GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

BEZgorset

SOBOTA\\\NIEDZIELA
24-25|10|2020

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 765 NR 246 (20366)

„Gazeta Olsztyńska" 107 802 polubień na FB

Fot. archiwum prywatne

Pomagam kobietom po mastektomii \15

ISSN 0137-9127
43
9 770137 912064

eprasa.pl 586b231983

Ponad **16** tysięcy kobiet służy w polskiej policji

stan na: 31 grudnia 2019

CZY WIESZ, ŻE...

Inne afrodyzjaki działają na kobiety, a inne pobudzają zmysłowość mężczyzn. W przypadku kobiet jest to wanilia, czekolada, truskawki - smaki delikatniejsze, natomiast dla mężczyzn, na przykład - ostrygi, imbir, cynamon. **źródło: newseria**

CYTAT DNIA

Ann Landers:
Prawdziwą miarą osoby jest to jak traktuje tych, którzy nie mogą wyświadczyć jej żadnej przysługi.

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

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: Sanna Marin i solidarne z nią kobiety

fot. Laura Kotila, valtioneuvoston kanslia/ Wikipedia

Sanna Marin, premier Finlandii, regularnie skupia na sobie uwagę mediów. Nie zajmuje się tym przesadnie, bo troszczy się raczej o to, co stanowi siłę jej kraju. - Bez silnego fińskiego państwa opiekuńczego i jego systemu edukacji nie miałabym szans na udaną karierę - mówiła w wywiadach.

Najpierw wiele mówiono o wieku Marin. Finlandia nie miała tak młodego premiera, a Marin jest też najmłodsza wśród szefów rządów na świecie. Później skupiono się na tym, że fińska premier została wychowywana przez lesbijki i na tym, że zamieszcza na Instagramie fotografie pokazujące, jak karmi swoją córkę piersią.

Ostatnio zdjęcie Marin znów obiegło świat. Pozuje na nim w czarnej marynarce, a głęboki dekolt zdradza, że najprawdopodobniej nie ma biustonosza. Oburzeni konserwatyści zarzucili pani premier brak profesjonalizmu. W jej obronie stanęło wiele kobiet. W mediach społecznościowych zamieszczają swoje zdjęcia w marynarkach założonych na gołe ciało. Co więcej, wiele z nich pozwala sobie odważnie prezentować ciało, które wymyka się standardom piękna. A wszystko w imię solidarności! **bdp**

List tygodnia

Trudno w tych czasach wychowywać dzieci. Czasy są przedziwne, rodzice roszczeniowi. Na Facebooku wstawiają obrazki, jak to było kiedyś, jakie mieliśmy wspaniałe dzieciństwo. Udostępnienia lecą jak szalone, w komentarzach mnóstwo wspomnień. Tylko jakoś w realnym życiu o tych swoich doświadczeniach zapominają. Dokładnie chodzi mi o kłótnie między dziećmi. Jak jest dobrze to jest dobrze. Ale jak to w życiu bywa, czasem zaiskrzy. Mój syn wiele razy skarżył się, że kolega z klasy, przy okazji kolega który także bardzo często nas odwiedza, przezywa, czasami się śmieje z zachowania synka, a zdarzy się jakieś popychanie w kolejce do stołówki szkolnej. W takiej sytuacji rozmawiam z synkiem, sprawdzam, jak głęboki to problem, zachęcam do rozmowy z kolegą i pogodzenia się. Ostatnio odbieram synka ze szkoły, podchodzi ten jego ulubiony kolega i mówi: proszę pani, a Kacper mnie dziś przezywał! Zapytałam zatem co się stało, porozmawiajmy o tym. Na co matka chłopca zabrała synka i mówi: daj spokój, niepotrzebny ci taki kolega, co cię przezywa. Podkreślę, to co na początku, ze strony kolegi syn doświadczył dokładnie takiego samego zachowania. Jednak ja nie obraziłam się, nie skreśliłam dziecięcej znajomości, pokazałam jak konflikty rozwiązywać. Bo takie sytuacje się zdarzają i będą się zdarzać! Jeśli rodzice nie nauczą dzieci rozwiązywania problemów, od tych najdrobniejszych począwszy tylko wszelkie niewygody będą usuwać, to nie wiem jak w przyszłości będą te dzieci funkcjonować. Mało tego, dziecko otrzymuje informację, że jego zachowanie jest w porządku, takie samo zachowanie w wykonaniu kolegi jest złe! Zatem nie ma potrzeby poprawić własnego zachowania, lepiej usunąć z otoczenia kolegę. Całą sytuację skwitowała babcia odbierająca wnuczkę, która wszystko słyszała: za moich czasów to dzieci się kłóciły i godziły same. Dorośli do tych spraw się nie wtrącali! **Kasia**

Drodzy Czytelnicy!

Coraz częściej dzielimy się obowiązkami w naszych domach. Do lamusa przechodzi przekonanie, że tylko kobiety zajmują się domem, dziećmi, dbają o porządek. I chociaż nadal częściej piorą czy prasują, to jednak mężczyźni coraz chętniej biorą się za codzienne zakupy czy wynoszenie śmieci.

Również nasi Czytelnicy uważają, że dom to przecież wspólna sprawa. Więcej na ten temat przeczytacie Państwo na s. 3.

Niewiele osób wie, że makijaż permanentny ma coraz więcej zastosowań. Jednym z nich jest odtwarzanie brodawek sutkowych u kobiet po mastektomii. Zapraszamy do lektury s. 14.

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

TEMAT TYGODNIA
3 Dom to wspólna sprawa
Świat się zmienia i, na dodatek, zmienia się coraz szybciej. Szczególnie teraz, kiedy nasze życie upływa w rytm danych o nowych zakażeniach koronawirusem. Uziemieni w swoich domach wcale nie mamy jednak więcej czasu. A przynajmniej nie wszyscy. To dobry czas, by na nowo zastanowić się nad podziałem obowiązków domowych.
POPKULTURA BEZ GORSETU
5 Nosowskiej budzik dla umysłu
Kasia Nosowska od kilku lat pokazuje nam swoje inne oblicze. Zdobyła się na odwagę, by żyć w zgodzie z samą sobą, a teraz zachęca do tego innych.
SPOŁECZEŃSTWO
6 Gdy matka matkę hejtuje...
Najgorsze co można zrobić, to dać się sprowokować wdając się w pyskówki. Hejterom nie zależy na faktycznym dociekaniu istoty sporu — podkreśla Ela Malinowska, doula, wiceprezes fundacji „Mlekiem Mamy". Dlaczego matka matce wilkiem?
SAMOŚWIADOMOŚĆ
8 Nie wygląd jest sednem, nie wygląd was definiuje
Nadwaga i otyłość to problemy społeczne. Nie zawsze wiążą się one z niepohamowanym apetytem i obżarstwem. Czasami są skutkiem ubocznym innej choroby.
PORTRET
10 Zwykła dziewczyna, która została pisarką
Karolina Wilchowska nad swoją książką pracowała... 10 lat!
MĘSKI PUNKT WIDZENIA
11 Kiedyś „byłem", a dziś wiem także „po co"
O ojcostwie opowiadają dziennikarze Kamil Kierzkowski i Paweł Jaszczanin.
SEKRETY BRAFITTINGU
12 A moje w dotyku są...
Izabela Sakutova jest prekursorką nowoczesnego brafittingu w Polsce. Pomaga kobietom dobrać odpowiedni biustonosz i wspiera je w rozwijaniu miłości do samych siebie.
ZROBIŁAM TO DLA SIEBIE
14 Kobietą jest się w głowie
Marta ma 39 lat. Od 2013 roku walczy o swoje życie i zdrowie. Mimo to z optymizmem patrzy na świat. Tylko ci, którzy ją znają, wiedzą, jak trudną i bolesną drogę przeszła, jak walczy o każdy dzień.
15 Bardzo chcę pomóc kobietom po mastektomii
Marta Kot-Pakulska wspiera kobiety po mastektomii, pomagając im odtwarzać brodawki sutkowe.
16 To może być nieoceniona pomoc
Tatuaż sutków może pomóc uporać się z traumą. Rozmawiamy o tym z psycholog Magdaleną Stefańczyk z Warszawy.
MODA
17 Pieprz i słodycz równocześnie
Pończochy to symbol erotyzmu czy luksusu?
17 Na co zwracać uwagę przy zakupie butów?
ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ
18 Kosmetyczka radzi
18 Psychoterapia i ziołolecznictwo
18 Metamorfoza tygodnia
PSYCHOLOGIA
19 Warto unikać stresujących sytuacji
ZDROWIE
20 Nowotwory NET: wyjątkowo trudne w diagnozowaniu, bardzo skutecznie leczone
SPORT
23 Z „wilczym biletem" do Olsztyna
24 Gabriela marzy o olimpiadzie
Gdy jakieś osiem lat temu pojawiła się na treningu, od razu zapowiedziała, że jej celem jest start w igrzyskach olimpijskich.

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

WYDANIE ONLINE 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński

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

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

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80, 81

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

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

eprasa.pl 586b231983

Dom to wspólna sprawa

Świat się zmienia i, na dodatek, zmienia się coraz szybciej. Szczególnie teraz, kiedy nasze życie upływa w rytm danych o nowych zakażeniach koronawirusem. Uziemieni w swoich domach wcale nie mamy jednak więcej czasu. A przynajmniej nie wszyscy. To dobry czas, by na nowo zastanowić się nad podziałem obowiązków domowych.

Fot. Unsplash

Dorota Warakomska mówiła jakiś czas temu na łamach Gazety o tym, że dla wielu kobiet czas pracy zdalnej to godzenie jeszcze większej liczby obowiązków, w których bardzo często nie są wspierane przez swoich partnerów. — Mam nadzieję, że lockdown wielu kobietom otworzył oczy — zobaczyły, jak ten ich świat postawiony jest na głowie, a one traktowane są jak automaty do dbania o wszystko, a w tzw. międzyczasie „trochę sobie popracują".

Zagrożenia dotyczące brania na siebie zbyt wielu obowiązków (albo: bycia nimi obarczaną), widać choćby w pierwszych sygnałach, które dotyczą kobiet zajmujących się pracą naukową. Wiele wskazuje na to, że podczas pandemii, z powodu konieczności wypełniania większej liczby obowiązków domowych, kobiety będą rzadziej publikować swoje teksty. A to dzisiaj podstawa rozwoju zawodowego.

Żeby zachować obiektywizm, warto jednak odnotować, że są rodziny, w których sprawa wygląda inaczej i to mężczyźni, korzystając z możliwości pracy w domu, wzięli na siebie więcej obowiązków, by umożliwić partnerkom spokojne wykonywanie zawodowych zobowiązań.

Wiele zatem zależy od naszego podejścia.

— Największym błędem, jaki możesz popełnić w dążeniu do tego, aby twój partner pomagał ci w pracach domowych, jest prośba o pomoc — powiedziała Małgorzata Ohme w rozmowie opublikowanej w serwisie „Newseria". I wyjaśniła: — Ta prośba oznacza, że odpowiedzialność za domowe obowiązki ciąży na tobie. W rzeczywistości jednak prace domowe są odpowiedzialnością wspólną, a podzielenie ich między was dwojga jest niezbędne do tego, by wasz związek był dobry i szczęśliwy. Jak to zrobić? Na początku wypiszcie, czego nie lubicie robić. Moja znajoma nie cierpi odkurzać, więc robi to jej mąż. On za to nie przepada za wieszaniem prania, więc ona się tym zajmuje. Taki podział może na początku wydać się wam sztuczny, ale po kilku dniach zauważycie, że wypływa on od was naturalnie. Ty nie musisz lubić robić zakupów, a on sprzątać kuchni. Trzeba to tylko sobie powiedzieć. Niech obowiązki domowe przestaną być dla was ciężarem i źródłem niechęci, oddajcie to, czego nie cierpicie partnerowi.

A co jeśli jest coś, czego oboje partnerzy nie lubią? — Może ustalcie, że jeden tydzień ty będziesz to robić, a kolejny on — proponuje psycholożka.

Tak jak są panowie, którzy zgrabnie wymigują się od zajęć domowych, tak są i panie, które w głowie mają całą listę powodów, dla których to one, w pojedynkę oczywiście, powinny dzielnie wypełniać wszystkie zadania. Bo on nie umie. Ja zrobię to lepiej. On się nie domyśli, że trzeba to zrobić. Nie chcę go męczyć. On więcej zarabia, więc ma trudniejszą pracę. Nie wypada prosić. On ma inne, ważne sprawy na głowie. Nie chcę wywoływać kłótni. Będzie szybciej, jak zrobię to sama. Jest na to jeszcze za mały (to akurat nie o partnerach, ale o synach).

> Z raportu OECD wynika, że Polki pracują w domu około 5 godzin dziennie, mężczyźni – połowę tego czasu.

Choć zmiany w mentalności zachodzą powoli, można mieć wrażenie, że coraz więcej osób widzi potrzebę edukowania w zakresie „równouprawnienia" dotyczącego obowiązków domowych, już od najmłodszych lat. Dorośli, którzy dzisiaj nie mogą się dogadać z partnerem w sprawach podziału zajęć, są często tymi, którzy wychowali się w domach, w których dziewczynki zachęcało się do utrzymywania porządku i wspieraniu mamy (a jakże!) w pracach. Od braci tych dziewczynek rzadziej wymagano tego typu działań i chętniej ich wyręczano. Ba! Niektórych nawet przy „dopingujących" słowach ojca, że sprzątanie to „babskie zajęcie".

Pewnie niektórzy do dzisiaj pamiętają słowa arcybiskupa Gądeckiego, który kilka lat temu powiedział z naganą, że „Niektórym rodzicom podoba się uczenie chłopców, że winni po sobie sprzątać, a nie czekać, aż zrobią to za nich dziewczynki". Rzecz w tym, że dziewczynki nie muszą niczego za nikogo robić. I kobiety też nie.

Zofia Stanecka, autorka książek dla dzieci (w tym przede wszystkim bardzo popularnej serii „Basia"), mówiła w rozmowie z „Gazetą Olsztyńską": — Nie ukrywam, że kiedy powstawały pierwsze tomy o Basi, ważne było też dla mnie to, żeby „aktywować tatę". Wiele się zmieniło przez te 11 lat i teraz widzę, że ojcowie (...) zdecydowanie i aktywnie włączają się w życie domowe, ale kiedy zaczynałam pisać, to wcale nie wszędzie było takie oczywiste.

Tymczasem, jak zaznaczyła pisarka, kiedy ojcowie są zaangażowani w życie rodzinne, życie całej rodziny jest o wiele lepsze. — Tata Basi nie miał być więc dochodzącym zjadaczem obiadu albo kapciowym czytaczem gazety, ani też kimś, kto w domu „pomaga", bo bardzo nie lubię tego określenia — tłumaczyła Zofia Stanecka. — Pomagać można komuś, kto z czymś sobie nie daje rady, a każdy członek rodziny jest za dom po prostu tak samo odpowiedzialny, współtworzy go i ma swój wkład w to, żeby ten dom funkcjonował jak najlepiej.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 586b231983

Podział obowiązków domowych okiem czytelników „Gazety Olsztyńskiej"

Ewa Krystosik:

Uważam, że w dzisiejszych czasach powinien być widoczny podział obowiązków. Nie ma dyskusji. czy w domu sprząta pan czy pani, ponieważ jedna i druga strona zazwyczaj pracuje. Widzę, jak mój zięć po powrocie z pracy opiekuje się dzieckiem, czy myje podłogi. To jest dzisiaj normalne. Kobiety nie siedzą w domach, rozwijają się zawodowo, dlatego obowiązek opieki nad domem nie powinien spoczywać tylko na ich barkach.

Halina Kobrzyńska:

Jestem zdania, że obowiązki powinny być dzielone po równo, żadna ze stron nie może mieć ich więcej. Myślę, że coraz częściej małżeństwa dzielą się nimi sprawiedliwie. Żona zmywa, mąż odkurza, albo robią to na zmianę. To przecież jest wspólne gospodarstwo domowe. Oboje muszą o nie dbać.

Uważam, że podział obowiązków 50/50 jest uczciwy. Ani kobieta ani mężczyzna nie powinni mieć więcej dodatkowych zajęć niż druga strona.

Beata Sporowska:

Myślę, że równy podział obowiązków jest sensowny. Małżeństwo, tworzą dwie osoby, dlatego nie powinno być oporu żadnej ze stron. Kobiety już na początku związku małżeńskiego powinny proponować tworzenie wspólnego domu poprzez równy podział obowiązków. My z mężem na początku związku ustaliliśmy jakie czynności każdy z nas wykonuje z większą przyjemnością, a które mniej. Przede wszystkim dialog, współpraca i kompromis!

Gabriela Kowalska:

Musi być podział obowiązków. U nas akurat robimy wszystko razem z mężem. Nie wyobrażam sobie, żebym sama zajmowała się gospodarstwem domowym. Przecież w domu mieszkamy razem, zatem i razem o niego zadbajmy!

Tadeusz Kowalski:

Wiadomo czasem, jedna osoba robi czegoś więcej. Jednak nie może być tak, że jedna osoba robi wszystko, a druga nic. To już nie te czasy, ze domem zajmowały się tylko kobiety. Myślę, że mężczyźni coraz częściej przejmują niektóre obowiązki domowe.

Pan Marek - mieszkaniec Olsztyna:

Powinno być tak samo, 50 na 50. My z żoną pracujemy na zmianę, ona wraca to ja idę. Ciężko jest, ale staramy się, żeby synek nie musiał chodzić do żłobka. Chcemy, aby spędzał jak najwięcej czasu z nami. Kto z nas jest akurat w domu, ten o niego dba. Nie wyobrażam sobie sytuacji, że żona wraca z pracy, a w domu nikt nie kiwnął palcem. To działa też w drugą stronę. Podział obowiązków musi być sprawiedliwy.

ALICJA KOWALCZYK

CBOS, począwszy od 2004 roku, co kilka lat pyta osoby, które prowadzą wspólne gospodarstwo domowe z inną osobą, na kim spoczywają obowiązki domowe. Co wynika z najnowszych, przeprowadzonych w 2018 roku, badań? Otóż, nadal czynnościami, w które mężczyźni są zaangażowani bardziej niż kobiety, jest zlecanie wykonania usług (60 proc.) i wykonywanie drobnych napraw (81 proc.). Co ciekawe, w obu przypadkach w ostatnim czasie wzrósł udział odpowiedzi „różnie lub wspólnie", co oznacza, że zajęcia te coraz częściej są współdzielone.
Czego jeszcze dowiadujemy się z raportu CBOS? Tego, że to głównie kobiety piorą (82 proc.), prasują (81 proc.) oraz przygotowują posiłki (65 proc.). Sprzątanie i gruntowne porządki częściej niż 5 lat wcześniej spoczywają wyłącznie na barkach kobiet (odpowiednio 61 proc. i 57 proc.). W raporcie pojawia się też pewna jaskółka, która, kto wie?, może zwiastuje wiosnę, a może jest przynajmniej wiosennym i ożywczym podmuchem. „Bardziej egalitarny podział między kobietami i mężczyznami dotyczy codziennych zakupów i wyrzucania śmieci. W połowie gospodarstw domowych nie ma osób na stałe zajmujących się tymi czynnościami (odpowiednio 51 proc. i 50 proc.). Również załatwianie spraw urzędowych w 38% jest wykonywane wspólnie lub czasem przez kobietę, a czasem przez mężczyznę" — czytamy w opracowaniu CBOS.
Od badania w 2013 roku o 3 punkty procentowe spadł udział respondentów przekonanych, że praca zawodowa kobiet szkodzi życiu rodzinnemu, i jednocześnie wzrosło przekonanie, że przynosi tyle samo korzyści, co strat (31 proc., wzrost o 4 punkty procentowe). Analitycy CBOS takie opinie respondentów uzasadniają tym, że kobiety pracując zawodowo, są w stanie zajmować się dziećmi i wykonywać większość obowiązków domowych, nie przerzucając ich na mężczyzn.

Źródło: CBOS

Fot. Unsplash

OD AUTORKI:

Kiedy słyszę dumę w głosie kobiety wyznającej z radością, że „mąż pomaga jej w domu", zamiast współdzielić z nią zadowolenie, czuję się nieco zaniepokojona. Jakie „pomaga"?! Martwię się, bo takie niepozorne słowa wpływają na to, jak postrzegamy rzeczywistość wokół siebie. Z drugiej strony: ile można słuchać o tych biedakach, co to nawet wodę na kawę przypalą (Mirek Wieczorek, redaktor Gazety, zastępuje to eufemistyczne określenie bardziej dosadnym i mającym więcej wspólnego z prawdą „udawaniem kalectwa")? Cóż... Może zacznijmy od małych kroków, cieszmy się z tych „pomagających" i liczmy na to, że niedługo staną się po prostu „współodpowiedzialnymi"?

Mam świadomość, że wszyscy od czasu do czasu posuwamy się do niewielkich manipulacji (przyznaję ze wstydem: zdarza mi się wzdychać bezradnie nad jakimś sprzętem, którego obsługi, dla własnej wygody, po prostu nie chcę się nauczyć), ale mam mały apel do pań: traktujmy swoich partnerów poważnie. W końcu nie wybrałyśmy sobie na towarzyszy życia ludzi, którym brakuje intelektu czy sprytu. Prawda?

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 586b231983

Nosowskiej **budzik dla umysłu**

Kasia Nosowska od kilku lat pokazuje nam swoje inne oblicze. Zdobyła się na odwagę, by żyć w zgodzie z samą sobą, a teraz zachęca do tego innych. „Powrót z Bambuko" to zbiór tekstów, w których dzieli się z czytelnikami osobistymi przemyśleniami na temat tego, jak nie dać się uwięzić na zawsze w gorsecie rozczarowań sobą i światem.

fot. Rafał Masłow/ Mat. prasowe

Rzesze fanów zdobyła na początku lat 90., kiedy to wspólnie z zespołem Hey wydała pierwszą, grunge'ową w brzmieniu płytę. Już wtedy Kasia Nosowska pokazała, że ma pisarskie zacięcie, a w tekstach potrafi poruszać tematy trudne. W kilku wersach „Dreams" zdołała uchwycić koszmar molestowania, a w „Eksperymencie" oddać złożoność relacji. I nawet „Teksańsky", dziś traktowany już chyba nawet przez samych muzyków z przymrużeniem oka, jest dowodem na wyobraźnię autorki tekstów, która rozprawia się w nim z... niemocą twórczą.

Kolejne lata były pasmem sukcesów w artystycznym życiu Nosowskiej, umacniającej swój status jednej z najważniejszych osób w polskiej muzyce. Wokalistka zdołała w tym czasie nie tylko nagrać kilka albumów z macierzystą formacją, ale i zrealizować solowe projekty. To w nich pokazywała się od nieco innej, bardziej odważnej strony. W tekstach pozwalała sobie na większą odwagę, bez zahamowani poruszając tematy związane z szeroko rozumianą intymnością, a muzyka stała się bardziej nieoczywista. Nosowska rozpychała ramy, a inspiracji szukała daleko poza miejscem, w którym przebiegała granica rocka.

Kariera zespołu Hey stanęła pod znakiem zapytania, kiedy w połowie 1999 roku z kapeli odszedł założyciel grupy, Piotr Banach. Choć na początku wszystko wskazywało na to, że zespół pożegna się z fanami (co zresztą odnotowała w jednym z felietonów sama Nosowska), miejsce gitarzysty zajął wówczas Paweł Krawczyk. Miał pograć chwilę, w zastępstwie, został aż do zawieszenia działalności zespołu Hey w 2017 roku. Co ważne, Krawczyk związał się z Nosowską nie tylko zawodowo, ale i prywatnie. W 2018 roku, po kilkunastu latach razem, para pobrała się w Stanach Zjednoczonych.

Ten ślub to zresztą dowód na wielkie zmiany w życiu artystki. Jednej z kilku, zresztą, które w ciągu ostatnich trzech latach mogli obserwować nie tylko jej najbardziej wierni fani. Po pierwsze, jak już wspomniano, Nosowska zdecydowała się zatrzymać rozpędzoną lokomotywę, jaką był zespół Hey. Po drugie, artystka objawiła się w nowej roli instagramerki. Odkrywszy przy udziale swojej przyjaciółki Agaty Kuleszy zabawne funkcje aplikacji, zaczęła publikować krótkie, humorystyczne nagrania, dworując sobie z rzeczywistości, a przede wszystkim: z siebie samej. W ten sposób zaprezentowała światu zupełnie inny wizerunek niż ten, który przez lata przypisywały jej media: inteligentnej i zdolnej, ale stroniącej od show biznesu, nieco depresyjnej. Tym razem nie tylko jej skrupulatnie tropiący wszelkie wywiady fani mieli okazję przekonać się, że Nosowska ma do siebie dużo dystansu, jest zabawna i zorientowana w tym, co się dzieje w celebryckim światku (choć mawiała wcześniej w różnych rozmowach, że czytuje plotkarskie portale, chyba nikt nie traktował tego poważnie).

Przemiana wizerunkowa Katarzyny Nosowskiej nie umknęła mediom, które skrupulatnie zaczęły wykorzystywać większą otwartość artystki. Nosowska, ku oburzeniu najbardziej konserwatywnych fanów, wystąpiła np. w reklamie. Zdecydowała się też na dużą szczerość w mówieniu o swoim życiu, czego przejawem była np. ostatnia solowa płyta. Na albumie „Basta" symbolicznie rozprawiła się z wieloma upiorami, śpiewając o życiu z alkoholikiem, o przemocy doznawanej w dzieciństwie, o powtarzaniu rodzicielskich błędów... Nie mówiąc wszystkiego dosłownie, powiedziała wiele. A to, co pojawiło się w utworach, wybrzmiało także w wywiadach i, w końcu, w książkach. Pierwszą z nich, zatytułowaną „A ja żem jej powiedziała", wydała dwa lata temu. Ta książka to właściwie literackie przedłużenie jej wideofelietonów, którymi niespodziewanie zawojowała Instagram, zyskując ogromne rzesze obserwujących jej internetowe poczynania. Te zabawne i lubiane przez internautów krótkie filmiki, nagrywane przy użyciu zniekształcających twarz i głos aplikacji, Nosowska przed premierą płyty skasowała. Ich miejsce zajęła okładka z wymownym tytułem: „Basta".

Fot. Wielka Litera/ mat. prasowe

Teraz na rynku wydawniczym popularnością cieszy się także druga książka Kasi Nosowskiej: „Powrót z Bambuko", będąca swoistą relacją z walki Nosowskiej o pogodzenie się z sobą samą. Tytułowe Bambuko, jak sama pisze, to „kraina, która rozpościera się poniżej Krainy Przytomności. Spadamy w Bambuko, a konkretnie jesteśmy strącani, przez specjalizujące się w strącaniu do Bambuko jednostki typu rodzina, znajomi lub twory systemowe, takie jak szkoła, Kościół, państwo". „Do Krainy Przytomności można się dostać Schodami Olśnień", kontynuuje autorka, zaznaczając, że dla każdego z nas te schody indywidualne. I to chyba jest siła tej książki: Nosowska nie bawi się w mentorkę, nie udziela rad. Przedstawia swoją drogę i opowiada o sobie, o swoich doświadczeniach. Czyli o czym? O dzieciństwie choćby. Po raz kolejny odnajdujemy tutaj wspomnienia z wczesnych lat dzieciństwa, które, o czym Nosowska kiedyś mówiła półsłówkami, a teraz wprost, naznaczone było traumą samotności. Ojciec-marynarz pasem egzekwował swoje oczekiwania wobec córki, zaszczepiając w niej brak poczucia własnej wartości. „Do latryny wrzucono mnie w dzieciństwie. To tam dowiedziałam się tych wszystkich okropnych rzeczy na swój temat, to tam wytresowano mnie do posłuszeństwa, które uniemożliwia wzięcie odpowiedzialności za to, w jakich okolicznościach się znajduję. Tam odebrano mi wszelką sprawczość" — wyznaje bez ogródek.

Nosowska nie boi się też przyznać, że wychodząc z rodzinnego domu z bagażem traum, była narażona na to, by wspomniany pakunek złożyć w rękach nieodpowiednich osób. Nieudane, przemocowe związki, bycie „tą trzecią" — autorka pisze o tych doświadczeniach bez specjalnych prób przedstawienia ich w lepszym świetle. Pogodzona z tym, co było, rzuca wyzwanie samej sobie, żeby resztę życia przeżyć na własnych zasadach. „W bogactwie i biedzie, w zdrowiu i chorobie ślubuję sobie miłość, wierność i uczciwość własną. Dołączajcie" – zachęca.

Nosowska nie ukrywa, że proces wracania z „Bambuko" może trochę potrwać. Korzystając z własnego przykładu daje jednak kilka wskazówek, które mogą pomóc poruszać się na polu minowym, które przygotowało dla nas (dla niej) wychowanie, kultura, my sami... „Świadomość. To ona jest budzikiem dla umysłu" — pisze na przykład.

> Artystka, jak na wnikliwą obserwatorkę rzeczywistości przystało, dostrzega mnogość pułapek, które na nas czyhają. Przykład? Pogoń za kasą. „Jeśli wierzycie, że pieniądze zagwarantują wam szczęście, to znaczy, że w kwietniu odprowadzacie podatek od szczęścia. Coś tu nie gra" – konstatuje.

Ale jest też tu miejsce dla namysłu nad tym, jak budować relacje z dzieckiem („Duża różnica wzrostu sprawia, że nadużywane przez dorosłych »nie wolno« spada na dziecko z wysokości, która onieśmiela i zniechęca do obstawania przy swoim" — ostrzega na przykład), z samą sobą, ze światem zewnętrznym. To, co intrygowało Nosowską jako autorkę tekstów piosenek, teraz znajduje swój wymiar prozatorski. I pewnie nie ja jedna potakiwałam głową, kiedy czytałam: „Ty, który to czytasz, wiedz, że ja wiem, kim jesteś, czuję cię przez skórę, czuję twoje spojrzenie, znam słowa, jakie wypowiadasz i myśli, które myślisz". Bo ta książka daje poczucie przybicia „piątki" z kimś podobnym do nas.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 586b231983

Gdy matka **matkę hejtuje...**

Najgorsze co można zrobić, to dać się sprowokować wdając się w pyskówki. Hejterom nie zależy na faktycznym dociekaniu istoty sporu — podkreśla Ela Malinowska, doula, wiceprezes fundacji „Mlekiem Mamy". Dlaczego matka matce wilkiem? Z okazji Światowego Dnia Godności rozmawiamy o nienawiści w sieci.

fot. archiwum prywatne

— Ostatnio na wasz profil na Facebooku „Mlekiem Mamy" dałyście post, że fala hejtu zalewa internet. I że jest to niezrozumiałe, że w tak wrażliwym emocjonalnie okresie okołoporodowym kobieta staje naprzeciwko kobiety i strzela z jednej z najbardziej popularnej broni XXI wieku - słów pełnych zawiści. W minioną środę, 21 października obchodziliśmy Światowy Dzień Godności, z tej okazji zachęcałyście do przyłączania się do akcji #hejtoja. O czym chcecie mówić i z czym walczycie?

— Jako fundacja skupiamy się na hejcie wypływającym od matek do matek. Lubimy się pouczać, lubimy się nie lubić, chociaż wszystkie jedziemy na tym samym wózku. Naszymi odbiorczyniami są młode mamy i to dla nich i na ich rzecz chcemy działać. Chcemy głośno wołać „Hejt osłabia, wpędza w poczucie lęku i winy. Hejt jest zły!"

— Ale na waszej stronie raczej nie ma hejtu? Preferujecie „bliskościowe", pełne poszanowania podejście.

— Czasem zdarzają się może jeszcze nie typowo hejterskie, ale już podkopujące innych przytyki. Na grupach laktacyjnych i „mamowych" na facebooku często się łączą i ścierają trzy grupy: matki karmiące piersią, matki karmiące mlekiem odciągniętym i te które karmią mieszanką modyfikowaną. I te kobiety nierzadko toczą między sobą boje. Na naszym profilu staramy się, by dyskusja przebiegała merytorycznie i w szacunku.

— Gdy na jakimś forum znajdziemy post „nie mam siły już karmić"....

— To się zaczyna wywlekanie swoich mądrości. Internautki zasypują wątpiącą milionem dobrych rad: „Ale musisz! Połóż się. Idź na spacer. Wypij ziółka. Dasz radę", albo wręcz odwrotnie „Odstaw, nie ma się co męczyć, ja odstawiłam i dzieci są zdrowe".

— Ale może to są tylko dobre rady, a nie od razu hejt? Jak oddzielić jedno od drugiego?

— Często intencje są dobre, ale wsparcie może być bardziej lub mniej udolne. I często zamiast wsparcia pojawia się krytyka. Pamiętajmy o odpowiedniej formie zwracania się do siebie. Może najlepiej podpowiedzieć komuś, żeby zgłosił się do specjalisty zamiast samemu się mądrzyć? Poza tym jest też wiele grup, które nie mają nic wspólnego z pomaganiem sobie. Powstają tylko po to, by siać ferment i wyśmiewać się z młodych matek. Gdy młoda, rozchwiana po porodzie dziewczyna, często jeszcze niepewna swego macierzyństwa, trafi na taką stronę może jej to mocno zaszkodzić.

> Marlena Świrk - prezes fundacji Mlekiem Mamy i wiceprezes Ela Malinowska: Chcemy głośno wołać: „Hejt osłabia, wpędza w poczucie lęku. Hejt jest zły!"

— Czy chodzi o te fora „madka polka" itd? Kim jest „madka polka" według hejterów?

— Mnie tam nie ma. Ja tam nie chce być i się tym jadem zatruwać, ale docierają do mnie czasem screeny stamtąd. Madka polka jest głupia, głupio wychowuje głupie bachorki, ma głupie problemy i głupie potrzeby. I daje dziecku oczywiście głupie imię. Wszystko robi źle i trzeba to obśmiać. To takie deprecjonowanie osoby tylko dlatego, że zdecydowała się na macierzyństwo.

— Gdy madka jest za gruba, to źle bo o siebie nie dba, a jak jest za chuda, to też źle i też o siebie nie dba?

— To o czym mówisz, to bardzo mały kaliber. Tam jest mnóstwo brutalnych, wulgarnych komentarzy, które niczego nie wnoszą, tekstów sięgających najpodlejszych ludzkich instynktów. Do tej pory, jak o tym myślę, to mam gęsią skórkę, jak można tak po kimś „jechać". Czysta zwykła nienawiść.

eprasa.pl 586b231983

— Za co matka matkę hejtuje?

— Za wszystko! Każda rzecz, którą ktoś robi inaczej niż my byśmy zrobiły, nadaje się do obsmarowania, nadaje się do tego by kogoś obrazić. Sposób w jaki ubierasz dziecko, sposób w jaki karmisz, czy dajesz smoczek czy nie....

— I ten słynny spór jak rodzić, bo przecież cesarka to nie poród....

— To te słynne „wydobyciny". Nie wiadomo w jakiej intencji odbieramy matkom, rodzącym w ten sposób, sprawczość. Cesarki wydarzają się z naprawdę wielu powodów, a często oceniane są jako zwykłe wygodnictwo. „Miałaś cięcie? Ale jesteś leniwa! Mięczak bojący się bólu i konfrontacji! Nie chciało ci się rodzić, nie chciało ci się ubrudzić! Co ty w ogóle kobieto wiesz o życiu?!" - internet huczy takimi strzałami. Zapominamy o tym, że cesarka to jest jednak operacja, więc te osoby uważające, że ktoś idzie na łatwiznę, nie mają pojęcia o jej konsekwencjach. Już urodziłaś? To nie koniec, to dopiero początek - teraz przygotuj się do odwiecznej dyskusji o karmieniu i rozszerzaniu diety.

— Ale przecież są jakieś standardy i zalecenia? Może jednak jest jakiś wzór, do którego powinnyśmy dążyć? Mamy nie mówić o tym głośno?

— Nam się wydaje, że jeśli mamy dystans, mamy wiedzę i dostęp do wsparcia i na ich podstawie wyrobiliśmy sobie jakiś światopogląd, to wszyscy się powinni z nami zgadzać, a tak nie jest.

— Ale jak się powołamy na autorytety, np. na WHO? Czy wtedy nie mamy prawa komuś o ich ustaleniach powiedzieć? Widząc, że znajoma wciska trzymiesięczniakowi soczki nie mogę jej powiedzieć, że raczej się tak nie robi? Nie mogę się trochę wtedy pomądrzyć? Trochę się boję, żebyśmy nie popadły w drugą skrajność - że nic nie możemy nikomu powiedzieć, bo to od razu zostanie odebrane jako atak.

— Trzeba o tym mówić! Ale zachęcamy do tego, żeby to robić kulturalnie, uwzględniając uczucia drugiej osoby. Nie mówmy nigdy: „O widzę że masz problem, ja to bym na twoim miejscu tak i tak zrobiła", bo nigdy nie będziemy w innej skórze niż własna i nie wiemy co byśmy wtedy zrobiły. Można normalnym, a nie mędrukującym tonem zapytać „Potrzebujesz pomocy? Może warto udać się do specjalisty? Mam sprawdzonego".

— A to my matki nie jesteśmy wszechwiedzące? (śmiech)

— Nie jesteśmy, choć wiele z nas, gdy uda nam się choć trochę odchować dzieci, lubi tak o sobie myśleć. Powołujmy się na wiarygodne źródła i badania, podeślijmy czasem merytoryczny link, ale z delikatnością. Nie zarzucajmy młodych matek stosem encyklopedycznych mądrości. We wszystkim potrzeba wyczucia. Przecież nie wszyscy na świecie wiedzą, że jest WHO. Poza tym każdy autorytet można podważyć. Każdy z nas w jakiś sposób wybiórczo postrzega rzeczywistość.

— A ty padłaś kiedyś ofiarą takiego bezpośredniego hejtu?

— Raczej nie, ale może dlatego że się nie wychylam. Rzadko komentuje na matczynych forach, może właśnie dlatego, że boje się że usłyszę, że jestem głupia i się nie znam....

— Zrobiłoby to na tobie wrażenie? Nie jest tak, że już trochę pracujesz, sporo czytałaś, sporo wiesz i jesteś już trochę uodporniona?

— Niby mam dystans. Ale na przykre rzeczy nigdy nie jesteśmy tak do końca gotowi i chyba nie powinniśmy się na nie tak w stu procentach uodparniać. Zachowajmy swoją wrażliwość. Mimo wszystko nie chciałabym o sobie przeczytać: „Co ty tam wiesz, głupia babo". Słowa mają siłę sprawczą, mogą ranić, nawet gdy wypowiada je ktoś, kogo nie znasz i nie wiesz o nim zupełnie nic.

— Takie niby nic, jeden niemądry, niepoparty niczym komentarz, a wytrąca z równowagi. Zamiast energię przekształcać w coś dobrego, to zaczynamy rozmyślać: odpisać czy jej nie odpisywać?

— Najgorsze co można zrobić, to dać się sprowokować wdając się w pyskówki. Ludziom którzy klasycznie hejtują nie zależy na faktycznym dociekaniu istoty sporu, bardziej chyba chodzi o to, żeby za pomocą sieci leczyć swoje kompleksy i poczuć się lepszymi.

— Twoja osoba może nie, ale twój zawód może budzić kontrowersje...

— Kiedyś pod wywiadem ze mną, w którym opowiadam o swojej pracy, o byciu doulą i wspieraniu kobiet w okresie okołoporodowym pojawiły się dwa komentarze. Pierwszy: „Co za głupia moda, jakieś wariactwo znów z USA przyszło", a drugi: „O fajne jest takie wspieranie, ale uważam, że taka osoba powinna mieć JAKIEŚ doświadczenie, a ta pani na zdjęciu wygląda za smarkato".

fot. archiwum prywatne

— Czyli niby ktoś chciał dobrze, a szpile wsadził. To chyba jakaś odmiana „troskliwego hejtu"?

— Teraz mi się już z tego chce śmiać, ale wtedy te kilka lat temu na swój sposób to przeżyłam. Ale nie wdaje się w dyskusje. Szkoda na to czasu. Można by godzinami deliberować nad tym, że przecież nie wiecie, ile ja mam lat, że może mam olbrzymie życiowe doświadczenie. Ale to droga donikąd. Nie możemy się w kółko przed wszystkimi tłumaczyć, że nie jesteśmy wielbłądami. Każdy zawsze jakiś zarzut znajdzie. Od małego uczymy się, że ocenianie innych jest ok, za szybko dajemy sobie prawo do ferowania wyroków. Gdy uczymy dzieci w żłobku, że jak płaczesz, to jesteś niegrzeczny i dostajesz smutną buźkę, a inne dzieci w tym czasie dostają wesołą, to już jest forma oceny.

— A co powiesz na to: Olsztyn, Marsz Równości 2019. Byłam tam z kilkumiesięcznym wtedy synem, który jako najmłodszy uczestnik budził spore zainteresowanie. Nagle pani w średnim wieku pochyla się nad wózkiem i pyta jakby z troską: „A na cycu to maleństwo?". Mocno mnie to wtedy zaskoczyło. Poczułam się jakbym zdawała jakiś egzamin. „Na cycu, na cycu" - powiedziałam ciesząc się że nie muszę kłamać i mogę u tej nieznajomej mi pani na tym przedziwnym teście dostać coś na kształt zaliczenia. Pani pokiwała z uznaniem głową. Gdy chwilę później szok mi przeszedł i zrozumiałam w jak kuriozalną sytuację mnie ta kobieta wpędziła, postanowiłam wsadzić kij w mrowisku: „Niby na cycu, ale wcale to nie takie dobre moim zdaniem! Starszy brat dostawał czasem mleko z butli, a ja mogłam sobie poszaleć w tym czasie, rozwijać się, z ludźmi na własnych zasadach spotykać! Teraz jestem usadzona. Przy tamtym łatwiej się wychodziło w nocy!" - wypaliłam. Pani spojrzała na mnie jak na zjawę: „No wie pani co, ja wychowałam dwoje dzieci - i żadne z nich do drugiego roku życia nie miało nic! Powtarzam: nic (!) sztucznego w buzi". Prychnęła z pogardą i odwróciła się na pięcie. Przyznam, że pomyślałam wtedy pukając się w głowę „twoje niedoczekanie matko kwoko, żebym ja dwa lata w domu kwitła". Potem może mi było trochę nawet głupio. Ale czy to nie ta pani nieodpowiednio zaczęła?

— Jakim prawem obca kobieta zaczyna konwersacje z tobą zaglądając ci w dekolt i pytając w jaki sposób karmisz swoje dziecko? Czy postronną osobę powinno w pierwszym kontakcie to w ogóle obchodzić w jaki sposób ktoś karmi swoje dziecko?

— Bo ona pewnie chciała jak najlepiej dla mojego syna, żeby był zdrowy. Tak by mi pewnie powiedziała, gdybym zaczęła drążyć temat. Jesteś z fundacji „Mlekiem Mamy" myślałam, że będziesz jej bronić!

— Oczywiście - ja też chcę, żeby wszystkie dzieci były zdrowe. Ale pracując w takim miejscu mam wiedzę, która daje mi pogląd na stan całego społeczeństwa i wiem dlaczego kobiety nie karmią. I mimo że wiem, że naturalne karmienie jest super, to nie byłabym w stanie powiedzieć kobiecie, że to jedyne słuszne wyjście. Wiele kobiet przez pierwsze tygodnie po porodzie, gdy są najsłabsze i najbardziej wrażliwe jest miażdżonych złotymi radami i brakiem wsparcia. Tu depresja poporodowa kipi, o matkę trzeba walczyć, a ja bym ją miała nagabywać naturalnym karmieniem? Nie znasz historii, nie oceniaj!

— Młoda kobieta rodzi dziecko i od razu się zapiera się, że nie będzie karmiła piersią. Czy mamy prawo kogoś przekonywać, że powinna próbować?

— Taka młoda matka od razu na wstępie często w szpitalu usłyszy: „No wie pani co? Taka zdrowa, sprawna dziewczyna i nie chce? To pani nie kocha swojego dziecka? To pani nie chce dobrze?" Nikt z nią tak naprawdę nie porozmawia o pobudkach takich decyzji, o których oczywiście ona może chcieć, a może nie chcieć mówić. Mną wstrząsnęła historia kobiety, która prosiła doradczynie o zakończenie laktacji zaraz po porodzie, nikt jej nie chciał pomóc, a ona była w dzieciństwie molestowana seksualnie. Karmienie mogło być dla niej wielką traumą. Jak sobie pomyślałam, że w Polsce molestowanych kobiet jest spory procent, to aż mnie zmroziło. Każdy ma prawo powiedzieć „nie", każdy ma prawo do pytań i własnych wyborów. Gdy czasem ktoś zadaje tzw. „głupie" pytanie gdzieś na macierzyńskiej grupie, to świadczy tylko o tym, że wychowywał się w takich, a nie innych warunkach i należy mu się wsparcie, a nie hejt i dołowanie.

— To jak powinnyśmy się wspierać?

— Doradzanie w macierzyństwie powinno być bardziej osobistą empatyczną opowieścią niż radą. Nie narzucajmy nikomu swojego światopoglądu, doskonalmy się w komunikacji. Zapytajmy najpierw, czy ktoś chce rady czy może tylko chce być wysłuchanym? My totalnie nie oddzielamy tych spraw. Nie chodzi o to, żeby żyć w kapsułach, z nikim się nie komunikować i nie wymieniać poglądów. Chodzi o to, by zachować w tym rozwagę, szacunek i godność.

AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 586b231983

Nie wygląd jest sednem, **nie wygląd was definiuje**

Fot. Pixabay

Gruba! Ludzie, zwłaszcza w dzieciństwie, nie szczędzili mi tego epitetu. Ani on wyszukany, ani przyjemny, ale kto chciał mi dopiec, a nie umiał znaleźć niczego oryginalniejszego, imał się grubej. Przy czym, co stwierdzam z żalem i niesmakiem, grubą byłam nie tylko dla swoich rówieśników.

Tak. Gdy byłam mała, czyli w latach 80. ubiegłego wieku, Polacy jeszcze nie tyli na potęgę, a zatem ktoś, kto wyglądał jak pączek w maśle, budził uczucia wszystkie prócz sympatii. Ale już wtedy panował w tej kwestii brak równouprawnienia, bo największy grubas spośród chłopaków miał przynajmniej pewną fuchę na bramce. Dziewczynka z nadwagą była natomiast zwyczajnie „grubą". Albo „wielorybem" — jak w serialu „Siedem życzeń" choćby. Grunt, że — czy to z powodu kulejącego zaopatrzenia w tamtych czasach i niezmiennie pustych półek w sklepach, czy z jakiejkolwiek innej przyczyny — gruby człowiek budził zawiść i natychmiast prowokował do uszczypliwych żartów. Tyle że były to żarty z rodzaju tych bawiących wyłącznie żartującego — przyczyna i obiekt żartów bywało, że się odgryzał, ale znacznie częściej zwyczajnie cierpiał.

Potem, już w połowie lat 90. półki od towarów zaczynały się powoli uginać, a ja sama zmieniłam podstawówkę na liceum, gdzie zwracano raczej uwagę na moje zalety intelektualno-osobowościowe, których mam całe multum, i żadne tam niedoskonałości figury nie miały na reakcje innych wpływu. Nie chcę też nic mówić, ale przy wychowaniu fizycznym na wszystkich czterech świadectwach ukończenia kolejnych klas liceum jak byk stoi „celujący"! I szczerze mówiąc, po podstawówce nikt i nigdy nie uczynił z mojego wyglądu sedna czegokolwiek. Choć, owszem, niebagatelne znaczenie dla takiego obrotu spraw mógł mieć też fakt, że z roku na rok ludziom żyło się coraz lepiej, za jedzeniem już nikt nie musiał biegać, a sprzedaż wszystkich bez wyjątku artykułów, nie tylko spożywczych, przestała być reglamentowana.

Pytamy...

— Czy nadwaga to dziś spory problem Polaków, olsztynian?

— Tak, niestety tak — potwierdza mgr inż. Anna Szymska, dietetyk na Oddziale Leczenia Otyłości Miejskiego Szpitala Zespolonego w Olsztynie. — Wciąż wysoko plasujemy się w niechlubnym rankingu nadwagi i otyłości. Od kilku lat obserwuję też, że problem z nadwagą i otyłością mają coraz młodsze osoby. Szacuje się, że w 2025 r. nadmierną masę ciała będzie miało 75 proc. dorosłej populacji świata oraz 30 proc. dzieci i nastolatków. W tym również olsztynianie.

— Czy nadwaga i otyłość — to problemy społeczne?

— Tak. Dlatego zawsze przypominam, że tak naprawdę w walce z nadwagą powinien pomagać cały sztab specjalistów. Nie tylko dietetyk, ale też lekarz internista — często bowiem nadmiar kilogramów wynika z określonej choroby lub nawet kilku chorób metabolicznych. Do tego z osobą chudnącą współpracować powinien fizjoterapeuta lub doświadczony trener — żeby diecie towarzyszyła aktywność fizyczna pod okiem fachowca. I dopiero gdy ten sztab połączy siły, pacjent naprawdę zaczyna gubić te nadprogramowe kilogramy szybko, zauważalnie, a co najważniejsze: zdrowo.

Samoświadomość

Inna rzecz, że ja sama świadoma jestem tych czy owych mankamentów i to od bardzo dawna. Nie, żebym specjalnie cierpiała za miliony — nic z tych rzeczy, nowego „Pana Tadeusza" nie będzie. Był jednak w moim życiu taki moment, że zaczęła mi ta moja lekka nadwaga po prostu przeszkadzać. Tym bardziej że zbliżała się wiosna roku 2008, planowałam w związku z nią liczne zmiany, nie tylko w garderobie, i nagle ogarnęła mnie też nieprzeparta chęć zmiany własnej aparycji. Żeby tak już, zaraz, natychmiast zrzucić ten nadmiar kilogramów, pozbyć się go na zawsze, poczuć lekkość i skrzydła u ramion. Jeden raz dołączyć do elity niedojedzonych, ale szczupłych, głodnych, ale pięknych!

Ręka natychmiast skoczyła mi do telefonu i w kilka dni później już byłam stałą klientką jednego z olsztyńskich klubów fitness. Pół roku ta katorga trwała bez jednej przerwy: 3 razy w tygodniu biegałam do klubu fitness, a i parę nawyków żywieniowych wtedy zmieniłam. Do tego stopnia, że głodna w tamtym czasie byłam permanentnie, ale cóż znaczy głód w obliczu spodni wciąganych przy zapiętym rozporku i guziku? Cóż znaczy bezustanny marsz w kiszkach, gdy połowa koleżanek dzień w dzień dopytuje o szczegóły diety, a druga połowa przestała się odzywać? Cóż znaczy permanentny rozbrat z ulubioną szarlotką na kruchym, kiedy w sklepie odzieżowym proszę o rozmiar XL, a pani ekspedientka radzi jednak M?!

Ech, piękne to były czasy. Które wprawdzie minęły, ale zdjęcia z Grecji 2008 wciąż mam. Jako jawny dowód na to, że jak się chce, to można. Ale koniecznie trzeba chcieć samemu, a nie walczyć z własnym wyglądem i zmuszać się do zmian tylko dlatego, że komuś się nie podobamy...

Pytamy...

— Nadwaga i otyłość nierozerwalnie też wiążą się z naszym wyglądem, a dalej — z dobrym lub złym samopoczuciem na swój własny temat. Czy dietetyk powinien czasem współpracować z psychologiem?

— Często przyjmuje się, że dietetyk to specjalista od zdrowego żywienia — mówi Anna Szymska. — Ale coraz częściej dietetycy kształcą się też na kierunku psychodietetyka. Tak, aby właśnie motywować pacjentów także od strony psychologicznej. A zatem głównym zadaniem dietcouchów lub psychologów zajmujących się odżywianiem jest motywowanie pacjenta do trwałej zmiany nawyków żywieniowych. Tym bardziej że to one — a nie najbardziej restrykcyjna dieta — są gwarancją zgubienia nadmiaru wagi.

Dieta cud nie istnieje! Dlatego pacjent potrzebuje też opieki mentalnej, która przede wszystkim zmotywuje go do zmian, zwłaszcza tych latami stosowanych nawyków żywieniowych. To pacjent sam musi najpierw chcieć tych zmian: że to on sam z siebie chce schudnąć — a nie chce schudnąć, bo otoczenie tak mu radzi. W sytuacjach, gdy to mąż, żona, partner, partnerka lub ktoś jeszcze inny mówi: zrób coś ze sobą, bo masz tych kilogramów za dużo, pacjent już na samym początku czuje się zagubiony, a przy tym, niestety, nie osiąga pożądanych przez jego otoczenie efektów. Natomiast motywacja wewnętrzna, chęć podbiegania lub wejścia na trzecie piętro bez zadyszki, chęć lepszych wyników i lepszego samopoczucia, które wynikają z niego samego — wpływa na zrzucanie kilogramów bardzo pozytywnie i szybko daje efekty. I tu rola dla psychologa: taka praca z pacjentem, żeby jak najprędzej tę wewnętrzną motywację wydobyć i sprawić, że zacznie działać.

Gruby czasem choruje

A mało kto przy stosowaniu tego wstrętnego epitetu o tym pamięta. Mało kto zastanawia się nad prawdziwą przyczyną czyjejś nadwagi lub otyłości — i w czambuł zrzuca wszystko na niepohamowany apetyt i zwyczajne obżarstwo. A zespół Cushinga i choroba Hashimoto? A wielotorbielowatość jajników lub kłopoty z insuliną przy cukrzycy typu 2? Ja sama dopiero w tym roku dowiedziałam się, że uczulona jestem na gluten. I cześć pieśni! — trzeba go z mojej

eprasa.pl 586b231983

diety wyeliminować szybko, skutecznie i na zawsze.

Czasem organizm sam nam mówi, co powinniśmy jeść, a czego unikać jak morowej zarazy. Nie inaczej było u mnie, bo krótko przed diagnozą dosłownie z dnia na dzień zaczęły mi brzydnąć chrupiące bułeczki, racuchy, pączki, pierogi, chleb żytni oraz wszystkie wyborne ciasta mojej mamy — nawet jej szarlotka! Już w wigilię 2019 roku nabrałam wielkich podejrzeń, że coś mi musi dolegać, bo słynne uszka, też spod ręki mamy, w poprzednich latach znikające w tempie kosmicznym, ostatniej wigilii prosto z blachy szły mi, ale mocno niemrawo, a w kolejne dni nie szły mi prawie wcale.

No i bach! — okazało się, że organizm współpracy z glutenem odmówił raz na zawsze, ogłosił ów fakt potężnym bólem brzucha, przy czym nie miało to nic wspólnego z klasyczną niestrawnością, więc nawet krople żołądkowe i inne tego typu specyfiki nie dawały tym bólom rady. Co odcierpiałam za te racuszki i pierożki, tego ludzkie słowo nie opisze, grunt, że lekarz diagnozę postawił trafną, w jeden dzień przestawiłam się na żywność z przekreślonym kłosem na opakowaniu i efekt jest taki, że nawet lockdown mi nie zaszkodził. Jeszcze kilka tygodni i znów, choć tym razem bez katorgi głodówki i regularnych odwiedzin w siłowni, dojdę do tych spodni wciąganych z zapiętym guzikiem...!

Fot. Pixabay

Pytamy...

— Kiedy rozmawiałyśmy dwa lata temu, też przekonywała mnie pani, że dieta cud nie istnieje, ale że też nie musi być mordęgą. Jak i na podstawie jakich wskaźników dobiera się dietę do konkretnego pacjenta?

— Tak naprawdę — wedle upodobań pacjenta! Również trybu życia i funkcjonowania oraz efektów, jakie chce osiągnąć. Pierwsza wizyta w mojej poradni to przede wszystkim bardzo szczegółowy wywiad żywieniowy i zdrowotny. Dlatego często na tę pierwszą wizytę proszę, żeby pacjent przyniósł wyniki podstawowych badań diagnostycznych: morfologia, lipidogram, poziom cukru, insuliny, hormonów tarczycy — żeby już od początku wiedzieć, w jakie produkty plan żywieniowy pacjenta wzbogacić. Potem rozmawiamy o tym, co pacjent lubi, a za czym nie przepada. Dalej — jak wygląda jego dzień: o której wstaje, o której się kładzie spać, co je między posiłkami. Pytam też zawsze, bez jakich produktów nie wyobraża sobie funkcjonowania. I dopiero na podstawie tych wszystkich danych, z pomocą specjalistycznego programu opracowuję plan żywieniowy z deficytem kalorycznym, ale nie za dużym, jakieś 300-500 kalorii. Bo pacjent nie może być głodny. Nie jest to zatem dieta w rozumieniu głodówki, tylko dieta jako zdrowy sposób żywienia, zdrowy plan żywieniowy, dzięki któremu pacjent ma się czuć dobrze, mieć dużo siły i energii. Dlatego nie wolno mu mieć spadków energetycznych.

> Gdy mąż, żona, partner, partnerka lub ktoś jeszcze inny mówi: zrób coś ze sobą, bo masz tych kilogramów za dużo, już na samym początku czujemy się zagubieni, a przy tym, niestety, nie osiągamy pożądanych przez otoczenie efektów.

— A co, jeśli pacjent nie wyobraża sobie życia bez czekolady?

— Moi pacjenci nie mają diet typu „bez chleba" albo „bez słodyczy". Jeśli nawet ktoś lubi coś słodkiego, to słodycz, ale taką nieco zdrowszą, też w tym jadłospisie uwzględnimy. A bez czekolady? Najczęściej metodą prób i błędów dochodzę z takim pacjentem do kompromisu. Sprawdzam, ile kalorii jest w tabliczce czekolady. Okazuje się wtedy, że to równowartość jednego dużego obiadu. Umawiamy się więc, że pacjent co drugi dzień zjada do przekąski pasek czekolady w połączeniu z grejpfrutem lub z pomelo, bo to owoce, które mają właściwości obniżające poziom cukru we krwi. Albo pozwalam starkować określoną ilość czekolady do jogurtu, koktajlu, żeby ją przemycić do diety, ale zdrowo.

— Dieta odchudzająca kontra zdrowa dieta — czy są różnice? A jeśli tak, to jakie?

— Nie wydaje mi się. Wiadomo, że jeśli pacjent do tej pory warzyw w swojej diecie unikał jak zarazy morowej, to przymus spożycia przynajmniej pół talerza warzyw do każdego posiłku będzie dla niego jakąś katorgą. Tak samo jeśli stronił od orzechów, pestek, a teraz musi je włączyć do diety. Albo są pacjenci, którzy do tej pory nie gotowali sami: od dziś samodzielne przygotowywanie posiłków i więcej czasu spędzonego w kuchni też nie będą przyjemnością.

— Jak sytuacja z Covidem-19 w tle zmieniła podejście pacjentów do odchudzania? Bo — jak mi się wydaje — lockdown przyczyniał się raczej do tycia niż gubienia kilogramów.

— Ze swojej perspektywy zauważyłam, że Covid podzielił ludzi na dwie grupy: tych, którzy na wadze przybrali, ale i tych, którym kilogramów ubyło. U tych pierwszych nadwaga wyniknęła z zajadania stresu. I rzeczywiście, po powrocie do tzw. normalności widać było ich nadwagę. Ale byli i tacy, którym lockdown pomógł: przebywając w domu usystematyzowali swój sposób żywienia, mieli czas na regularne przerwy między posiłkami, na domowe przygotowywanie posiłków. Nawet jeśli chwilami był jakiś trudniejszy dostęp do określonych produktów. I po tym czasie zamknięcia przyszli do mnie lżejsi o nawet 10 kilogramów!

Wszystko zależy więc od samodyscypliny i wewnętrznej motywacji. Wielkie znaczenie miało też zamknięcie klubów fitness i siłowni, bo jedni uznali, że skoro zamknięte, to pozostaje im już tylko siedzenie przed telewizorem i paczka chipsów pod ręką. Ale inni szukali filmów instruktażowych w sieci i dalej ćwiczyli.

Pamiętajmy, że aktywność fizyczna naprawdę bardzo skutecznie poprawia wydolność naszego organizmu, jego odporność i dlatego zupełnie nie rozumiem ponownego nakazu zamknięcia klubów fitness i siłowni — za to rozumiem bunt ich właścicieli i klientów. Moim zdaniem należałoby raczej zamknąć kościoły, do których głównie idą ludzie starsi, z wieloma chorobami współistniejącymi. A taka sytuacja jak rozdawanie komunii to po prostu raj dla Covida.

Do siłowni natomiast idzie człowiek zdrowy, młody, często całkiem nieźle wysportowany. Nawet jeśli choruje na coś przewlekle, jest często pod opieką poradni specjalistycznej. Siłownie i kluby są też o wiele czystsze i łatwiej w nich o higienę. Tym bardziej że sytuacja znów jest poważna — jesteśmy w czerwonej strefie, a zatem nauczanie zdalne, siedzenie w domu i... tycie! Wygląda na to, że nasze państwo po prostu dąży do tego, żeby Polacy tyli na potęgę. A razem z otyłością — chorowali.

Niestety — dodajmy od siebie.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Tekst dedykuję Dariuszowi Gniatowskiemu. Pisząc powyższe słowa, nie raz i nie dwa przemknęła mi myśl o Nim i wspomnienie co zabawniejszych scen z Jego udziałem, w którym tusza grała przynajmniej jedną z ról, o ile nie główną. Wieczorem w dniu, w którym powstał mój artykuł, dotarła do nas wiadomość o śmierci Pana Dariusza. Żegnaj, Kochany Boczku!

Anna L. i jej... „żart"

Jest to przypadek z tych, które są jawnym dowodem na kompletny brak dna w słoiku z napisem „ludzka głupota". I niniejszy artykuł z miłą chęcią dedykuję właśnie tym wszystkim wychudzonym celebrytkom, czyli według mojej definicji osobom znanym z tego, że są znane — co to ze wszystkich kont społecznościowych przekonują, że takie są nieskazitelne same z siebie. Natura na 100 procent, skóra gładka jak jedwab, choć właścicielka dobre pół wieku już turla się po świecie, włosów gąszcz po prababci, a rzęsy — no cóż, doklejone! Zanim jednak rzesze młodszych i starszych kobiet ze zwyczajnego świata ruszą w naśladownictwo tych oryginalnych kopii, proszę o chwilę zastanowienia. Jesteście sprzedawczyniami w sklepie, mecenaskami, nauczycielkami, listonoszkami i motorniczymi, pisarkami, polityczkami, księgowymi, sekretarkami i dziennikarkami — nie wasz wygląd jest sednem waszego istnienia, nie wasz wygląd was definiuje. Jesteś znacznie od tych celebrytek bogatsze, bo oprócz naturalnego rzeczywiście na 100 procent wyglądu macie coś jeszcze: umiecie zrobić bilans i wygrać sprawę w sądzie, uczyć dzieci historii lub angielskiego i prowadzić tramwaj, pisać i liczyć. I fakt, czy płaskie jesteście jak dachówka, czy krąglutkie jak ta wokalistka zespołu Gossip, nie ma na wasze zdolności żadnego wpływu. Nie dokłada im, ale też i nie umniejsza.

Owszem, takiej Annie L. nader łatwo przywdziać kostium otyłej kobiety, założyć do tego sandałki za milion euro i kolczyki za drugi, powyginać się prześmiewczo przed kamerką i obiektywem, po czym jednym gestem kostium grubaski zdjąć i już w całej swej powabnej chudości wrzucać tamte „żarty" do sieci. Tyle że znów: żart rozśmieszył wyłącznie żartującą. Bo ja, pani Anno L., nie śmiałam się wcale. Przeciwnie, poczułam się znów, jakbym wróciła do mojej podstawówki i na szkolnym korytarzu nieszczęśliwie trafiła na taką jedną Karolinę...

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

eprasa.pl 586b231983

Zwykła dziewczyna, która została pisarką

Karolina Wilchowska z Dywit – żona, matka dwójki dzieci, miłośniczka kotów oraz... pisarka. Jej debiut pt. „Wspomnienie dusz" ukaże się 27 października. Nad swoją książką pracowała... 10 lat! W końcu udało się ją wydać. A skoro tak... myśli o kolejnych częściach tej opowieści.

fot. archiwum prywatne

— Przed tobą długo wyczekiwany debiut. Na pewno liczysz na szerokie grono czytelników. O czym jest ta powieść?

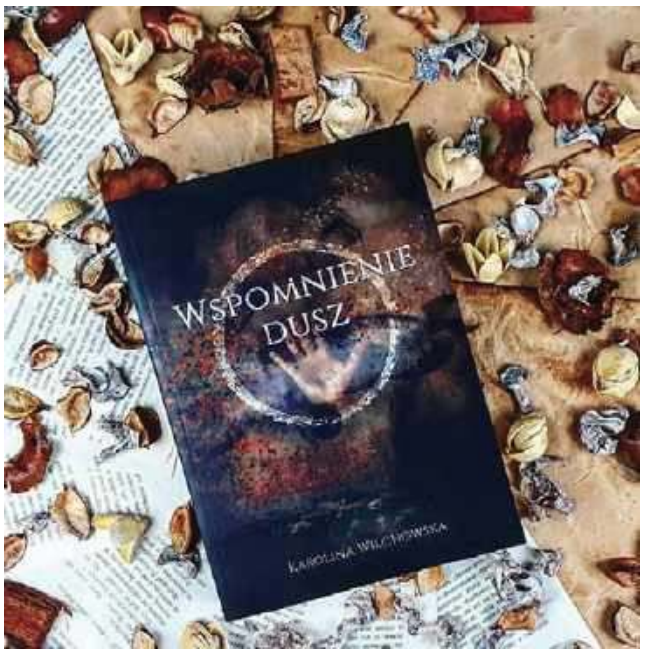
— To powieść o zagubionej życiowo dziewczynie, która dostaje szansę od losu. Świat wywraca jej się do góry nogami, ale to zmiany na lepsze. Odkrywa w sobie niesamowity talent, który daje duże możliwości, ale jest tez sporym obciążeniem emocjonalnym. Moja bohaterka na nowo musi nauczyć się żyć, mając za sobą wcale nie łatwe doświadczenia. Ten dar pozwala jej wyjść z nałogu... Resztę doczytacie sobie już sami (śmiech).

— Twoja powieść ma grubość, co najmniej, encyklopedyczną. Długo nad nią pracowałaś?

— Bardzo długo. W tej chwili mam 28 lat, a projektowałam ją około 10 lat. Tych projektów było sześć, siedem. Cały czas coś w nich zmieniałam, by ostatecznie nadać im kształt, o jaki mi chodziło. Natomiast szlify ostateczne i dopracowanie tego dzieła zajęły mi 10 tygodni.

— Jak wyglądał proces wydania powieści? To nie jest łatwe, szczególnie, gdy jest się początkującym pisarzem.

— Zrobiłam pierwszy krok za namową koleżanki. Sama, w życiu bym się nie odważyła. Każdy z nas ma w sobie te wszystkie lęki i obawy, że się nie uda. Zaryzykowałam, wysłałam i dostałam błyskawiczną odpowiedź. Nie spodziewałam się, że pójdzie to tak szybko. Oczywiście musiałam ja jeszcze dopracować. Te ostatnie szlify zawsze są najbardziej pracochłonne. Zajęły mi one kolejnych 9 miesięcy, ale udało się. Przez ten cały czas przyjaciele i rodzina bardzo mnie wspierali. Swoją siłę czerpałam z otoczenia, które jest dla mnie jednocześnie inspirujące, a bohaterowie mojej powieści są trochę podobni do moich najbliższych znajomych.



Debiut Karoliny Wilchowskiej – „Wspomnienie dusz"

— Znajomi wiedzą, że występują w książce jako bohaterowie twojej powieści?

— Część opisów jest zbliżona. Inspirowałam się znajomymi z otoczenia, bo nie da się czegoś tam nie przemycić. Jedne postaci są bardziej, inne mniej podobne. Łatwiej jest stworzyć wyrazistą postać, która ma swojego odpowiednika w naturze. Myślę, że wtedy bohaterowie są bardziej naturalni. Również my, jak czytamy, możemy łatwiej się z nimi identyfikować, bo są jacyś. Część moich przyjaciół już czytała książkę i absolutnie akceptuje swoich odpowiedników.

— Jesteś mamą dwójki dzieci. Jak pogodziłaś to z pisaniem? Maluchy cały czas potrzebują uwagi. Nie szukałaś wymówek?

— Pracowałam głównie wieczorami. W ciągu dnia faktycznie trudno jest to razem zgrać. A bo to dziećmi trzeba się zająć, a to dom ogarnąć, obiad przygotować. Więc tak naprawdę zostawały mi noce. Potrafiłam siedzieć do bardzo późna. Nieraz mąż zabierał mi laptopa i wyganiał spać. Czasami pisanie tak bardzo mnie pochłaniało, że nie było mowy o żadnej przerwie czy pójściu spać. Jak już chwyciłam ten moment, miałam „flow", to nie mogłam przerywać w najlepszym momencie, gdy na kartach mojej powieści rozgrywa się ważna akcja. Robiłam sobie raczej wymówki, by nie iść spać, by dokończyć myśl, bo jak ona gdzieś umknie, to trudno potem będzie no niej wrócić.

— Masz jeszcze czas na czytanie, samej pisząc powieści?

— Kiedyś tak. Dużo czytałam. Tolkiena przerobiłam wzdłuż i wszerz. Koleżanki podtykały mi książki o wampirach, swego czasu bardzo modne, ale to nie były moje klimaty. Bardziej interesowały mnie zjawiska paranormalne. Zdecydowanie jestem bardziej za duchami. Uwielbiam klimaty rodem z horrorów. W mojej książce znajdzie się również humor. Będą momenty, w których będziemy się bać, ale też takie, w których będziemy się śmiać. Natomiast wszystkich zaskoczy zakończenie, które wcale nie jest takie oczywiste.

— Miałaś momenty zwątpienia?

— Oj tak. Szczególnie przy drugiej części, która też już powstała. I tutaj pojawił się już prawdziwy kryzys. Wcześniej dawałam sobie trochę więcej czasu na odpoczynek, ale jak czułam natchnienie, to pisałam do oporu. Trudno było znaleźć czas na odpoczynek, zwłaszcza przy dzieciach, ale udało się. Książka niedługo pojawi się w sprzedaży.

— Kontynuacja jest, twoim zdaniem, warsztatowo lepsza? Pierwszą część zaczynałaś jako młoda dziewczyna, nastolatka.

— Pewnie! Nawet w redakcji powiedziano mi, że druga część jest dojrzalsza. Oczywiście nadal jeszcze wymaga dopracowania. Główna bohaterka również jest bardziej dorosła. Lepiej rozumie świat i życie.

— Identyfikujesz się z bohaterką swojej powieści?

— Zdecydowanie tak. Osoby, które mnie znają i pamiętają sprzed 10 lat powiedziały, że w opisie głównej bohaterki jest dużo ze mnie.

— Jaka jest w takim razie główna bohaterka?

— Kathlyn jest zagubioną nastolatką, która wkracza w trudne, dorosłe życie. Posiada dar, który musi zaakceptować, by nie stał się jej przekleństwem. Ma trudności z porozumieniem się ze swoją rodziną, ale z czasem wychodzi na prostą i wygrywa ze wszystkimi przeciwnościami losu, szczególnie z nałogiem.

— A jaka jest Karolina Wilchowska?

— Jestem zwyczajną kobietą, żoną, matką. Uwielbiam zwyczajne rzeczy, takie jak praca na działce. Kocham zajmować się moimi dziećmi i spędzać z nimi zwykłe chwile. Czerpię z dnia codziennego ile się da, by w nocy móc usiąść z laptopem i pisać powieści o duchach. Myślę, że w każdej z nas, wśród tej codziennej zwyczajności, znajdzie się jakaś namiastka niesamowitości. Mam nadzieję, a w zasadzie bardzo bym chciała, by inne kobiety pozwoliły sobie na spełnianie swoich marzeń. Gdzieś w natłoku codziennych zajęć, wśród pieluch, brudnych naczyń są osobowości warte odkrycia. Mam nadzieję, że kogoś zainspiruje moja. Historia zwykłej dziewczyny, która została pisarką.

KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO
redakcja@gazetaolsztynska.pl

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

KINO HELIOS
REPERTUAR NA WEEKEND
Sobota 24 października
El Clasico: FC Barcelona - Real Madryt, g. 15:45 (nie obowiązują kupony i zaproszenia); PSY I KOTY 3: Łapa w łapę / familijny / b.o. / dubbing, g. 10, 14:45, 17; POLOT, g. 15:15, 18:45, 21; SAINT MAUD / napisy, g. 14:15, 19:15, 21:30; CZYŚCIEC, g. 10:30, 18:15; BANKSTERZY, g. 12:15, 14:30, 17:30, 19:30, 20:30, 22; TAJEMNICZY OGRÓD / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 13:15, 15:30, 17:15; TAJEMNICZY OGRÓD / familijny / od 7 lat / napisy, g. 19:45; RAZ, JESZCZE RAZ, g. 13; 25 LAT NIEWINNOŚCI. Sprawa Tomka Komendy, g. 11:10, 18:30, 21:15; TROLLE 2 / familijny / b.o. / dubbing, g. 10:15, 13:15, 15:40; TROLLE 2 / familijny / b.o. / dubbing, g. 11, 13:30, 15:45, 18; GREENLAND / napisy, g. 11:20, 16:30, 20:15; PINOKIO / familijny / od 10 lat / dubbing, g. 11:30, 14:45; PĘTLA, g. 20; JAK ZOSTAĆ GWIAZDĄ, g. 12:15; TARAPATY 2 / familijny / od 6 lat, g. 10.15, 14; GNIAZDO / napisy, g. 16:15
Niedziela 25 października
PSY I KOTY 3: Łapa w łapę / familijny / b.o., g. 10, 14:45, 17; POLOT, g. 15:15, 18:45, 21; SAINT MAUD / napisy, g. 14:15, 19:15, 21:30; CZYŚCIEC, g. 10:30, 18:15; BANKSTERZY, g. 12:15, 14:30, 15.30, 17:30, 19:30, 20:30, 22; TAJEMNICZY OGRÓD / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 11, 13:30, 16, 17:15; TAJEMNICZY OGRÓD / familijny / od 7 lat / napisy, g. 19:45; RAZ, JESZCZE RAZ, g. 13; 25 LAT NIEWINNOŚCI. Sprawa Tomka Komendy, g. 11:10, 18:30, 21:15; TROLLE 2 / familijny / b.o. / dubbing, g. 10:45, 13:15, 15:40, 18; GREENLAND / napisy, g. 11:20, 16:30, 20:15; PINOKIO / familijny / od 10 lat / dubbing, g. 11:30, 14:45; PĘTLA, g. 20; JAK ZOSTAĆ GWIAZDĄ, g. 12:30; TARAPATY 2 / familijny / od 6 lat, g. 10:15, 14; GNIAZDO / napisy, g. 16:15

eprasa.pl 586b231983

Kiedyś „byłem", a dziś wiem także **„po co"**

Pusty, boleśnie cichy nocą, szpitalny korytarz. Na sali rodząca żona, a w głowie tysiące pytań, na które żaden z lekarzy nie chciał udzielić odpowiedzi. A później śmiech i tupot małych stópek, które zaczęły „dawać więcej czadu" niż ulubione kapele heavymetalowe. O ojcostwie opowiadają nasi dziennikarze Kamil Kierzkowski i Paweł Jaszczanin.

Fot. archiwum prywatne

Kamil Kierzkowski (na zdjęciu z synem): Spacery, czasem i kilkunastokilometrowe, pozwoliły nie tylko zrzucić kilka kilogramów, ale i stały się doskonałą okazją do przemyśleń nad własnym „ja".

It's the final countdown!

Jeśli istnieje coś takiego jak alarm w zegarze biologicznym mężczyzny, to te kilka lat wstecz ewidentnie wył u mnie jak szalony. Informacja o tym, że zostanę tatą, dotarła do mnie w ostatnim momencie. Gdybyśmy zwlekali z decyzją ciut dłużej, to wylądowałbym... albo na komisariacie, albo na OIOM.

Od dłuższego czasu gęba sama uśmiechała mi się bowiem do mijanych na ulicy dzieci. W pierwszym przypadku mógłbym więc trafić przez to na celownik policjantów. W drugim — dostałbym pewnie w zęby od któregoś z bardziej porywczych tatusiów.

Test ciążowy wreszcie zagrał jednak pierwsze takty do „The Final Countdown". Odliczałem więc kolejne miesiące, dni. Wciąż w pełnej gotowości, by jechać na porodówkę.

Tylko jeden raz pozwoliłem sobie „zarwać nockę". W Niemczech walczył mój przyjaciel, Przemysław Opalach, a w USA inny znajomy, Adam Kownacki, zmiótł z ringu Geralda Washingtona.

I gdy tylko nad ranem przyłożyłem głowę do poduszki, usłyszałem cichy szept żony: „Chyba się zaczęło...". Zmęczenie ustąpiło momentalnie. Włączył się autopilot, realizacja przygotowywanego w głowie od miesięcy planu działania.

Poród był długi i trudny. Przy żonie trwałem przez blisko dobę. Wreszcie lekarze podjęli decyzję o tym, by tradycyjny akt zastąpić „cesarką". Pamiętam pośpiech, gdy wraz z pielęgniarkami pchałem oporne łóżko do sali operacyjnej. Jeszcze wyraźniej pamiętam tę pustkę, gdy drzwi od niej zatrzasnęły się przed moim nosem, a ja zostałem kompletnie sam na pustym, boleśnie cichym nocą, szpitalnym korytarzu. Z głową pełną pytań, na które żaden z lekarzy nie chciał udzielić odpowiedzi.

Thriller miał jednak happy end. Wkrótce wraz z żoną mogliśmy cieszyć się pierwszymi sekundami spędzonymi w trójkę. Razem z Kacperkiem. Wcześniejsze obawy o jego zdrowie rozwiał „maks" na skali Apgar oraz... głos maluszka, który przebijał decybelami wszystkich wokalistów, z którymi miałem okazję stać na scenie w swoim życiu. — Rock'n'roll dopiero się zacznie — mówiłem sam do siebie po ponad 48 godzinach „na nogach". Zagryzając czekoladą, by utrzymać skupienie za kierownicą na nocnej, znanej z aktywności zwierząt, oblodzonej drodze.

I faktycznie się zaczął. Latami myślałem, że teksty w stylu „narodziny dziecka mnie zmieniły" mają w sobie więcej z pustego sloganu niż prawdy. Ładnych kilka lat wstecz, biję się w piersi, sam ciężko wzdychałem, gdy któryś ze znajomych maltretował mnie dziesiątkami podobnych zdjęć i filmów z własnymi pociechami. Dziś znam ich wartość.

Pogląd, że ww. teksty są „puste", był jedną z największych bzdur, w które wierzyłem w swym życiu. W ułamku sekundy, faktycznie, poczułem się zupełnie innym człowiekiem. Bogatszym, choć stan konta na to nie wskazywał. Pełniejszym. Zwracającym uwagę na rzeczy, które niewiele wcześniej nawet nie przychodziły mi do głowy. I nie mówię o tym, co „zewnętrzne". Jak mogące obudzić niemowlę uderzanie palcami w klawiaturę czy promocja na pieluchy w markecie.

Niepozorny, przyniesiony ze śmiechem przez malucha kasztan, potrafi uwolnić we mnie pokłady uczuć, których nie dostarczyły mi wszystkie szczenięce miłości wzięte razem. Byle śmiech, tupot małych stópek, nagle zaczął „dawać więcej czadu" niż ulubione kapele heavymetalowe.

Spacery, czasem i kilkunastokilometrowe, pozwoliły nie tylko zrzucić kilka kilogramów, ale i stały się doskonałą okazją do przemyśleń nad własnym „ja". Po każdej takiej przebieżce z wózkiem widzę świat w szerszej perspektywie. Przybywa barw.

Dzięki Kacperkowi. Bo kiedyś „byłem", a dzięki niemu wiem już także i „po co".

KAMIL KIERZKOWSKI
k.kierzkowski@gazetaolsztynska.pl

Czym jest ojcostwo?

To jednocześnie bardzo proste i bardzo trudne do wytłumaczenia. Z jednej strony można je opisać dwoma zdaniami. Wyłożyć kawę na ławę. Z drugiej zaś – pisać w nieskończoność (i nie ma to wcale związku z moim wodolejstwem!) ukazując plusy i minusy, a potem rozpływać się nad cudownością swojego losu, żeby ukryć przed światem kłujący często strach. Tak naprawdę sam się zastanawiam. Bo ojcostwo jest też bardzo złożone. Na pewno dużą rolę odgrywają czynniki zewnętrzne – nasz własny ojciec i otoczenie, w którym się wychowaliśmy. Nie pamiętam nawet twarzy mojego ojca. Powiedzmy, że nie jestem przekonany, czy chciałbym ją pamiętać. Jak więc podejść do własnego syna? Nie dość, że strach towarzyszy ci na każdym kroku — bo gdzieś głęboko wiesz, że się do tego nie nadajesz, że jest pełno ludzi, którzy chcą mieć dzieci, a nie mogą, a ty nie chcesz — to jeszcze z pomocą przychodzą książki o wychowaniu, szkoły rodzenia, przeklęte blogi parentingowe i porady ludzi dobrej woli, których masz ochotę udusić po pierwszym zdaniu. W połączeniu z płaczem, pieluchami i nieprzespanymi nocami jesteś gotów wyjść z własnego domu przez okno. W tym całym chaosie są jednak pozytywy, bo najważniejszą regułą, którą powinien przyswoić sobie każdy przyszły rodzic, jest proste, jak konstrukcja klocków LEGO, zdanie... „Nie ma rodziców idealnych". Niektórzy twierdzą, że ojciec nie powinien kopiować matki. Bo to „niemęskie". Tradycyjny model rodziny zostawiam jednak na marginesie, bo mało mnie on obchodzi. Ten partnerski jest trudniejszy, bo wymaga większego zaangażowania. I dlatego twierdzę, że ojciec ma jedno proste i zarazem niezwykle trudne zadanie – być zaangażowanym. Od dzieci można się napraw-dę sporo nauczyć. Ich proces poznawania świata jest niezwykle fascynujący. I nie ma w tym — serio — żadnej przesady. Dziecko powtarzające za tobą w skupieniu treści z książek, stawiające pierwszy krok czy śmiejące się do pierwszych bajek, to jakaś dziwna frajda dla oka. Uczysz się doceniać proste rzeczy. I nie mówię, że nie masz się jarać szybkimi autami, techniką, swoją pracą i swoją partnerką. Ale od dziecka możesz się nauczyć wyciszenia i szukania balansu w życiu. A książki dla dzieci? Wydają ci się banalne, choć często okazują się genialne w swej prostocie. Tak naprawdę każdy etap w życiu małego dziecka jest ważny. Bo złoży się na to, jakim człowiekiem będzie. I choć w pewnym momencie stracisz nad wszystkim kontrolę, to warto się przyłożyć nawet do najmniejszych kroków. Odkrywanie z dzieckiem świata pozwala go trochę inaczej zobaczyć. Szerzej, może bardziej szczerze. I choć będzie ci ciężko, to tak naprawdę — ku mojemu zdziwieniu — z czasem przestaniesz zwracać na to taką uwagę. Dziecko nie zawsze chce robić to, co dla niego najlepsze. Tego nie zje, tamtego nie obejrzy, a jeszcze inne wywoła w nim fontannę łez. Najczęściej w nocy, a ty rano musisz być w pracy. A jeszcze zachoruje i każdy kaszel wydaje ci się ostatnim tchnieniem, bo strach chwyta cię wtedy za gardło łatwiej, niż możesz sobie wyobrazić. Masz przed sobą bezbronnego człowieka, który nie może liczyć na nikogo oprócz ciebie. I tu drugie proste zdanie – jesteś najlepszym rodzicem, jakiego twoje dziecko może mieć. Co lubię robić ze swoim synem? Być z nim. Może to mało, ale dla dziecka to wszystko. I choć nie zawsze mi wychodzi, a niektóre rzeczy mnie wprost przerażają, to trzeba się po prostu wziąć w garść. Banalne, nietwórcze, ale prawdziwe.

PAWEŁ JASZCZANIN
p.jaszczanin@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 586b231983

Fot. K.R. Naumczyk

A moje **w dotyku są...**

Jest prekursorką nowoczesnego brafittingu w Polsce. Pomaga kobietom dobrać odpowiedni biustonosz i wspiera je w rozwijaniu miłości do samych siebie. Izabela Sakutova podpowiada, jak wybrać dobry stanik i mówi, po co jest nam on w ogóle potrzebny.

— Mam wrażenie, że w Polsce temat brafittingu pojawił się stosunkowo niedawno, ale Ty masz już kilkunastoletnie doświadczenie w tej branży. Kiedy wszystko się zaczęło?

— W wakacje na trzecim roku studiów wyjechałam do Anglii. To był przełomowy moment w moim życiu, nie tylko poznałam przyszłego męża, ale i brafitting. W obu przypadkach był to strzał w dziesiątkę!

W jednym z brytyjskich sklepów bieliźnianych przeszłam brafitttingową metamorfozę, od źle dopasowanego rozmiaru biustonosza 75E do idealnie dobranego 60H. Zobaczyłam, że biustonosze mogą być nie tylko idealnie dopasowane, ale i ładnie skrojone, koronkowe, barwne, bez grubych jak szelki ramiączek... Przekonałam się, że mój biust w dobrze dopasowanym staniku naprawdę ładnie wygląda — jest zebrany, uniesiony i sprawia wrażenie mniejszego, bardziej zbalansowanego do mojej figury.

Od tamtej pory zaczęłam inaczej się ubierać, cieszyć się bielizną, miałam wreszcie kolorowe i koronkowe biustonosze. W Anglii zrozumiałam, jaki wpływ na nasze samopoczucie ma dobrze dobrany, dopasowany do naszych indywidualnych potrzeb biustonosz. Jak podnosi samoocenę i sprawia, że wzrasta nasze poczucie własnej wartości.

Metamorfoza brafittingowa i mentalna, którą wówczas przeszłam, dała mi wielki zastrzyk motywacji, inspiracji i chęci do działania. Moja samoocena wystrzeliła w kosmos. Doświadczyłam niesamowitej pewności siebie, bo wiedziałam już, że dobrze wyglądam i dlatego dobrze się ze sobą czułam.

Po skończeniu studiów zamieszkałam w Londynie. Większość czasu spędzałam w angielskich sklepach brafittingowych, by zgłębiać jak najwięcej informacji na temat konstrukcji biustonoszy i ich dopasowania. Bacznie uczyłam się od brafitterek i czytałam wiele książek na ten temat. Wiedziałam, co potrafi zdziałać brafitting i odpowiednie produkty i zdawałam sobie sprawę, że w Polsce w tym sektorze była wówczas ogromna nisza.

Po 3 latach poczułam się na tyle pewnie w temacie brafittingu, by w 2004 wprowadzić tę usługę do Polski wraz z szeroką ofertą rozmiarową brytyjskiej marki Panache, specjalisty w zakresie rozmiarów D plus.

— I tak stałaś się prekursorką brafittingu w naszym kraju.

— Wyszłam z założenia, że skoro sama nie mogłam w naszym kraju znaleźć biustonoszy, które rozmiarowo i konstrukcyjnie odpowiadałyby wymogom mojej figury, to z pewnością są kobiety, które jak ja borykają się z podobnym problemem. I nie myliłam się.

Wprowadzając do naszego kraju szeroką ofertę rozmiarową, równocześnie zainicjowałam u nas usługę brafittingu, o której nikt wcześniej nawet nie słyszał. Zabrałam się do pracy, angażując do pomocy moją mamę, która również oddała się brafittingowi całkowicie. Pierwsza siedziba firmy była zarejestrowana na jej adres domowy, a ona sama, niejednokrotnie nawet po 22.00, odbierała telefony od klientek. Niebawem do mojej firmy dołączyła też moja siostra, a później nawet mój mąż.

W trakcie 8 edycji kampanii w ramach reCYClingu zebrano

96 699 staników,

czyli prawie

6 ton

Muszę przyznać, że kiedy rozpoczynałam swoją działalność w Polsce, sklepy wcale nie były chętne do współpracy w tym temacie. Wszyscy dziwili się: „Miseczki D, H, J? Na co to komu? Największy rozmiar, jaki mamy, to D, i jest dobrze. Przecież nie ma takich kobiet!” i „A jeszcze na duży biust te siateczki, te koronki, te pstrokatości i kwiatki, kto to wszystko będzie kupował?”.

Konsekwentnie wyznawano zasadę, że to klientka musi dopasować się do produktu, a nie produkt do niej, i niezmiennie oferowano 15 rozmiarów, które kobiety dopasowywały same, bo o konsultacji w przymierzalni absolutnie nie było mowy.

W tej sytuacji pozostało mi więc otwarcie własnego sklepu internetowego, gdzie popularyzowałam odpowiedni dobór biustonosza.

We wprowadzeniu oferty produktowej i usługi brafittingu do polskich sklepów stacjonarnych pomogło mi forum Lobby Biuściastych, które powstało w 2005 roku. Kobiety wymieniały się na nim informacjami bieliźnianymi, radami, adresami sklepów i aktywnie propagowały brafitting. W tamtym czasie to głos i upór kobiet z forum Lobby Biuściastych spowodowały zmianę w podejściu właścicieli sklepów do kwestii obsługi klientek, oferowanie usługi dopasowania bielizny i poszerzenia asortymentu.

— Jakie błędy w doborze stanika popełniamy najczęściej?

— Około 80 proc. polskich kobiet nosi nieprawidłowo dobrany rozmiar biustonosza. Nie różnimy się dużo od statystyk światowych, a ten odsetek może być nawet jeszcze większy. Najczęstszym problemem jest noszenie zbyt luźnego obwodu pod biustem i zbyt małej miseczki, co skutkuje między innymi chronicznymi bólami ramion, odcinka szyjnego, problemem z prawidłową postawą albo podrażnieniami skóry, o konsekwencjach psychologicznych prowadzących do niskiej samooceny nawet nie wspominając.

— Czym powinnyśmy się zatem kierować podczas wyboru biustonosza?

— Zwróćmy uwagę na to, by nasz obwód był właściwie dopasowany i znajdował się na jednym poziomie z dołem fiszbinów osadzonych z przodu. Dobrze dobrany pas obwodu biustonosza powinien stabilnie zakotwiczać

eprasa.pl 586b231983

> Chcę zachęcić kobiety, by śmielej poznawały swój biust. Biustopozytywizm to życie w zgodzie ze swoimi piersiami.

Fot. K. R. Naumczyk

miseczki na ciele, zapobiegając ich przemieszczaniu się i uciekaniu z nich piersi. Jeśli pas obwodu zachodzi nam na plecach na łopatki, a miseczki przy uniesieniu ramion w górę przemieszczają się dolną ich krawędzią na piersi to ewidentny znak, że pas obwodu jest za luźny. Taki biustonosz będzie niewygodny w użytkowaniu, a cały ciężar piersi będzie noszony na ramiączkach.

W dobrze dopasowanym staniku to stabilnie dobrany obwód nosi 80 proc. ciężaru biustu, nie ramiączka. One pełnią jedynie funkcję uzupełniającą. Miseczki powinny okalać całą pierś u jej podstawy, fiszbiny nie powinny wbijać się w biust, a centralna część biustonosza, łącząca miseczki ze sobą, powinna przeważnie gładko przylegać do klatki piersiowej. Ramiączka powinny być stabilnie i wygodnie wyregulowane. Nie powinny zsuwać się, czy wrzynać w ramiona.

Więcej na temat doboru biustonosza tłumaczę w napisanej przeze mnie charytatywnie książce „Pokochaj swoje piersi. Biustopozytywny poradnik dla dziewcząt i ich mam", która jest cegiełką w tegorocznej kampanii społecznej Dotykam=Wygrywam. Cały dochód zostanie przeznaczone na stworzenie przez powołaną przeze mnie fundację Wsparcie na Starcie bezpłatnej, biustopozytywnej aplikacji, budującej w nastolatkach zdrowe nawyki dbania o biust przez samobadanie i noszenie dobrze dopasowanego biustonosza, co może ustrzec dojrzewające dziewczęta przed problemami związanymi zarówno ze zdrowiem fizycznym, jak i emocjonalnym.

Książka jest kompletnym, praktycznym przewodnikiem dla zdezorientowanych nastolatek i ich mam, obalającym mity związane z rozwojem piersi, profilaktyką raka piersi i doborem biustonosza.

Starałam się, by wiedza podana w niej była łatwo przyswajalna. Moim marzeniem jest, by ta książka stworzyła u młodych kobiet zdrowe przyzwyczajenia, które zaowocują w przyszłości i aby wspierała w nich poczucie pewności siebie przez przyjęcie biustopozytywnego podejścia do życia.

— To właśnie ty jesteś inicjatorką kampanii Dotykam=Wygrywam. Na czym polega akcja?

— Kampanię organizuję już od 9 lat, co roku, w październiku. Jej celem jest promocja zdrowia piersi poprzez regularne samobadanie i noszenie dobrze dobranego biustonosza.

Jako jeden z elementów kampanii Dotykam=Wygrywam, promującej dbanie o piersi, namawiamy kobiety do oddawania do reCYClingu w salonach brafittingowych swoich niepasujących biustonoszy, które są w dobrym stanie użytkowym i którym, w ramach nurtu zero waste, można nadać drugie życie.

Zebrane biustonosze przekazywane są firmie recyklingowej, a uzyskane środki wspierają charytatywne działania związane z walką z rakiem piersi. W sumie w trakcie 8 edycji kampanii w ramach reCYClingu zebrano 96 699 staników, czyli prawie 6 ton!

W tym roku od 1 do 31 października w blisko 170 sklepach bieliźnianych w całej Polsce można ponownie oddać biustonosze do reCYClingu. Jak w latach ubiegłych, wszystkie uzyskane środki zostaną przeznaczone na walkę z rakiem piersi i zasilą konta dwóch organizacji — stowarzyszenia Amazonki Ruch Społeczny i fundacji Wsparcie na Starcie.

Fundacja Wsparcie na Starcie przez cały rok propaguje ideę biustopozytywizmu przez przeprowadzania w szkołach biustopozytywnych spotkań z dojrzewającymi dziewczętami. Wychodząc naprzeciw obecnej sytuacji związanej z pandemią, przygotowaliśmy kompleksowy program edukacyjny z zakresu biustopozytywizmu w wersji video do odtwarzania w szkołach. Zachęcam rodziców i nauczycieli do kontaktu z fundacją, by odebrać swój bezpłatny pakiet materiałów edukacyjnych. Znajdziecie nas na www.wsparcienastercie.edu.pl, Facebooku @zdrowepiersi i Instagramie @wsparcienastarcie.

Fot. K. R. Naumczyk

> Izabela Sakutova: Sama przeszłam brafitttingową metamorfozę, od źle dopasowanego rozmiaru biustonosza 75E do idealnie dobranego 60H.

— Często posługujesz się terminem biustopozytywność. Co on właściwie oznacza?

— Przez kampanię Dotykam=Wygrywam oraz powołaną przeze mnie fundację Wsparcie na Starcie zachęcam nastolatki, ale i dojrzałe kobiety do szerzenia „biustopozytywizmu", czyli życia w zgodzie ze swoimi piersiami, dbania o nie, samobadania ich, by były zdrowe oraz noszenia dobrze dopasowanego biustonosza, by uniknęły kompleksów i problemów związanych z niską samooceną. Namawiam do poznania swoich piersi i budowania relacji z nimi.

Izabela Sakutova pochodzi z Malborka i mimo że w życiu przyszło jej mieszkać w wielu krajach, zatrzymała się na stałe właśnie w swoim rodzinnym mieście. To w Malborku najlepiej się czuje i tutaj zdecydowała się założyć rodzinę. Tutaj też od 16 lat prowadzi swoją firmę. Salony brafittingowe prowadzone przez Izabelę znajdziecie w Polsce i w Bułgarii, będąc w Malborku zajrzyjcie do Stanikowego Zawrotu Głowy przy ulicy Mickiewicza 31a/2.

Kobiety zapytane o to, jak określiłyby swoje piersi, mają trudności ze znalezieniem słów, którymi mogłyby je opisać, poza słowami określającymi ich rozmiar. Przyczyną tego jest seksualizacja biustu, która doprowadziła kobiety do myślenia o nich tylko w kategoriach tego, czy są duże, średnie czy małe. Niestety, ale społeczeństwo i media myślą o piersiach w sposób seksualny. Najbardziej wpływa to na młode kobiety i nastolatki, które próbują poradzić sobie ze zmianami zachodzącymi w ich ciele i zaakceptować same siebie.

Dlatego celem kampanii Dotykam=Wygrywam i tegorocznego hasła #mojewdotykusą jest normalizacja i odseksualizowanie nazewnictwa kobiecych piersi, stworzenie dla kobiet słownika określającego ich biust, zachęcenie do myślenia i mówienia o piersiach w kategoriach przekraczających ich rozmiar.

Chcemy zachęcić kobiety, by śmielej poznawały swój biust i dotykały go regularnie, czyli wykonywały samobadanie. Tylko wtedy będą świadome tego, co dla ich piersi jest normalne i zdrowe, i będą w stanie je pokochać.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

Jaki rozmiar piersi jest właściwy? Czy moje piersi są za małe, czy za duże? Jaki krój stanika jest dla mnie właściwy? Jak poprawnie zakładać stanik? Czy antyprespiranty, opalanie, siniaki, fale emitowane przez telefon komórkowy czy noszenie niewłaściwie dopasowanego biustonosza może doprowadzić do raka piersi? Czy duży biust zwiększa ryzyko raka piersi? Co mogę zrobić, by upewnić się, że moje piersi są zdrowe? Jak wykonać samobadanie? — Na te i wiele innych pytań Izabela odpowiada w swoim biustopozytywnym poradniku.

eprasa.pl 586b231983

Kobietą jest się w głowie

Marta ma 39 lat. Od 2013 roku walczy o swoje życie i zdrowie. Mimo to z optymizmem patrzy na świat. Tylko ci, którzy ją znają, wiedzą, jak trudną i bolesną drogę przeszła, jak walczy o każdy dzień.

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem u kobiet w Polsce. Jego diagnoza wiąże się nie tylko z silnym lękiem, złością czy poczuciem niesprawiedliwości, ale mocno uderza też w poczucie kobiecości.

W 203 roku Marta Machnicka miała 32 lata. Dwa lata wcześniej została mamą. Macierzyństwo jej służyło — była szczęśliwą kobietą. Mała Wiktoria miała 6 lat, gdy Marta dowiedziała się, że choruje na nowotwór złośliwy piersi.

— Wyniki badań nie pozostawiały żadnych złudzeń. Okazało się, że to nowotwór złośliwy i że kwalifikuję się do mastektomii — wspomina Marta. — Amputowana miała zostać moja jedna pierś. Gdy to usłyszałam, to z jednej strony przeraziłam się, z drugiej wiedziałam, że nie wolno mi się poddać. Że przede mną ciężkie chwile i że muszę być teraz silna, bo nadzieja, wiara w to, że będzie dobrze, to połowa sukcesu. Myślę, że rak piersi dał mi siłę, żeby być dziś tym, kim jestem. Dał mi pewien rodzaj empatii, chęć niesienia pomocy innym. Gdyby nie choroba, dziś nie byłabym taką samą, silną kobietą. Musiałam walczyć, nie mogłam się załamać, bo miałam dla kogo żyć. Moja córka przecież była taka malutka. Chciałam patrzeć jak rośnie, uczyć ją, być przy niej w najważniejszych chwilach jej życia. Bałam się, ale patrząc w oczy córki, wiedziałam, że dla niej jestem w stanie zrobić wszystko.

Los wystawił Martę na ciężką próbę

Dla Marty zaczął się trudny czas: badania, zabiegi, operacje, chemia. Walka o życie stała się codziennością. Straciła pierś, ale żyła, mogła cieszyć się córką. To ona była motorem walki w momentach, kiedy ból był ogromny i kiedy przychodziły chwile zwątpienia. To jednak nie był koniec kłopotów młodej kobiety. Dwa lata po operacji amputacji piersi, kiedy Marta zaczęła wracać do zdrowia, zachorowała jej córka.

— To było jak jakiś koszmar. Nie zdążyłam otrząsnąć się po jednej chorobie, a tu spadła na mnie wiadomość, że córka ma ostrą białaczkę limfoblastyczną — opowiada. — W pierwszej chwili nie mogłam w to uwierzyć, ale postanowiłam znów walczyć i zrobić wszystko, żeby moja córka też wygrała z chorobą. Moja choroba przy tym, co przeżyła moja córka, to drobiazg. Wiktoria przeszła 4 operacje, chemię i wiele badań i zabiegów. Dla tak małego dziecka to ogromna trauma. Przez rok praktycznie mieszkałyśmy w szpitalu. To były dla mnie bardzo trudne chwile, bo jak wytłumaczyć tak małemu dziecku, że musi mieć operację, że ją boli, że po chemii wypadną jej włosy... Starałam się przy niej być zawsze pogodna, nigdy nie płakać. Ale gdy byłam sam, zdarzało mi się, że nie mogłam powstrzymać łez. Czasem myślałam, dlaczego nas to spotkało, za co moje dziecko musi tak cierpieć. Jednak po chwili załamania przychodziła siła i wiara, że razem to pokonamy. Jak to mówią, co nas nie zabije, to nas wzmocni. Udało się — moja córeczka wyzdrowiała!

Jednak w życiu niczego nie można przewidzieć i zaplanować. Kiedy wydawało się, że wszystko w życiu Marty i jej córki wróciło do normy, los szykował jej kolejną przykrą niespodziankę. W 2018 roku podczas badań kontrolnych okazało, że coś złego dzieje się w kolejnej piersi.

— Razem z lekarzem zdecydowaliśmy, że nie będziemy ryzykować — opowiada Marta. — Zapadła decyzja, że poddam się mastektomii i rekonstrukcji drugiej piersi. Po raz kolejny musiałam być silna. Miałam moment załamania, trafiłam nawet do szpitala psychiatrycznego. Nie było łatwo zaakceptować faktu, że straciłam piersi. Po operacji psycholog powtarzał mi: „Jesteś tą samą kobietą", a ja czułam się bezwartościowa. Jednak z czasem zrozumiałam, że najważniejsze, że żyję i mogę być z córką.

Marta Machnicka z córką Wiktorią

Fot. archiwum prywatne

Był guz, jest pierś

Pani Marta jest po rekonstrukcji obu piersi. Jedna z nich nie posiadała jednak brodawki sutkowej. Jej rekonstrukcja to zabieg, który najczęściej przeprowadza się po mastektomii. Operacja ta jest ostatnim etapem rekonstrukcji całej piersi i pozwala odzyskać naturalny wygląd biustu.

— Kiedy spotyka nas taka tragedia, choroba nowotworowa, to tak jakbyśmy usłyszeli wyrok śmierci. Wszystko jednak można pokonać, chorobę również — przekonuje Marta. — Ja spotkałam na swojej drodze wspaniałych ludzi, którzy mnie wspierali. Jedną z takich osób jest Marta Kot-Pakulska, która sprawiła, że odzyskałam pewność siebie, a moje piersi wyglądają zajebiście. Kiedy patrzyłam na swoją lewą pierś, tę bez sutka, wydawało mi się, że patrzę na guza. Nie lubiłam się oglądać w lustrze, krępowałam się rozebrać. Dowiedziałam się, że pani Marta przeprowadza rekonstrukcję metodą pigmentacji medycznej. Poszłam na konsultację, potem na zabieg. Jestem szczęśliwa, bo bez znoszenia bólu operacji, gojenia ran mam teraz piękną brodawkę wykonana w 3D — mówi Marta Machnicka.

I dodaje: — Pani Marta robi nie tylko piękne pigmentacje, ale leczy również duszę. Tak było ze mną. Wydawać by się mogło, że to drobiazg, jednak efekt jest super. Wygląda to bardzo realistycznie i muszę przyznać, że podoba mi się bardziej od mojej prawdziwej brodawki. Wszystkim kobietom, które są po rekonstrukcji piersi, mogę szczerze polecić taki zabieg. Dzięki temu nie wstydzę się patrzeć w lustro i świadomość, że mam tę brodawkę, powoduje, że czuję się kobieco. Niech cytat Jennifer L. Scott: „Nieuchwytne aspekty kobiecości, takie jak pewność siebie, poczucie humoru i fantazja, są najistotniejsze. Nigdy o nich nie zapominaj" będą drogowskazem dla każdej kobiety.

Marta Machnicka apeluje: — Pamiętajcie drogie panie, że wczesne wykrycie raka piersi daje dużo większą szansę na wyleczenie, każdą zmianę należy skonsultować z onkologiem. Badajcie się, walczcie, bo warto. Życie to najcenniejszy dar. Każdy dzień to czas, który jest nam dany, żeby spędzić go z najbliższymi.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 586b231983

Bardzo chcę pomóc kobietom po mastektomii

Makijaż permanentny ma coraz więcej zastosowań. Może nie tylko podkreślić urodę, ale również zamaskować jej mankamenty. Marta Kot-Pakulska wspiera kobiety po mastektomii, pomagając im odtwarzać brodawki sutkowe.

Fot. archiwum prywatne

Marta Kot-Pakulska urodziła się i wychowała w Kętrzynie. Ma 37 lat, dwie córki i męża, który również pochodzi z Kętrzyna. Poznali się w szkole średniej, a po kilku latach internetowa relacja zaowocowała miłością. Teraz mieszkają w Poznaniu.

— Nasze rodziny mieszkają w Kętrzynie, chętnie je odwiedzamy, bo tu się urodziliśmy, wychowaliśmy i tu są nasi najbliżsi — śmieje się pani Marta. — Do Poznania wyjechałam na studia. Po ich skończeniu podjęłam pracę, potem otworzyłam salon. Mój mąż przyjechał i tu został.

W 2005 roku pani Marta została kosmetologiem, po 5 latach otworzyła swój salon. W 2015 roku została certyfikowaną specjalistką makijażu permanentnego. Cały czas aktywnie uczestniczy w wielu konferencjach i kursach poszerzając swoją wiedzę i doskonaląc umiejętności. Od 2017 roku sama prowadzi szkolenia. Jako kosmetologa szczególnie interesują ją różne techniki makijażu permanentnego, a jako linergistce największą satysfakcję sprawia jej pigmentacja medyczna.

— Makijaż permanentny to zabieg kosmetyczny, który polega na podkreśleniu oczu, ust czy brwi w sposób trwały. Dzięki temu — oprócz podkreślenia piękna — można nim maskować niedoskonałości. Efekt utrzymuję się nawet do trzech lat — opisuje Marta Kot-Pakulska. — Jednak mało kto wie, że oprócz klasycznej pigmentacji twarzy istnieje pigmentacja medyczna, w ramach której zakrywa się blizny, a nawet rysuje brodawki. Blizny można zapigmentować pod warunkiem, że jest ona miękka i nie możemy tego obszaru opalać, żeby wprowadzony barwnik nie odróżniał się od reszty skóry. Pigmentacja medyczna piersi to bardzo dobre rozwiązanie dla kobiet, które zmagają się z bliznami po mastektomii czy też chciałyby nadać swoim brodawkom sutkowym estetyczny kształt czy inną barwę.

Technik wykonywania makijażu permanentnego jest mnóstwo. Każda pracująca linergistka wybiera metodę, która najbardziej jej odpowiada i która będzie się sprawdzała u poszczególnych osób. Jednak wciąż bardzo mało osób wie o możliwości pigmentacji medycznej.

Pierś przed i po zabiegu. Marta Kot-Pakulska: Osoby, którym wykonałam ten zabieg, są bardzo zadowolone

> Marta Kot-Pakulska: Im więcej zabiegów wykonam, tym większą wprawę będę miała i wtedy wykonam ich jeszcze więcej.

Ciąg dalszy na s.16

eprasa.pl 586b231983

Ciąg dalszy ze s.15

— Każdy z nas jest inny, ma inną skórę, predyspozycje czy owłosienie, dlatego trzeba indywidualnie podejść do każdego klienta — wyjaśnia pani Marta. — Trzeba pamiętać, że makijaż permanentny nie jest makijażem wieczorowym. Makijaż permanentny jest doskonałą metodą na odtworzenie otoczki brodawki sutkowej. Kobiety taki zabieg często nazywają tatuażem brodawki. Jednak zabieg tatuażu różni się od pigmentacji medycznej w makijażu permanentnym. O pigmentacji medycznej wie jeszcze niewiele osób. To temat, który dopiero się pojawia. Jest ważny i powinno się o nim mówić otwarcie, żeby jak najwięcej kobiet mogło z niego skorzystać.

Marta Kot-Pakulska od jakiegoś czasu raz w miesiącu wykonuje zabiegi pigmentacji medycznej bezpłatnie. Oprócz pigmentacji brodawki, prowadzi też zabiegi pigmentacji ust po rozszczepie. Przeprowadziła ich już wiele. Ma na swoim koncie dwa zabiegi przeprowadzone na kobietach, które po rekonstrukcji piersi nie miały brodawek. Rekonstrukcja otoczki brodawki sutkowej polega na stworzeniu na skórze takiego rysunku, który do złudzenia będzie przypominał naturalną otoczkę brodawki sutkowej. Na początku linergistka wykonuje rysunek. Wybiera odpowiedni kształt i odcień. Po akceptacji rysunku wstępnego przystępuje do pigmentacji. Pigmentacja medyczna otoczki brodawki sutkowej polega na wprowadzeniu do skóry barwników w taki sposób, aby stworzyły naturalny obraz otoczki. Makijaż permanentny pozwala wiernie zrekonstruować otoczkę brodawki ze wszystkimi jej detalami.

— Utrata piersi to ogromna strata dla kobiety i bardzo poważny problem. Leczenie nowotworu osłabia nie tylko organizm, ale i psychikę — mówi. — Brak piersi zmienia wygląd, postrzeganie własnej kobiecości i wartości. Dlatego niezmiernie ważna jest dla kobiety skuteczna terapia, na którą składa się wiele czynników. Rekonstrukcja piersi i brodawki jest bardzo ważna w powrocie do zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Pozwala ona przywrócić dobry i normalny wygląd i zapomnieć o przebytej chorobie. Osoby, którym wykonałam ten zabieg, są bardzo zadowolone. Zgłaszają się kolejne, zapisują się na konsultacje. Cieszę się, że mogę im pomóc. Zabieg nie trwa długo. Konsultacja, rysunek, pigmentacja i cieniowanie — wszystko to zajmuje około godziny.

> Marta Kot-Pakulska od jakiegoś czasu raz w miesiącu wykonuje zabiegi pigmentacji medycznej bezpłatnie.

W rodzinie pani Marty nikt nie chorował na nowotwór piersi, jednak ona sama w 2010 roku przeżyła chwile strachu. Wyczuła u siebie guzek.

— Wystraszyłam się, miałam wykonaną dwa razy mammografię, pobraną biopsję. Czekając na wynik, czułam ogromny niepokój — wspomina. — Na szczęście wszystko dobrze się skończyło. Mogę tylko sobie wyobrazić, co czują osoby, które słyszą diagnozę: rak. Bardzo chcę pomóc tym kobietom. A im więcej zabiegów wykonam, tym większą wprawę będę miała i wtedy wykonam ich jeszcze więcej.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

To może być **nieoceniona pomoc**

Mastektomia może być paradoksalnie początkiem nowego życia. A tatuaż sutków może pomóc uporać się z traumą. Rozmawiamy o tym z psycholog Magdaleną Stefańczyk z Warszawy.

Fot. archiwum prywatne

— Jak zabieg mastektomii wpływa na kobiecą psychikę?

— Kobiecość to także cielesność. Atutem kobiecości są piersi. Wiele kobiet utożsamia swoją kobiecość właśnie z nimi. Taki zabieg może być więc dla nich synonimem pozbawienia kobiecości. Na pewno inaczej podejdzie do tego kobieta, która postrzega się inaczej, bo całościowo, a inaczej kobieta dla której wygląd i ciało jest priorytetem.

Ważny jest też wiek kobiety: młoda dziewczyna przeżyje mastektomię dużo bardziej. Ważne jest też wsparcie, jakie może otrzymać od rodziny czy od partnera. Jak bardzo negatywny wpływ będzie miała mastektomia na psychikę pacjentki, zależy od wielu czynników. Wparcie powinna na pewno otrzymać zarówno przed, jak i po zabiegu.

— Rozumiem, że w tym przypadku choruje nie tylko ciało, ale także dusza?

— Taki zabieg może wpłynąć na samoocenę i na postrzeganie siebie. Ale także na to, jak kobieta myśli, że otoczenie będzie ją postrzegać. Kobieta po mastektomii będzie sobie wyobrażała, co inni o niej pomyślą. Bo po zabiegu nie jestem już tylko „ja i moje widzenie siebie", ale także to, „jak widzą mnie inni, jeśli się dowiedzą". U osób ze skłonnościami depresyjnymi jest olbrzymie ryzyko, że pojawi się depresja. Tak samo u osób, które nie otrzymają wsparcia. W tym przypadku wsparcie psychologa czy terapeuty byłoby nieocenioną pomocą.

Obawiam się jednak, że większość osób w Polsce nie ma takiego wsparcia, nie ma do niego dostępu albo najzwyczajniej w świecie nie jest emocjonalnie gotowa na tego typu pomoc. Bo w Polsce są jeszcze środowiska, w których wizyta u psychologa nie jest czymś naturalnym. Niestety, ale takie mamy realia. Przede wszystkim należy upewnić się, że ma się podporę w najbliższym otoczeniu, wśród przyjaciół. Kogoś z kim można porozmawiać o emocjach. Nawet jeśli nie jest to terapeuta. Już samo rozmawianie o tym może przynieść ulgę.

— Bohaterka naszego reportażu wykonuje medyczny makijaż permanentny sutków. Czy taki zabieg może pomóc kobiecie poczuć się lepiej, podnieść samoocenę?

— Na pewno może pomóc kobiecie, która jest zaopiekowana, która jest w dobrym stanie psychicznym i radzi sobie z sytuacją. I jest gotowa na to, żeby żyć dalej. To może być nieoceniona pomoc. Na pewno pomoże to w takim codziennym poostrzeganiu siebie, kiedy kobieta bierze prysznic i musi się przebrać. A nawet w kontaktach społecznych, na przykład podczas rutynowej wizyty u lekarza. Musi mieć jednak też innego rodzaju pomoc, o czym mówiłam już wcześniej, czyli opiekę ze strony najbliższych.

— Czy podniesienie się po diagnozie: mastektomia i na końcu tatuaż sutków, o którym rozmawiamy, może być początkiem nowego życia?

— Dla wielu osób sytuacja zetknięcia się z chorobą, kiedy otarły się o śmierć, jest niesamowitą okazją do zupełnej reorganizacji swojego życia i zobaczenia, co jest tak naprawdę ważne. To szansa i realne przewartościowanie życia. Finalnie może się okazać, ze taka osoba będzie szczęśliwsza niż przed chorobą. Często zdarzają się sytuacje, że osoby, które były już u progu śmierci i nagle ozdrowiały, zaczynają żyć inaczej. Często odnajdują one radość życia w czymś innym. Ale tak jak mówiłam, ważne jest to, żeby przez ten proces kobieta nie musiała przechodzić sama.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 586b231983

Pieprz i słodycz równocześnie

Pończochy to symbol erotyzmu czy luksusu?

Opinie są podzielone, ale musicie wiedzieć, że na samym początku, w starożytności kobiety nosiły pończochy do prac domowych. Nie były to oczywiście pończochy jakie znamy dziś. To po prostu były długie skarpety, którym popularność dali... mężczyźni. Między XIV a XV wiekiem zakładali właśnie takie długie skarpety, sięgające połowy uda, przywiązując je do pasa na biodrach. Wersja letnia szyta była z jedwabiu lub aksamitu, a zimowa- ocieplana futrem lub skórą. Na początku XVI nazwano je „bas", czyli pończochy, a ich zadanie polegało na upiększaniu i ocieplaniu nóg. Moda na jedwabne pończochy przyszła z Hiszpanii i błyskawicznie stały się one symbolem luksusu i statusu społecznego.

Okres międzywojenny to czas, gdy kobiety zaczynały pokazywać nogi, pragnęły pozbyć się długich sukien. Zatem sięgały właśnie po pończochy. Najbardziej pożądane były w kolorze piaskowym, uszyte z jedwabiu. Za model francuski trzeba było zapłacić 50 złotych, czyli równowartość 50 kilogramów cukru, za polskie pończochy z Milanówka kobiety płaciły po 20 złotych. Tak było po pierwszej wojnie światowej. Druga wojna nie zabiła cząstki kobiecości w ubraniu. Kobiety były zmuszone trochę bardziej improwizować, aby wyglądać wyjątkowo. Właśnie wtedy malowały kredką do oczu wzorki, kreski imitujące pończoszniczy szef.

Do fascynacji pończochami przyznają się zarówno panie jak i panowie. Na początku nosili je przecież wyłącznie mężczyźni. Może właśnie dlatego rozbudzają obie płcie?

Fot. freepik

W 1940 roku pojawiły się pończochy nylonowe. Materiał ten odkrył koncern DuPont. Początkowo miały one szew, ale kilkanaście lat później powstały pierwsze pończochy bezszwowe. Kiedy wynaleziono lycrę, rozpoczęto produkcję rajstop i powoli zaczęto odchodzić od pończoch. Rajstopy uznawane były za bardziej praktyczne i wygodne.

Pończochy mimo to przetrwały. Samonośne czy te przypinane do podwiązek są bez wątpienia wabikiem na facetów. Panowie przyznają, że pończochy są niezwykle seksowne. Bardzo często są elementem erotycznych scen na filmach, czy podczas odważniejszych sesji zdjęciowych. Są także częścią codziennego życia kobiet, nie tylko w kontekście erotycznym. Panie zakładając pończochy, traktując je jako element codziennej garderoby, mogą poczuć się jak damy z minionych stuleci. Pończochy dają poczucie luksusu i elegancji. Ukryte pod sukienką, są cudowną tajemnicą stanowiącą o charakterze właścicielki. Czy są wygodne, czy praktyczne to już zupełnie inna historia, jednak z pewnością warto mieć w szufladzie pończochy, aby odrobinę podkręcić wielkie wyjście lub gorącą noc.

Pończochy to najpopularniejszy fetysz wśród panów. Dzięki dostępności wielu wzorów i kolorów, dla pań stają się one podstawowym elementem garderoby.

ALINA LASKOWSKA
a.laskowska@gazetaolsztynska.pl

Na co zwracać uwagę przy zakupie butów?

Nie raz stajemy przed dylematem — ładne czy wygodne? Producenci oferują nam niezliczoną ilość modeli, ale nie każdy z nich jest odpowiedni dla naszych stóp. Na co zatem warto zwracać uwagę przy wyborze obuwia?

fot. sxc.hu

Oczywiście, najlepsze są te zrobione z naturalnych materiałów. Pozwalają one naszym stopom swobodnie oddychać oraz dopasowują się do ich kształtu podczas chodzenia. Niewłaściwie dobrany rozmiar można rozciągnąć za pomocą prawideł lub uelastycznić szmatką nasączoną alkoholem i włożoną do środka buta pozostawionego tak na noc. Niemniej, jeśli chodzi o obcasy, to profilowanie powinno być najważniejszym kryterium doboru obuwia. Ważne, by cała stopa miała solidne podparcie, a konstrukcja cholewki była stabilna. Dzięki temu nogi oraz kręgosłup nie będą odczuwać zmęczenia przez nieprawidłowe rozłożenie ciężaru ciała. Podeszwa powinna być na tyle elastyczna, by stopa pracując w bucie przybierała jak najbardziej naturalny kształt. Należy również dokładnie sprawdzić wnętrze obuwia, czyli to, jak zostały wykonane połączenia wszystkich elementów. Tutaj ważne jest, aby szwy były niewidoczne i pozostawione bez wybrzuszeń, które mogą powodować obtarcia. Noszenie obcasów na co dzień, mimo iż pięknie wyglądają, nie jest wskazane ani dla naszych nóg, ani kręgosłupa. Warto pamiętać, że niezależnie od okazji, na jaką dokonujemy zakupów poświęcić kilka minut więcej na ich dokładne sprawdzenie. Dzięki temu nie narazimy się na ból stóp czy przeciążenie kręgosłupa, ale i nie stracimy dobrego humoru po nieudanych zakupach.

newseria/Marcin Wójcik-Bravo Moda, oprac. zl

REKLAMA

95420otbr-g-M

eprasa.pl 586b231983

Kosmetyczka radzi

Pani Karolino, jak poradzić sobie z trądzikiem różowatym?

Maja

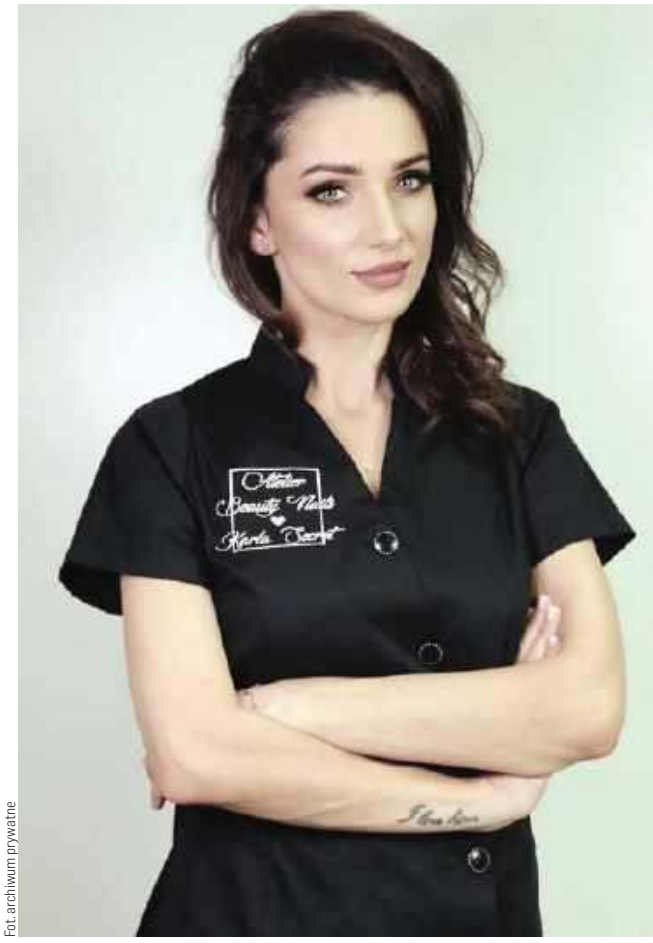
Maju, przede wszystkim zacznij od wizyty u dermatologa, z pewnością pomoże i poleci odpowiednią terapię. Jeśli chodzi o pielęgnację domową, bardzo ważne jest, aby produkty nie zawierały alkoholu. Musisz bardzo dokładnie oczyszczać twarz. Unikaj gorącej wody oraz ciężkich formul kosmetyków opartych na parafinie. Zainwestuj w produkty przeciwzapalne i antybakteryjne.

Jakie pomadki będą modne tej jesieni?

Wioletta

Dla mnie temat malowania ust jest bardzo indywidualny. Może się powtarzam, ale trendy były, są i będą. Dla mnie najważniejsze jest to, w czym czuję się dobrze.

Zazwyczaj jesienią lubimy bardziej podkreślić usta, wszelkie kolory czerwieni, bordo, śliwki są częściej wybierane, niż na przykład w okresie letnim.



Fot. archiwum prywatne

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

Metamorfoza numeru

Fot. Atelier Karla Secret & Beauty Nails

Metamorfoza została wykonana przez Karolinę Maczulską oraz stylistkę fryzur Izabellę Madej. Na zdjęciu Sylwia, dla której metamorfoza była oderwaniem od codziennych obowiązków. — Poświęciłam czas sobie, w towarzystwie wspaniałych i zdolnych kobiet, które kochają to, co robią i robią to perfekcyjnie. To wspaniałe uczucie zobaczyć siebie w takiej wersji - poczuć się kobieco i wyjątkowo — przyznaje Sylwia.

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

Psychoterapia i ziołolecznictwo **w leczeniu migreny**

Migrenowe bóle głowy bywają okrutnie męczące. Osoby cierpiące na migrenę muszą znosić uporczywe bóle głowy, mdłości, częste zmiany nastroju, nadmierną wrażliwość na hałas i światło, swędzenie oczu, zatkany nos i wiele innych uciążliwych objawów.

Migrena jest rezultatem organizmu, który reaguje w ten sposób na nerwy, złość i stres. Kiedy człowiek jest w stresie, jego mięśnie przygotowują się do natychmiastowego działania.

Zwiększa się dostawa krwi do mięśni, a do mózgu dopływa bardzo mało krwi. Gdy nerwy mijają, naczynia krwionośne rozszerzają się i krew przepływa z powrotem do mózgu w naturalny sposób. Zatrzymany wcześniej przez stres i złość, strumień krwi, potrzebuje dostać się znowu do mózgu i powoduje silny ból głowy. Objawy migreny spowodowane są zwężeniem naczyń krwionośnych zasilających mózg. Aby zatrzymać migrenę należałoby powstrzymać naczynia krwionośne od zwężania się.

fot. pixbay

Osoby cierpiące na migreny mają często zimne ręce i stopy, jest to również spowodowane zwężeniem naczyń krwionośnych.

Skuteczne leczenie migreny jest równoznaczne z leczeniem ukrytej złości, nieujawnianej na zewnątrz i nauczeniem się kontaktowania własnej agresywności oraz mówieniem tego, co się czuje. Migrena pokazuje, że osoba która na nią cierpi jest wściekła wewnątrz, ale z przeróżnych powodów nie pokazuje tego, np. została nauczona w domu rodzinnym, że nie wolno pokazywać złości i w dorosłym życiu odtwarza taki schemat w relacjach z innymi osobami.

Migrenowe bóle głowy ukazują również problemy w złym funkcjonowaniu układu pokarmowego, w szczególności żołądka.

Często występują u osób z zespołem jelita drażliwego. Zioła gorzkie usprawniające działanie przewodu pokarmowego i jelit są pomocne w leczeniu i profilaktyce bólów głowy.*

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 586b231983

Warto unikać **stresujących sytuacji**

W okresie jesiennym często zdarza nam się mówić o jesiennej depresji. Czy ona naprawdę istnieje? A może jest tylko wymówką, którą usprawiedliwiamy nasze lenistwo? Czy takie sezonowe zaburzenie może być początkiem większego problemu? Zapytaliśmy o to psycholog z Niepublicznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Kętrzynie – Bogusławę Iwonę Saik.

Fot. pixabay

— Jesienna depresja. To rzeczywiście problem, czy często wykorzystywana przez nas wymówka?

— Jesienna depresja, czyli tak zwana depresja sezonowa, to rzeczywisty problem. Zwykle pojawia się ona w okresie jesienno-zimowym, gdy dni stają się coraz krótsze, a z zachmurzonego nieba dociera do nas mniej naturalnego światła. Naturalne wtedy jest, że mamy mniej energii i czujemy się bardziej przytłoczeni i senni. Jesienna depresja ustępuje zwykle w okresie wiosenno-letnim. Większy problem pojawia się wtedy, gdy nawet wtedy nas nie opuszcza.

— Jakie są objawy jesiennej depresji?

— Pierwsze objawy depresji sezonowej możemy zaobserwować u siebie już w październiku i listopadzie. Ustępują one zwykle w okolicach kwietnia, gdy zwiększa się ilość światła słonecznego docierającego do siatkówki oka.

Do najczęściej pojawiających się objawów jesiennej depresji należą: uczucie przygnębienia, niepokoju czy lęku, przewlekłe zmęczenie i brak motywacji do działania, nadmierna senność, problemy ze snem, trudności ze wstawaniem rano czy osłabienie popędu seksualnego.

W niektórych, trudniejszych przypadkach mogą pojawić się także objawy zwykłej depresji, jak drażliwość, poczucie beznadziejności, problemy z pamięcią i koncentracją, problemy z wykonywaniem zwykłych, codziennych czynności, a nawet myśli samobójcze.

Jeżeli zauważymy u siebie któreś z tych objawów, nie powinniśmy jednak diagnozować się sami. W takiej sytuacji należy jak najszybciej udać się do specjalisty.

— Co wpływa na pogorszenie naszego samopoczucia akurat jesienią?

— Przyczyny depresji sezonowej nie są do końca znane, jednak zakłada się, że jej głównym powodem jest niedobór światła słonecznego. Światło słoneczne ma bowiem ogromny wpływ na funkcjonowanie różnych struktur naszego mózgu, m.in. na procesy powstawania i regulacji neuroprzekaźników czy hormonów, które na co dzień są nam potrzebne. Brak światła jest szczególnie istotny w godzinach porannych, ponieważ zaburza on naturalny rytm snu i czuwania i powoduje nadmierną produkcje melatoniny. Przez to mózg czuje się „oszukany", a my stajemy się bardziej zmęczeni i senni.

Na sezonową depresję mogą być też bardziej podatne osoby, które posiadają zmniejszoną wrażliwość siatkówki oka na światło.

fot. archiwum prywatne

Bogusława Iwona Saik: Pierwsze objawy depresji sezonowej możemy zaobserwować u siebie już w październiku i listopadzie.

— Czy objawy jesiennej depresji mogą się pojawić lub nasilić w stresujących sytuacjach życiowych?

— Oczywiście, że tak. Łagodne objawy jesiennego smutku mogą nasilać się w przypadku problemów w pracy czy w życiu prywatnym, śmierci bliskiej osoby, rozwodu. W takich sytuacjach sezonowa depresja może pojawić się także u osób, które do tej pory nie miały problemów z sennością i przygnębieniem w tym okresie.

— Jak możemy radzić sobie z objawami jesiennej depresji?

— W okresie jesienno-zimowym, gdy doskwierają nam takie sezonowe smutki, warto unikać stresujących sytuacji i podejmowania zbyt wielu obowiązków. Należy także pamiętać o zdrowej diecie bogatej w witaminy z grupy B, aktywności fizycznej i spędzaniu czasu z przyjaciółmi.

Leczenie tego schorzenia obejmuje przede wszystkim psychoterapię. W trudniejszych przypadkach zaleca się także stosowanie leków przeciwdepresyjnych lub łagodnych środków ziołowych.

— Czy sezonowa depresja może być początkiem poważniejszego problemu?

— Tak. Zaburzenia sezonowe mogą okazać się początkiem poważnej depresji. Dlatego właśnie, gdy tylko zauważymy u siebie objawy jesiennej depresji, powinniśmy jak najszybciej udać się do specjalistycznej poradni.

WOJCIECH CARUK
w.caruk@azetaolsztynska.pl

BIURO OGŁOSZEŃ GAZETY OLSZTYŃSKIEJ ZAPRASZA DO NOWEJ LOKALIZACJI

#DBAJMY #OSIEBIE
NOŚ MASECZKĘ

89 539-74-80
89 539-74-81
b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

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

Pracujemy od poniedziałku do piątku w godz. 7⁰⁰ do 15⁰⁰

39920otbs-F-K

eprasa.pl 586b231983

Nowotwory NET: wyjątkowo trudne w diagnozowaniu, bardzo skutecznie leczone

Guzy neuroendokrynne (NET) to nietypowe i bardzo trudne w rozpoznaniu nowotwory. Rozwijają się powoli, dając przy tym niespecyficzne objawy, które łatwo można pomylić z innymi chorobami.

fot. pixabay

Zanim zostanie postawiona właściwa diagnoza, u wielu pacjentów podejrzewa się np. wrzody przewodu pokarmowego, astmę, menopauzę, a nawet nerwicę. Wiedza na temat guzów neuroendokrynnych jest wciąż niewystarczająca, a to sprawia, że rozpoznanie tej choroby zajmuje średnio nawet 52 miesiące! Natomiast to, co odróżnia ten nowotwór od innych, to fakt, że nawet późno wykryty, w stadium rozsianym, może być skutecznie leczony.

Co to za nowotwór?

Nowotwory neuroendokrynne, w skrócie nazywane NET (od ang. neuroendocrine tumors), to stosunkowo rzadkie i bardzo specyficzne nowotwory — w organizmie chorego mogą rozwijać się latami, nie wykazując przy tym żadnych charakterystycznych objawów lub imitując symptomy zupełnie innych chorób. To sprawia, że zanim pacjenci dotknięci nowotworem neuroendokrynnym usłyszą właściwe rozpoznanie, przez długie lata szukają pomocy u niewłaściwych specjalistów. Leczą się na astmę, chorobę wrzodową, stany zapalne jelit, zespół jelita drażliwego, a dojrzałe kobiety często ignorują symptomy, podejrzewając u siebie pojawienie się menopauzy. Tymczasem nowotwór postępuje.

— Guzy neuroendokrynne mogą być hormonalnie czynne i manifestować się nadmiernym wydzielaniem substancji takich jak hormony (insulina, gastryna, glukagon) lub aminy biogenne (np. serotonina). Stąd też w takich przypadkach lekarzem, do którego uda się chory, będzie endokrynolog. Często jednak (nawet w około 60 proc. przypadków) guzy nie wydzielają hormonów — nazywamy je nieczynnymi hormonalnie. Rozwijają się bezobjawowo lub dają niecharakterystyczne objawy ze strony układu pokarmowego, z którymi pacjent zgłasza się do gastroenterologa. Pacjenci niejednokrotnie bagatelizują objawy, co w rezultacie powoduje, że do właściwego lekarza zgłaszają się bardzo późno i już w zaawansowanym stadium choroby. Często dolegliwości są

REKLAMA

Lecznica Chirurgiczno-Ortopedyczna „ESKULAP"
10-177 Olsztyn, ul. Brzozowa 14
tel. 89 523 91 31, tel./fax 89 523 52 44
Lekarze specjaliści:
Witold Kołtun
Robert Surus
Andrzej Wencław
Danuta Orłowska-Kołtun
Damian Deresiewicz
Krystian Kaźmierczak
Artur Makowski
Poradnie:
• urazowo-ortopedyczna
• preluksacyjna z USG
• zabiegi artroskopowe
Zabiegi operacyjne w ramach „chirurgii jednego dnia"
Rejestracja telefoniczna pn.-czw. 10.00-16.00
Umowa z NFZ
202519otbr-A-P

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

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

STOMATOLOG
LEK. EWA MICKIEWICZ
specjalista protetyki stomatologicznej
Olsztyn, ul. Barcza 48/1
tel. 89 542 67 40
tel. 512 506 756
• pełny zakres stomatologii zachowawczej • protetyka
• RTG zębów • laseroterapia
• wybielanie zębów
• licówki porcelanowe
204719OTBR-A-O

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 586b231983

mylone z innymi, przebiegającymi w innych schorzeniach, jak np. bóle brzucha, biegunki, objawy flush, problemy gastryczne. Niestety, dlatego guzy NET bywają rozpoznawane dopiero w momencie, gdy pojawiają się przerzuty, głównie do wątroby — komentuje prof. dr hab. n. med. Beata Kos-Kudła, kierownik Kliniki Endokrynologii i Nowotworów Neuroendokrynnych, Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, ENETS Center of Excellence, Przewodnicząca Polskiej Sieci Guzów Neuroendokrynnych.

Brak charakterystycznych objawów bądź symptomy sugerujące inne choroby

sprawiają, że nowotwory neuroendokrynne często diagnozowane są zupełnie przypadkowo.

— W naszym kraju tego typu nowotwory są wciąż rzadko rozpoznawane i sprawiają niejednokrotnie wiele trudności diagnostycznych, dlatego konieczne jest upowszechnianie wiedzy o ich występowaniu oraz o nowych sposobach diagnostyki i leczenia. Istotne, by lekarz uwzględnił w diagnostyce różnicowej istnienie tych chorób. Nowotwory neuroendokrynne należą do chorób rzadkich. Wydaje się jednak, że niedługo będą musiały zmienić ten status, gdyż według ostatnich badań okazuje się, że występowanie ich wynosi 8,4 osoby na 100 tys. populacji.

Wczesne rozpoznanie pozwala na wyleczenie lub spowolnienie rozwoju nowotworu i kontrolowanie jego przebiegu, co ma bezpośredni wpływ na podniesienie jakości życia chorych — zauważa prof. Beata Kos-Kudła.

— W Polsce poprawia się dostępność do diagnostyki tych nowotworów. W większości dużych miast można już wykonać podstawowe badania umożliwiające lub sugerujące rozpoznanie tej choroby. Dlatego uważam, że najlepszym rozwiązaniem jest prowadzenie wysokospecjalistycznej diagnostyki i leczenia w wybranych ośrodkach, gdzie istnieje możliwość współpracy lekarzy wielu specjalności z różnych dziedzin medycyny: endokrynologii, gastroenterologii, chirurgii, onkologii, medycyny nuklearnej czy patomorfologii. Taka interdyscyplinarna opieka przyczynia się do wyboru najskuteczniejszych sposobów pomocy chorym z wykorzystaniem najnowszych zdobyczy dzisiejszej medycyny — dodaje.

Jakie symptomy mogą wskazywać na chorobę?

Niejednoznaczność w ocenie guzów neuroendokrynnych sprawia, że są bardzo trudne w rozpoznaniu nawet dla wybitnych w swojej dziedzinie medycyny specjalistów. Pacjenci ze swoimi nietypowymi objawami zgłaszają się m.in. do kardiologów, pulmonologów, gastrologów czy alergologów. Istnieją jednak symptomy, których regularne, długotrwałe powtarzanie się może sygnalizować obecność nowotworu. Do takich należą m.in.: objawy imitujące zespół jelita drażliwego, objawy podobne do astmy, napadowe zaczerwienienia skóry, trudności w oddychaniu, skurcze mięśni, obrzęki czy niewyjaśniony niepokój.

— Żołądkowo-jelitowo-trzustkowe (GEP) guzy neuroendokrynne (NET) stanowią 70 proc. wszystkich guzów NET i 2 proc. wszystkich nowotworów przewodu pokarmowego. Obecnie znaczna część nowotworów neuroendokrynnych jest pochodzenia płucnego. Wśród guzów czynnych hormonalnie najczęściej występują rakowiaki (58 proc.) — mówi prof. Beat Kos-Kudła. — Wśród objawów najczęściej występującego zespołu rakowiaka wymienia się: napadowe zaczerwienienie twarzy tzw. flush (90 proc.), biegunkę (70 proc.), dolegliwości bólowe jamy brzusznej (40 proc.), uszkodzenie zastawek prawego serca (40-45 proc.).

Diagnoza — i co dalej?

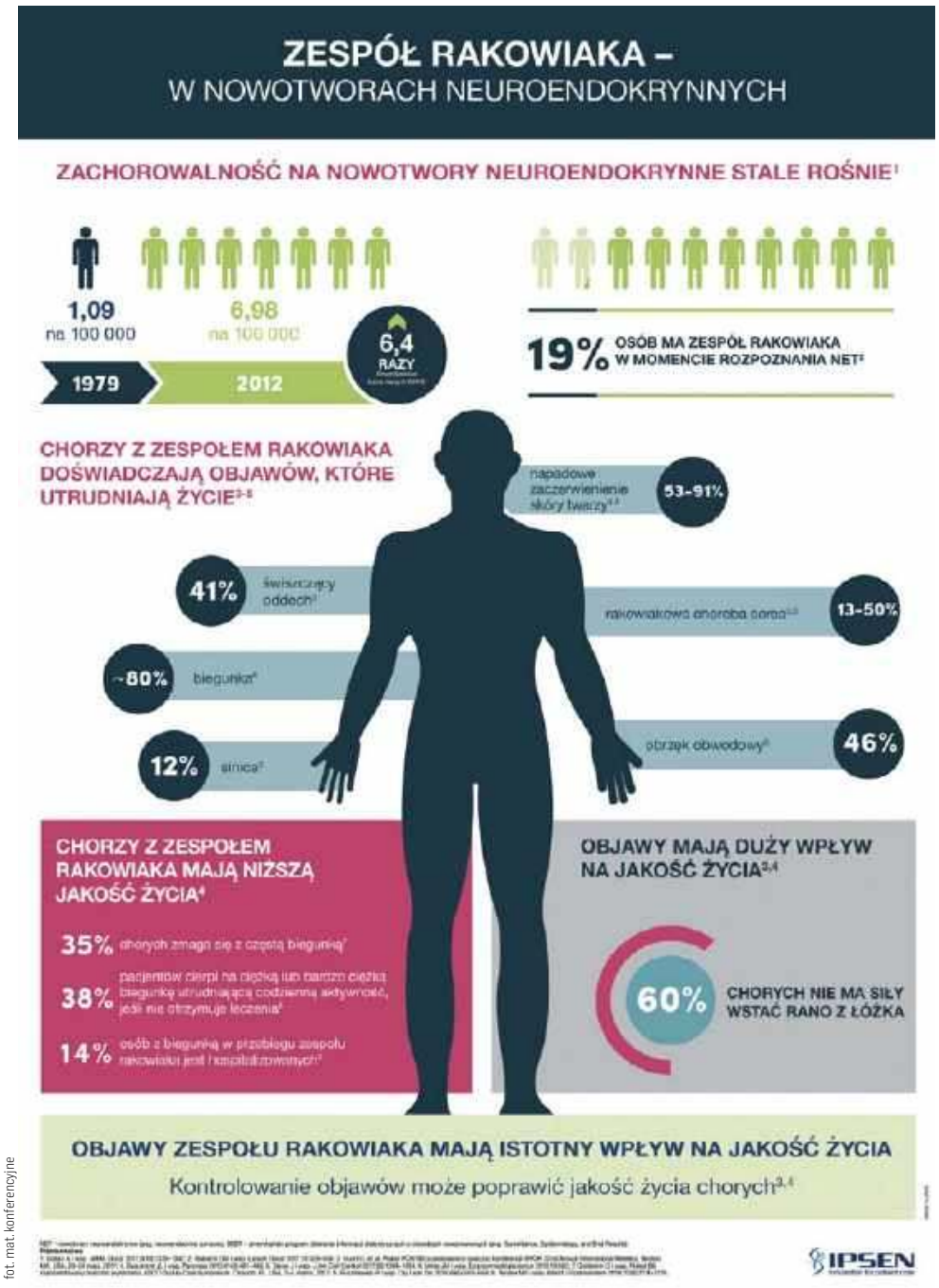
To, co wyróżnia guzy neuroendokrynne na tle innych nowotworów to fakt, że rosną one znacznie wolniej, dając tym samym dużo lepsze rokowania. W przypadku nowotworów neuroendokrynnych nawet późne wykrycie choroby nie wyklucza szansy na skuteczne leczenie. Jak podkreśla prof. prof. Beata Kos-Kudła, to dobra wiadomość, biorąc pod uwagę, że niemal u 60 proc. pacjentów choroba rozpoznawana jest w stadium z przerzutami do innych organów.

— Wybór leczenia tych guzów zależy przede wszystkim od ich zróżnicowania histopatologicznego i stopnia zaawansowania w czasie postawienia diagnozy, jak również od obecności objawów klinicznych zależnych od czynności hormonalnej. Oznaczanie specyficznych i niespecyficznych markerów biochemicznych GEP NET jest istotne w ustaleniu diagnozy i może mieć również znaczenie prognostyczne. W nowotworach neuroendokrynnych oprócz typowych badań obrazowych obejmujących tomografię komputerową, rezonans magnetyczny, endoskopową ultrasonografię czy endoskopię, wykonuje się również charakterystyczne badania czynnościowe – scyntygrafię lub PET z oceną receptorów somatostatynowych (miejsc wiązania leków hormonalnych czy połączonych z radioizotopami stosowanymi w leczeniu NET). Leczenie chirurgiczne pozostaje nadal pierwszą linią terapii. Jednakże guzy te są zwykle diagnozowane w zaawansowanym stanie, kiedy ten rodzaj leczenia nie może być zastosowany — zauważa prof. Beata Kos-Kudła. W leczeniu farmakologicznym GEP NET bardzo ważną rolę odgrywają analogi somatostatyny.

W przypadkach zaawansowanej, nieoperacyjnej choroby można zastosować również terapię radioizotopową, metody ablacyjne oraz chemioterapię. Warto podkreślić, że w większości przypadków tych nowotworów, tzw. guzów wysokozróżnicowanych, mamy szansę nawet na kilkunastoletnie przeżycia tych chorych.

Zdecydowanie lepiej rokują chorzy z zaawansowaną lokalnie chorobą, gorzej ci, którzy mają już chorobę rozsianą. Dlatego też, mimo dobrych rokowań dla wielu guzów neuroendokrynnych, tego typu chorobę trzeba wykryć jak najszybciej i nie należy lekceważyć jej symptomów — dodaje.

Oprac. mmb



fot. mat. konferencyjne

REKLAMA

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

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

Lech Mickiewicz
GINEKOLOG
• sonda pochwowa
• cytologia
• antykoncepcja
Olsztyn
ul. Barcza 48/1
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00
rej. tel. kom. 601-952-165
2059190TBR-A -0

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

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

eprasa.pl 586b231983

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

61617opb1-AH-K

mp-otbr-6791a-M

ZWIERZĘTA

kupię

KUPIĘ konie, 606-655-378

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

PRACA

dam pracę

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

PRACOWNIKÓW leśnych, 667-947-124

ZATRUDNIĘ do robót ziemnych, 695-953-923

AUTO-MOTO

kupię

SAMOCHODY kasacja, 502-180-869

USŁUGI

budowa | remont

REMONTY mieszkań, malowanie, szpachlowanie, regipsy, terakota, glazura, elektryka, hydraulika. tel. 787-652-835

REMONTY, wykończenia, 504-194-107

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

BIZNES

POŻYCZKA. (89)527-72-04

RÓŻNE

sprzedam

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

inne

SZANOWNI Państwo jeżeli posiadacie rzeczy z okresu PRL starocie chcecie je wyrzucić prosimy dzwonić, jak również zajmujemy się opróżnianiem strychów garaży piwnic i mieszkań kompleksowo szybko profesjonalnie i tanio. Zapewniamy transport. Daniel 729-880-071, Wojtek 506-915-287

Doktor

Marcie Śliwie

wyrazy współczucia z powodu śmierci

Ojca

składają
koleżanki i koledzy
z Instytutu Filozofii UWM
w Olsztynie

363520opb1-A-G

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

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

WWW.POZEGNANIA.NET

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

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

28919opb1-C-K

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
ZAKŁAD POGRZEBOWY
1987

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 586b231983

Z „wilczym biletem” do Olsztyna

— Ile z tych 83 lat poświęcił pan tenisowi stołowemu?

— Większą część, bo treningi rozpocząłem tuż po wojnie. Miałem wtedy około 8 lat. Moim pierwszym klubem był LZS Siemierz, później wyjechałem do Lublina na studia weterynaryjne. Całkiem dobrze szło mi łączenie ping ponga i futbolu. Jako tenisista grałem najpierw w II-ligowym AZS, a później już w I lidze. Piłkarskie marzenia realizowałem z kolei w miejscowej Lubliniance.

— Popytałem nieco wśród pana znajomych, no i większość mówi, że Sikora to „charakterny gość”.

— (śmiech) Mam już swoje lata, ale myślę, że jest w tym trochę prawdy. Jak to się mówi, z niejednego pieca chleb jadłem.

— W czasach studenckich miał pan przeboje z milicją. W efekcie uczelnia wystawiła panu „wilczy bilet”. O co dokładnie poszło?

— W dniu, w którym Lublinianka zdobyła mistrzostwo województwa, całą ekipą wybraliśmy się do restauracji, by uczcić sukces. Trochę popiliśmy, ale jeden z kolegów najwyraźniej nieco przesadził, bo postanowił chwycić roznoszącą potrawy kelnerkę za tylną część ciała.

Było to kompletnie niepotrzebne, a poza tym taca z talerzami poleciała na ziemię, no i kierownik od razu wezwał milicję. A my, jak te durnie, zamiast uciec, siedzieliśmy tam dalej. Mundurowi nie słuchali tłumaczeń, zwinęli nas wszystkich. W efekcie po około trzech latach studiowania weterynarii przyszło mi spakować się i wyjechać do Wrocławia. Grałem tam w I-ligowej Burzy, a lokalni działacze mieli mi pomóc w odwieszeniu „wilczego biletu”.

— Nie zdołali.

— Albo nie zdążyli. Podczas organizowanych w Krakowie akademickich mistrzostw Polski podszedł do mnie Zbigniew Jabłonowski. W późniejszych latach profesor UWM, wtedy solidny zawodnik. Powiedział, że słyszał o moich kłopotach. „Przyjeżdżaj do Olsztyna. Jeśli będziesz grał dla nas, to znajdziemy rozwiązanie” — zaproponował. Zgodziłem się. Był rok 1961. Kilka lat później wywalczyliśmy Ekstraklasę, utrzymaliśmy się w niej dwa lata. Do czasu, aż rozjechał nam się skład a to do Warszawy, a to do Białegostoku...

— A pana studia?

— Udało się wrócić. Jedynym problemem było to, że na olsztyńskiej uczelni nie mieli weterynarii. Poszedłem więc na zootechnikę. Między innymi dlatego, by uciec przed wojskiem.

— Czyli gdyby nie zamieszanie z kelnerką, to nie byłoby pana na Warmii i Mazurach.

— Być może (śmiech). Teraz już mile wspominam tamte kłopoty, zwłaszcza rozstanie z weterynarią, bo około 90 procent moich ówczesnych kolegów z weterynarii już nie żyje. Znaczną część dopadły choroby odzwierzęce, których wówczas można było się nabawić w wielu PGR-ach. Wiedza zdobyta w Lublinie uzupełniła jednak tę, którą nabyłem w Olsztynie. Wszystko to sprawiło, że byłem wartościowszym pracownikiem m.in. w inspekcji rolno-spożywczej. Niewykluczone jednak, że trafiłbym tu i bez tej przygody z milicją. Właśnie tutaj było najwięcej PGR, tutaj więc trafiało najwięcej weterynarzy.

— Ostatecznie urządził się pan w Kiersztanowie w powiecie mrągowskim.

— Ale mieszkanie w Olsztynie wciąż mam. Wracam tam podczas naprawdę ostrych zim. Natomiast w Kiersztanowie mogłem wziąć się poważniej za agroturystykę. Miłość do zwierząt była we mnie od zawsze. Koniki, kózki... Takie nasze małe zoo. Pochodzę z regionów znanych z hodowli gołębi, więc ich też nie mogło zabraknąć. Poza nimi hoduję dużo innego ptactwa: bażanty, kury ozdobne, pawie...

— Jeśli nie zadam tego pytania teraz, to pewnie nie zadam go nigdy w życiu. Da się zrobić jajecznicę z jaj pawia?

— Oczywiście, że można zrobić (śmiech). W końcu to ptak, choć zdecydowanie lepiej jajecznicę robić z jaj strusich, bo można się najeść jednym. Preferuję jednak te bardziej tradycyjne, czyli jaja przepiórek i kurze.

Tenis stołowy Oddałem sportowi większość życia — mówi Jerzy Sikora, legenda tenisa stołowego na Warmii i Mazurach. Z 83-letnim mistrzem rozmawiamy m.in. o przebojach z milicją, jajecznicy z jaj pawia i złocie w barwach „Gazety Olsztyńskiej”.

W latach 60. XX wieku Jerzy Sikora wraz z OKS Olsztyn awansował do I ligi

Fot. archiwum domowe

— Na pana koncie widnieje mnóstwo triumfów. Który satysfakcjonuje najbardziej?

— Zwycięstwo z Zygfrydem Woźnicą. Świetny tenisista. Pamiętam, że w niedzielę wywalczył tytuł mistrza Polski, a kilka dni później, w środę, pojechaliśmy jako Olsztyn na mecz ligowy właśnie do Katowic. No i pokonałem go przed jego własną publicznością, na jego stole! To była niemała sensacja w tenisowym świecie.

— Trzy miesiące później doszło do rewanżu.

— Tak, przyjechali do nas, a publiczności było tyle, co chyba nigdy wcześniej. Duża w tym rola prasy, która rozpisywała się o naszym rewanżu. Byli pewni, że znów wygram. Zygfryd odrobił jednak lekcję i nie udało mi się znów utrzeć mu nosa.

— Ile łącznie tytułów ma pan na swym koncie?

— Musiałbym chyba długo wertować swoje archiwa (śmiech). Trochę tego było. Samych mistrzostw województwa — z deblami i mixtami — zdobyłem około dziesięciu. Zwycięstw na innych turniejach wojewódzkich też było przynajmniej kilkadziesiąt. Jednym z ciekawszych było też złoto na resortowych mistrzostwach organizowanych przez ministra przemysłu spożywczego i skupu. Jako 60-latek z brzuszkiem pokonałem wtedy wielu zdecydowanie młodszych rywali, którzy wcześniej pewnie nawet nie widzieli we mnie poważnego zagrożenia.

— Odnotował pan też triumf w barwach „Gazety Olsztyńskiej”.

— Tak, w latach siedemdziesiątych, gdy szykowaliście się do mistrzostw Polski dziennikarzy w Lublinie, zostałem trenerem waszej redakcji. Ciebie nie było jeszcze na świecie, panie kolego, ale pamiętam dobrze tę ekipę: Andrzej Bałtroczyk, Roman Sensmęcki, Stanisław Protakiewicz i Wojciech Zachalski.

Blisko dwumiesięczne treningi przyniosły efekty, bo i drużynowo, i w deblu „Gazeta Olsztyńska” była bezkonkurencyjna. Ponadto Andrzej Bałtroczyk zajął jeszcze drugie miejsce w singlu.

— A pan zdobył złoto w zmaganiach trenerów.

— Tak, ale trzeba szczerze zaznaczyć, że poziom rywali nie należał do najwyższych. Dla kogoś, kto grał w lidze, był to spacerek.

— Grywa pan dalej?

— Oczywiście. Ostatnio znacznie mniej ze względu na to całe zamieszanie z wirusem. Gdy jednak sytuacja się uspokoi, to wrócę do gry. Nie tylko w tenisa stołowego, ale i ziemnego, którym zajmuję się blisko pół wieku.

— Jak idzie gra z na ogół młodszymi rywalami? Bo starszych pewnie trudno już zaprosić do stołu.

— Mam stół u siebie. Zapraszam, chętnie rozegram kilka dodatkowych partyjek. A i ty się sprawdzisz. Zobaczysz, czy jesteś w stanie pokonać dziadka ważącego 110 kg, z endoprotezą w biodrze (śmiech).

— Poczekam, aż będę miał większe szanse. Co powie pan na mecz po pana 90. urodzinach?

— Niech będzie. Do tej pory jednak nie trafił się na moim stole nikt, kto by mnie rozłożył w pełni na łopatki. Choć z każdym rokiem coraz trudniej oszukiwać wiek. Czas zatem pracuje na twoją korzyść.

— Rodzina nie truje głowy, by odpuścił pan sport? W tym wieku z kontuzjami walczy się znacznie trudniej.

— Nie. Chyba już wszyscy się przyzwyczaili, że to nie ma sensu (śmiech). Oddałem tym dyscyplinom większość życia. Trudno byłoby odwrócić się na pięcie i o nich zapomnieć. A poza tym teraz gram już czysto rekreacyjnie, dla zabawy.

— Czuje się pan spełniony jako tenisista?

— Myślę, że tak. Zwłaszcza że przez te wszystkie lata udawało mi się godzić ze sobą rodzinę, pracę, studia, sport... I to sport na przyzwoitym poziomie, bo swego czasu byłem notowany jako drugi w Polsce specjalista od obronnego stylu gry. Życie sportowca, poza kontuzjami, korzystnie wpłynęło także na mój organizm. Papierosów nie paliłem nigdy, a alkohol piłem bardzo rzadko, a i to symbolicznie, towarzysko. Tenis ukształtował mój charakter. Sprawił, że jestem tym, kim jestem.

KAMIL KIERZKOWSKI

eprasa.pl 586b231983

Reprezentacja Polski zajmuje 18. miejsce w rankingu Międzynarodowej Federacji Piłki Nożnej. Prowadzi Belgia.

Gabriela **marzy o olimpiadzie**

Sporty walki Gdy jakieś osiem lat temu pojawiła się na treningu, od razu zapowiedziała, że jej celem jest start w igrzyskach olimpijskich - tak początki przygody ze sportem Gabrieli Czyżewskiej wspomina trener Gwardii Andrzej Grudziński.

Fot. archiwum klubu

Gabriela Czyżewska, judoczka olsztyńskiej Gwardii, na drugim stopniu podium zawodów we Włoszech

W 2016 roku na łamach „Gazety Olsztyńskiej" ukazała się relacja z tradycyjnego olsztyńskiego memoriału Matrackiego w judo. Wśród zwycięzców wymieniono wtedy m.in. Gabrielę Czyżewską z olsztyńskiej Gwardii - prawdopodobnie był to medialny debiut 11-letniej wówczas dziewczynki.

- Interesowały mnie sporty walki, a najbardziej karate - wspomina 15-letnia dzisiaj Gabriela. - Jednak tata się nie zgodził, mówiąc, że karate nie jest dyscypliną olimpijską (karate na igrzyskach miało zadebiutować dopiero w 2020 roku w Tokio - red.). Ostatecznie zaprowadził mnie na trening judo. Moje kuzynki też przyszły, szybko jednak zrezygnowały. A mnie się spodobało, więc zostałam, chociaż musiałam trenować z chłopakami, bo wśród dziewczyn judo nie jest zbyt popularne. Ale zawsze z chłopakami się dogadywałam, a że byłam też silna, więc jakoś dałam radę (śmiech). A potem przyszedł pierwszy wygrany turniej, który jeszcze bardziej zachęcił mnie do treningów.

Jednak sport to nie tylko litry potu wylane na treningach, ale także zawody oraz podróże. Czasem w bardzo ciekawe i odległe strony...

- Dzięki sportowi zwiedziłam pół Europy - ze śmiechem przyznaje judoczka olsztyńskiej Gwardii. Pogrzebaliśmy w redakcyjnym archiwum, no i okazało się, że rzeczywiście w ostatnich latach Gabriela brała udział w zawodach organizowanych w Rosji, Czechach, Francji i Włoszech. I zawsze z tych imprez wracała z medalami!

- Każdy taki wyjazd to masa emocji sportowych, ale też zawsze mamy czas na zwiedzanie. Najbardziej podobało mi się chyba we Włoszech, a konkretnie w Bergamo, gdzie wiele zobaczyłam, ale przede wszystkim dotarłam aż do finału, po drodze wygrywając z kilkoma faworyzowanymi rywalkami.

Ostatecznie we Włoszech olsztynianka była druga, ale „blachy" - jak sama mówi o medalach - wcześniej przywiozła także z Czech (srebro), Rosji (złoto i srebro) i Francji (brąz).

- Pewnie gdyby nie sport, to w wielu tych miejscach nigdy bym nie była. A poza tym na zawodach poznaję wiele dziewczyn, z którymi potem utrzymujemy kontakt. Dzisiaj mam chyba koleżanki we wszystkich regionach Polski - zalety uprawiania sportu wylicza olsztyńska nastolatka.

W ubiegłym tygodniu Gabriela wygrała międzywojewódzkie mistrzostwa młodzików, a teraz myśli o grudniowych mistrzostwach Polski młodzików. Jednak na judo jej świat się nie kończy, bowiem niedawno została też wicemistrzynią Polski kadetów w... sumo! Ten sport kojarzy się z baaaaaardzo brzuchatymi i ciężkimi zawodnikami, a tymczasem okazuje się, że sumo może trenować zgrabna nastolatka. - Przyznam, że tego nie wiedziałam - dodaje ze śmiechem Gabriela. - Gdy pojechałam na zawody, to się bardzo zdziwiłam, gdy zobaczyłam, że są tam kategorie wagowe na przykład do 40 kilogramów! Jakoś inaczej mi się ten sport kojarzył. Zdecydowałam się jednak, bowiem trener Andrzej Grudziński uznał, że sumo będzie dla mnie znakomitym, takim siłowym, uzupełnieniem. Bo sumo to sport siłowy, w którym walka często trwa jedynie 10 lub 15 sekund! Co innego judo - tu walka trwa kilka minut i cały czas trzeba intensywnie myśleć, ponieważ chwila dekoncentracji może oznaczać porażkę. Dlatego sumo pozostanie jedynie uzupełnieniem, natomiast moim sportem numer jeden pozostanie judo - nie ma wątpliwości podopieczna trenera Grudzińskiego.

Każdy sportowiec (może nie każdy, ale na pewno wielu) marzy o udziale w olimpiadzie, najlepiej zakończonym zdobyciem medalu, bo to i sława, i sportowa emerytura. Przypominamy, że dostają ją wszyscy medaliści olimpijscy po skończeniu kariery i 40 lat - obecnie jest to 2623,38 zł netto (bez względu na kolor medalu). Ale młoda olsztynianka najpierw marzy o udziale - gdy zostanie juniorką młodszą - w przyszłorocznej Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży, potem o medalach mistrzostw Polski, Europy lub świata, a dopiero wtedy przyjdzie czas na prawdziwą olimpiadę.

Trzymamy kciuki!

ARTUR DRYHYNYCZ
a.dryhynycz@gazetaolsztynska.pl

ODWAŻNA DEKLARACJA

• Trener Andrzej Grudziński: - Pamiętam, że gdy pojawiła się na treningu, od razu zapowiedziała, że jej celem jest start w igrzyskach olimpijskich. Bardzo mnie takim podejściem do judo ujęła, ale i zaskoczyła. Jednak po jej pierwszych wynikach uznałem, że z tej mąki rzeczywiście może być chleb. Ale ostrzegłem ją, że marzenia o olimpiadzie wiążą się z ciężką pracą, podczas której na pewno nie zabraknie łez i wylanego potu. Fajnie, że w klubie mamy Maćka Sarnackiego, olimpijczyka, bo dzięki temu Gabriela widzi, że w igrzyskach mogą brać udział zwykli ludzie, a nie tylko jacyś sportowi bogowie. Jest to zatem cel jak najbardziej osiągalny, a ja mam nadzieję, że Gabrieli starczy wytrwałości, bo jest bardzo pracowita i szybko się uczy. Potrafi się znakomicie skoncentrować, dzięki temu jest skuteczna. Gdy ma przerwę, wtedy siada na trybunach i w skupieniu obserwuje swe rywalki. A potem wychodzi skoncentrowana na matę i zazwyczaj wygrywa. Oczywiście nie zawsze jest najlepsza, ale prawie zawsze staje na podium. Na przykład w Rosji w 2018 roku była druga, a rok później już te zawody wygrała.

eprasa.pl 586b231983