcześniejsze życie to było coś, co działo się „przed tym, co nas spotkało".

U kobiet, które doświadczają poronienia, niebezpiecznie poszerza się za to inny zasób słownictwa. Tego związanego z winą. Bo niemal każda osoba, z którą udało mi się porozmawiać o stracie ciąży, przyznała, że przynajmniej przez jakiś czas miała poczucie, że do poronienia doszło na skutek jej błędu. Niektóre takiego przekonania nie wyzbyły się do dzisiaj, a sytuacji nie ułatwia to, że regularnie są one atakowane przeróżnymi pytaniami i komunikatami. Przykład? Podczas jednego z rodzinnych spotkań znajoma mi kobieta (wtedy była w drugiej ciąży, a za sobą miała już jedno poronienie, o którym nie wiedział nikt poza mężem) usłyszała od babci swojego męża, że w ich rodzinie „nigdy nie rodzą się chore dzieci". Nie trzeba mieć inteligencji emocjonalnej na przesadnie wysokim poziomie, by domyślić się, z jakim napięciem Agnieszka wyczekiwała kolejnych badań lekarskich i jaki ciężar odpowiedzialności zrzucono na jej barki tymi kilkoma niefrasobliwie rzuconymi słowami. — Czułam, że ciąży na mnie potencjalne piętno „skazicielki genów". To zniszczyło resztki spokoju, o który tak walczyłam.

NIEWIDZIALNE

Te „nieudane ciąże", jak je nazywa Ola Żebrowska, to źródło traum na różnych poziomach. I można mieć wrażenie, że systemowo nie dąży się do ich ograniczenia. W Internecie znajdziemy mnóstwo wyznań kobiet i ich partnerów. Wiele z nich dotyczy traktowania roniącej w szpitalu. „Byłam niewidoczna", „nikt do mnie nie mówił", „miałam poczucie, że chcą się mnie jak najszybciej pozbyć, żebym nie psuła innym kobietom humoru swoim smutkiem" — takie wyznania to coś, co pojawia się często.

Rzecz w tym, że smutkiem roniącej niewiele osób się przejmuje. Kiedy to ona czeka w kolejce do szpitalnego oddziału, otoczona szczęśliwych kobiet z dużymi brzuchami, rzadko znajdzie się ktoś, kto zaproponuje jej czekanie w innym miejscu. Albo przynajmniej zapyta, jak sobie radzi. Z niezrozumieniem spotykają się też kobiety, które chcą po poronieniu przeprowadzić pogrzeb. A bywa i odwrotnie, i te, które nie mają na to siły, są do tego namawiane np. przez rodzinę.

Przy okazji swojego instagramowego wyznania, Aleksandra Żebrowska zaapelowała o większą empatię: „Oszczędźmy kobietom pytań pt: »Mówiłaś, że chcesz mieć więcej dzieci, to kiedy kolejne?« albo „»Mąż na pewno marzy o córeczce, hmmm?«. Macierzyństwo to prywatna sprawa każdej z nas, każdej starającej się o dziecko pary. Niektóre pytania czy rady mogą być dla drugiego człowieka najzwyczajniej w świecie krzywdzące".

Na stronie internetowej „poroniłam.pl" (tam też można znaleźć informacje o prawach kobiet, które doświadczyły poronienia), zebrano kilka zdań, których nie należy, choćby i w najlepszej wierze, mówić kobietom i ich partnerom po poronieniu. Przykład? „Lepiej teraz niż później". Albo: „Jeszcze będziesz mieć dziecko". Podstawmy w miejsce „dziecka" „męża" i zastanówmy się, czy w ten sposób pocieszalibyśmy wdowę? I mamy prawo oceniać, kiedy ktoś ma prawo czuć się bardziej lub mniej nieszczęśliwy? Niedozwolone są także zwroty „To jeszcze nie było dziecko" — to rodzic decyduje, jak nazywa i postrzega swoje nienarodzone dziecko.

* Imiona bohaterek zostały zmienione

Poronienie — co dalej?

PRAWA
Skorzystaj z prawa do rejestracji i pogrzebu dziecka, zasiłku pogrzebowego (4000 zł) i urlopu macierzyńskiego (56 dni)

BADANIA I CIĄŻA
Poznaj przyczynę poronienia, przygotuj się do kolejnej ciąży i zwiększ szansę na urodzenie dziecka

WSPARCIE
Skorzystaj z pomocy specjalistów, grup wsparcia

źródło: poroniłam.pl

Lek. Beata Kozak-Klonowska, specjalista genetyki klinicznej:
Badanie na materiale poronnym pozwala określić przyczynę, która stała się powodem poronienia.
W 60% przypadków są to aberracje chromosomowe (wady genetyczne najczęściej związane z nieprawidłową liczbą chromosomów).
W efekcie skróceniu ulega czas diagnostyki i w związku z tym możemy zaplanować optymalne postępowanie w następnej ciąży.

źródło: poroniłam.pl

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 53a59f820c

Fot. sxc.hu

Martwię się...

Zarzekamy się, że jesteśmy tolerancyjni. Że kochamy bliźnich i nie zwracamy uwagi na kolor skóry, kulturę, narodowość czy religię. Naprawdę? Naprawdę akceptujemy drugiego człowieka i potrafimy szanować jego odmienność? Bo rzeczywistość za oknem zbyt często przeczy takiemu samopostrzeganiu się, takiemu myśleniu o sobie.

Jesteśmy krajem ksenofobicznym. Zamkniętym na obce narodowości i w dużej mierze nietolerancyjnym — tak widzi nas zachód Europy.

Pytamy: a gdzie dowody?

Odpowiedź brzmi: wystarczy wyjść na ulicę i zwrócić uwagę na zachowanie przechodniów. Jeżeli chodnikiem będzie szedł obcokrajowiec, większość z nich będzie na niego patrzyła (gapiła?).

Kiedy w sklepie czy kawiarni słyszymy obcy akcent, też przyglądamy się „komuś takiemu".

Bo ja jestem w swoim

Do Polski przyjechała z rodziną. Z Kazachstanu. W 1998 roku. Razem z mężem i dziećmi postanowili zacząć nowe, lepsze życie tu, w Polsce. Dlaczego?

— Moi dziadkowie byli Polakami, mówili po polsku i dużo opowiadali mi o kraju. Kiedy trafiła się możliwość przyjazdu do Polski, postanowiliśmy przyjechać — opowiada pani Lena. — Mieliśmy z mężem po trzydzieści kilka lat i dwójkę dzieci. Chcieliśmy dać im to, czego my nie mogliśmy mieć: szansę na lepsze jutro — podkreśla.

Jakie były początki?

— Podjęliśmy pracę, bo nie przyjechaliśmy tu żyć na koszt państwa polskiego — odpowiada. — Kilka lat po przyjeździe przyszła na świat nasza córka. Żyjemy uczciwie, kiedy możemy pomagamy innym. Wychowaliśmy dzieci na mądrych i dobrych ludzi. Niestety czasami spotykają nas przykre sytuacje ze strony Polaków. Słysząc nasz akcent, przyglądają się nam, czasem komentują: „O, Ruskie". To bardzo przykre, bo Polska to NASZ kraj, w którym tak bardzo chcieliśmy mieszkać i żyć. Oczywiście nie jest to notoryczne, ale gdy się zdarza, to na długo rani.

Kilka tygodni temu pani Lena miała bardzo nieprzyjemną sytuację w sklepie osiedlowym. Mąż z najmłodszą córką, która ma chore serce, wszedł do sklepu, żeby dziewczynka coś sobie kupiła. Pani Lena czekała przed drzwiami. Nie chciała narażać córki na kontakt z osobą, która mogłaby zarazić dziewczynkę. Kiedy do sklepu zbliżyła się kobieta, grzecznie poprosiła ją, żeby ta chwilkę poczekała, aż córka wyjdzie ze sklepu.

> Lena: Chcieliśmy dać dzieciom to, czego my nie mogliśmy mieć: szansę na lepsze jutro.

— Mieszkam w Polsce ponad 20 lat i jeszcze nigdy nikt tak mnie nie potraktował... Kobieta wyzywała mnie od różnych, dodatkowo krzyczała, żebym wypier... do Rosji — opowiada z przejęciem pani Lena. — Pytałam, dlaczego tak się zachowuje, a ona, że jest w swoim kraju i że może. To było straszne, długo nie mogłam dojść do siebie po tej sytuacji. Przykro mi, że córka też słyszała to wszystko. Po powrocie do domu opowiedziała, że w szkole też dzieci jej dokuczają, że mówią do niej „ta Ruska", pomimo że urodziła się w Polsce — nie kryje żalu pani Lena.

I dodaje: — Kocham ten kraj, jest mi tu dobrze, ale trudno pogodzić się z nietolerancją innych ludzi. Wszyscy jesteśmy dziećmi jednego Boga, nawet jeśli wyznajemy inną religię, mówimy z innym akcentem czy mamy inny kolor skóry. Trzeba być dobrym człowiekiem i nie krzywdzić drugiego, szanować go i jego inność.

Widzę, jak ona wtedy smutnieje

Krzysiek wyjechał na studia do Warszawy. Tam na trzecim roku poznał piękną Manuelę i zakochał się.

— Zauroczyła mnie jej uroda, inteligencja i cudowny uśmiech — mówi. — Mama Manueli jest Polką, tata pochodzi z Afryki. Moja dziewczyna jest mulatką. Ani mnie, ani naszym znajomym to nie przeszkadza. Grzej jest, jak przyjeżdżamy do mojej rodzinnej miejscowości pod Olsztynem. Tam większość osób ogląda się za nami, przystaje, przygląda się i komentuje. Moi rodzice uwielbiają Manuelę, bo to naprawdę niezwykła dziewczyna, dobra i miła.

> Omar: Mam dziewczynę, jest Polką, myślimy o ślubie. Czy może będziemy musieli wyjechać z Polski, żeby spokojnie żyć razem?

— Kiedy idziemy do miejscowego kościoła, to wzbudzamy sensację. Kiedyś nawet jakaś starsza pani powiedziała do nas: „Do czego to doszło, żeby czarni do naszego kościoła przychodzili". To bardzo przykre — podkreśla Krzysiek. — Ale w dużych miastach też zdarzają się takie sytuacje. Najgorzej, jak pójdziemy na jakąś imprezę do lokalu albo dyskoteki. Zdarzają się mężczyźni, którzy zaczepiają ją, proponują pieniądze za seks, bo „chcą spróbować z murzynką". Już niejeden raz zdarzyło się, że musiałem interweniować, a i czasem siły fizycznej użyć, bo pijanemu facetowi trudno inaczej wytłumaczyć, żeby się odczepił. Manuela mówi, że nie przejmuje się tymi przykrymi zaczepkami, ale ja widzę, jak smutnieje po każdej takiej sytuacji.

Czy kolor skóry ma aż takie znaczenie?

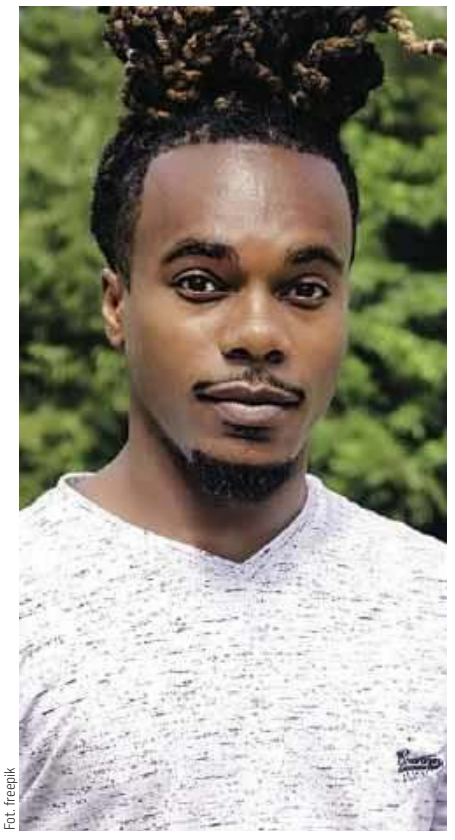
Omar jest Tunezyjczykiem. Mieszka w Polsce od trzech lat. Od dwóch lat pracuje w lokalu gastronomicznym. Wiele razy został obrażony przez klientów. Zdarza się, że na ulicy

eprasa.pl 53a59f820c

Massimo:
Kocham Polskę i nie chcę stąd wyjeżdżać. Martwię się tylko, co będzie, jak moje dzieci pójdą do szkoły. Czy tam też będą się z nich wyśmiewać.

Fot. unsplash

Fot. unsplash


Fot. freepik

też go zaczepiają, wyzywają. Tuż przed pandemią w lokalu musiała interweniować policja, bo pijany klient chciał go pobić, za to, że nie jest Polakiem, że jest kolorowy.

— To nie pierwszy przejaw znieważenia mnie — opowiada 29-latek. — Staram się nie reagować na docinki, obrażanie, ale ten mężczyzna był pod wpływem alkoholu, wyzywał mnie i groził pobiciem. Już od wejścia krzyczał i używał wulgarnych słów. Krzyczał, że truję go swoim kebabem, a przecież niejednokrotnie go jadł. Mężczyzna bywał w barze już wcześniej i zawsze był nieprzyjaźnie nastawiony, jednak teraz był przy tym agresywny. Kazał mi wypier... z Polski, bo to nie kraj dla czarnuchów. Jest mi ogromnie przykro, że tak jestem traktowany. Pracuję uczciwie, odprowadzam podatki, nikomu nie robię krzywdy. Dlaczego ludzie są tacy nietolerancyjni? — pyta bezradnie.

W ubiegłym roku ktoś Omarowi spalił auto. Sprawcy nie znaleziono. Jak mówi mężczyzna, często słyszy obraźliwe komentarze na swój temat i spotyka się z niechęcią społeczeństwa.

— Na szczęście nie wszyscy są tacy. Mam tu znajomych i przyjaciół, którym nie przeszkadza ani mój kolor skóry, ani pochodzenie — podkreśla. — To tak jak w każdym kraju: są dobrzy i źli ludzie. Ja nie wrzucam wszystkich do jednego worka. Ale nie robię nic złego, uczciwie pracuję i żyję, więc dlaczego niektórym ludziom tak bardzo przeszkadzam? Czy kolor skóry ma takie wielkie znaczenie?

— Mam dziewczynę, jest Polką, myślimy o ślubie. Czasem sobie myślę, czy jeśli urodzą nam się dzieci, ludzie też będą je źle traktować? — zastanawia się. — Boję się tego, bo nie zniósłbym, gdyby ktoś je obrażał, wyzywał. Czy może będziemy musieli wyjechać z Polski, żeby spokojnie żyć razem?

Co będzie, jak moje dzieci pójdą do szkoły?

Massimo zakochał się w Irminie kilka lat temu. Do Polski przyjechał na stałe w 2014 roku. Pokochał nie tylko dziewczynę, obecną żonę, ale też kraj, w którym zamieszkał. Ma dwójkę dzieci, które uwielbia, pracę i dom. Jest szczęśliwy, choć czasem słyszy nieprzyjemne komentarze pod swoim adresem.

— Jestem Włochem, i choć mówię dobrze po polsku, to jednak słychać mój akcent — opowiada Massimo. — Przyzwyczaiłem się, że ludzie, słysząc, jak mówię przyglądają mi się. Starsze panie w szczególności. Trącają się w osiedlowym sklepie i mówią do siebie, że to ten Włoch, co tu mieszka. Ale zdarzają się sytuacje, że nie jest mi do śmiechu. Kilkakrotnie ludzie wyzywali mnie od „makaronów", od „włoskich ogierów". W jednej z takich sytuacji uczestniczyły moje dzieci i żona. To nie jest nic miłego, a poza tym, jak wytłumaczyć dzieciom, dlaczego zaczepiają nas inni — pyta bezradnie.

— Kocham Polskę i nie chcę stąd wyjeżdżać — podkreśla. — Martwię się tylko, co będzie, jak moje dzieci pójdą do szkoły. Czy tam też będą się z nich wyśmiewać, że mają ojca innej narodowości? Niby Polska to kraj gościnny, ale niestety zdarzają się ludzie, którym wszystko przeszkadza. Dlaczego?

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

EGZEKWUJMY ISTNIEJĄCE JUŻ PRZEPISY PRAWA

Komentuje Jacek Dzięgielewski, współpracownik Stowarzyszenia Nigdy Więcej, organizacji zajmującej się przeciwdziałaniem problemom społecznym: rasizmowi, neofaszyzmowi, ksenofobii i dyskryminacji.

— Panie Lena i Manuela z powodu swojego pochodzenia doświadczyły przykrych sytuacji. Jaka jest skala tego zjawiska w Polsce? Czy liczba podobnych przypadków maleje, a może rośnie?

— W Polsce mamy od kilku lat do czynienia ze wzmożeniem nastrojów rasistowskich, antyimigranckich, islamofobicznych. Efektem tego zjawiska jest agresja i przemoc wobec osób o innym kolorze skóry lub mówiących innym językiem. Takie zachowania podsycane są też przez ksenofobiczne wypowiedzi skrajnie prawicowych polityków, którzy nierzadko budują kapitał polityczny na straszeniu Polaków wyimaginowanym zagrożeniem ze strony imigrantów. Agresja dotyka nie tylko osoby z krajów muzułmańskich czy afrykańskich, których w Polsce wciąż jest stosunkowo mało, lecz także osoby pochodzące z Ukrainy lub Rosji, nierzadko mieszkające w naszym kraju już od wielu lat.

— Mamy XXI wiek. Dlaczego pana zdaniem w naszym kraju wciąż dochodzi do takich sytuacji?

— Ważnym czynnikiem jest tu na pewno mowa nienawiści płynąca z ust polityków, dziennikarzy, osób publicznych. Brak zdecydowanych działań na froncie z rasizmem, jaki obserwujemy, również przyczynia się do postrzegania nietolerancyjnych postaw i zachowań jako społecznie akceptowalnych. Do tego dochodzi powszechność mediów społecznościowych, w których dostrzec można zalew nienawistnych treści, dostępnych dla szerokich mas odbiorców, co także sprzyja radykalizacji.

— Jak przeciwdziałać takim zjawiskom? Czy potrzebujemy więcej kampanii edukacyjnych?

— Przede wszystkim powinniśmy zacząć od egzekwowania istniejących już przepisów prawa. W kodeksie karnym i Konstytucji mamy zagwarantowaną ochronę mniejszości, w tym mniejszości narodowych, niestety artykuły te nie są prawie w ogóle wykorzystywane w praktyce. Edukacja jest również bardzo ważna, podobnie jak konsekwentne i rzetelne monitorowanie rasistowskich i ksenofobicznych incydentów. Na tym ostatnim polu wyróżnia się wydawana od ponad dwudziestu lat przez Stowarzyszenie Nigdy Więcej „Brunatna Księga", która jest swoistym katalogiem zdarzeń rasistowskich, ksenofobicznych i homofobicznych.

PAWEŁ SNOPKOW

eprasa.pl 53a59f820c

Depresja czy zespół stresu pourazowego? **Dobra diagnoza to podstawa!**

fot. pixabay

Profesor Piotr Gałecki – Krajowy Konsultant w Dziedzinie Psychiatrii w rozmowie z Anną Morawską-Borowiec, opowiada o wzroście zachorowań w czasie pandemii koronawirusa na depresję i zaburzenie lękowe, wyjaśnia, czym różnie się depresja od zespołu stresu pourazowego i podpowiada, jak skutecznie dbać o zdrowie psychiczne szczególnie w trudnym czasie pandemii.

— Z badań m.in. KUL-u wynika, że w Polsce co najmniej dwukrotnie wzrosła liczba zachorowań na depresję i zaburzenia lękowe. Czy w rzeczywistości te liczby mogą być jeszcze większe?

— Tak, choć trudno mi się odnieść do konkretnych liczb, ponieważ to może być różnie w konkretnych rejonach Polski. Faktycznie obserwujemy duży wzrost liczby pacjentów zgłaszających się do poradni zdrowia psychicznego i ambulatorium. Tak jest na pewno w publicznej służbie zdrowia. Nie mamy danych z prywatnej, ale zakładam, że trend jest ten sam. Myślę, że uda nam się niebawem dokładnie określić skalę tego wzrostu, kiedy otrzymamy miesięczne raporty dotyczące sprzedaży leków przeciwdepresyjnych w 2020 roku i porównany te liczby ze sprzedażą jeszcze rok wcześniej.

— Polska zajmuje pierwsze miejsce na świecie w rankingu dotyczącym poziomu niepokoju wywołanego pandemią koronawiursa – wynika z badania firmy doradczej Deloitte Global State of the Consumer Tracker. Jak możemy wyjaśnić to, co się dzieje teraz w głowach Polaków?

— Trudno mi się odnieść do tych konkretnych badań, ale bez wątpienia na obecny stan psychiczny Polaków wpływa trudna sytuacja funkcjonowania służby zdrowia, ciągłe informowanie w mediach o pandemii, o pomocy państwa różnym branżom. To jest tak jak z zaburzeniami psychicznymi. One zależą od świadomości społecznej, czyli czy prawidłowo informujemy o danym zaburzeniu, od dostępności i funkcjonowania służby zdrowia oraz stygmatyzacji pewnych zachowań.

Jeśli nie mamy obiektywnej informacji na temat koronawirusa, tylko przeważa np. informacja dotycząca lekceważenia, groźby zakażenia albo przeciwnie – nadmiernie strasząca tym zagrożeniem. Jeśli służba zdrowia nie daje sobie z tym rady, a raczej jest takie poczucie, czy informacja płynąca z mediów, że w szpitalach nikt się ludźmi nie zajmuje. To wtedy też daje zły obraz. Problem jest również, gdy wstydzimy się powiedzieć, że mamy koronowirusa. Ponadto obawiamy się o swoje zdrowia i swoich bliskich. Myślę, że ten aspekt społeczny jest większym wyzwaniem niż aspekt zdrowotny.

— Jakie możliwości poszukiwania pomocy mają obecnie osoby, które podejrzewają u siebie depresję, a boją się pójść do lekarza z powodu pandemii?

— Rozwiązaniem są obecnie teleporady, które funkcjonują zarówno w publicznej, jak i prywatnej służbie zdrowia. Psychoterapię również prowadzi się online. Jeżeli ktoś boi się wizyty w placówce, jest w izolacji albo na kwarantannie, to swobodnie może korzystać z takiej formy leczenia i terapii. Pamiętajmy, że do psychiatry nie jest potrzebne skierowanie.

— Ale już na psychoterapię refundowaną przez Narodowy Fundusz Zdrowia skierowanie jest potrzebne.

— Zgadza się, ale skierowanie to może wypisać obojętnie który lekarz.

— Czyli nie tylko lekarz psychiatra, również lekarz rodzinny?

— Tak, lekarz rodzinny również ma taką możliwość.

— I może to zrobić podczas teleporady? Nie trzeba iść do przychodni?

— Tak, oczywiście.

— Na początku pandemii, kiedy rozmawialiśmy o teleporadach psychiatrycznych, mówił Pan, że pierwszy w życiu kontakt z lekarzem psychiatrą powinien się jednak odbyć twarzą w twarz, w gabinecie, a nie podczas rozmowy przez telefon. Wiadomo, że depresja jest chorobą, która zagraża życiu. Czy jeśli poziom lęku przed zakażeniem koronawirusem jest tak duży, że pacjent nie wyobraża sobie wyjścia z domu i wizyty w poradni, to czy jest sens, żeby jego pierwszy kontakt z lekarzem psychiatrą jednak miał miejsce podczas teleporady?

— Na pewno lepsza jest teleporada niż żadna porada. Jeżeli pacjent ma poważny dylemat dotyczący swojego stanu psychicznego lub wobec członka swojej rodziny, to lepiej, żeby skorzystał z teleporady, porozmawiał ze specjalistą, niż czekał na wizytę w poradni. Z powodu reżimu sanitarnego dostępność takich wizyt dla nowych pacjentów jest jednak bardziej ograniczona niż dla pacjentów, którzy już są pod opieką konkretnych lekarzy. Dlatego warto skorzystać z teleporady. Doświadczony terapeuta i lekarz będą wiedzieli, czy objawy są już na tyle poważne, że trzeba kogoś bezwzględnie skierować do szpitala na przykład

eprasa.pl 53a59f820c

fot. piotrgalecki.pl

Prof. dr hab. n. med. Piotr Gałecki
— specjalista psychiatra, specjalista seksuolog, Krajowy Konsultant w Dziedzinie Psychiatrii; kierownik Kliniki Psychiatrii Dorosłych Uniwersytetu Medycznego w Łodzi; ambasador i patron honorowy kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję."

w związku z nasilającymi się myślami samobójczymi, czy można jednak leczyć go ambulatoryjnie. Ważne jest, aby nowy pacjent spotkał się z psychiatrą w gabinecie, jeśli nie podczas pierwszej porady, to przynajmniej drugiej lub trzeciej. Teleporada ma swoje ograniczenia i gdybyśmy mieli funkcjonować tylko i wyłącznie na bazie teleporad, to budziłoby we mnie spore obawy. Natomiast w obecnej sytuacji można z niej skorzystać nawet jeśli to będzie pierwszy kontakt z psychiatrą, ale ważne, żeby któraś kolejna odbyła się w sposób tradycyjny.

— Dlaczego dla psychiatry to takie ważne, żeby spotkać się z pacjentem w gabinecie?

— Po to, żeby nie popełnić błędu diagnostycznego. Diagnoza jest matką terapii. Jeśli na samym początku popełnimy błąd i rozpoznamy u pacjenta jednostkę chorobową, której nie ma, to będziemy mogli stosować najlepsze leki, ale one będą nieskuteczne, ponieważ nie będziemy leczyli tej choroby, która jest właściwa. W psychiatrii zwracamy bardzo dużą uwagę na zachowanie, na mimikę, na reakcję emocjonalną. To jest ważne w pewnej grupie zaburzeń psychicznych, np. przy rozpoznaniu, czy pacjent rzeczywiście ma myśli samobójcze, czy są to tylko ruminacje suicydalne.

— Ruminacje, czyli obsesyjne myśli na jakiś temat.

— Są takie jednostki chorobowe, które mają zbliżony obraz objawów klinicznych, ale należą do zupełnie innej grupy. Tak jest na przykład z depresją w chorobie afektywnej dwubiegunowej, a depresją w przebiegu zaburzeń depresyjnych nawracających. W obu przypadkach objawy są praktycznie identyczne, natomiast leczymy zupełnie inaczej.

— A propos leczenia zupełnie inaczej. COVID-19 może wywołać zarówno depresję, zaburzenia lękowe, jak i zespół stresu pourazowego (PTSD). Jak jest różnica w objawach tych chorób i ich leczeniu?

— Zespół stresu pourazowego jest taką jednostką chorobową, która jako jedyna w psychiatrii ma czynnik stresowy, który jest zobiektywizowany. Wyjaśnię, na przykład, gdy przychodzi pacjent i mówi, że ma depresję, ponieważ przeżył stres, bo został zwolniony z pracy, to było to dla niego silnym stresorem. Ktoś inny mówi, że dla niego stresorem był rozwód albo utrata zarobków, albo brak premii, a druga osoba, która pracuje na tym samym stanowisku z tą osobą mówi, że to nie jest dla niej żaden stresor i też została zwolniona. Ta osoba się cieszy albo jest to dla niej obojętne. We wszystkich zaburzeniach psychicznych stresor ma prawo być subiektywny.

Natomiast w przypadku zespołu stresu pourazowego stresor jest zobiektywizowany. To znaczy, że np. pacjent jest świadkiem śmierci lub w takiej sytuacji, która realnie zagraża życiu lub poważnej utracie zdrowia, np. podczas wypadku komunikacyjnego. Zatem osoby, które przeszły COVID-19, miały podwyższoną temperaturę, straciły węch i smak, nie będą spełniały kryteriów zespołu stresu pourazowego. To musi być realne zagrożenie życia, a nie subiektywne. Realne – jak w przypadku osoby, która była podłączona do respiratora, która traciła przytomność, otrzymywała silne leki znieczulające, czy w przypadku personelu, który został oddelegowany do pracy w takich sytuacjach i był świadkiem śmierci wielu pacjentów. Co jeszcze ważne, to zespół stresu pourazowego pojawia się w ciągu sześciu miesięcy od zaistnienia ostrego stresora, a nie po tygodniu. W tym drugim przypadku możemy rozpoznawać ostrą reakcję na stres tak zwane ASD, a to jest istotna różnica, bo ASD mija czasami nawet po kilku dniach.

Z kolei zespół stresu pourazowego to przedłużona reakcja na stres. Czynniki osobowościowe predysponują do tej jednostki chorobowej. Najczęściej jest to cecha lęku w osobowości lub określone zdolności adaptacyjne w rozumieniu inteligencji emocjonalnej i ogólnej. Obraz PTSD może być różny u różnych pacjentów. U jednej osoby mogą pogłębić się zaburzenia osobowości, u innej pojawiają się uzależnienia behawioralne, a nawet uzależnienia od substancji psychoaktywnych – najczęściej są to alkohol i leki uspokajające. Mogą też pojawić się zaburzenia depresyjne, zaburzenia zachowania. To jest zaburzenie które leczy się długoterminową terapią i farmakologicznie. Natomiast depresja pojawia się w odpowiedzi na sytuację stresową ostrą lub przewlekłą, która może być subiektywna.

— Jak skutecznie leczyć depresję?

— Przede wszystkim trzeba ją rozpoznawać i zwracać uwagę na czynniki ryzyka pojawienia się depresji i informować o powszechności tej choroby czyli robić to, co robi na przykład Fundacja „Twarze depresji". Należy pamiętać, że nieleczona depresja to czynnik ryzyka pojawienia się chorób serca, czy autoimmunologicznych. Mamy coraz więcej bardzo dobrych leków przeciwdepresyjnych. Pojawiło się kilka nowych preparatów. Przede wszystkim esketamina, którą możemy podawać donosowo w depresji lekoopornej. Jest ona skuteczna u połowy takich pacjentów, a lekooporna depresja występuje u 30% pacjentów z depresją.

— Czy Pan profesor również poleca swoim pacjentom to, o czym mówimy w każdej edycji kampanii społecznej „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję", że połączenie farmakoterapii i psychoterapii jest najskuteczniejszą drogą walki z tą chorobą?

— Tak, to jest zdecydowanie najbardziej optymalna forma leczenia.

— Co Pana zdaniem udało nam się zmienić dzięki naszej kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję", której jest Pan patronem honorowym?

— Depresja stała się chorobą jak każda inna. Ludzie wiedzą, że może nas dotknąć nie dlatego, że jesteśmy słabi albo popełniliśmy jakiś błąd. Jest to choroba, która dotyka zarówno kobiet jak i mężczyzn, równie często dzieci, młodzież, dorosłych, seniorów. Można skutecznie sobie z nią radzić i można swobodnie o niej mówić. To najważniejsze osiągnięcia kampanii, która krok po kroku zmienia myślenie Polaków o depresji.

— Dziękuję za rozmowę.

ANNA MORAWSKA-BOROWIEC

Fundacja „Twarze depresji" przygotowała bezpłatny magazyn – kompendium wiedzy o leczeniu depresji w czasie pandemii. Znajduje się on na stronie kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję.": https://twarzedepresji.pl/nr-1-2021/

BIURO OGŁOSZEŃ GAZETY OLSZTYŃSKIEJ ZAPRASZA DO NOWEJ LOKALIZACJI

#DBAJMY O SIEBIE
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 53a59f820c

Śmietnikowi łowcy i **ich perełki**

Aneta Włodarczyk pasję zbieracza odkryła w sobie wiele lat temu. Dziś jej zdobycze można zobaczyć na profilu na Instagramie „Co/_dziś/_w/_śmietniku". Okazuje się, że śmietnikowych łowców przybywa i coraz częściej znajdują prawdziwe perełki.

Fot. Arch. prywatne

— Podobno podliczyłaś, że 17 sprzętów w twoim salonie jest ze śmietnika, nie licząc kwiatów i doniczek. A jesteś w stanie przypomnieć sobie pierwszy przedmiot, który przyniosłaś ze śmietnika?

— To bardzo trudne pytanie, bo tych przedmiotów było naprawdę dużo. Trudno więc przypomnieć, co było tym pierwszym przedmiotem. Zdobycze ze śmietnika zaczęłam znosić do domu dużo wcześniej, niż to było modne. Pamiętam historię z mojego dzieciństwa, kiedy mój tata przyniósł ze śmietnika taboret, który służył nam potem w domu wiele lat.

— Kiedyś raczej głośno nie mówiło się, że ma się w domu mebel znaleziony na śmietniku. A myślisz, że dziś to się zmienia?

— Myślę, że to zależy. Ludzie, którzy obserwują mój profil na Instagramie często pytają: „jak ty to robisz, że chodzisz po tych śmietnikach?". Oni sami by chcieli, ale na przykład boją się, że ktoś ich oceni, trochę się tego wstydzą. Czasem mają mieszkanie urządzone meblami ze śmietnika, ale nie chcą do tego przyznać się publicznie. Jedni więc chwalą się i cieszą ze zdobyczy, a drudzy uważają, że to wstydliwe.

— Teraz to moda, ale również element świadomego życia, którego częścią jest troska o środowisko. Śmietnikowi łowcy, jak się często o nich mówi, wpisują się w trend zero waste.

— I właśnie dlatego tak wiele osób zaczęło się przekonywać do tych śmietnikowych rzeczy. Bo nawet jeśli trochę się wstydzą, to wiedzą, że dawanie drugiego życia przedmiotom ze śmietnika jest eko czy wpisuje się we wspomniany trend zero waste. Zależy to również od tego, na którym odcinku drogi do życia eko jesteśmy. To wszystko jest bardzo indywidualne.

— Widać też, że konsumpcjonizm nas trochę przerósł i śmietnikowe łowy dają nam poczucie, że trochę bardziej przykładamy się do ochrony środowiska.

— Zależy to również od tego, co przynosimy ze śmietnika. Meble nie są problemem, bo możemy je potem odnowić. Lubimy też kolekcjonować ceramikę ze śmietnika. Wątpliwości pojawiają się, kiedy widzimy ubrania na śmietniku. A przecież czasem można znaleźć naprawdę ciekawe rzeczy, często nawet wyprane. Jest też trend, na który jednak w tej chwili się nie zdecyduję - freeganizm.

eprasa.pl 53a59f820c

Polega on na tym, że ludzie pozyskują jedzenie ze sklepowych śmietników. Kilka razy byłam na takich wyprawach do supermarketów, gdzie mogłam przekonać się, jak ogromne ilości jedzenia są marnowane. Zrezygnowałam jednak, bo te wyprawy po sklepowych śmietnikach wymagają naprawdę dużo czasu, a ja go raczej nie mam.

— Choć przyznasz, że może nie każdy zostanie freeganinem, ale może to dobry sposób, by niektórzy w końcu zobaczyli problem i przestali marnować jedzenie?

— Oczywiście, że każdy taki trend jest korzystny. Chodzi przecież o to, byśmy ograniczali konsumpcję. Choć czasem zaczynam zauważać, że i tych używanych przedmiotów mam już za dużo.

— A masz się czym pochwalić. Wśród rzeczy, które zabierasz, są meble, ceramika i szkło. Masz też cenne znaleziska, m.in. szkło projektu Horbowego czy ceramikę z Koła, nie wspominając o Bolesławcu. Na śmietniku można znaleźć prawdziwe perełki.

— Wśród ceramiki, którą znalazłam na śmietniku, jest na przykład ogromny wazon z Bolesławca. Jest odrobinę uszkodzony, ale niemal tego nie widać. Kiedy przeprowadzałam się z Muranowa pod Warszawę brakowało mi foteli. Jakie było moje zdziwienie, gdy tydzień później okazało się, że fotele stoją pod moim śmietnikiem. I w ten sposób w moim domu stoi teraz fotel Lisek, czyli polski fotel z PRL-u według projektu Henryka Lisa. Kiedy rozmawiamy właśnie na nim siedzę. Jest bardzo wygodny. Mam też unikatowy zestaw krzeseł projektu profesora Rajmunda Hałasa.

— Co jest atutem tych przedmiotów?

— Lubię dizajn sprzed lat, rzeczy, które mają swoją historię. Mówi się o nich, że to przedmioty „z duszą". Często też, że mają dużo lepszą jakość niż te, które są produkowane obecnie. Dodatkowo kiedy otaczamy się rzeczami, które lubimy, nagle okazuje się, że zaczynają do siebie pasować. Nawet jeśli pozornie są z różnych światów. Jasne, że mogłabym sobie kupić fotel z Ikei, ale po co? Skoro wiem, że mogę mieć w domu mebel, za którym idzie interesująca opowieść. Jestem ciekawa ludzkich historii, także z racji wykonywanego zawodu, bo na co dzień jestem psychoterapeutką.

— Wspólne łowiectwo na śmietnikach połączyło ludzi w wielu polskich miastach.

Fot. Arch. prywatne

Aneta Włodarczyk: Wśród ceramiki, którą znalazłam na śmietniku, jest na przykład ogromny wazon z Bolesławca. Jest odrobinę uszkodzony, ale niemal tego nie widać. Kiedy przeprowadzałam się z Muranowa pod Warszawę brakowało mi foteli. Jakie było moje zdziwienie, gdy tydzień później okazało się, że fotele stoją pod moim śmietnikiem. I w ten sposób w moim domu stoi teraz fotel Lisek, czyli polski fotel z PRL-u według projektu Henryka Lisa.

— Tak, a tak naprawdę dużo w tym względzie zrobiła grupa „Uwaga! Śmieciarka jedzie". Mieszkając na Muranowie śledziłam profil warszawskiej grupy na bieżąco. I jeśli było trzeba jechałam tam, gdzie było coś ciekawego. Nie powiem, zdarzały się bitwy o śmietnikowe perełki (śmiech). To pasja, która też łączy. Tutaj nawiązują się znajomości, przyjaźnie. Dzięki tej grupie poznałam bardzo dużo ludzi i ciekawe opowieści. To wszystko ma wiele pozytywnych aspektów. Daję przedmiotom drugie życie, chronię środowisko, ale co chyba najważniejsze - oszczędzam pieniądze. Przecież nie wydaję pieniędzy na meble. Czasem kosztuje ich renowacja, bo trzeba im przywrócić ładny wygląd.

— Na twoim profilu na Instagramie można śledzić nie tylko to, jak adaptujesz znalezione przedmioty, ale pokazujesz też słynną polską ceramikę.

— Tak, był to cykl, który cieszył się dużym zainteresowaniem. Oznaczyłam go hasztagiem - „#czyjtoprojekt". Na śmietnikach można znaleźć wyjątkową polską ceramikę z Włocławka, Łysej Góry, Ćmielowa czy lubianą przez ludzi ceramiką z Mirostowic. Czasem niektórzy nie wiedzieli, że mają w domu coś tak wartościowego. Przesyłali mi zdjęcia ceramiki znalezionej na śmietnikach, ale także tej, którą mieli w domach. Chciałam też dzięki temu pokazać historię wzornictwa polskiego w ceramice.

> Na śmietnikach można znaleźć wyjątkową polską ceramikę z Włocławka, Łysej Góry, Ćmielowa czy lubianą przez ludzi ceramiką z Mirostowic. Czasem niektórzy nie wiedzieli, że mają w domu coś tak wartościowego.

— Bo często wyrzucamy rzeczy, które są naprawdę wartościowe.

— Ależ tak. Niedawno mieliśmy święta Bożego Narodzenia. Znalazłam na przykład bombki, które produkowano w PRL-u. To były te bombki, które pamiętam z mojego dzieciństwa. Okazało się, że ktoś nie miał do nich sentymentu i je wyrzucił. Trafiły na śmietnik, a przecież niektóre wzory potrafią naprawdę dużo kosztować.

— Wydaje się, że można się trochę w tym zbieractwie zagalopować?

— Kiedyś zbierałam dużo przedmiotów, teraz biorę tylko te, których faktycznie potrzebuję. Za to czasem nie da się obok czegoś przejść obojętnie. Ale nie trzymam tych przedmiotów w domu, by nimi handlować. To nie o to w tym chodzi. I widać to też na grupach „Uwaga! Śmieciarka jedzie!". Ludzie chcą puścić przedmioty w drugi obieg, by komuś jeszcze posłużyły. Łowcy perełek ze śmietników raczej ich nie sprzedają. Tutaj chodzi o to, by znaleziona rzecz zyskała drugie życie. Zbieram od dawna, więc przedmiotów też się nagromadziło. Część przedmiotów pooddawałam, ale i tak duży kredens i krzesła czekają w piwnicy na odnowienie.

— Dziś dzielisz się swoim doświadczeniem na swoim profilu na Instagramie. To twoja odskocznia od pracy zawodowej?

— Profil prowadziłam już wcześniej, zanim zaczęłam pracować jako psychoterapeutka. Tak naprawdę został ze mną do dziś i sprawia mi przyjemność. Kiedyś też mieszkałam w innym miejscu, gdzie śmietników było więcej, więc sposobności do znajdowania ciekawych przedmiotów było więcej. Pomysłów na wpisy było więc więcej. W tej chwili trochę szukam swojej drogi. Trochę też jest w tym wszystkim slow life, choć nie wiem tak do końca, czy udaje mi się żyć w ten sposób (śmiech). Staram się jak mogę. Profil na Instagramie sprawia mi jednak ogromną przyjemność. Dziś dzięki niemu dzielimy się swoimi doświadczeniami nie tylko ze śmietnikowych łowów, ale rozmawiamy o życiu, po prostu.

— Łowiectwo śmietnikowe łączy?

— Oczywiście! To sposób na nowe znajomości, ale też czasem dzięki temu można znaleźć nową pracę. Jestem tego dowodem.

— Jakie masz plany na najbliższą przyszłość?

— Chciałabym, by prowadzenie mojego profilu sprawiało mi przyjemność. Nie chcę więc skupiać się na tym, ile postów dziennie muszę zamieścić, w jakim kolorze mają być zdjęcia. Chciałabym też, by treści, które będą na Instagramie, były wartościowe. Może wrócę z pomysłem na „#czyjtoprojekt"? Może będę robić to cyklicznie? Wiele osób o to dopytuje, więc pewnie do tego wrócę. A każdy śmietnikowy łowca przyzna, że wyprawy na poszukiwania to zawsze porządna dawka adrenaliny. Rodzaj przygody, eksplorowania terenu. Spotykamy ludzi, z którymi przyjemnie można porozmawiać. Cóż dodać więcej. To wszystko sprawia, że ze śmietnikowego łowiectwa trudno zrezygnować.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

eprasa.pl 53a59f820c

Lubię **się wyróżniać**

Anna Tyszka mieszka w Kozłowie w powiecie nidzickim. W czerwcu zakończyła swoją edukację na studiach na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie. Z wykształcenia jest pracownikiem socjalnym oraz pedagogiem z zakresu edukacji dorosłych z doradztwem socjalnym. Aktualnie pracuje w Środowiskowym Domu Samopomocy w Kozłowie jako terapeuta. Od 2012 roku jest także blogerką. Aktualnie ma 1322 obserwujących.

fot. archiwum prywatne

Lubi fotografować i jeździć na rowerze. Jej aktualny rekord życiowy to 101 km, które pokonała w ubiegłym roku. Najwięcej czasu poświęca prowadzeniu bloga, w którym pisze głównie o modzie, którą uwielbia.

— W 2012 roku zakładanie bloga było modne. Śledziłam poczynania kilku blogerek i sama też chciałam spróbować swoich sił w tym właśnie obszarze. Lubiłam pisać, a więc tym bardziej postanowiłam zaryzykować, choć pierwotnie nie zakładałam, że będzie to blog modowy, a bardziej lifestylowy, czyli chciałam pisać o tym, co mnie otacza. Taki trochę pamiętnik — mówi.

Ania zdaje sobie sprawę z tego, że słowo pisane coraz bardziej traci na wartości. Jednak, lubi pisać, lubi fotografować swoje stylizacje i kontynuuje to, co zaczęła kilka lat temu. — To mój sposób na wyrażenie siebie. Od kiedy tylko pamiętam lubiłam w jakiś sposób się wyróżniać. Lubię kombinować i pokazywać ludziom, że za niewielkie pieniądze można naprawdę świetnie się ubrać. Wystarczy pobudzić swoją wyobraźnię — zapewnia. Chciałaby, aby jej stylizacje za małe pieniądze były inspiracją dla kobiet. Dobrze dobrany strój może tak samo elegancko wyglądać, jak ubiór za kilkaset złotych. — Trudno jest jednak kogoś przekonać do tego przy pomocy słów. Można komuś coś mówić, a i tak ktoś wie swoje. Najlepiej jest pokazać kobietom konkretne stylizacje. Można to zrobić poprzez bloga, poprzez umieszczenie i opis konkretnej stylizacji, czyli tak jak robię to ja. W życiu codziennym inne kobiety również chwalą mnie za dobór ubrań. Są zaskoczone, gdy dowiadują się, że daną rzecz kupiłam w lumpeksie. Można tam znaleźć naprawdę cudowne perełki - coś modnego, unikatowego czy też ponadczasowego — mówi Ania.

Jak dobiera ubrania do stylizacji? — To wygląda mniej więcej tak, że jakiś element ubioru jest moją inspiracją, a następnie pod tę rzecz dobieram kolejne części składowe. Proces tworzenia stylizacji nie jest w każdym przypadku taki sam. Najczęściej po prostu dopasowuje elementy do tego głównego ubrania. Czyli przykładowo zakładam sweter, otwieram swoją szafę, wybieram kilka opcji, a następnie wszystko mierzę po kolei i wybieram tę rzecz, która według mnie najlepiej pasuje. Generalnie, zwracam uwagę, żeby wszystko pasowało do siebie zarówno pod względem kolorystycznym, jak i ogólnie wizualnym. Lubię styl sportowy, a więc takich zestawień jest na moim blogu najwięcej. Czasem też łączę coś lekko eleganckiego z czymś bardziej sportowym — wyjaśnia.

W przygotowaniu stylizacji korzysta z własnych ubrań. Zdarza się, że pożycza coś z szafy swojej mamy. Zachęca również czytelników swojego bloga do tego, aby czasem zajrzeli do szafy mamy lub babci.

Babci? Przecież w szafie babci nie ma niczego modnego? — Nie do końca tak jest. Starsze osoby często mają ubrania, które są z nimi od wielu, wielu lat. Leżą gdzieś na dnie szafy, a sięgają czasów swojej młodości. Mi akurat udało się znaleźć w szafie mojej ś.p. babci spódnicę plisowaną, która wróciła kilka lat temu do łask. Jest ona w idealnym stanie. Niczym nie różni się od tych spódnic, które możemy znaleźć aktualnie w sieciówkach — mówi z uśmiechem.

Czasami jest tak, że nagle pojawia się pomysł na nową stylizację. — Zdarzyło mi się, że w trakcie jazdy na rowerze nagle doznałam olśnienia i pojawił się pomysł na nową stylizację. Miałam wszystko przed oczami — dodaje Ania.

Stylizacja w stylu sportowym

I co, wracasz do domu i kompletujesz strój? — Nie. Trasę zawsze muszę przejechać do końca. Poza tym, istnieje duże prawdopodobieństwo, że po drodze wymyślę coś jeszcze innego. Natomiast po powrocie do domu mierzę tę stylizację, która pojawiła się w mojej wizji i idę na zdjęcia lub jeśli pogoda jest nieodpowiednia - ubrania odkładam na bok, a sesję przekładam na inny dzień — śmieje się.

Mówiłaś, że innym kobietom podoba się Twój sposób ubierania się. Jakie rady miałabyś dla nich?

— Ogólnie warto mieć świadomość swojego ciała. Chodzi mi o jego kształt. Ubrania mogą pomóc nam zatuszować coś, czego nie chcielibyśmy widzieć. Przykładowo - ja mam szerokie ramiona, a wąskie biodra, co zawsze poniekąd było moim kompleksem. Teraz wiem, że muszę tak się ubrać, aby wyrównać proporcje. W moim przypadku świetnie sprawdza się delikatnie rozkloszowana spódnica oraz delikatnie luźniejsza bluzka. Tak, aby nie opinała ani nie podkreślała ramion. Unikam więc koszulek na cienkie ramiączka. Te na grubych wyglądają już znacznie lepiej. Jestem stosunkowo niska, bowiem mam 163 cm wzrostu. Z tego też powodu nie szczycę się długimi nogami. Ogromną rolę w tym przypadku odgrywają więc spodnie z wysokim stanem, które optycznie wydłużają moją sylwetkę. Nie noszę szpilek, ale z pomocą przychodzą mi buty sportowe o grubej podeszwie, które również sprawiają, iż wyglądam na wyższą osobę — radzi Ania. I dodaje: — Jeżeli chodzi o kolory to jest coś takiego, jak zasada trzech kolorów, mówiąca o tym, aby w stylizacji znajdowało się nie więcej niż trzy kolory. Osobiście lubię delikatne połączenia, czyli coś bardziej stonowanego, jak na przykład połączenie szarości i czerni, szarości i bieli. Super opcją jest też połączenie kolorów ziemi, czyli np. beż oraz khaki. Wiosną oraz latem wybieram jaśniejsze kolory, czyli coś bardziej pastelowego. Jasny róż lub kolor liliowy bardzo ładnie prezentuje się z bielą. Tych połączeń jest naprawdę wiele.

Stylizacja na jesień i zimę

A kobiety puszyste? — Tu również ważna jest znajomość proporcji swojego ciała i przede wszystkim swoich atutów. Może to być duży biust lub zgrabne biodra. Wtedy warto skupić się właśnie na tych elementach i to je podkreślić, np. odpowiednim kształtem dekoltu — dodaje.

Według blogerki modowej każda kobieta powinna mieć w swojej szafie małą czarną, którą możemy komponować na wiele sposobów.

— Sukienka jest tu bazą, a co do niej założymy, to już zależy od pory roku, od okazji i od naszych preferencji. Oprócz tego, uważam, że każda z nas powinna mieć również czarną, klasyczną ramoneskę lub marynarkę, czarne spodnie oraz małą, czarną torebkę — wymienia.

Kto lub co jest dla Ciebie inspiracją? — Inspirują mnie ludzie, czyli tzw. „ulica" oraz powszechnie znany nam Instagram, a zwłaszcza różne, amerykańskie profile. Aktualnie moda jest naprawdę różnorodna. Aczkolwiek dominują w niej oversizowe rzeczy oraz do łask wróciły spodnie z rozszerzanymi nogawkami. Niemniej jednak, pierwsze co mi przychodzi do głowy jako obecny trend to kurtka koszulowa - zwłaszcza ta w kratę - oraz spódnica mini trapezowa z zakładkami, czyli tzw. spódnica tenisowa — mówi.

Starsze panie natomiast mogą ubrać coś bardziej klasycznego i stonowanego. Modne są jednolite sukienki trapezowe. — Bardzo ładne są też sukienki z motywem kwiatowym lub z innym, ciekawym akcentem. Tu sprawdzą się sukienki nieco dłuższe — doradza.

Czy, żeby dobrze wyglądać wystarczy sam ubiór? — Strój to tylko nasza wizytówka, która robi wrażenie na pierwszy rzut oka. Najważniejszą jednak rolę odgrywa nasza dusza i serce, czyli to, jakimi wartościami się kierujemy, jaki mamy stosunek do innych ludzi, czyli szacunek do bliźniego oraz do kultura osobista. Bardzo ważne jest też to, jakim jesteśmy człowiekiem, jak traktujemy innych i samego siebie — mówi Ania.

HALINA ROZALSKA
h.rozalska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 53a59f820c

Moje **fantastyczne dzieci**

Ambitne i aktywne. Dzięki wsparciu rodziców mogą rozwijać swoje pasje i spełniać marzenia. Nikola, Kordian i Marcel są rodzeństwem, jednak każde z nich ma inne zainteresowania. — Warto pokazać dzieciom, że trzeba mieć głowę pełną marzeń i cieszyć się ich spełnianiem — przekonuje Agnieszka, mama dzieci.

fot. Arch. prywatne

Rodzinę Cichowskich z Olszyn w powiecie szczycieńskim tworzą rodzice: Agnieszka i Zbigniew oraz trójka ich dzieci: Nikola, Kordian i Marcel. Każde z dzieci ma inny charakter i różne zainteresowania. Dzięki wsparciu rodziców mogą rozwijać swoje pasje i spełniać marzenia.

17-letnia Nikola jest uczennicą trzeciej klasy liceum ogólnokształcącego w Zespole Szkół nr 3 w Szczytnie. To młoda, inteligentna i bardzo sympatyczna dziewczyna. Właśnie została finalistką konkursu Miss Polski Nastolatek 2020. Dziewczyna optymistycznie patrzy na świat i wie, że zawsze trzeba walczyć o swoje marzenia. Wie, że aby je spełnić, potrzebna jest ciężka praca, aktywność i odrobina szczęścia. I oczywiście wsparcie najbliższych. Nie odkłada nic na „potem", by za kilka lat nie żałować, że czegoś nie zrobiła.

— Nikola od kilku lat interesuje się modelingiem. Udział w konkursie Miss Polski Nastolatek traktuje jak kolejne marzenie, które warto zrealizować — mówi pani Agnieszka mama rodzeństwa. — To było jedno z jej marzeń. Wspierałam ją, woziłam na sesje. Uważam, że dostanie się do finału to jej ogromny sukces. W spełnieniu marzeń i w osiągnięciu tych celów pomaga jej wyłącznie własna praca i ambicje. Już jako kilkuletnia dziewczynka z zachwytem patrzyła na konkursy piękności czy też pokazy mody. Marzyła, że kiedyś ona też będzie mogła stanąć na takiej scenie. Nigdy nie śmiałam się z jej marzeń, uważam, że warto je mieć i dążyć do ich spełnienia. Nawet jeśli Nikola nie zostanie miss dla mnie już jest wygrana i będę ją wspierać w jej dalszych staraniach.

15-letni Kordian jest obecnie uczniem 8 klasy w Sportowej Szkole Podstawowej nr 4 w Szczytnie. To nastolatek, który uwielbia aktywność fizyczną. Jako dziecko grał w piłkę nożną. Od dwóch lat Kordian trenuje boks w Klubie Bokserskim w Szczytnie. I choć zaczął niedawno, na swoim koncie ma już kilka sukcesów: brązowy medal Mistrzostw Polski młodzików 2020, Mistrzostwo Warmii i Mazur 2020, brąz na Międzynarodowym Turnieju Bokserskim na Ukrainie oraz złoto na Międzynarodowym Turnieju Bokserskim na Litwie. Chłopak miał też okazję stoczyć pojedynek na gali Suzuki Boxing Night, która była transmitowana w telewizji. Kordian zamierza kontynuować naukę w Liceum Bokserskim w Szczecinie.

— Jesteśmy bardzo dumni z sukcesów naszego syna — zapewnia pani Agnieszka. — Cieszymy się, że syn ma zainteresowania sportowe. Każdy młody człowiek powinien być przekonany o potrzebie ćwiczeń, znajdować w nich przyjemność i satysfakcję. Uważam, że każde dziecko posiada naturalną potrzebę ruchu. Jeśli w młodym wieku nie będzie dostawał zachęty i warunków, ta potrzeba w dorosłym życiu w nim wygaśnie. Należy więc tworzyć niezbędne warunki do rozwoju zainteresowań sportowych dzieci i młodzieży, traktować je poważnie i utwierdzać w przekonaniu, że dobra zabawa, ruch, sport są w życiu człowieka tak samo ważne, jak zdobywanie wiedzy. A jeśli za tą aktywnością idą jeszcze sukcesy, to tym bardziej trzeba dziecko wspierać. Ja zawsze syna wożę na treningi, trzymam kciuki i cieszę się z każdego zdobytego medalu.

fot. Boks Klub Szczytno

Kordian Cichowski od dwóch lat trenuje boks. Na swoim koncie ma już wiele sukcesów

fot. Wojciech Mosiotek

Nikola Cichowska znalazła się w finale konkursu Miss Polski Nastolatek 2021

Najmłodszy syn państwa Cichowskich, Marcel ma zaledwie 6 lat. Jest ciekawym świata, aktywnym fizycznie dzieckiem. — Marcel to jeszcze dziecko, więc ma czas na rozwijanie swoich pasji — śmieje się pani Agnieszka. — Wiem jednak, że jego też będziemy wspierać w spełnianiu marzeń. Kochamy nasze dzieci za wszystko, dla nas cała trójka jest fantastyczna. Są naszym całym życiem.

Państwo Cichowscy są ogromnym wsparciem dla swoich dzieci. Mówią, że oni nie mieli kiedyś możliwości takich, jakie mają teraz ich dzieci. Są w stanie zrobić wszystko, by mogły się rozwijać, uczyć, robić to, co jest ich pasją.

— Marzenia dają radość i nadzieję, pozwalają złapać wiatr w żagle i rozwinąć skrzydła. Są siłą napędową naszego życia, szczyptą magii, którą dodajemy do codzienności. W naturalny sposób zaprzątają głowy dzieci, a jeśli tym dzieciom pozwolimy wierzyć w moc wyobraźni – przydadzą uroku także ich dorosłemu życiu — przekonuje pani Agnieszka. — Warto pokazać dzieciom, że trzeba mieć głowę pełną marzeń i cieszyć się ich spełnianiem. Recepta jest dość prosta: pokazywać, jak to się robi. Nie ma lepszego sposobu inspirowania niż modelowanie, czyli pokazywanie poprzez własny przykład, jak postępować. To my, rodzice uczymy dzieci, jak spełniać swoje marzenia. Bo one same - bez żadnych starań – po prostu się nie spełnią. Jestem bardzo dumna z moich dzieci, wspieram je, kibicuję i zawsze jestem obok. Chcę by były po prostu szczęśliwe!

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@
gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 53a59f820c

Na diecie nie musimy liczyć kalorii

Na początku nowego roku często obiecujemy sobie, że zgubimy parę kilogramów. Jak wytrwać w postanowieniu i nie dać się niezdrowym zachciankom? O diecie, zdrowym odżywianiu i odchudzaniu opowiedziała nam dietetyczka Aleksandra Laskowska.

Dietetyczka Aleksandra Laskowska

Fot. archiwum prywatne

Fot. pixabay

— Nasze postanowienia noworoczne bardzo często dotyczą odchudzania. Co nieco podjedliśmy w święta i chcemy zrzucić te kilka nadprogramowych kilogramów. Jak prawidłowo się za to zabrać, by nie stracić entuzjazmu?

— Aby prawidłowo podejść do postanowienia jakim jest odchudzanie, musimy mieć plan. Zakładamy, że chcemy schudnąć np. 10 kg, ale musimy zastanowić się, co się za tym kryje. Co ja potrzebuję zrobić, zmienić by ten cel osiągnąć. Bo jeżeli sobie tylko założymy, że chcemy schudnąć te 10 kg bez szczegółowego planu, to w sytuacji kryzysowej, stresowej kompletnie zapominamy o tym i zarzucamy dietę. Zanim podejmiemy się takiego zadania musimy się zastanowić nad tym, co jest naszym największym problemem. Czy to jest zbyt wysoka kaloryczność posiłków, czy niezdrowe przekąski między posiłkami, a może kompletny brak ruchu, który w zdrowej diecie jest bardzo ważny. Często też jesteśmy zabiegani, zapracowani i chwytamy byle co do jedzenia. Jakąś drożdżową słodką bułę, która owszem, od czasu do czasu nam nie zaszkodzi, ale jak będzie się to powtarzało codziennie, to zdecydowanie nie sprzyja naszej wadze. Warto planować posiłki. Jeżeli jesteśmy w ciągu dnia zalatani, to przygotowujmy je sobie dzień wcześniej. Jedzmy o stałych porach. Dzięki temu unikniemy sytuacji, w których będziemy sięgać po przekąski. A one bardzo łatwo pomagają nam, niestety przekraczać bilans energetyczny, który powinien być ujemny, by tracić na wadze. Do tego oczywiście niezbędny jest ruch.

— Podobno najlepiej działa metoda małych kroczków.

— To zależy od motywacji danej osoby, ale zdecydowanie łatwiej jest nam sobie wyobrazić zrzucenie 3 kg w miesiąc niż tych 10 lub więcej przez 4-6 miesięcy. Dieta odchudzająca często kojarzy się z głodówką. To bardzo mylne. Podczas diety odchudzającej wcale nie musimy chodzić głodni. Wręcz przeciwnie. Odpowiednio zbilansowane posiłki pozwalają nam być najedzonymi i możemy jednocześnie przy tym tracić na wadze. W sytuacji kiedy zaczynamy gubić kilogramy, mamy poczucie sprawczości, zwiększa nam się motywacja i łatwiej nam wtedy osiągnąć większy cel. Ważne też, by w naszym planie uwzględnić sytuacje, w których spotka nas po drodze zwątpienie i kryzys. Zjedzenie nadprogramowego ciasta czy czekolady może zdarzyć się każdemu. Nasza motywacja wtedy może wziąć w łeb i wrócimy do starych nawyków żywieniowych. Nazywamy to efektem „pal licho". Bo skoro już pozwoliliśmy sobie na tabliczkę czekolady, to już po odchudzaniu. Więc dobry plan zakłada również nasze drobne potknięcia, czy zaplanowane po drodze uroczystości: imieniny, urodziny, rocznice. To pozwala nam się trzymać wyznaczonej drogi.

— W każdej diecie ważny jest ruch. Jaki rodzaj sportu jest najlepszy przy diecie odchudzającej?

— Przede wszystkim taki, który nam odpowiada i który lubimy. Mówi się, że najlepszą formą jest bieganie, ale jeżeli ktoś nie lubi biegać, no to automatycznie będzie tego biegania unikać. Musimy przede wszystkim zadać sobie pytanie, co lubimy, jaka aktywność sprawia nam przyjemność. Ruch pozwoli nam zmniejszyć ilość traconej tkanki mięśniowej podczas odchudzania oraz zwiększy ilość wydatkowanej energii, co zdecydowanie ułatwi nam redukcję masy ciała oraz pozwoli zachować efekt diety na dłużej.

— Czy tak samo może być z jedzeniem? Wybieramy takie produkty, które lubimy jeść. Niezależnie od tego czy to np. makaron, który tuczy.

— To nie jest tak, ze nie możemy jeść chleba, makaronu czy ziemniaków, bo one tuczą. To wszystko zależy od ilości. Jeżeli nie mamy innych problemów zdrowotnych z gospodarką węglowodanową, to dlaczego mielibyśmy wykluczać ten makaron. Jest to jeden z najczęściej powtarzających się mitów, że musimy unikać makaronu bo tuczy i żeby schudnąć, to powinniśmy jeść tylko sałatki. No na samych sałatkach nikt do końca dnia nie przetrwa. Nasz posiłek powinien zawierać warzywa, białko i węglowodany. Tylko, że proporcje są tutaj kluczowe. Proszę pamiętać o tym, że nawet jeżeli się odchudzamy, to musimy dostarczyć kalorie do organizmu. Jeżeli ten makaron będzie żytni, orkiszowy lub pszenny pełnoziarnisty, to oprócz kalorii dostarczy nam również do organizmu składniki mineralne, które są niezbędne do naszego prawidłowego odżywiania.

— Czy powinniśmy liczyć kalorie?

— Jeżeli chcemy osiągnąć jakiś określony cel, np. startujemy w zawodach i musimy zmieścić się w jakiejś kategorii wagowej i musimy w określonym czasie uzyskać jakiś rezultat, czy nawet sami dla siebie chcemy coś osiągnąć, to dzięki liczeniu kalorii, jesteśmy w stanie kontrolować spadek wagi. Bo tak naprawdę odchudzanie polega na wystąpieniu deficytu energetycznego. Ale w takim zdrowym żywieniu czy w żywieniu racjonalnym na co dzień, takie liczenie kalorii nie jest absolutnie potrzebne. Jeżeli na dłuższą metę mielibyśmy przeliczać kalorie, to istnieje większe prawdopodobieństwo wystąpienia zaburzeń odżywiania, a to już jest absolutnie niezdrowe.

— Dieta kojarzy nam się głównie z odchudzaniem, a dieta to nasz sposób żywienia. Jak zdrowo się odżywiać?

— Najważniejsza jest umiejętność komponowania posiłków. Musimy wiedzieć, co możemy spożywać, co nam służy a co nie, i to nam w zupełności wystarczy. Ważne są też proporcje. Połowę naszego talerza powinny zajmować warzywa, jedną ćwiartkę produkty białkowe i kolejną ćwiartkę węglowodany. To jest najprostszy sposób na to by nie dać się zwariować diecie i być po prostu zdrowym.

KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO
redakcja@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 53a59f820c

Fot. Wojciech Bryl

Zdjęcia są wehikułem czasu

Wojciech Bryl z Braniewa fotografuje od czterech lat. Zawsze stara się, aby jego zdjęcia były inne, wyjątkowe. Motywacją jest odkrywanie ciekawych miejsc w rodzinnym mieście, wschody i zachody słońca oraz zmiany zachodzące w jego otoczeniu.

Wojciech Bryl z Braniewa ma 48 lat i od kilkunastu lat zajmuje się montażem głośników. Ma 48 lat. Ma kilka pasji, jedną z nich zajmuje się od 4 lat i jest nią fotografia. Już jako młody człowiek próbował robić czarno-białe zdjęcia. Niestety, zabrakło czasu i motywacji, by zgłębić tajniki tej pasji. Kilka lat temu powrócił jednak do fotografowania.

— Obecnie niemal każdy robi dziesiątki, jak nie setki fotografii rocznie. Stało się dość powszechne. Jednak nie każdy się tym pasjonuje — mówi pan Wojciech. — Czy zastanawialiście się kiedyś, dlaczego ludzie robią zdjęcia? Myślimy, że powodów jest wiele. Jedni robią je, bo chcą utrwalić różne wydarzenia i piękne miejsca, inni swoimi fotografiami zdobią mieszkania, jeszcze inni wykonują je dla pieniędzy, dla niektórych jest to też hobby. Są też tacy, którzy robią zdjęcia, po to by potem zamieszczać je na różnych grupach i portalach społecznościowych. Fotografie podobnie jak inne dzieła sztuki przedstawiają różne tematy - potrafią wzruszyć, rozśmieszyć, przerazić i zachwycić.

Pan Wojciech uwielbia z aparatem spacerować po Braniewie. Odkrywa wtedy niezwykłe miejsca, zauważa zmiany jakie przez lata dzieją się w przestrzeni miasta.

— Zdarza mi się wstać wcześnie rano, by uchwycić wschód słońca nad miastem — tłumaczy. — Wtedy jest najpiękniejsze światło i szkoda z niego nie skorzystać. Ulice są puste, jest mało samochodów. Można zobaczyć więcej architektury i zmian, jakie ostatnio w mieście zaszły. Lubię odkrywać w Braniewie nowe miejsca, ale też fotografować te dobrze mi znane, stare. Lubię wchodzić w podwórka, które są niesamowite. Można się wtedy poczuć tak, jakbyś znalazł się nagle w innym mieście, gdzieś gdzie toczy się inne życie. Są dwie twarze naszego miasta. Piękne, niezwykłe ale często nie zauważane przez nikogo. Lubię też wyjść wieczorem na miasto. Wtedy jest też inne światło, czasem długo czekam na uchwycenie zachodu słońca.

W tym roku wielu mieszkańców Braniewa, w tym także pan Wojciech, jest zachwyconych świątecznym oświetleniem. Była to dla niego też możliwość do zrobienia wyjątkowych zdjęć miasta.

— Jeszcze nigdy w Braniewie tak pięknie nie było — zapewnia. — Wybrałem się pewnego wieczoru na miasto, by wykonać i uchwycić w kadrze aparatu te cudowne widoki. Wyszła cudowna sesja. Cieszę się bardzo, że nasze miasto z dnia na dzień pięknieje. Uwielbiam Braniewo, dlatego często je fotografuję i udostępniam na swoim profilu. Widzę, że ludziom też się to podoba, bo jest sporo wejść i polubień. To miłe, kiedy ludzie doceniają to, co się robi. Ta pasja wymaga sporo poświęconego czasu, bo to nie tylko czas, w którym się oczekuje na zrobienie dobrego ujęcia, uchwycenia magicznego momentu, ale też obróbka zdjęć. Często swoje wieczory spędzam właśnie na przeglądaniu, obrabianiu i uzyskaniu upragnionego efektu. Aby zdjęcie zachwycało nie wystarczy pstryknięcie w odpowiednim momencie migawki, potem ważne jest dopieszczenie każdego elementu podczas obróbki. Zwykły kadry potrafi uchwycić każdy, ale tylko te wyczekane kryją w sobie prawdziwą wartość, pokazując emocje, różnorodność czy niepowtarzalną chwilę. Każdy z nas ma w życiu wiele momentów, kiedy bardzo marzy o zatrzymaniu w czasie. Jestem zawsze tam, gdzie wymaga tego dana okoliczność.

Fot. Wojciech Bryl

Pan Wojciech jest perfekcjonistą w swoim fachu. Stara się uchwycić naturalny, autentyczny czar, który każdy przedmiot, zabytek, przyroda i każde miasto ma.

— Interesuje mnie historia miejsc i zmiany jakie dokonują się na przestrzeni lat, przyroda i wszystko, co nas otacza. Mogę to zamknąć w kadrze, zachować — mówi. — Kiedy słyszę, że ktoś wzruszył się oglądając moje zdjęcia, nic więcej nie potrzeba, by pokazać sens mojej pracy. Dla mnie sam moment wykonywania fotografii oraz ich późniejsze oglądanie i interpretacje są nierozłącznie związane z czasem. Zatrzymywaniem go, ale także z przemijaniem. Zdjęcia są pewnego rodzaju wehikułem czasu. Dzięki fotografii mogę nie tylko zatrzymywać czas, ale także kreować go i przekształcać. Każdy powrót do zdjęcia przynosi mi nowe interpretacje i tworzenie nowej historii. Fotografowanie jest magią i punktem wyjścia do rozważań na temat naszego postrzegania rzeczywistości, czasu, przemijania, a także wspominania pięknych chwil.

Fotografia to nie tylko puste hobby, na które trzeba wydać spore pieniądze, by zdjęcia były profesjonalne. To przede wszystkim bardzo rozwijające zajęcie zmieniające sposób patrzenia na świat, kształtujące wrażliwość i cechy charakteru. Dzięki fotografii można nie tylko zatrzymać czas, ale także kreować go i przekształcać.

— Uwielbiam też fotografować przyrodę. Być samemu i się dać ponieść chwili. To coś pięknego. Czas jakby staje w miejscu — mówi. — Następuje kompletne wyciszenie i koncentracja nad ujęciem przyrody w taki sposób, aby ukazać jej piękno. Fotografowanie przyrody pozwala głębiej ją przeżyć, zbliżyć się do niej, przyjrzeć jej i dowiedzieć się czegoś nowego, a potem pokazać to innym z nadzieją, że przeżyją podobny zachwyt do mojego.

A jakie marzenia ma pan Wojciech?

— Podróżować, robić coraz piękniejsze zdjęcia, może wygrać jakiś konkurs... — mówi. — Chciałbym, żeby moje zdjęcia podobały się ludziom i żeby sprawiały przyjemność. Moje zdjęcia można obejrzeć pod linkiem: bryl-caraudio.pl/

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 53a59f820c

Kosmetyczka radzi

Pani Karolino, zastanawiam się nad powiększeniem ust. Jak długo utrzymuje się efekt?
Klaudia

Droga Klaudio, w ostatnim czasie ten zabieg cieszy się sporym powodzeniem. Zabieg z użyciem kwasu hialuronowego pomaga nam uzyskać efekt nawilżenia, uwydatnienia i napięcia ust. Efekt utrzymuje się od 7 do 12 miesięcy od dnia wykonania zabiegu.
Karolina

Mogłaby mi Pani polecić swój ulubiony produkt do konturowania twarzy?
Marlena

To zależy jaki efekt chcesz uzyskać. Jeśli chodzi o makijaż dzienny, polecam spróbować tzw. produkty „na sucho", w makijażu wieczorowym dobrze sprawdzi się mokry produkt, którego efekt później podbijesz suchym.

Osobiście bardzo lubię wiele marek, trudno określić mi tylko jedną ulubioną, jednak mogę zdradzić że moim faworytem w konturowaniu na mokro jest paleta Tom Ford.
Karolina

Fot. archiwum prywatne

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

Metamorfoza numeru

Fot. Atelier Karla Secret & Beauty Nails

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

Pokoleniowe dolegliwości ciała i psychiki

W każdej chorobie ulokowane są uczucia. Choroby, które dziedziczymy po przodkach mają swój wydźwięk psychiczny i somatyczny. Pokazują pewną tendencję do ujawniania, bądź nieujawniania emocji w danej rodzinie. Na przykład nadciśnienie tętnicze, które miał dziadek, ojciec, a następnie odziedziczyliśmy my, może pokazywać, że w każdym pokoleniu członkowie rodziny mają problem z wyrażaniem złości, nadmiernie ją wyrażają, albo ukrywają. Nie chcą czuć złości, agresywności i ona ujawnia się w postaci choroby, ponieważ nie wolno jej ujść w naturalny sposób, a jak już wyjdzie jest niczym wybuch bomby atomowej, nazbieranej z różnych sytuacji. Przeróżne choroby mogą mieć charakter dziedziczny. Mogą być to: alergie, choroby układu hormonalnego, choroby genetyczne, nowotwory, choroby psychiczne, choroby autoagresji, choroby skóry i inne. Uzależnienia też mają rodowód dziedziczenia, kiedy od lat poprzednie pokolenia piły, nawet gdy zdarzy się osoba niepijąca, która wywodzi się z rodziny alkoholowej, to nieświadomie może szukać partnera, który będzie pił. Można zauważyć, że dziedziczenie choroby w każdym pokoleniu ma podobną dynamikę. Gdy choroba pojawia się w podobnym wieku, jak u któregoś z rodziców, dziadków. Są rodziny, w których choroba dziedziczona jest od stu lat, a nawet dłużej. W każdym pokoleniu ktoś choruje na to samo i jest nieprzerwana ciągłość chorowania, tak jakby choroba była „członkiem" rodziny. Gdy choroba się ujawnia, skupiona jest na niej uwaga nie tylko samego chorego, ale i jego najbliższych. Wtedy zaczyna się proces leczenia, aby wrócić do zdrowia. Choroba natomiast pokazuje to, co w człowieku wykluczone, niezadbane i jedynie w taki sposób może dać znać o sobie. Szybka likwidacja choroby bez zrozumienia jej pochodzenia i dynamiki może powodować, że pojawi się w innym miejscu lub w innej postaci. Na przykład wycinamy guza piersi, a za jakiś czas on odrasta lub rosną torbiele na jajnikach - wtedy choroba wskazuje na nieprawidłowości narządów układu pokarmowego oraz nadmiary wilgoci w organizmie, a to będzie powodowało lęk i smutek. Choroba pokazuje błędy żywieniowe i uwarunkowania emocjonalne, czasem usiłuje to zrobić nawet przez sto lat w każdym pokoleniu. Kiedy choroba jest ignorowana, niesłuchana może stać się męcząca, nawracająca, a nawet może stanowić zagrożenie życia. Choroby, które występują pokoleniowo wywodzą się między innymi z genetyki, epigenetyki diety, odżywiania jakie panuje w danej rodzinie, niedoborów, wyuczonych wzorców zachowań, umiejętności radzenia sobie z emocjami.

fot. Jerzy Gorecki/pixabay

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

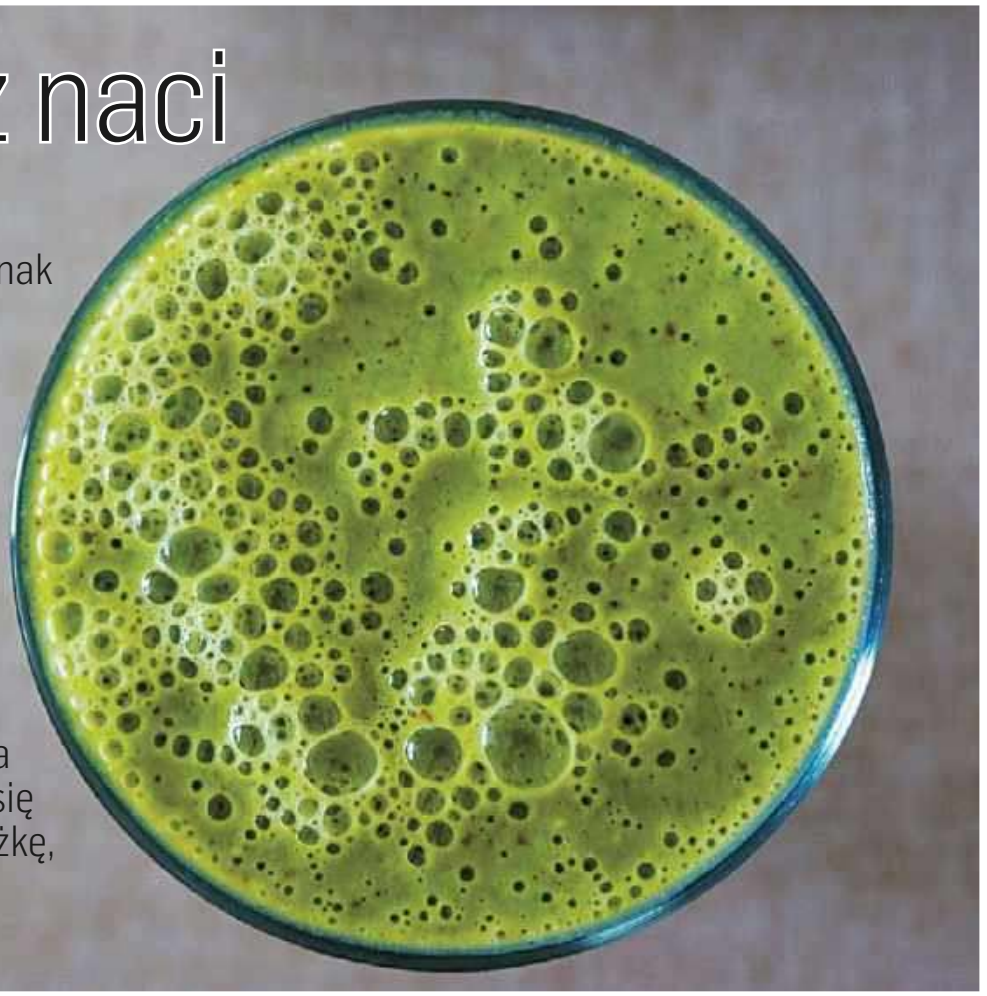
Dr Katarzyna Kęsicka
Certyfikowany Psychoterapeuta
Psychosomatoterapeuta
Fitoterapeuta
Specjalistyczne Centrum Psychoterapii i Ziołolecznictwa w Działdowie, ul. Katarzyny 18/2,
Tel: +48 793 055 588
www.facebook.com/psychoterapia.i.ziololecznictwo8
https://www.goldenline.pl/katarzyna-kesicka3

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

eprasa.pl 53a59f820c

Supermoc z naci

O soku z zielonego selera (czyli naci) słyszałam już dawno. Odrzucałam jednak myśl o spróbowaniu, gdyż parę razy kupiłam to warzywo i kompletnie nie umiałam go zastosować w kuchni tak, by mi smakowało. Dopiero po obejrzeniu wywiadu z głównym propagatorem tego napoju Anthonym Williamem na konferencji Heal Summit, pobiegłam do sklepu i przyniosłam kilka pęczków. Przypomniałam również sobie, że od dwóch lat leży u mnie na półce książka tego autora „Boski lekarz". Chciałoby się napisać, że piłam sok, czytając tę książkę, ale nie było tak do końca...



fot. pixabay

Może nie zostałam przekonana do końca, na pewno zaciekawiona. W życiu przyświeca mi pytanie: „A dlaczego by nie spróbować?". Dodatkowo, jeśli nie widzę żadnego ryzyka, nie muszę wydawać znacznej sumy pieniędzy ani poświęcać zbyt wielkiej ilości czasu a korzyści wydają się być ogromne - zawsze w to wchodzę!

Zanim o tych korzyściach, pragnę w kilku zdaniach opisać historię Anthoniego Williama, bo jest co najmniej tak niesamowita jak niezwykłe właściwości soku z selera. Wspomniany mężczyzna rozmawia z głosem, który nazywa Duchem. To on powiedział mu właśnie o leczniczym soku. Zresztą nie tylko o tym.

Duch ukazał się młodemu Williamowi, kiedy ten miał zaledwie cztery lata. Przekazał mu informację, że jego babcia choruje na raka płuc. Czterolatek, właściwie nie rozumiejąc co mówi, powtórzył słowa Ducha babci, a ta zarówno zdziwiona jak i jednak trochę zaniepokojona, udała się do lekarza. Jak możecie się domyślić, choroba została potwierdzona. Od tamtej chwili Anthony słyszy głos bez ustanku, co bywa ogromnie męczące, jak sam przyznaje. Szczególnie jest to uciążliwe podczas podróży samolotem, gdzie ma styczność z wieloma ludźmi, a więc i wieloma przypadłościami, o których Duch mu mówi i mówi... William twierdzi, że od nadmiaru tych informacji ślepnie na kilka godzin, dlatego musi podróżować zawsze z jakimś towarzyszem. Dzięki temu jednak dowiedział się o niesamowitych właściwościach soku z zielonego selera, czyli naci i przekazał tę wiadomość całemu światu. Sok z selera to najpotężniejszy lek, według pozaziemskiego przekazu. Co istotne, zdrowotne korzyści, jakie daje ten sok potwierdziło mnóstwo sław zarówno z dziedziny medycyny, nauki jak i show-biznesu (między innymi Sylvester Stallone).

Jak działa ów sok?

Przede wszystkim usuwa toksyny z organizmu i zabija wirusy, które są odpowiedzialne za większość chorób, w tym (a może przede wszystkim) chorób autoimmunologicznych takich jak Hashimoto, stwardnienie rozsiane, fibromialgia. To w wielkim skrócie.

Rozwijając powyższy wątek...

Minerały zawarte w tym soku odkwaszają organizm, dzięki czemu zmniejszają stany zapalne. Ma to znaczenie szczególnie przy takich schorzeniach jak reaumatoidalne zapalenie stawów. Seler pomaga również wyeliminować wolne rodniki, co przyczynia się do ochrony przed nowotworami. Obniża ciśnienie krwi a także poziom „złego" cholesterolu. Działa jak środek przeczyszczający i pobudza perystaltykę jelit, co sprawia że poprawia się trawienie (no i chudniemy!).

Tutaj trzeba wspomnieć, że 100 gramów naci z selera zawiera 14 kilokalorii, bardzo mało. Spowodowane jest to dużą ilością wody w jego składzie (około 95 procent), co daje nam kolejną korzyść przy okazji: nawodnienie organizmu. No i seler naciowy ma bardzo niski indeks glikemiczny. Sok z selera dodatnio wpływa na pracę nerek, zapobiegając zwapnieniu zarówno w samych nerkach jak i w pęcherzu i woreczku żółciowym. Dla nerwusów wskazany na wzmocnienie układu nerwowego. Nie tylko uspokaja ale i pomaga przy bezsenności. Powoduje to magnez zawarty w selerze. Wykazano również, że minerały zawarte w soku usprawniają wymianę impulsów elektrycznych w mózgu, co jest nie bez znaczenia u dzieci z nadpobudliwością czy autyzmem. Skóra po regularnym piciu tego soku zrobi się bardziej elastyczna, lśniąca i wyglądająca młodziej. Zmarszczki będą jakby mniej widoczne. Trądzik stanie się bardziej znośny, a to za sprawą składników odżywczych, które eliminują nadmiar olejów powodujących tę przypadłość. Również inne problemy skórne takie jak między innymi egzema mogą osłabnąć lub całkowicie zniknąć. Włosy także mogą skorzystać. Zaczną rosnąć szybciej i będą w lepszej kondycji. Co istotne: mówi się o niesamowitym wpływie soku z selera na układ oddechowy. Objawy zapalenia oskrzeli czy astmy mogą się zmniejszyć a niektórzy mówią nawet o całkowitym wyleczeniu. Jest to istotna informacja dla nas wszystkich, szczególnie w czasie koronawirusa, który atakuje układ oddechowy.

Zwolennicy tego eliksiru opowiadają historie o wyleczeniu z wzdęć, mgły mózgowej a nawet bezpłodności.

Zawsze jestem ostrożna w opisywaniu (i tym samym propagowaniu) jednej metody na totalne uzdrowienie. Polecam jednak picie tego soku, na pewno bowiem nie zaszkodzi (chyba, że jesteś uczulona albo w ciąży), trzeba tylko pilnować podstawowych zasad, o których mówi Anthony William:

> Sok pijemy na pusty żołądek, rano, od razu po wyciśnięciu (inaczej się utlenia i traci właściwości).

> Sok pijemy w czystej postaci, nic nie dodajemy do niego.

> Pijemy 16 uncji czyli 475 ml (z tego co zrozumiałam nie musi być dokładnie odmierzone, pewnie może być trochę więcej) - taką ilość uzyskamy z jednego pęczka tego warzywa.

WAŻNE!

Należy zwrócić uwagę, że seler należy do silnych alergenów pokarmowych, co prawda przeważnie rzecz tyczy się korzenia, ale warto o tym pamiętać. Powinny więc uważać osoby uczulone na te grupy alergenów oraz kobiety w ciąży, gdyż mówiąc o soku z selera wspomina się o możliwości zwiększenia krwawienia menstruacyjnego, a nawet poronienia. Na sok powinny też uważać osoby cierpiące na zapalenie pęcherza, gdyż ma on działanie moczopędne.

Piję ten napój o dość osobliwym smaku już od miesiąca. Widzę poprawę w jakości mojego snu oraz w zwiększeniu energii podczas całego dnia. Cera też jakby mi się poprawiła. Zastanawiam się jednak, czy to nie jest spowodowane innymi czynnikami. Nie mogę więc z całą mocą stwierdzić, że to lek na całe zło (opisane mniej więcej powyżej). Jednak jedno wiem na pewno: będę go pić nadal.

EWELINA DANIŁA

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

eprasa.pl 53a59f820c

Przyjaźń czy **kochanie?**

Ciągle czekasz na jej smsy i maile? A ty? Czy dźwięk telefonu, zresztą inny niż dla całej reszty kontaktów, powoduje przyspieszone bicie serca, bo wiesz, że dzwoni ON? Czyli kto...? Przyjaciel? A smsy kto wysyła? Bratnia dusza? Powierniczka twoich tajemnic...?

Fot. Pixabay

Dopóki przyjaciel i bratnia dusza — oboje są stanu wolnego — wszystko jest w największym porządku. Prawdziwa, namacalna przyjaźń, uczucie, że masz na kogo liczyć, że pod koniec najbardziej okropnego dnia życia możesz zadzwonić, umówić się na miłe spotkanie, kolację, wyrzucić te złości z siebie, może nawet wypłakać... — to wszystko bardzo pozytywne rzeczy. Powiedziałabym, że wręcz pożądane i godne własnych poszukiwań, nie wspominając o zwyczajnej zazdrości, ale wyłącznie na zasadzie: ona ma — ja też chcę!

Gorzej, gdy któreś z nich, albo przyjaciel, albo bratnia dusza — jest w stałym związku. Jeszcze gorzej jest wtedy, gdy ten związek jakiś czas temu został uświęcony sakramentem małżeństwa. A już dwa sakramenty to jest i dla przyjaciela, i dla bratniej duszy prawdziwy dramat — nie wspominając o dramacie żony przyjaciela i męża bratniej duszy, którzy w tym platonicznym związku też tkwią, choć najczęściej nieświadomie...!

By uniknąć złych skojarzeń, które mogłyby wywołać nie tylko zmarszczkę na radosnym licu, ale i nieprzyjemne uczucie jakiegoś dyskomfortu psychicznego czy wyrzutu sumienia — nazywa się taką sytuację bardzo pięknie. Przyjaźnią damsko-męską na przykład, braterstwem czy pokrewieństwem dusz lub związkiem czysto platonicznym właśnie. Ba! W dzisiejszym, na poły już wirtualnym świecie, ten przyjaciel z bratnią duszą mogą się wręcz poznać w sieci, kontaktować poprzez sieć i nigdy z tej sieci nie wyjść. Niestety, nie tylko wirtualnej. Po prostu z sieci kłamstw, matactw, uników i tajemnic generalnie...

Nasze braterstwo to bowiem nic innego jak zdrada emocjonalna lub psychiczna. I choć do kontaktów fizycznych (jeszcze) nie doszło — nie wolno jej lekceważyć. Zdrada emocjonalna często bowiem boli zdradzaną stronę o wiele bardziej niż fizyczna, tym bardziej, że od emocji do ciała jest bardzo często tylko jeden krok.

Definicja

W psychologii na miłość składają się trzy elementy: namiętność, intymność i zaangażowanie. W miłosnym związku partnerzy dbają o siebie wzajemnie, szanują się, a sama obecność drugiej osoby powoduje szczęście. Czują, że mogą na siebie liczyć w potrzebie, rozumieją się i akceptują, dzielą przeżyciami, dobrami — zarówno materialnymi, jak i duchowymi. Intymność i bezpieczeństwo wyraża się w związku także w dawaniu wsparcia i sprawianiu, że nasz partner czuje się ważną częścią naszego życia.

Zdrada emocjonalna to nie jest przyjaźń dwojga ludzi. A z pewnością nie w sytuacji, w której przynajmniej jedno z nich pozostaje w związku. Ten rodzaj zdrady to przede wszystkim bolesna oznaka braku lojalności wobec własnego partnera i złamanie zasady poufności oraz intymności, rozumianej jako wszystkie stany, w których czujemy bliskość i przywiązanie, a którą zaczynamy dzielić z „przyjacielem". Z tym, co wyjątkowe i zastrzeżone wyłącznie dla relacji z partnerem — wychodzimy poza nasz związek i, prócz seksu, w relacji z „przyjacielem" powielamy. A jakże często nadajemy tym rzeczom nowe, wznioślejsze znaczenie...!

O ile zdradę klasyczną potrafi zdefiniować i ocenić każdy — o tyle zdrada emocjonalna ani nie jest łatwa do zdefiniowania, ani do... potępienia. No, bo cóż to wielkiego, że żona w pracy trzyma się tam z jakimś jednym kolegą, wspólnie zjada lunch, rozmawia o naprawdę prywatnych, intymnych wręcz sprawach i problemach, opiera się na jego ramieniu po trudnej rozmowie z szefem...? I co z tego, że on akurat singiel...? A co w tym złego, że koleżanka z pracy męża, młoda, niebrzydka i stanu wolnego, czasem potrzebuje jego pomocy w naprawie jakiegoś sprzętu domowego po godzinach pracy...?

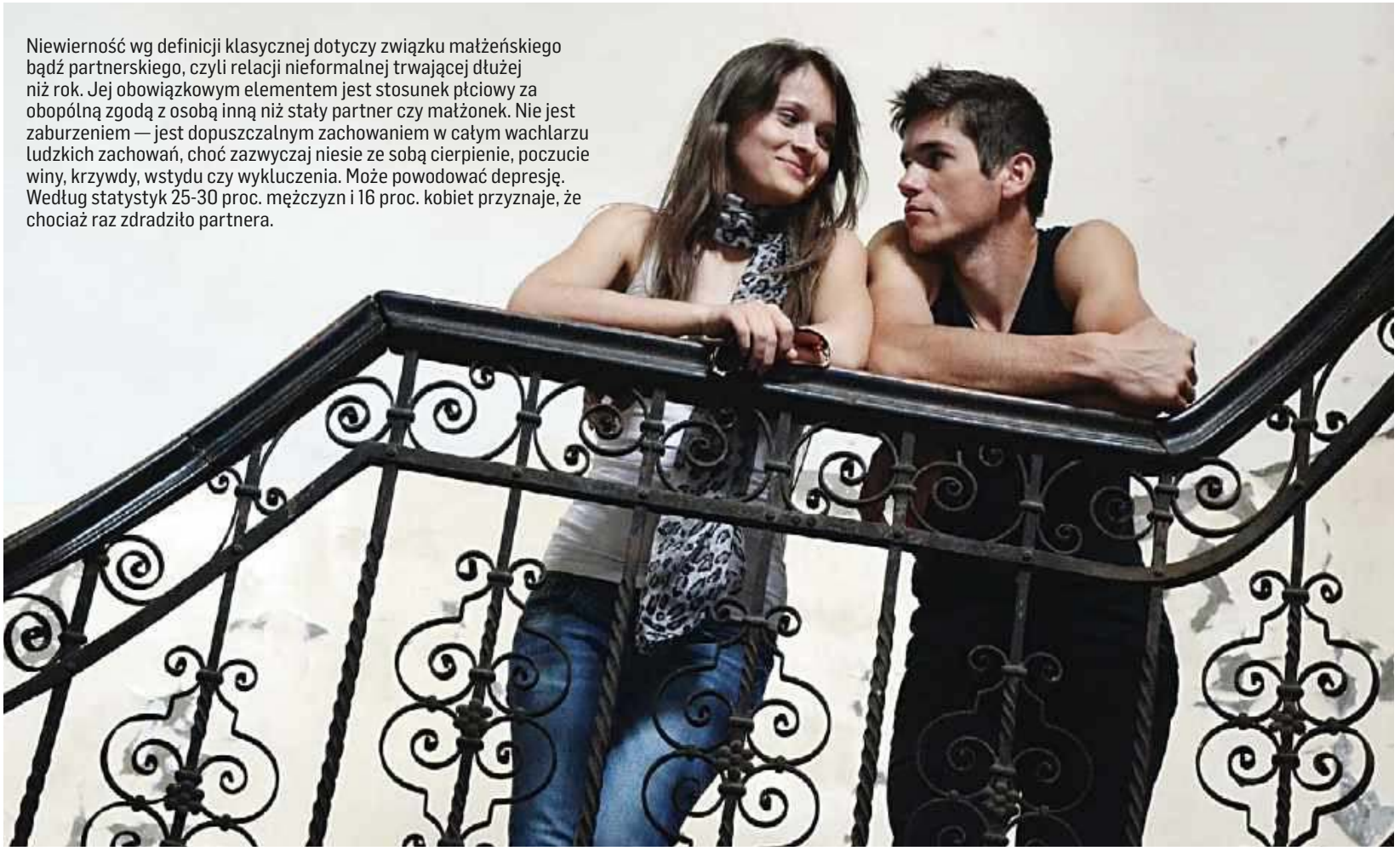
Tym bardziej, że mąż przez te wszystkie lata stał się nudny jak dobrze znoszone kapcie, o problemach nie chce słuchać — a „przyjaciel" wysłucha zawsze. I zawsze ma ochotę, by wyjść do kina, na spacer, do właśnie otwartej restauracji... Ba! Sam wyszukuje coraz to nowe miejsca, by — jak zawsze miło — spędzić wieczór i oderwać się trochę od codzienności. Żona? Po tylu latach nieco rozeszła się biodrach, ostatnio zupełnie nie dba o makijaż, fryzurę, a ta „bratnia dusza" to i ładna, i elegancka, i zadbana w każdym calu, a do tego to jej inteligentne poczucie humoru i rozmowa, która potrafi wyleczyć całe zło tego świata...!

A tymczasem nie tylko seksualne stosunki pozamałżeńskie czy pozapartnerskie są zdradą. Ta może jak najbardziej dotyczyć także sfery emocjonalnej. Wedle psychologii zdrada emocjonalna to takie zachowania pozaseksualne, które wiążą się z okazywaniem „przyjacielowi"

eprasa.pl 53a59f820c

uwagi, zainteresowania, poświęcaniem mu czasu i troską. Ważnym elementem jest też tajemnica, w jakiej okazujemy te emocje przed naszym partnerem. Na podstawie badań psycholodzy wskazują, ze zdrada emocjonalna szczególnie boli kobiety — z dużym prawdopodobieństwem dlatego, że w odróżnieniu od mężczyzn one uważają zdradę emocjonalną za nawet bardziej zagrażającą związkowi niż seks z inną kobietą.

Dodatkowo, zdrada emocjonalna może latami trwać bez zaangażowania seksualnego „przyjaciela" i „bratniej duszy", czym daje im złudne przekonanie o małej szkodliwości ich relacji dla oficjalnego związku lub związków i czym na jeszcze dłużej pozwala zachować i podtrzymywać istniejący status quo.



Niewierność wg definicji klasycznej dotyczy związku małżeńskiego bądź partnerskiego, czyli relacji nieformalnej trwającej dłużej niż rok. Jej obowiązkowym elementem jest stosunek płciowy za obopólną zgodą z osobą inną niż stały partner czy małżonek. Nie jest zaburzeniem — jest dopuszczalnym zachowaniem w całym wachlarzu ludzkich zachowań, choć zazwyczaj niesie ze sobą cierpienie, poczucie winy, krzywdy, wstydu czy wykluczenia. Może powodować depresję. Według statystyk 25-30 proc. mężczyzn i 16 proc. kobiet przyznaje, że chociaż raz zdradziło partnera.

Rozpoznanie

Etap 1: Tajemnica. Nowa znajomość właśnie się zaczęła, jest ekscytująca i atrakcyjna. Powoli zacieśniacie kontakt, aż staje się on stałym elementem codzienności. Choć początkowo chwalisz się stałemu partnerowi/partnerce tą znajomością — szybko zaczynasz ją jednak cenzurować. Zaczynasz za to żyć w świecie półprawd, tajemnic, ewentualne pytania zbywasz wzruszeniem ramion lub zmianą tematu. Masz przekonanie, że inni tej relacji nie zrozumieją. A z drugiej strony ona stale rozwija się i zacieśnia.

Etap 2: Kontakt. Kontakty stają się intensywne do tego stopnia, że wypatrywanie smsów, maili i wyczekiwanie na telefon lub jakikolwiek sygnał „przyjaciela" lub „bratniej duszy" — staje się twoją codziennością. Zaczynasz od tego dzień i na tym go kończysz. Wszystkie najmniejsze sygnały dają ci entuzjazm i energię do działania, a jednocześnie w dotychczasowej relacji jest ciebie z dnia na dzień mniej. Ale wciąż twierdzisz, że to wszystko nie ma wpływu na twój stały związek.

Etap 3: Wsparcie. Zaczynasz dostrzegać, że tylko twój „przyjaciel" rozumie cię i twoje problemy, a cała reszta świata jest durna, pusta i przyziemna. A mąż lub żona są dodatkow nudni jak mocno znoszone kapcie...! To u niego szukasz oparcia, dzielisz się radościami i porażkami, marzeniami... Tylko on zna większość twoich tajemnic. I co ważne (oraz gorsze) — on odpowiada dokładnie tym samym...!

Fot. Pixabay

Etap 4: Czas i myśli. „Przyjaciel" bez reszty wypełnia twój czas i myśli. Jesz śniadanie i zastanawiasz się, czy już wstał. Ciągle myślisz, co on teraz robi, co chcesz mu powiedzieć i jak poradził sobie z tym problemem, o którym ci ostatnio opowiadał. Obowiązkom służbowym, rodzinie, znajomym, a przede wszystkim stałemu partnerowi poświęcasz absolutne minimum czasu i uwagi. Są to jakby przykre powinności, a to „przyjaciel" jest sednem dnia i nagrodą pod jego koniec.

Etap 5: Porównywanie. „Przyjaciel" staje się wzorcem z Sèvres dla dotychczasowego partnera. Dodajmy — wzorcem niedoścignionym. W twoich myślach i sercu niepostrzeżenie rozpoczął się proces zastępowania starego nowym. „Jesteśmy tacy podobni, bylibyśmy idealną parą...!" — myślisz coraz częściej. Przy czym często bywa też tak, że „przyjaciel" może mieć nawet taką samą wadę co mąż — ale u męża ona jest gorsza, bardziej dokuczliwa, wredniejsza i wprowadza do waszego związku więcej kwasu. A „przyjaciel", mimo tej wady albo wręcz dzięki niej staje się bardziej ludzki, swojski, prawdziwszy i właściwie bez tej wady nie byłby aż tak doskonały...!

Oczywiście, że wszystkie cechy zdrady emocjonalnej mogą równie dobrze stanowić trafny opis prawdziwej przyjaźni, która połączyła kobietę i mężczyznę. Zanim jednak wczepicie się w to zdanie pazurami i poczujecie błogi spokój na sercu i sumieniu — odpowiedzcie sobie najpierw na tylko jedno pytanie: czy o tej pięknej prawdziwej przyjaźni wie wasza partnerka lub partner...

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

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

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

Dr n.med. Piotr Malinowski Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n.med. Dariusz Michalik Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n.med. Jacek Nowak Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyń
pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED"
207019otbr-a-0

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

eprasa.pl 53a59f820c

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

61617opb1-AH-K

ZWIERZĘTA

kupię

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

SPRZEDAM. Działka budowlana/ rekreacyjna 2300 m2. Pluski. Tel. 601-538-010

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

zamienię

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

PRACA

dam pracę

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

DO napraw kempingów, Dorotowo, 503-103-703

DOJARZA, tel. 515603782

FIRMA sprzątająca zatrudni Panie, 793-164-163

KIEROWCA CE, Dorotowo 503-103-703

KIEROWCĘ na tira wschód- zachód. 664-763-015

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

PRACA w Belgii. Firma zatrudni pracowników do: Gruntownej rozbiórki/ Budowa. Z doświadczeniem, prawo jazdy na ciężki sprzęt mile widziane. Zapewniamy mieszkanie, kontakt w języku polskim. Tel. (00)32 477-703-169 Joel, (00)32 475-659-818 Gust.

USŁUGI

budowa | remont

STUDNIE wiercone do domow jednorodzinnch i nawadnianie. Pompy ciepła, 508-609-152

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

RÓŻNE

sprzedam

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

31419opb1-A 2x2 -C

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

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:
- na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00
- na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00
- na sobotę – do czwartku do godz. 15.00

* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

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

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

www.pozegnania.net

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

28919opb1-C-K

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

320520opb1-a-M

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

614619opb1-e-M

Warmiński 1987
ZAKŁAD POGRZEBOWY
dawniej **market**

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

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

614219opb1-E-G

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

eprasa.pl 53a59f820c

Klub lub siłownia

Plebiscyt\\\ Pandemia mocno namieszała, ale mimo to postaramy się wybrać zwycięzcę kategorii sms-owej Najpopularniejszy Klub Fitness/Siłownia.

Sms-y wysyłamy na numer 7248 (2,46 zł brutto), wtreść wpisując jedynie kod przydzielony wybranej przez nas siłowni lub klubowi. Lista jest otwarta, więc kolejne kandydatury można przysłać na adres sport@gazetaolsztynska.pl.

Głosujemy tylko sms-owo, czyli klubów i siłowni NIE umieszczamy na plebiscytowych kuponach. Sms-y wysyłamy na numer 7248 (2,46 zł brutto), w ich treść wpisując jedynie kod (są zaznaczone na czerwono).

Fot. Zbigniew Woźniak

NAJPOPULARNIEJSZY CLUB FITNESS/SIŁOWNIA

- Biernat, Centrum Sportu i Rehabilitacji, Olsztyn **go.nf.1**
- Body Perfect, Olsztyn **go.nf.2**
- Camel Fight Club, Olsztyn **go.nf.3**
- Centrum Treningowo Szkoleniowe, Olsztyn **go.nf.4**
- Dynamic Fitness, Olsztyn **go.nf.5**
- Fit&Fun Dance, Olsztyn **go.nf.6**
- FitFuture.pl - Studio Treningu EMS **go.nf.7**
- Fitness Club Athletic, Olsztyn **go.nf.8**
- Fitness Club Palestra, Olsztyn **go.nf.9**
- Fitness Club Sylwetka, Olsztyn **go.nf.10**
- Fitness Park, Olsztyn **go.nf.11**
- Fitness Sport Studio, Olsztyn **go.nf.12**
- Fitnesska Studio Tańca i Formy, Olsztyn **go.nf.13**
- KG Gym, Bartąg **go.nf.14**
- Kinetic Fitness Club, Olsztyn **go.nf.15**
- Klub CrossBoxFit, Kętrzyn **go.nf.16**
- Ladiesfit. Siłownia fitness, Olsztyn **go.nf.17**
- Level Up Centrum Fitness **go.nf.18**
- Lion Workout, Giżycko **go.nf.19**
- Make Your Body, Olsztyn **go.nf.20**
- MS.Sporty, Olsztyn **go.nf.21**
- MyGym, Olsztyn **go.nf.22**
- Olimpia Fitness Club, Olsztyn **go.nf.23**
- Olsztyńskie Centrum Medycyny i Sportu Personal Trainers, Olsztyn **go.nf.24**
- Planeta Formy, Olsztyn **go.nf.25**
- RIO Jits & Gym, Olsztyn **go.nf.26**
- Rodkiewicz Gym, Olsztyn **go.nf.27**
- R.Ambo Park, Olsztyn **go.nf.28**
- Siłownia Hotelu Pirat **go.nf.29**
- Siłownia Iron Body, Olsztyn **go.nf.30**
- Studio Bodylab, Olsztyn **go.nf.31**
- Studio Figura, Olsztyn **go.nf.32**
- Sport Studio Rekreos, Olsztyn **go.nf.33**
- Studio Treningu Funkcjonalnego MRE, Olsztyn **go.nf.34**
- Warmia Fitness, Lidzbark Warmiński **go.nf.35**

SPORTOWE WYDARZENIE ROKU

- X Iławski Półmaraton La Rive im. Antoniego Gierszewskiego **go.swr.1**
- Zasuwaj! vol. 2: bieg przełajowy Iława — Susz **go.swr.2**
- Regaty Pomarańczowe w Iławie **go.swr.3**
- Ogólnopolski kobiecy turniej piłkarski Hanza Cup w Elblągu **go.swr.4**
- XI Olsztyński Charytatywny Turniej Sędziów Piłkarskich **go.swr.5**
- Maraton pieszy „Ełcka Zmarzlina" **go.swr.6**
- Zimowy Snajper - zawody sportowego strzelectwa długodystansowego w Marcinkowie **go.swr.7**
- XXIII Brydżowy Żuławski Międzynarodowy Kongres im. Mirosława Wołka w Elblągu **go.swr.8**
- 37. Zimowy Turniej Piłkarski o Puchar Burmistrza Sępopola **go.swr.9**
- Turniej Nortis FIFA Cup 2020 Bartoszyce **go.swr.10**
- Trzecie Ogólnopolskie Zawody Dzieci w łyżwiarstwie szybkim w Elblągu **go.swr.11**
- Otwarte mistrzostwa Bałtyku w pływaniu w płetwach w olsztyńskiej Aquasferze **go.swr.12**
- Cykl biegowy City Trail Olsztyn **go.swr.13**
- Piłkarski turniej w Lubawie „Sercem z Motorem" **go.swr.14**
- Otwarty Puchar Polski Północnej Taekwondo ZSPUT w Barczewie **go.swr.15**
- Dziecięcy halowy turniej piłkarski Livingroom Żuri Coppa Talenti w Olsztynie **go.swr.16**
- IV Charytatywny Bieg o Złotą Monetę w Olsztynie **go.swr.17**
- 25. edycja turnieju piłkarskiego o puchar burmistrza Pasymia **go.swr.18**
- Turniej eliminacyjny mistrzostw Polski w plażowej piłce ręcznej w Starych Jabłonkach **go.swr.19**
- Kolarski cykl Milko Mazury MTB **go.swr.20**
- III Adrenaline Triathlon Szczytno **go.swr.21**
- Gala Rocky Warriors Cartel „Bez przebaczenia" w Mrągowie **go.swr.22**
- II Ukiel Beach Kids Korfball Cup w Olsztynie **go.swr.23**
- Kolarskie mistrzostwa Polski MTB XCO/XCR w Mrągowie **go.swr.24**
- Triathlonowy Puchar Europy na dystansie sprinterskim w Olsztynie **go.swr.25**
- Mistrzostwa Polski w pływaniu długodystansowym na jeziorze Ukiel w Olsztynie **go.swr.26**
- Tenisowy turniej WAMA Ladies Open w Olsztynie **go.swr.27**
- LOTTO Triathlon Energy w Mrągowie **go.swr.28**
- Festiwal biegowy w Spychowie **go.swr.29**
- Zawody jeździeckie Gałkowo Perlage Masters **go.swr.30**
- Łukosz MTB Miłakowo Race 2020 w kolarstwie górskim **go.swr.31**
- Otwarte Mistrzostwa Polski XXII Elbląg Cup 2020 **go.swr.32**
- Turniej piłkarski Puchar Tysiąca Jezior z okazji 75-lecia Stomilu Olsztyn **go.swr.33**
- VII Memoriał Piotra Karpiniaka w Dobrym Mieście **go.swr.34**

60 PLEBISCYT NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

ORGANIZATOR: GRUPA WM

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

PARTNER PLATYNOWY: SYNERGIA

PARTNERZY SREBRNI: WMZPP Warmińsko-Mazurski Związek Pracodawców Prywatnych; BBI; Rezydencje Warmińskie Pluski; Projekt Rybaki Łańsk; Ziemar; Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie; ASZ; Hotel Marina Club

PATRONI MEDIALNI: Gazeta Olsztyńska; Dziennik Elbląski; nasz olsztyniak.pl; GO TV; wm.pl; Kongres Przyszłości; BEZgorsetu; Fundacja Przyszłość dla Dzieci

621otbs-C -K

GŁOSUJĘ NA:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....

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

Imię i nazwisko .....

Adres .....

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

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

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

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

Data i czytelny podpis .....

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

621otbs-B -K

eprasa.pl 53a59f820c

Joga uczy harmonii

Fot. Agata Kurczak

Nie wiem kim bym była, gdyby nie joga. Jestem taką mocno energiczną osobą, która chciałaby mieć wszystko naraz, ze skłonnością do perfekcji. Dużo we mnie zacięcia do porządku i pewnego rodzaju kontroli. Joga uczy mnie łagodności — mówi Justyna Cilulko-Dołęga, instruktorka jogi z Olsztyna.

— Styczeń, czas postanowień noworocznych. Gdyby ktoś obiecał sobie, że od teraz będzie praktykował jogę, to co może zyskać?

— Jeżeli wytrwa w postanowieniu i będzie ćwiczył regularnie np. dwa razy w tygodniu, bo chyba regularność jest w tym wszystkim największym wyzwaniem, to na pewno może się spodziewać samych pozytywów. Na początku ludzie na zajęcia przychodzą przeważnie z dolegliwościami idącymi z ciała. Dzięki regularnemu rozciąganiu i wzmacnianiu mięśni przestaje boleć kręgosłup, mamy większe zakresy w ciele, lepiej się czujemy, możemy więcej zrobić i mamy więcej energii. Rozpuszczamy stres. Poprawia nam się samopoczucie, uspokajamy się, wyciszamy, lepiej oddychamy — bo w jodze ważny jest oddech.

— No właśnie oddech — mimo dość długiej praktyki — mam wrażenie, że mój jakoś wciąż nie chce się ze mną zsynchronizować. Jak ma być wdech, robię wydech i odwrotnie. I czasem to tempo oddychania trochę jakby inne niż prowadzącej.

— Generalna zasada jest taka, że to ruch dostosowujemy do oddechu, a nie odwrotnie. Więc w takiej sytuacji zatrzymaj się, obserwuj i spokojnie zacznij się ruszać. Wszystkie otwarcia, podnoszenia rąk, wyprosty to wdech, który jest naturalny dla tych czynności, natomiast skłony, skręty, zamknięcia to wydech, który ułatwia nam ich wykonanie. Gdy ktoś przychodzi pierwsze kilka razy na zajęcia, to często mówi, że nie nadąża, że nie wie jak, że się denerwuje na siebie, bo ma poczucie, że wszystko mu idzie jakoś niezgrabnie. Regularna praktyka sprawia, że wszystko się normuje. Jak prowadzę zajęcia to mówię „Wdech. Podnosimy ręce. Wydech. Skłon". Trochę zdejmuję z głów moich praktykujących myślenie o tym co i kiedy. A potem to samo wchodzi im w nawyk.

— A ciebie osobiście jak zmieniła joga?

— Dzięki jodze bardzo zbliżyłam się do samej siebie. Joga jest dla mnie takim spotkaniem ze sobą, które na początku dzieje się na poziomie ciała. Zaczynam zauważać jak się czuję, co mnie boli, co muszę zrobić, żeby przestało lub kiedy i dlaczego to się dzieje. Świadomiej doświadczam najpierw swoich mięśni i ścięgien, a potem zaczyna się to przekładać na całe życie. Zadaję sobie pytania i znajduję odpowiedzi dotyczące mnie pojmowanej już holistycznie, całościowo. Czego ja potrzebuję? Czego pragnę? Czego ja nie chcę, a czego chcę więcej. Dla mnie joga teraz to lepszy kontakt ze sobą, wyciszenie i większy spokój wewnętrzny. Nie wiem kim bym była, gdyby nie joga. Jestem taką mocno energiczną osobą , która chciałaby mieć wszystko na raz, ze skłonnością do perfekcji. Dużo we mnie wojskowego zacięcia do porządku i pewnego rodzaju kontroli. Lubię, gdy wszystko jest na swoim miejscu. Gdyby nie joga, to mogłoby być mi w życiu trudno.

— Byłabyś spięta i sfrustrowana? Nadmiar obowiązków które brałabyś na siebie i chęć wykonywania ich do bólu idealnie — bez takiego wentyla w postaci jogi — mógłby się okazać mocno obciążający?

— Dokładnie. Joga uczy harmonii. Dodaje mi łagodności i miękkości. Akceptacji dla siebie, dla swoich „zalet dodatnich" i „zalet ujemnych" (śmiech). Uczy bycia świadomym. Pozwala na to, by te rzeczy dobre i złe, wygodne i niewygodne, jakoś próbować przytulić do siebie.

— Na świecie jest wiele różnych rodzajów jogi, ktoś kto zaczyna — szczególnie myślę tych wyżej wspomnianych z postanowieniami noworocznymi — może pogubić się w tym gąszczu nazw i systemów. A ostatnio pojawiły się nawet takie twory jak joga z pizzą, piwkiem czy kozami... Co o tym sądzisz?

— Z jednej strony może to w porządku. Jest taka potrzeba czasów. Wielu ludzi szuka urozmaicenia, bo mamy dookoła tyle bodźców, że czasem do niektórych tylko tak można dotrzeć — bo jest to coś nowego, śmiesznego lub ekscytującego. Przyjdą, pośmieją się, spędzą razem czas, potraktują to na zasadzie jednorazowego wydarzenia. Ale może niektórych ta joga, zaczynając w ten sposób, do siebie na dłużej przyciągnie? Byłoby fajnie, natomiast wydaje mi się, że te takie udziwnienie gubią tego ducha jogi, jej kontemplacyjny charakter. Te jogi to głównie takie chwyty marketingowe.

— A jeśli mówimy o jodze na poważnie to ile jest tych odmian?

— Podejrzewam, że około stu. Pozwolisz, że wszystkich nie wymienię (śmiech). Ja zajmuje się vinyasą — jogą dynamiczną, w której płynnie przechodzimy z pozycji do pozycji, a ruch jest połączony z oddechem. Jej odmianą jest popularna ashtanga, tam jest z góry ustalona sekwencja ruchów, zawsze ćwiczy się to samo, w zależności od stopnia zaawansowania zamienia się wykonywaną sekwencję. Przeważnie ashtanga jest mocniejsza, bardziej wysiłkowa niż typowa vinyasa, choć nie zawsze — odmianą vinyasy jest power joga, która jest bardzo wymagająca. Ale vinyasa może tez być bardzo spokojna. Ona jest mi najbliższa ze względu na swoją różnorodność, plastyczność, możliwość dostosowania praktyki do potrzeb danego dnia czy do osoby. Joga Iyengara też jest lubiana. To joga statyczna — tutaj nawet kilka minut pozostajemy w danej pozycji i dużą uwagę przykłada się do precyzji wykonywania poszczególnych pozycji. Często też używa się różnych pomocy do jogi — takich jak paski, kółka czy klocki. To Iyengar wymyślił te wszystkie pomoce, aby joga była dostępna dla ludzi Zachodu, cierpiących na wiele schorzeń ciała. Yin joga — to nowy styl, troszkę nawiązujący do medycyny chińskiej, podczas którego skupiamy się na dolnych partiach ciała — biodrach, nogach, miednicy, bo tu najczęściej wraz z wiekiem pojawiają się bóle i zwyrodnienia. Tu też długo pozostajemy w pozycji — ale takiej raczej pasywnej. Ta joga jest bardziej wyciszająca i łagodna. Poddajemy się pozycji, nie walczymy z nią. Lubię ją ponieważ pozwala się pięknie wyciszyć, zatrzymać, poddać i wspaniale równoważy dynamiczne praktyki czy inne aktywności yang (typu bieganie, rower, siłownia). Ważna, choć mało popularna jest joga Kundalini. Tu sporo jest pracy z oddechem i śpiewaniem mantr.

— A jest taka joga, żeby leżeć nic nie robić, a efekt był?

— Jest! To będzie joga nidra. Ale w niej leżymy i nic nie robimy tylko na poziomie fizycznym, bo w naszej głowie dzieje się więcej. To taka medytacyjna forma jogi. Niektórzy nazywają ją jogicznym snem lub jogiczną drzemką, bo nidra — z sanskrytu to sen. Nie wykonujemy żadnych pozycji , tylko leżymy w pozycji relaksu — savasanie i podążamy za głosem nauczyciela. Myślami przechodzimy przez punkty w ciele, kierujemy uwagę na oddech i wchodzimy w takie głębokie stany niskiej częstotliwości mózgu. Podczas jogi nidry przechodzimy od częstotliwości fal mózgowych alfa do bety i delty, a czasem nawet dalej. Takie częstotliwości są charakterystyczne dla głębokich faz snu i sprzyjają regeneracji mózgu (głęboka delta nie występuje normalnie podczas snu). Ciekawostką jest fakt, że 45 minut jogi nidry odpowiada około trzem godzinom snu.

— Kilka razy próbowałam, ale jakoś nie mogę się tak do końca wyciszyć, myśli o pracy wciąż krążą mi po głowie (śmiech)

— Na początku umysł zawsze dużo gada — i on zawsze będzie gadał. To nie jest tak, że po miesiącu, roku czy nawet pięciu latach osiągniemy taki moment, że zagłębiając się w medytację, będziemy mieć totalną pustkę w głowie. Dla mnie, gdy się o tym dowiedziałam było to bardzo pocieszające, bo ja jako osoba, która lubi mieć szybko rezultaty, efekty i dużo od siebie wymaga również się tym martwiłam. Moim nauczycielem medytacji był Maciej Wielobób i po dwóch latach praktyki mówię do niego: „Kurczę, Maciej. U mnie to jakoś nie działa, siadam i zalewają mnie myśli. Non stop coś przechodzi mi przez głowę". To było bardzo frustrujące. On powiedział, że jedni mają łatwiej, inni trudniej, ale te myśli będą zawsze. I to nie chodzi o to, żeby ich nie było, tylko żeby zauważać je i próbować im dać przepływać, nie wdawać się z nimi w dyskusję. Chwilę je obserwujemy, po czym puszczamy dalej. Najważniejsze jednak to w ogóle przystąpić do praktyki, czyli dać sobie czas i usiąść na poduszce do medytacji, bez żadnych oczekiwań.

— Mi przy relaksacji bardzo pomagają dzwonki koshi. Ich dźwięk przenosi mnie w inny bardziej harmonijny świat.

— Koshi to bambusowa tuba z metalowymi pręcikami różnej długości wewnątrz, o które uderza kryształowa kulka. Koshi istnieją zasadniczo w czterech odmianach — czterech żywiołach, o nieco innej tonacji. Każdej osobie może bardziej podobać się inny dzwonek w zależności od jej potrzeb i osobowości. Ja jestem z żywiołu ognia i do mnie najbardziej przemawia i najlepiej na mnie wpływa woda (być może dlatego, że harmonizuje moją energię). Innym instrumentem, którego używam od niedawna jest T-drum — metalowy bębenek, którego dźwięki mają częstotliwość ok 440 Hz, która sprzyja relaksacji. Wykorzystuję też dzwonki tingche — np podczas medytacji czy praktyk oddechowych, jako sygnał końca jakiegoś etapu.

— To co kończymy rozmowę, dryndniesz dzwonkami?

— Kończymy (śmiech).

AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 53a59f820c