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

BEZgorset
DZIENNIK ELBLĄSKI.pl
20 LAT
cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)
SOBOTA\\\NIEDZIELA
|20-21|03|2021|
„Dziennik Elbląski” 13 010 polubień na FB
ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 790 NR 65 (20486)

fot. archiwum prywatne

Lubię być swoim szefem \16

ISSN 0137-9127
11
9 770137 912163

eprasa.pl 592bd90ec6

CYTAT DNIA

Dorota Katende:
Nauczyłam się doceniać każdy dzień, kiedy stałam się dojrzałą kobietą. A stałam się nią, kiedy zaczęłam sama sobie wyznaczać cele, a nie przyjmować biernie, co przyniesie los.

Magdalena Różczka:

Odkładamy na bok swoje ambicje i chcemy być idealnymi mamami, żonami. Dopiero później myślimy, co dalej i takie podejście nas gubi.

Aktorka obserwuje wokół siebie wiele kobiet, które odłożyły swoje życie na drugi plan i zrezygnowały ze swoich marzeń na korzyść innych. I choć przez pewien czas czują się one szczęśliwe jako żony i matki, to przychodzi taki moment, że powraca do nich to, co było niespełnione.

Fot. newserja

40%

kobiet pracujących na całym świecie (prawie 510 milionów) jest zatrudnionych w sektorach, które Międzynarodowa Organizacja Pracy określa jako najbardziej dotknięte skutkami COVID-19.

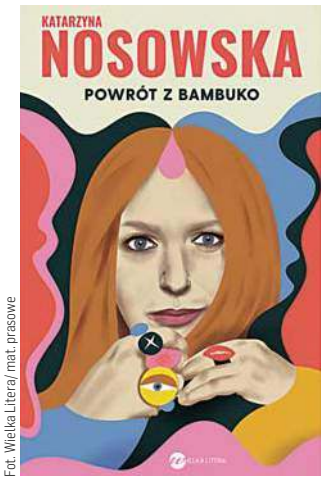
źródło: raport „Women in Work Index. The impact of COVID-19 on women in work" przygotowany przez PwC

CZY WIESZ, ŻE...

Jak informuje serwis Prezentmarzeń, kobiety mając do wyboru listę przyjemności, w pierwszej kolejności wybrałyby masaż relaksacyjny – 42% odpowiedzi, indywidualną sesję zdjęciową – 17% odpowiedzi, naukę makijażu – 13% odpowiedzi, lekcję tańca - 10% odpowiedzi, skok ze spadochronem lub na bungee – 9% odpowiedzi. Na dalszych pozycjach znalazły się porady stylisty, niestandardowe warsztaty kulinarne oraz przejażdżka luksusowym samochodem.

List tygodnia

Szanowna Redakcjo, niebawem wiosna. To dokonała okazja, aby odszukać w sobie nowe, świeże „ja". W ostatnim czasie, niezwykle trudnym dla wszystkich, mam poczucie, że życie sprowadziło się do czekania. Czekamy na wiosnę, na święta, na zniesienie obostrzeń... No właśnie, okołokoronawirusowa sytuacja bardzo mocno doświadcza nas, szczególnie naszą psychikę. Wciąż czekamy, wciąż liczymy nowe przypadki, a tymczasem przyroda budzi się do życia. Pojawiają się przebiśniegi, na niebie klucze ptaków. Rok temu, gdy zaczynała się pandemia, także słońce grzało bardziej, a trawa zieleniła się szybko. Minął rok, przyroda wykonała swój cykl. Tylko my, ludzie wciąż czekamy. Korzystajmy z tego co mamy, biorąc życie całymi garściami, bo miniony rok pokazał, że koronawirus nie pyta, zabiera zdrowie i życie. Może mój list jest odrobinę zbyt nostalgiczny, ale po wprowadzeniu kolejnego „lockdownu" musimy zacząć dbać, najmocniej jak potrafimy, o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. To ważne, dlatego wykorzystajmy wiosnę, czas gdy natura się budzi do życia. Jej nie zatrzyma żaden wirus.



Fot. Wielka Litera/ mat. prasowe

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

Irena Malinowska z Kętrzyna

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

Szanowni Państwo!

Czy zastanawialiście się kiedyś, co czuje osoba, która doświadczyła traumy? Przeżycie to prowadzi to trwałych zmian w psychice. Życie zaczyna być rozgraniczane na to przed traumatycznym zdarzeniem i po. Niektórzy żyją w stanie ciągłej gotowości, każdego dnia mierzą się z gonitwą myśli, bezsennością, lękiem, poczuciem odrealnienia. Więcej na ten temat przeczytacie Państwo na s. 4.

W tym numerze piszemy także o biuście naszym publicznym (s. 6), kontynuujemy temat no fappingu - tym razem z perspektywy kobiecej (s. 8) oraz przedstawiamy raport dotyczący wydawania pieniędzy przez Polaków (s. 11). I jak się okazuje, to kobiety są w tej kwestii bardziej wstrzemięźliwe a mężczyźni impulsywni.

Zapraszamy do lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

POLITYKA
3 Polska jest krajem tolerancyjnym?
Europosłanka Solidarnej Polski Beata Kempa zapytana, czy kobiety mogą iść do polityki odpowiedziała twierdząco. Zaraz potem dodała, że pod jednym warunkiem – jeśli pozwoli na to mąż. Jeszcze dalej poszli tydzień temu politycy Solidarnej Polski, którzy debatowali nad definicją rodziny.
TEMAT TYGODNIA
4 Uwięzieni w chwili
O sytuacjach traumatycznych, objawach traumy, zmianach w psychice, leczeniu i wspieraniu osób, które doświadczyły zespołu stresu pourazowego rozmawiamy z Magdaleną Żukowską, psychologiem, psychotraumatologiem, terapeutką EMDR.
WOKÓŁ NAS
6 Piersi nasze publiczne
Jeśli komuś wydaje się, że ciało to coś prywatnego, należącego do jednej osoby, to obserwując to, co dzieje się w mediach i przestrzeni publicznej, ma sporo okazji do tego, by zmienić zdanie. Bo do ciała, szczególnie kobiecego, prawa rości sobie wiele osób. I nie, tym razem nie będzie o ciążowym brzuchu. Będzie o piersiach.
SPOŁECZEŃSTWO
8 Panie na NoFap-ie - wyznania fapstronautki
NoFap w wykonaniu pań? Dlaczego by nie? Na rezygnację z masturbacji decydują się nie tylko mężczyźni, no bo przecież nie tylko oni to robią. Dlaczego kobiety próbują no fappingu? I wreszcie – czy to na nie „działa"?
PRACA
9 Kobieca twarz pandemii
Praca, rozwój i życie w świecie COVID-19 z perspektywy kobiet.
MOIM ZDANIEM
10 Chrońmy politykę przed religią. I religię przed polityką
FINANSE
11 Wstrzemięźliwe kobiety, impulsywni mężczyźni czyli jak Polacy wydają pieniądze
KOBIETY INTELEKTUALISTKI
12 Dajmy człowiekowi przestrzeń do bycia człowiekiem
Jedni piszą wiersze. Drudzy piszą prace o wierszach i poetach. Monika Stępień, doktorantka Instytutu Literaturoznawstwa na UWM, z powodzeniem robi jedno i drugie.
TWARZE
14 O braniewskich czarownicach, zaginionej Julii i lokalnej historii
Dorota Olbryś po pierwsze jest mamą i babcią, po drugie pielęgniarką, zajmującą się pacjentami geriatrycznymi, a po trzecie obrończynią lokalnej historii.
STYL ŻYCIA
16 Kuba, Mazury i historia pewnej legendy
W jej twórczości mieszają się geny mazursko-kubańskie. To jednak legendy mazurskie stały się tematem jej animacji. O Kubie, Mazurach i nowych mediach opowiada artystka Kama Fundichely.
BLIŻEJ NATURY
18 Nie godzę się na bylejakość
Zatraciliśmy szacunek do natury, nie korzystamy z jej dobrodziejstw, a w zamian zachwycamy się sztucznością — mówi Jolanta Skórzewska, chemiczka z pasji i wykształcenia.
PSYCHODIETETYKA
19 Prawo najmniejszego wysiłku
19 Kuba przy garach: kurczak gong bao z makaronem chow mein
ZDROWIE
20 Moje biurko jest moje!
SPORT
24 Przeskoczę jeszcze wiele płotków
Pierwszy medal cieszy najbardziej. Kamila Stempkowska trenuje biegi przez płotki, a w wolnych chwilach czyta kryminały.

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

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna
ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński
Dawid Zmuda

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

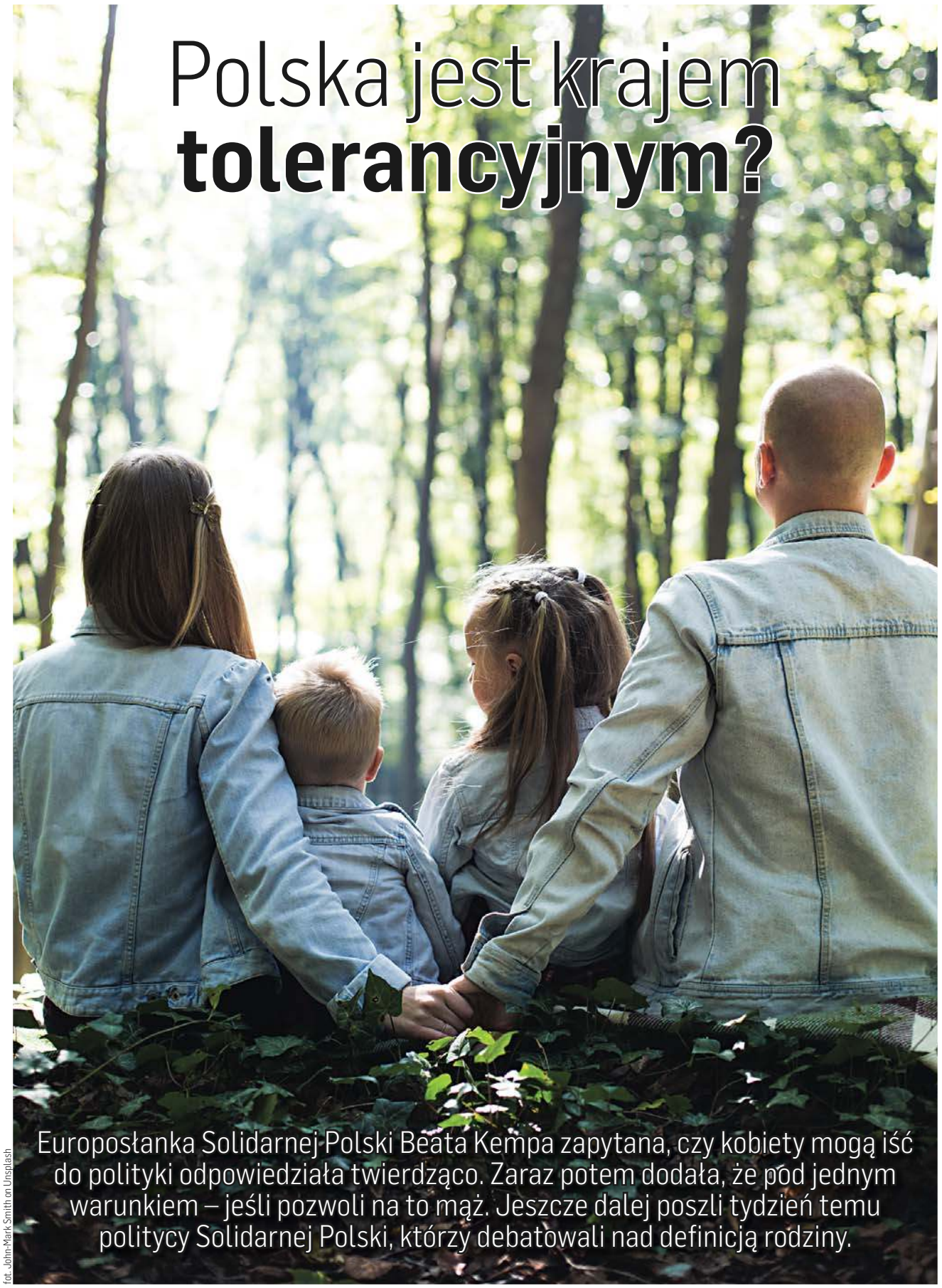
PREZES
Jarosław Tokarczyk

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 592bd90ec6

Polska jest krajem **tolerancyjnym?**



Europosłanka Solidarnej Polski Beata Kempa zapytana, czy kobiety mogą iść do polityki odpowiedziała twierdząco. Zaraz potem dodała, że pod jednym warunkiem – jeśli pozwoli na to mąż. Jeszcze dalej poszli tydzień temu politycy Solidarnej Polski, którzy debatowali nad definicją rodziny.

fot. John-Mark Smith on Unsplash

Wróćmy trochę do historii i kobiet, które zmieniły myślenie swojego pokolenia, ale mają wpływ na dzisiejsze kobiety. Mistyczka Feliksa Kozłowska była założycielką nowego Kościoła, wyklętą przez papieża. Róża Luksemburg była z kolei ikoną ruchów lewicowych. Obie swoimi działaniami wychodziły daleko poza swoją epokę. Już wtedy mało który mężczyzna mógł wejść z nimi w merytoryczną polemikę, z której wyszedłby obronną ręką. Na początku XIX wieku urodziła się inna kobieta, która zmieniła poglądy na wychowanie ówczesnych dziewcząt. Narcyza Żmichowska mówiła, że jeśli kobiety chcą być wolne i samodzielne, powinny się uczyć. Jeszcze więcej bohaterek, czyli Polek, które robiły, co chciały, opisał w swojej książce „Buntowniczki" Andrzej Fedorowicz. Dlaczego o nich wspominam? Bo mamy XXI wiek i istnieniu tych kobiet zaprzeczają panowie, którzy dziś chcą mówić nam, w jaki sposób mamy żyć.

Politycy Solidarnej Polski zaapelowali ostatnio do Prawa i Sprawiedliwości oraz do klubów opozycyjnych o poparcie swojego projektu uchwały dot. obrony dobrego imienia Polski. Uchwała ma być odpowiedzią polskiego parlamentu na rezolucję PE ogłaszającą Unię Europejską „strefą wolności LGBTIQ".

Patryk Jaki w czasie konferencji, w której wzięło udział czterech przedstawicieli Solidarnej Polski, argumentował:

— Zagrożona jest polska rodzina. Rezolucja PE mówi o tym, że Polsce mają być odbierane środki, jeśli nie zmieni definicji rodziny zawartej w konstytucji – mówił w czasie konferencji Patryk Jaki. – Jeżeli uznamy, tak, jak chcą komisarze europejscy, by definicja rodziny została przyjęta w wymiarze unijnym okaże się, że małżeństwa homoseksualne zostaną uznane za równoważne z tradycyjną polską rodziną, której definicja zapisana jest w konstytucji. Że małżeństwa homoseksualne uzyskają prawo do adopcji dzieci, z czym nie zgadzają się Polacy.

Mariusz Kałużny z Solidarnej Polski dodał również:

— Rezolucja zaatakowała również samorządowe karty praw rodziny. Jak wiemy samorządy zajmują się tym, by dobrze organizować życie rodziny w danym mieście — rozpoczął swoją wypowiedź Mariusz Kałużny. — W wyniku tego ataku wiele samorządów, które wzmacniają rodziny, czy to w sferze edukacji czy kultury, może kart nie przyjmować w obawie, że lewica może zaatakować, że stracą środki.

Poseł Mariusz Kałużny zaprezentował też fragment projektu uchwały:

— „Kierując się konstytucyjnym nakazem poszanowania godności, praw i wolności człowieka, stanowiących fundament europejskiego dziedzictwa wyrosłego na gruncie Chrześcijaństwa oraz doktryn i prądów ideowych, które przyjęły racjonalizm i humanizm za naczelne wartości Sejm Rzeczpospolitej Polskiej wyraża sprzeciw wobec wszelkich działań mających na celu fałszywej wizji człowieka, małżeństwa i rodziny" – przeczytał w czasie konferencji.

Z kolei Jacek Ozdoba, poseł Solidarnej Polski i wiceminister w resorcie klimatu i środowiska zapewniał, „że Polska jest i będzie krajem tolerancyjnym".

To wszystko sprawia, że kiedy mężczyźni decydują o tym, jakie prawa ma rodzina, a co za tym idzie polska kobieta decyduje o tym, że zrównoważony udział kobiet i mężczyzn w polityce jeszcze długo będzie fikcją. Kiedy zdanie kobiet jest w polityce pomijane, a życie polityczne tworzy przepaść pomiędzy obywatelami, to jest to zagrożeniem dla demokracji.

A jak powiedziała mojej redakcyjnej koleżance – Magdalenie Marii Bukowieckiej Dorota Warakomska:

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

Duża tutaj więc nadzieja w edukacji obywatelskiej. To dzięki niej tworzy się potrzeba stworzenia mechanizmów promujących idee równych szans, oraz możliwości kobiet i mężczyzn. A jedno jest na szczęście pewne – wiele kobiet nie lubi, kiedy mówi się im, co mają robić. I są polityczki, które nie boją się mówić, że mają zgoła odmienne poglądy.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 592bd90ec6

Uwięzieni w chwili

fot. unsplash

Trauma. Słownik języka polskiego definiuje ją jako „trwałą zmianę w psychice, spowodowaną gwałtownym i przykrym przeżyciem. Ten stan psychiczny wywołują czynniki zewnętrzne, zagrażające zdrowiu lub życiu, które prowadzą do głębokich zmian w funkcjonowaniu człowieka". Trauma może prowadzić do trudności w powrocie do poprzedniego funkcjonowania. Według statystyk, u 10-16 proc. dorosłych w Polsce przeżyta trauma prowadzi do zespołu stresu pourazowego. Następstwami traumy mogą być lęk, żałoba, depresja, wzrost zachowań agresywnych i autoagresywnych obniżone poczucie wartości, problemy społeczne lub — w młodszym wieku — pogorszenie wyników szkolnych.

Beata:

Kiedy zamykam oczy widzę szare pustaki na ścianie w piwnicy. Pomieszczenie oświetla żółta żarówka. Bez klosza. Na środku leży przewrócony taboret. Na sznurze wisi mój brat. Twarz ma taką nienaturalną. Choć od jego samobójczej śmierci minęło już kilka miesięcy, ja wciąż nie mogę pozbyć się tego obrazu z głowy. Pojawia się w każdej sytuacji, w której nie jestem skupiona na wykonywaniu jakichś czynności. Gdy tylko pozwalam myślom biec swoim torem, przywołują to jedno wspomnienie. Natrętne myśli nasilają się wieczorami, do tego dochodzi poczucie winy. I znowu wszystko sobie przypominam. Kolejny raz schodzę myślami do piwnicy. Biorę tabletki. Pomagają zasnąć. Budzę się zlana potem. Jest 5 rano. I znowu te natrętne obrazy. Płaczę.

Weronika:

Zostałam zgwałcona. Boję się wyjść z domu. Nawet najdrobniejsza czynność sprawia mi trudność. Ciągle drżą mi ręce. Nie mam na nic siły, nic mnie nie cieszy. Kiedy mama próbuje wyciągnąć mnie na spacer, panikuję. Nie chcę wychodzić. Krzyczę. Widzę ból na jej twarzy. Wychodzimy. Na dworze wszystko wydaje się takie odrealnione, nierzeczywiste. Mam wrażenie, że wszyscy na mnie patrzą. Chcę już wrócić do domu. Boję się, że ktoś będzie chciał mi zrobić krzywdę. Boję się przypadkowego dotyku. W sklepie dosłownie przyciskam się do barierki, byle tylko nikt się o mnie nie otarł. Pocę się. Mam ochotę wybiec ze sklepu. Nie patrzę na twarze. Chcę już wrócić do domu.

Beata i Weronika doświadczyły traumy. I choć u każdej z nich przyczyna była inna, obie nie potrafią poradzić sobie z jej konsekwencjami. Na forum poświęconym traumom podobnych historii jest wiele. W niektórych przypadkach nieprzepracowane traumy doprowadziły do zaburzeń osobowości bądź nadużywania substancji psychoaktywnych. Dzielą świat na „przed" i „po" traumie. Obrazy pojawiają się w najmniej oczekiwanych momentach.

Maciej:

Szok i odrętwienie — tak czułem się na początku. Potrzebowałem wielu miesięcy na poukładanie życia, które legło w gruzach po śmierci żony w wypadku samochodowym. Miałem poczucie winy. Wyrzucałem sobie, że ja żyję, a Ania nie. I rzeczywiście, kiedy widziałem ciężarówkę, miałem przed oczami jeden obraz: dźwięk klaksonu, oślepiające światła, krzyk i ogromny huk. I czułem, że zginę, że nic nie jestem w stanie zrobić. To był ułamek sekundy, w czasie którego byłem już pogodzony ze śmiercią.

Los chciał jednak inaczej. Maciej przeżył, jego żona nie. — Za mną miesiące terapii. I chociaż ze śmiercią żony nie pogodziłem się do dziś, wiem, że nie miałem na to wpływu. I że nic nie zwróci jej życia. Nauczyłem się jednak w miarę normalnie funkcjonować. Wychodzę już do pracy, przewartościowałem swoje życie. Ale gdyby nie wsparcie rodziny i godziny terapii, to nie wiem, jakbym sobie poradził — mówi mężczyzna.

Zaburzenie stresu pourazowego, jako nowa jednostka chorobowa, zostało wprowadzone do klasyfikacji przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne dopiero w 1980 r. Według danych statystycznych około 8-9 proc. populacji doświadcza konsekwencji zdarzenia traumatycznego. Do przynajmniej jednego zdarzenia traumatycznego przyznaje się 61 proc. mężczyzn i 51 proc. kobiet. Aż u 88 proc. mężczyzn i 79 proc. kobiet ze zdiagnozowanym zespołem stresu pourazowego rozpoznano również inne zaburzenia psychiczne. Do najczęściej diagnozowanych należą: depresja, dystymia, zaburzenia lękowe, zaburzenia zachowania, uzależnienie od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

O sytuacjach traumatycznych, objawach traumy, zmianach w psychice, leczeniu i wspieraniu osób, które doświadczyły zespołu stresu pourazowego rozmawiamy z Magdaleną Żukowską, psychologiem, psychotraumatologiem, terapeutką EMDR z Pracowni Psychologicznej „Spotkania", jednocześnie psychologiem w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Nidzicy.

— Często potocznie mówimy o traumatycznych przeżyciach. Czym one tak naprawdę są?

— W psychotraumatologii trauma to konfrontacja ze zdarzeniem, grożącym śmiercią, narażanie na bezpośrednie zagrożenie życia, nadużycia seksualne, poważne obrażenia ciała bezpośrednio w zdarzeniu lub bycie naocznym świadkiem tego, jak ktoś inny doświadcza takiego zdarzenia, np. w przypadku przemocy czy wypadku samochodowego. O doświadczeniu traumatycznym mówimy także, gdy bez zapowiedzi, w nieoczekiwany sposób otrzymujemy informację o tym, że ktoś z naszej rodziny miał wypadek. To, co dzieje się dalej, czyli to, co leczymy, to skutki naszego przeżycia. Trauma, jak opisuje ją van der Kolk, amerykański psychiatra i badacz stresu pourazowego, to skutek nagłego, jednorazowego zdarzenia albo serii zdarzeń zewnętrznych wykraczających poza normalne mechanizmy zaradczo-obronne. Przyczyną traumy, oprócz wcześniej wspomnianego wypadku samochodowego, może być też wojna, powódź, atak terrorystyczny. Jest jeszcze jeden aspekt, na który warto zwrócić uwagę. Osoby wykonujące zawody wysokobodźcowe, np. ratownicy medyczni, policjanci, strażacy, pracownicy socjalni, częściej narażeni są na „obserwowanie śmierci" a tym samym, w konsekwencji, bardziej narażeni na wtórny stres traumatyczny.

— Czyli na przykład rozstanie będzie sytuacją stresującą, ale nie przeżyciem traumatycznym.

— Rzeczywiście, często nadużywamy słowa „trauma". Jak już wspomniałam, w psychologii czy psychotraumatologii, doświadczenie traumatyczne to efekt zdarzenia nagłego, które bezpośrednio zagraża życiu lub bycie świadkiem takiego zdarzenia, które przekracza nasze zasoby i strategie radzenia sobie. Jeżeli rozstanie miałoby polegać na tym, że ktoś przystawia ci nóż do gardła, a ty bierzesz nogi za pas i uciekasz, to po przyjrzeniu się innym kryteriom, całej sytuacji, można uznać, że będzie ono nosiło znamiona traumy.

— Co dzieje się z psychiką po doświadczeniu traumy?

— Po takim przeżyciu każdy człowiek doświadcza stresu. I to jest naturalne zjawisko. Do 48 godz. po zdarzeniu traumatycznym mówimy o tzw. ostrej reakcji na stres. W tym czasie pacjent może mieć całą gamę objawów i jest to absolutnie naturalne. Jeśli te objawy utrzymują się do miesiąca od przeżytego zdarzenia mówimy o ostrym zaburzeniu stresowym. Utrzymywanie się objawów powyżej miesiąca wskazuje nam na występowanie zaburzenia stresowego pourazowego (PTSD). Spotykamy też sytuacje, że po kilku tygodniach symptomy stresu słabną, ustają. Może to dla nas być informacja, że człowiek w naturalny dla siebie sposób poradził sobie z tą sytuacją, korzystając z takich zasobów jak siatka wsparcia społecznego, pomoc specjalisty, samoobserwacja, szukanie sposobów wyciszenia. To czas, w którym pacjent stara się wpisać to wydarzenie w historię swojego życia i nadać mu znaczenie.

Niekiedy człowiek po sytuacji traumatycznej doświadcza tzw. wzrostu potraumatycznego. Kiedy na przykład niespodziewanie umiera najbliższa osoba, ten, który zostaje, zaczyna doceniać relacje, spędza każdą wolną chwilę z rodziną, bliskimi. Może być też tak, że przewartościowuje swoje życie, więzi społeczne, relacje stają się ważniejsze niż praca, zmienia się perspektywa patrzenia na świat.

Ale są też sytuacje, że po doświadczeniu traumatycznym mamy nawracające, dręczące

eprasa.pl 592bd90ec6

myśli. Pojawiają się kłopoty ze snem, różnego rodzaju dźwięki, obrazy przypominają nam to wydarzenie. Jakbyśmy niejako wracali, przenosili się do tamtej chwili. Mówi się o tzw. flashbackach. Jest to bardzo uciążliwe w codziennym funkcjonowaniu, dlatego staramy się tego unikać. Na przykład, idąc chodnikiem, widzę czerwony samochód i to jest mój zapalnik, który przenosi mnie do sytuacji traumatycznej: przecież miałem wypadek, a ten który we mnie wjechał miał czerwony samochód. Wtedy mocno staramy się unikać wszystkiego, co kojarzy nam się ze zdarzeniem traumatycznym, a nawet zapomnieć o tym wydarzeniu.

Takie natrętne myśli powodują, że czujemy lęk, wprowadzają nas w stan pobudzenia. Jesteśmy na „wyczekaniu", w gotowości, bo cały czas dookoła „widzimy" to, co nam się przydarzyło. Im bardziej staramy się zapomnieć, wymazać wspomnienia, tym bardziej minione zdarzenie pcha się na świat. Tym samym przeżycie traumatyczne nie staje się wspomnieniem, nie możemy wpisać go w historię naszego życia, przeciwnie, staje się częścią każdego naszego dnia, w pewnym sensie w nim żyjemy.

I niestety, unikanie bardzo często rzutuje na nasze funkcjonowanie. Stajemy się bardziej drażliwi, pobudzeni, przygnębieni, czasami wycofujemy się z życia towarzyskiego, by uniknąć sytuacji lękowych. Przez to cierpią nasze relacje interpersonalne, relacje w rodzinie. Sytuacje, które nas kiedyś cieszyły, teraz nas nie zadowalają albo wręcz przynoszą rozdrażnienie. Te objawy możemy zaliczyć do tzw. stresu pourazowego.

— Czym on jest?

— Tak, jak wcześniej wspomniałam, o stresie pourazowym mówimy wtedy, kiedy objawy utrzymują się powyżej trzech miesięcy. Kiedy objawy trwają naprawdę długo mówimy o przewlekłym stresie pourazowym. Doświadczany na wczesnym etapie życia i przez długi czas może prowadzić nawet do zaburzeń osobowości. Na przykład traumy spowodowane molestowaniem seksualnym u ponad 70 proc. osób prowadzą do występowania zaburzeń osobowości typu borderline. Objawy stresu pourazowego są po części poza naszą kontrolą. To odpowiedź ciała i umysłu na to, co się zdarzyło. Nie jesteśmy w stanie zapanować nad natrętnymi myślami, problemami ze snem, reakcjami fizjologicznymi. Niektórzy są pobudzeni, mają trudności w koncentracji, ich reakcje są wyolbrzymione, wybuchają złością niewspółmiernie do bodźca, pocą im się ręce.

fot. Zuzanna Leszczyńska

Magdalena Żukowska – psycholog, psychotraumatolog, terapeutka EMDR z Pracowni Psychologicznej „Spotkania", jednocześnie psycholog w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Nidzicy

Niektórzy pacjenci mówią, że „kiedyś było inaczej". I to jest prawda, przeżyli bowiem trudne doświadczenie traumatyczne, które przekracza ich zasoby i możliwości adaptacyjne. To co się dzieje później to nauka siebie od nowa, poznanie swoich reakcji. Stres pourazowy występuje u około 9 proc. osób doświadczających traum. Jednak to kobiety są bardziej na niego podatne.

Ludzie po traumie doświadczają obniżonej jakości życia, gubią gdzieś jego sens. W bliskim okresie po zdarzeniu traumatycznym mogą mieć zaburzenia pamięci, mówimy tu o tzw. fragmentaryczności pamięci. Dlatego bardzo istotny jest powrót do tego zdarzenia w bezpiecznej przestrzeni gabinetu, w obecności i przy wsparciu profesjonalisty. To daje szansę na przepracowanie lub rozwiązanie traumy, zrobienie kroku do przodu, stworzenie nowej jakości życia, tak by jeszcze czerpać z niego radość.

— Na czym polega leczenie stresu pourazowego po przebytej traumie? Czy można określić, jak długo będzie trwało?

— Sposób i czas trwania leczenia jest absolutnie indywidualny. W terapii traumy są pewne wytyczne, co do ilości i długości sesji terapeutycznych - oczywiście w zależności od tego, jakie narzędzia wybiera psycholog/terapeuta. Jednak w tej dziedzinie trzeba być elastycznym, wsłuchanym w klienta. Leczenie zależy bowiem od wielu czynników, chociażby od ciężkości urazu czy indywidualnych cech osoby. Jeden z wypadku samochodowego wyjdzie bez szwanku, a drugi będzie doświadczał uciążliwych, bolesnych skutków. Sposób i czas leczenia zależą też od wcześniejszych doświadczeń, stylu więzi, samooceny, posiadanego wsparcia i zasobów. W sytuacjach stresu pourazowego złożonego proces terapeutyczny jest zdecydowanie dłuższy.

— Jakiś czas temu oglądałam wywiad z niemieckim psychologiem prof. Franzem Ruppertem. Profesor przekonywał, że traumatyczne przeżycia z okresu płodowego mogą mieć wpływ na nasze dorosłe życie. Czy rzeczywiście możemy doświadczyć traumy na tak wczesnym etapie rozwoju?

— Tak, jest to tzw. trauma prenatalna. Ogromną rolę odgrywa tu neurobiologia. Jeżeli dziecko jest niechciane bądź matka przez większość ciąży przeżywa silny stres, spowodowany na przykład utratą pracy czy dachu nad głową, to układ nerwowy dziecka, jego struktury mózgowe nie wykształcają się tak jak przy prawidłowym rozwoju. Matka żyje w ciągłej gotowości, w stanie pobudzenia, musi każdego dnia stawiać czoła swojemu położeniu, a dziecko to wszystko „zbiera", staje w sytuacji „radzenia sobie" z nadzwyczaj trudną sytuacją, nie mając ku temu zasobów. I dochodzi do sytuacji, w której malutkie dziecko jest już straumatyzowane.

— Czy u tak małego dziecka możliwe jest rozpoznanie przebytej traumy?

— Jest to bardzo trudne. Obowiązkowy jest rzetelny wywiad, skrupulatne prześledzenie ciąży. Jeżeli matka była w silnym stresie, dziecko może mieć trudności w koncentracji uwagi, obniżone lub wzmożone napięcie mięśni, kłopoty ze snem czy jedzeniem.

— W jaki sposób traumy związane z odrzuceniem w dzieciństwie mogą rzutować na dorosłe życie?

— Tam, gdzie dochodzi do znęcania psychicznego, emocjonalnego, ekonomicznego, chronicznego zaniedbania dziecka, mówimy o traumach relacyjnych. Powstają one w okresie dzieciństwa w wyniku nieprawidłowej relacji z figurą przywiązania, czyli najczęściej z matką. Przykładem może być molestowanie seksualne, które na ogół nie prowadzi do bezpośredniego zagrożenia życia, ale jest rodzajem uciążliwego doświadczenia stresowego. Jeżeli ojciec molestuje dziecko, a matka nie reaguje albo niedowierza dziecku, traci ono poczucie bezpieczeństwa. Bo właśnie matka powinna być taką gwarancją bezpieczeństwa, a jeżeli dziecko wielokrotnie doświadcza molestowania to ta podstawowa potrzeba jest niezaspokojona. Dziecko jest zmuszone radzić sobie samemu, a sytuacja, której doświadcza, przerasta jego zasoby. Mogą pojawić się moczenia, agresja, zaprzestanie jedzenia, spania, zaburzenia w koncentracji uwagi.

Czasami objawy mogą przypominać ADHD i to bywa mylące, ponieważ po bliższym przyjrzeniu się może okazać się, że dziecko doświadczyło traumy relacyjnej. Tacy pacjenci mają później trudności z nawiązywaniem satysfakcjonujących relacji. Traumy rozwojowe nie są przeżyciem jednorazowym, stanowią one ciąg zdarzeń, doświadczanych w dzieciństwie, a których skutki odzywają się w życiu dorosłym. Ogromne znaczenie ma tutaj nasz układ limbiczny, nasza neurobiologia. Są to skomplikowane procesy, które odpowiadają za to, jak kodujemy, interpretujemy zdarzenia, ale też za to, jak je przetwarzamy, czyli co z tym później zrobimy i jak to wpłynie na nasze zachowanie.

— Jak możemy wspierać osoby, które doświadczyły traumy. Jak z nimi rozmawiać?

— Na początku musimy sprawdzić czy ten ktoś w ogóle chce o tym mówić. Sytuacja traumatyczna mogła być tak bolesna, że osoba, która jej doświadczyła może w ogóle nie chcieć o niej rozmawiać. Zastanówmy się, co nas w zachowaniu bliskiej osoby niepokoi. Jeżeli jest drażliwa albo ma koszmary senne, kłopoty ze snem, pewnie delikatnie zachęcałabym do skorzystania z pomocy terapeuty i wspólnie z nim zbadanie czego może to być skutkiem. Ja też zachęcam swoich pacjentów, żeby byli uważni na siebie, wrażliwi na sytuacje, w których pokazują się objawy. Proszę ich o obserwację, co ich wyprowadza z równowagi, jak się wtedy czują, co myślą. Terapeuta, który obserwuje pacjenta z boku, jest w stanie ocenić na ile przebyte doświadczenia upośledzają i zaburzają funkcjonowanie tej osoby.

Pomocny jest też sport. Przeżywając stres pourazowy jesteśmy pobudzeni, mamy podwyższone ciśnienie, szybszą akcję serca. A wiemy przecież, że sport to najlepsze lekarstwo, żeby to ciśnienie wyrównać. Proponowałabym zacząć od sportów, które nie są dla nas ekstremalne, tylko raczej sprawiają nam przyjemność. Będzie to dla nas dodatkowa gratyfikacja. Jeżeli bowiem sięgniemy po sporty ekstremalne albo będziemy uczyć się nowych dyscyplin, które są dla nas trudne, to możemy dodatkowo doświadczać porażki i stan przygnębienia będzie się pogłębiać.

Polecam też wszelkiego rodzaju masaże, które sprawiają, że nasze napięcie opada, a co za tym idzie jesteśmy bardziej zrelaksowani. Do tego ćwiczenia oddechowe, techniki relaksacyjne.

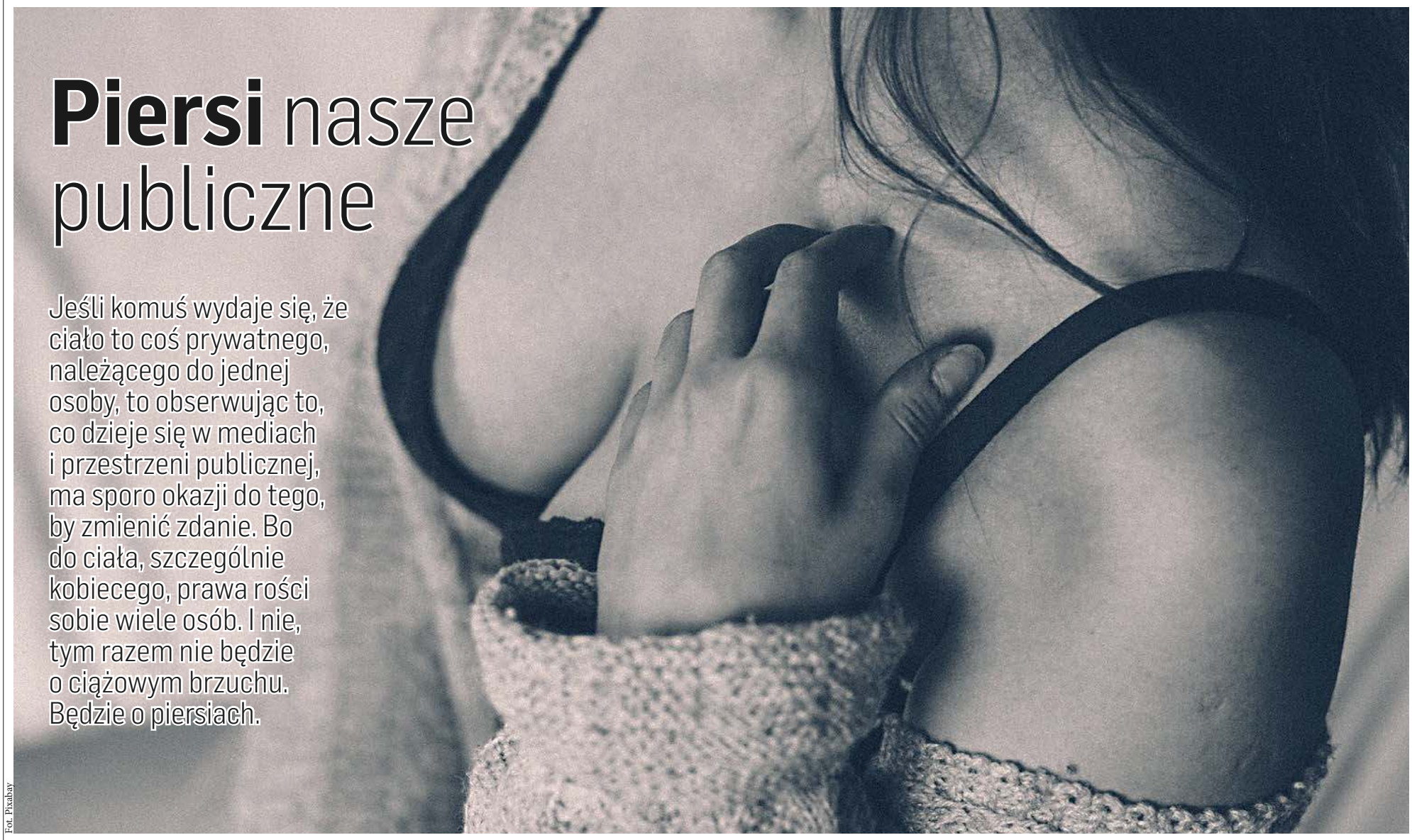
Warto wybrać to, co sprawia nam przyjemność i rzeczywiście daje odprężenie. Nieocenione jest oczywiście spotkanie ze specjalistą, który będzie zaufanym towarzyszem w oswajaniu lęku i pomoże przejść przez trudny czas.

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 592bd90ec6

Piersi nasze publiczne

Jeśli komuś wydaje się, że ciało to coś prywatnego, należącego do jednej osoby, to obserwując to, co dzieje się w mediach i przestrzeni publicznej, ma sporo okazji do tego, by zmienić zdanie. Bo do ciała, szczególnie kobiecego, prawa rości sobie wiele osób. I nie, tym razem nie będzie o ciążowym brzuchu. Będzie o piersiach.



Fot. Pixabay

Biust, bądźmy szczerzy, to coś więcej niż część ciała. I pewnie gdyby dało mu się prawo głosu, wybaczcie Państwo personifikację, to miałby niezwykle ciekawą historię do opowiedzenia. I każdy z nich — inną.

Niejeden z nich pewnie mógłby przypomnieć słowa dowcipnisiów, którzy zawstydzali jego bardzo jeszcze małoletnią właścicielkę, dopytując, czy już „coś się tam dzieje", „czy pierwszy biustonosz kupiony"? I pewnie to wybieranie pierwszego stanika też by wspomniał, ten biust nasz publiczny. Choć we wspomnieniach mogłyby zacząć pojawiać się istotne różnice: bo dla jednych biustów taka pierwsza wizyta w prawdziwym sklepie z bielizną była pewnie chwilą triumfu, a dla innych… No cóż. Kolejnej porcji zawstydzenia.

A później biust taki mógłby coś rzec na temat niedogodności, jakich doświadczał podczas lekcji w-fu i innych wysiłków fizycznych. Może dorzuciłby coś o komentarzach, których miał okazję się wtedy nasłuchać. Bo wiadomo: chłopcy w okresie dojrzewania o biustach mają do powiedzenia całkiem dużo. A że wraz z wyrzutem hormonów pojawia się i wyrzut „doskonałych" pomysłów, to pewnie biust mógłby oddać głos i plecom, które opowiedziałyby o tym, ile razy zostały doświadczone tymi pomysłami. Bo wiadomo: nic tak nie śmieszy, jak wprawienie koleżanki w konsternację, kiedy „strzeli jej się" z tego stanika.

Co jeszcze mógłby chcieć powiedzieć kobiecy biust, ten celebryta wśród części ciała, na którego oko chcą mieć wszyscy? Może właśnie rzuciłby rozkapryszony, że ma dość życia na widoku i że nawet skryty niezwykle, wciąż jest podglądany? I że ile tak można?

Gdyby zdecydował się na szczerość większą, niż na ogół decydują się kobiety, które mają te biusty w posiadaniu, to wyznałby, że dość ma takich „przypadkowych" dotyków i tego, że nawet w nieszczególnie zatłoczonym autobusie ktoś nagle podejrzanie blisko musi stawać, napierać nań i rzucać czasem przepraszające spojrzenia, a czasem tylko pełne triumfu. Takie w stylu: „Jedno dotknięcie biustu w ciągu dnia zaliczone!". Żadna to przyjemność dla biustu.

A skoro o przyjemnościach… Oczywiście, biust miałby do opowiedzenia kilka milszych historii, ale na ich przytoczenie pokusiłby się raczej w węższym, niż Czytelników Gazety, kręgu.

Część z biustów wspomniałaby za to pewnie o innych swoich doświadczeniach, takich z pogranicza tego, co najpiękniejsze i najboleśniejsze. Bo jednak pierwsze spotkania z nowym, kwilącym człowiekiem, który do tego biustu rości sobie prawo, to temat-rzeka. Dość powiedzieć, że zdania w tej materii są między biustami podzielone i nie wszystkie postrzegają to zawłaszczanie jako coś dobrego. A inne gotowe są oddać się we władanie bobasowi nawet i do czasu, kiedy z bobasem coraz mniej ma wspólnego.

Niezależnie od tego, czy biust zdecyduje się żyć w symbiozie z młodym najeźdźcą, czy raczej się z nim szybko pożegna, i w jednym, i w drugim przypadku nasłucha się nieźle. Albo mu będą powtarzać, że taki biust-żywiciel to na wagę złota, owszem, ale – na Boga! – niech się z tą swoją funkcją nie ośmiela obnosić! W domu – dobrze, w brudnej toalecie w sklepie – dobrze! Ale nie na ławce w parku! Toż by go jeszcze ktoś dojrzał i porównał z tymi, co to na billboardach się pojawiają! I jakby dojrzał, a porównanie nie wypadłoby na korzyść tego karmiącego biustu, to wiadomo: wstyd i żenada. Więc jak już ten biust musi, no po prostu musi, w dostarczyciela posiłków się bawić, to naprawdę… Dla dobra swojego i wszystkich innych, niech się schowa i nie pokazuje. Razem ze swoją właścicielką najlepiej, bo wiadomo, że powinnością matki jest siedzenie w domu przez 3 do 18 lat. A później może zacząć powoli zaliczać wychodne. I biust zabierać, ale odpowiednio opakowany, żeby przypadkiem nie było widać, że on jakiś taki… po przejściach. Sami wiecie.

Ale nie myślcie sobie, że te biusty, co to postanowiły innym szlakiem pójść i zatrudnienie dać butelkom, że one nie będą musiały ze wstydem się chować przed światem. Zaraz znajdzie się ktoś, kto takiemu biustowi przypomni, że wypadałoby się brać do roboty, a nie sobie zastępstwo znajdować. I niech biust nie zwala winy na właścicielkę, bo wiadomo, że ona to rozkapryszona panienka i jej się w innych częściach poprzewracało. Żeby własnego dziecka nie karmić! Tak, nie karmić, bo wiadomo, że to, co się za pośrednictwem tej butelki dziecku do buzi pakuje, to obok jedzenia nie stało! I kiedyś to biusty nie tylko karmiły, ale i w polu towarzyszyły, a teraz to by tylko te biusty na plażach do słońca się chciały wystawiać! Wstyd.

A skoro o wstydzie… To biusty są z nim zaprzyjaźnione jak z nikim. Bo od małego (tak, tak) przypomina im się, że wstydem są dla swojej właścicielki. To dlatego mają siedzieć pod koszulką i nie pokazywać się światu. No i prawie nigdy nie są wystarczająco dobre. Bo jak są małe — to za małe, jak duże — to za duże. Albo nie dają odpowiedniego wsparcia bluzce w okazywaniu jej wdzięków, albo wsparcia przez nie musi szukać umęczony kręgosłup. Zawsze coś nie tak. O dolach biustu sporo wiedzą profesjonalne braffitterki. One czasem rzucą dobrym słowem, zatroszczą się o to, żeby taki biust wyszedł od nich w odpowiednim kostiumie, gotowy do tego, by stawiać czoła światu. Czasem nawet poprawią humor właścicielce, zachęcą, żeby na biust spojrzała z wyrozumiałością, bo sporo przeszedł i naprawdę nie ma co się go tak czepiać.

A jak właścicielka jednak biust swój lubi i akceptuje, w dobrej komitywie z nim żyje, to i łatwiej zachęcić ją do tego, by o biust dbała. Żeby co miesiąc sprawdziła, czy mu nic nie dolega, od czasu do czasu zabrała go na wyciecz-

eprasa.pl 592bd90ec6

kę do lekarza, żeby mu jakiś podgląd wewnętrzny zrobić. A jak się okaże, że biust jednak wymaga konkretniejszych działań ze strony lekarza, to i pewnie zapewni sobie i jemu trochę więcej życia w spokoju.

Czasem zdarza się i tak, że biust musi się pożegnać z właścicielką. A właściwie ona z nim. To trudne. I takiemu biustowi żal, że tych wszystkich nie zawsze mądrych komentarzy, jego właścicielka będzie musiała wysłuchać już bez niego. Bo że będą gadać, to pewne. A biustowi, podczas tego pożegnania, zostaje tylko trzymać kciuki, żeby jego właścicielka nie dała sobie wmówić, że bez niego to już jest innym człowiekiem. Takim mniej kobiecym.

Na taki nietypowy ton powyższego artykułu zdecydowałam się tylko dlatego, że mam nadzieję, że Czytelnicy znajdą w tej żartobliwej narracji zapis kilku poważnych problemów. Problemów, o których całkiem niedawno przypomniała nam swoją szczerością Paulina Młynarska. Dziennikarka opublikowała w mediach społecznościowych wpis, w którym poinformowała o tym, że poddała się profilaktycznej podwójnej mastektomii.

„Wahałam się czy o tym pisać. Jednak pomyślałam, że jeśli choć jedna/ jeden z Was weźmie to sobie do serca, to warto" – zaczęła swój wpis Młynarska, uzasadniając, dlaczego dzieli się tą dość intymną informacją na temat swojego życia.

— Nie wchodząc w szczegóły, jakiś czas temu odkryto u mnie zmiany morfologiczne, których obecność świadczy o wysokim ryzyku zachorowania na złośliwego raka piersi w przyszłości — pisze dalej Młynarska. — Na tym etapie, miałam jeszcze wybór. Mogłam zdecydować się na ścieżkę „zachowawczą", czyli branie leków przez długie lata i częste badania kontrolne, lub na „ostre cięcie" — leczenie operacyjne z jednoczesną rekonstrukcją plastyczną. Rozważanie tej alternatywy było bardzo trudnym procesem.

Młynarska przypomniała, że w 2013 roku przed podobną decyzją Angelina Jolie. — (...) upubliczniła ten fakt,

Fot. Ja Fryta/ CC BY-SA 2.0/ Wikipedia

Dziennikarka Paulina Młynarska opublikowała w mediach społecznościowych wpis, w którym poinformowała o tym, że poddała się profilaktycznej podwójnej mastektomii

wywołując ogólnoświatową dyskusję o prawie osoby do podejmowania decyzji dotyczącej jej własnych, zagrożonych złośliwym rakiem, piersi — zaznaczyła dziennikarka. I dodała: — Nigdy nie zapomnę tych mądrali gulgoczących wtedy o „fanaberiach" gwiazdy. Dziś wiemy, że „efekt Angeliny" uratował tysiące kobiet. Na szczęście świat się zmienia. Mastektomia zapobiegawcza jest obecnie, w większości cywilizowanych krajów, normalną i refundowaną procedurą medyczną. W Polsce Od 2019 roku. Przy takim wskazaniu jak moje, decydując się na zabieg operacyjny zredukowałam dla siebie ryzyko zachorowania na złośliwy nowotwór piersi o około 90 proc. Czuję wdzięczność!

Przywołując komentarze, z jakimi zetknęła się Jolie, Młynarska miała pewnie świadomość, że i ona będzie narażona na podobne opinie ze strony przeciwników profilaktycznej mastektomii. Tak też się stało. Po wyznaniu dziennikarki na straży jej zdrowia stanął samozwańczy oddział internautów. Powtórzyły się zarzuty o brak rozsądku, kierowanie się emocjami, a nawet... modą.

PO RAZ KOLEJNY OKAZAŁO SIĘ, ŻE INNI WIEDZĄ LEPIEJ, GDZIE JEST MIEJSCE DLA KOBIECYCH PIERSI.

— Okazało się, że naruszyłam społeczne tabu, wywołałam ogromne emocje i... sprowadziłam na siebie taką falę nienawiści, że przez chwilę zaparło mi dech — przyznała w kolejnym wpisie na Facebooku dziennikarka. — Wczoraj przepłakałam cały dzień. Dziś wstaję i powtarzam: badajcie się. Teraz, zaraz. Nie musicie ciężko chorować, nie musicie umierać, nie musicie się wstydzić.

Paulina Młynarska zaznaczyła, że cieszy się, że po jej wpisie media podjęły temat, tym bardziej że, jak sama przyznała, nie miała wcześniej realistycznego wglądu w to jak tragicznie jest w Polsce z wiedzą na temat raka piersi, profilaktyki, dostępnego leczenia.

Ale nie tylko o wiedzę chodziło, bo, jak napisała jedna z kobiet, które skontaktowała się z Młynarską, czasami trudno jest po prostu zdobyć skierowanie na badanie piersi. 50-latka podkreśliła, że nigdy się takiego „nie doprosiła", a na badania prywatne jej nie stać.

Poza domorosłymi lekarzami, w Internecie roi się też od tych, którym najwyraźniej wydaje się, że już nie tylko ciążowe brzuchy są dobrem publicznym. Młynarskiej zarzucano, że występuje przeciwko własnemu ciału, okaleczając się bez wyraźnych powodów. Rzecz w tym, że trudno uwierzyć, że ci sami obrońcy ciała dziennikarki, reagowaliby w ten sposób, gdyby zabieg dotyczył innej części ciała. Takiej, której nie widać.

PIERSI SIEJĄ ZGORSZENIE

A skoro o widoczności mowa: jakiś czas temu piersi były tematem numer jeden także w kontekście ich obnażania w... Sejmie. Bo Marcelina Zawisza, posłanka Lewicy, kiedy została mamą, postanowiła nie rezygnować z udziału w pracach Sejmu. Do pracy przychodziła więc z niemowlakiem. A dziecko, jak wiadomo, nakarmić czasem trzeba. Więc karmiła. Na przykład w czasie obrad komisji, wywołując tym samym oburzenie lub konsternację u jednych, a zadowolenie u innych. Chwalono ją, że jest nie tylko wielozadaniowa, ale i odważna. Ale nie szczędzono jej też przykrych słów, przypominając, że w miejscach publicznych nie ma miejsca dla nagich piersi. Nawet jeśli reklamy w miastach zdają się sugerować coś zupełnie innego.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

Fot. Pixabay

eprasa.pl 592bd90ec6

fot. Pixabay

Panie na NoFap-ie
wyznania fapstronautki

NoFap w wykonaniu pań? Dlaczego by nie? Na rezygnację z masturbacji decydują się nie tylko mężczyźni, no bo przecież nie tylko oni to robią. Dlaczego kobiety próbują no fappingu? I wreszcie – czy to na nie „działa"?

Podobno we współczesnym, „otwartym" społeczeństwie nie istnieją tematy tabu. To bzdura, oczywiście, że istnieją. I tak naprawdę będą istniały tak długo, jak długo człowiek jako jednostka będzie w stanie zachować swoją prywatność. Taka jest już nasza natura.

Bardzo często używając zwrotu „temat tabu" ogół społeczeństwa kojarzy je z szeroko pojętą sferą naszej seksualności. Seks oczywiście jest tutaj tylko przykładem, ale wydaje się - że na potrzeby zagadnienia, jakie zaraz poruszymy - dobrym, ponieważ przyjrzymy się temu, czy i dlaczego kobiety praktykują NoFap.

Zabierając się za temat zdawałem sobie sprawę, że nakłonienie jakiejkolwiek kobiety do zwierzeń dotyczących tego, czy się masturbuje i czy może przypadkiem praktykuje NoFap jest niemal niewykonalne. Pomijając kwestię „klasycznej" krępacji na linii: zwierzająca się kobieta i noname-owy (nieznany), obcy facet, miałbym pewnie problem ze znalezieniem takiej fanki/weteranki masturbacji, która spróbowała NoFap-u i jest po nim tak szczęśliwa, że teraz nie marzy o niczym innym, jak o pogadaniu o tym z przypadkowym dziennikarzem.

Ale spokojnie, żyjemy przecież w XXI wieku, niemal wszystko można znaleźć w cyfrowym świecie, a szperanie w nim na potrzeby tego artykułu okazało się całkiem owocne. Dlaczego? Ponieważ Internet zapewnia niezłą (jeszcze) anonimowość, a to naturalnie ułatwia paniom otworzenie się i opowiedzenie o swoich doświadczeniach z NoFap.

Tak, kobiety też to robią. Masturbacja to nie tylko „domena" mężczyzn. I podobnie jak my, faceci, panie również mogą mieć na tym „tle" pewne problemy. I również wiedzą co to jest NoFap. Co je zatem skłoniło do podjęcia „wyzwania"? Czy przechodząc na NoFap zauważyły jakiekolwiek zmiany?

Relacji pań, które z pewnych powodów rezygnują z masturbacji świadomie zostają nofapowiczkami (jest jeszcze fajne określenie - fapstronauci) jest mniej, niż męskich pogadanek na ten temat. Tym niemniej te skromne ilościowo wyznania są często bardziej obfite w merytoryczną treść, lepiej poukładane, bardziej czytelne. Panie ponadto mają jeszcze jedną, ogromną „przewagę" nad nami – znaczna większość z nich – jakkolwiek też cierpi wielkie katusze „w trakcie" – realizuje w pełni postawione sobie wyzwanie, niezależnie czy była mowa o 30, 60 czy 90 dniach bez masturbacji. To zasługa kobiecej siły woli.

Mi udało się znaleźć relację niejako przekrojową. Moja bohaterka na początku poinformowała o tym, że przechodzi na NoFap, następnie opisała swoje pierwsze pełne 30 dni bez masturbacji, a po 4 miesiącach ascezy od samogwałtu całkowicie „zrezygnowała" z samogwałtu twierdząc, że jest już totalnie inną, udoskonaloną wersją najlepszej siebie. Ale droga do tego była momentami ciężka, zwłaszcza na początku.

— Przy pierwszej próbie nie dałam rady i miałam „relapsa" po tygodniu, ale miała wrażenie jakby coś we mnie przeskoczyło. Cały tydzień czułam się dobrze i przez kilka pierwszych dni udawało mi się nie myśleć o seksie. Pozbyłam się również wszystkich swoich sekszabawek. Skasowałam także zakładki i „ciasteczka" ze stron porno, jakie odwiedzałam — napisała na Reddit użytkowniczka o nicku „nevernomorefap".

Oczywiście nie omieszkała wspomnieć, dlaczego zdecydowała się podjąć wyzwanie NoFap.

— Miałam problem z masturbacją. Robiłam to regularnie przez 7 lat, z czego ostatnie 3 – od momentu kiedy zakończyłam długi związek - to była już masturbacja kompulsywna: 4-5 razy dziennie. Używałam porno aby się wyluzować, odprężyć, a często po prostu z nudy. Byłam załamana po rozstaniu z partnerem i myślałam, że przecież porno może być „bezpiecznym" sposobem, aby nie żyć w totalnym celibacie seksualnym — tłumaczy nevernomorefap i precyzje, kiedy zorientowała się, że „coś jest nie tak" z tą masturbacją.

— Zauważyłam, że coraz bardziej zaczęły mi się te sprawy wymykać spod kontroli. Z przyjemnością spędzałam nocne godziny na długich sesjach z zabawkami, ale potem odkryłam, że myślę o seksie niemal cały dzień. Miałam głowę naładowaną fantazjami. Nie były brutalne i całkiem skupione na czystym akcie seksualnym, ale stały się, jakby to powiedzieć, nachalne. Podczas samej masturbacji także coś było nie tak, dłużej zajmowało mi „rozgrzanie się" i trudniej osiągałam spełnienie.

Nasza bohaterka na zagadnienie NoFap wpadła przypadkiem dzięki artykułowi na Internecie. Chociaż wspominała również, że podświadomie czuła, iż jej „za częsta" masturbacja może być czymś co jej szkodzi. Gdy zatem spróbowała sama no fappingu, pomimo tego, że za pierwszym razem wytrwała tylko tydzień, nabrała pewności, że to może być odpowiedź na jej problemy.

Już po niecałym miesiącu kolejnej próby, nevernomorefap zauważyła, że NoFap działa. I to nie tylko na sferę seksualną.

— Przestałam czuć się dziwnie przebywając z kobietami i mężczyznami. Wcześniej na każdego patrzyłam przez pryzmat seksualności. Wyobrażałam sobie nawet jak dane osoby uprawiają seks i wizualizowałam sobie jak to wygląda. Po niemal miesiącu bez masturbacji nie ma po takich myślach śladu. Zauważyłam, że czuję się pewniej w towarzystwie przystojnych facetów, jestem jakby na luzie, nie spinam się. Wcześniej miałam z tym problem, a teraz mam wrażenie, że sami się mną interesują. Nie wiem czy to placebo czy NoFap, ale w tej kwestii na pewno dużo mi się zmieniło. Ponadto moja wagina – z racji częstej masturbacji – była jakby „przytępiona" (numb). W połowie obecnego (28 dni) cyklu z kolei moja łechtaczka była super wrażliwa na dotyk, ledwo się upilnowałam. A tak generalnie to poczułam przypływ energii i naprawdę nabrałam motywacji, aby się przełamać i zacząć dbać o siebie – czytamy w jej wpisie na Reddicie.

Jednak jak sama zauważyła, stosowanie NoFapu niejako wygenerowało pewne inne problemy. A może bardziej właściwe byłoby stwierdzenie, że to nie NoFap jest ich przyczyną, a raczej „mści się" stary nawyk w postaci – jak to ujmuje KK – grzechu Onana, czyli masturbacji.

— Przez pierwszy tydzień dobijała mnie potężna bezsenność, a pokusa, aby ululać się do snu poprzez masturbację była naprawdę silna, ale nie uległam jej. Za to przez cały miesiąc miałam mocne momenty podniecenia, zwłaszcza kiedy moja łechtaczka stała się nagle super wrażliwa — wymienia nasza bohaterka.

Tyle nevernomorefap napisała po niespełna 30 dniach skutecznie prowadzonego wyzwania. Po czym zniknęła na długi czas (udzielała się na Reddicie). Czy wytrwała w „wyzwaniu" i nadal stosuje się do NoFap-u? A może jej rola faponautki była zaledwie przygodą?

Okazuje się, że dała radę, o czym zakomunikowała osobiście na Reddicie, pojawiając się tam z relacją obejmującą 4 miesiące bez masturbacji. Czy coś się zmieniło?

— Nadal nie mogę spać w pewnych godzinach nocnych. Teraz wiem, że to wina tego, że kiedyś przyzwyczaiłam do tego organizm i robiłam to przez lata. Poprawił mi się też generalnie nastrój, a moje znikające stopniowo natrętne skojarzenia i fantazje seksualne, całkowicie odeszły w niepamięć. Dowiedziałam się sporo na ten temat pod względem biochemii, np. o tym jak wpływa na nas oksytocyna i inne hormony — wyznała po niemal 4 miesiącach (102 dni) nevernomorefap.

Tutaj należy dodać, iż w podołaniu wyzwaniu życia w „masturbacyjnym" celibacie pomogło jej zaktywizowanie się do innych zajęć. Nevernomorefap przez cały czas czytała książki, w tym o samorozwoju, zaczęła regularnie ćwiczyć i stosować dietę (wspominała, że nabrała energii do tego już po 28 dniach). Pomogła jej także medytacja. Tutaj warto dodać, że wymiennie można stosować „klasyczną" modlitwę. O tym, że taka forma kontemplacji pomaga raportowało wielu fapstronautów i fapstroowiczek.

Na koniec wspomnijmy o najważniejszym. Nevernomorefap stwierdziła, że tak naprawdę przestała liczyć dni bez masturbacji już po niecałych 3 miesiącach „wyzwania". Wpadła tylko na Reddita, właśnie, po 102 dniach (stąd ich dziwna, niepełna liczba – zazwyczaj to wielokrotność 30), aby właśnie się podzielić tą miłą informacją.

Po czym zniknęła ponownie, już na zawsze.

Addendum: opisywany przypadek pochodzi sprzed kilku lat. Użytkowniczka Reddita o nicku „nevernomorefap" zamieszczała swoje wpisy na przestrzeni kilku miesięcy obecności na serwisie i opisała w nich swoje doświadczenia z NoFap-em.

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI
m.chroscielewski@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 592bd90ec6

fot. LinkedIn Sales Navigator on Unsplash

Kobieca twarz pandemii

Praca, rozwój i życie w świecie COVID-19 z perspektywy kobiet.

O tym, że pandemia COVID-19 znacznie bardziej negatywnie wpłynęła na sytuację kobiet niż mężczyzn na rynku pracy donosi obecnie wiele raportów i opracowań. Z dostępnych aktualnie danych wynika, że poza wzrostem bezrobocia, obniżeniem wynagrodzeń czy ograniczeniem możliwości dalszego rozwoju oraz pojawieniem się problemów natury emocjonalnej i psychicznej, na barki kobiet spadło również znacznie więcej obowiązków związanych z pracami domowymi oraz opieką nad dziećmi, które ze względu na zamknięcie placówek oświatowych pozostały w domach. Dodatkowe, a często również nowe obowiązki domowe nie tylko ograniczyły zasoby czasowe kobiet, ale także wpłynęły negatywnie na ich możliwości w obszarze rozwoju zawodowego. Jakie działania, w obecnej, trudnej dla zatrudnionych kobiet sytuacji mogą podjąć pracodawcy, by skutecznie wesprzeć je w codziennych zmaganiach i zapewnić dalszy rozwój?

Obawy i szara rzeczywistość

Według szacunków ekspertów międzynarodowej organizacji humanitarnej Oxfam, jeszcze przed pandemią, nieodpłatna praca kobiet była warta co najmniej 10,8 biliona dolarów rocznie. Panie spędzają miliardy godzin na opiece nad dziećmi i osobami starszymi, gotowaniu, sprzątaniu i załatwianiu domowych sprawunków. Ich działania w tym obszarze to „ukryty silnik" napędzający narodowe gospodarki, firmy oraz całe społeczeństwo. Uwięzienie kobiet na dnie gospodarki powoduje jednak, że nie mają one czasu na własną edukację czy rozwój, a często też muszą rezygnować z pracy zawodowej, by sprostać wszystkim domowym i opiekuńczym zadaniom. Jak wynika z danych Oxfam aż 42% kobiet w wieku produkcyjnym nie może znaleźć pracy ze względu na posiadane obowiązki związane właśnie z opieką. Już w 2019 roku w Polsce poza rynkiem pracy znajdowały się 4 miliony kobiet. Liczba ta w trakcie pandemii na pewno jednak wzrosła, ponieważ jak wynika z danych zawartych w raporcie „Women in Work Index. The impact of COVID-19 on women in work" przygotowanym przez PwC, 40% kobiet pracujących na całym świecie (prawie 510 milionów) jest zatrudnionych w sektorach, które Międzynarodowa Organizacja Pracy określa jako najbardziej dotknięte skutkami COVID-19. O tym jak duża będzie skala zwolnień i ile dokładnie kobiet dotknie obecna sytuacja, dowiemy się jednak dopiero za jakiś czas.

Z raportu firmy doradczej Deloitte „Wpływ pandemii na perspektywy rozwoju zawodowego kobiet w biznesie" wynika, że ponad połowa badanych Polek, obciążona dodatkowymi trudnościami wywołanymi pandemią, ma wątpliwości dotyczące kontynuowania rozwoju zawodowego u obecnego pracodawcy. Dodatkowo aż 67% respondentek zadeklarowało, że poza pracą zawodową, obecnie w większości wykonywaną zdalnie, jednocześnie intensywnie zajmuje się osobami bliskimi, wykonując co najmniej 75% związanych z tym obowiązków. 72% zapytanych Polek uważa, że ma obecnie mniej czasu dla siebie, 68% ma więcej obowiązków domowych, a ponad połowa ma więcej ogólnych powinności związanych z opieką nad dziećmi oraz ich wsparciem w zdalnej nauce. Wszystko to nie tylko odbija się negatywnie na kondycji fizycznej i psychicznej kobiet, ale przede wszystkim zmieniło harmonogram dnia zatrudnionych kobiet. 65% Polek ma obecnie problem ze zrównoważeniem pracy zawodowej z życiem osobistym, zaś presja nieograniczonej dostępności i wiele innych negatywnych czynników sprawiają, że aż 51% respondentek ma wątpliwości co do sensu kontynuowania kariery w dotychczasowej firmie i obawia się negatywnego wpływu obecnej sytuacji na własny rozwój. Czynniki, które zdaniem badanych Polek mogłyby wesprzeć je w dalszym rozwoju zawodowym obecnie oraz w dłuższej perspektywie to: obsada zespołów, która zapewnia niezbędne wsparcie w realizacji celów zawodowych (46%), bardziej elastyczne formy wykonywania pracy (33%), awans lub podwyżka (28%).

Z danych pochodzących z raportu ManpowerGroup i HRlink „Ocena nowej rzeczywistości rynku pracy perspektywa pracowników i pracodawców" wynika, że obecnie skuteczną zachętą do podjęcia nowego zatrudnienia przez kobiety jest perspektywa rozwoju zawodowego (19%) oraz ciekawsze obowiązki (6%). Co pokazuje, że rozwój jest, mimo obecnego obciążenia pracujących kobiet, nadal istotnym elementem ich życia zawodowego. Respondentki tego badania zostały również zapytane o najbardziej pożądane przez nie aktualnie świadczenia pozapłacowe. Najczęściej wskazywaną odpowiedzią w ramach wielokrotnego wyboru były: prywatna opieka zdrowotna (64%), szkolenia i rozwój (57%), dodatkowe dni wolne (38%), dofinansowanie do nauki języków (35%), a także ubezpieczenie na życie oraz karta uprawniająca do korzystania z obiektów sportowych (30%).

Patrząc na wyniki różnych, obecnie publikowanych badań i raportów doskonale widać zarówno obszary obaw, potrzeb i wyzwań z jakimi mierzą się teraz zatrudnione kobiety, jak i wiele podpowiedzi dla samych pracodawców. Na ich podstawie można zatem dostarczyć odpowiednie rozwiązania wspierające panie w ich zawodowych i prywatnych zmaganiach.

Jakiego wsparcia potrzebują obecnie kobiety, by mogły się dalej rozwijać?

Jednym z najważniejszych obszarów wsparcia, które pracodawcy mogą obecnie zaoferować zatrudnionym kobietom są wszelkie formy ułatwiające codzienne funkcjonowanie w rzeczywistości zawodowej i prywatnej. Wsparcie to może przybierać różne formy: szkoleń (np. z zarządzania sobą w czasie i pracy zdalnej, w tym z dziećmi, czy pracy zespołowej na odległość), dostęp do wsparcia ze strony specjalistów w obszarze zdrowia psychicznego i radzenia sobie w trudnych sytuacjach, dostarczenia niezbędnych narzędzi do sprawnego poukładania i wykonywania pracy zdalnej czy organizowania dedykowanych aktywności dla dzieci online, by matki mogły spokojnie pracować. Ogromnym ułatwieniem dla wielu zatrudnionych kobiet może być również zadaniowy tryb pracy pozwalający dostosować się do zawodowo-domowo-rodzinnego rytmu dnia. Ważnym elementem dającym poczucie bezpieczeństwa są również odpowiednie benefity pozapłacowe pozwalające na zachowanie zdrowia i utrzymanie dobrej kondycji.

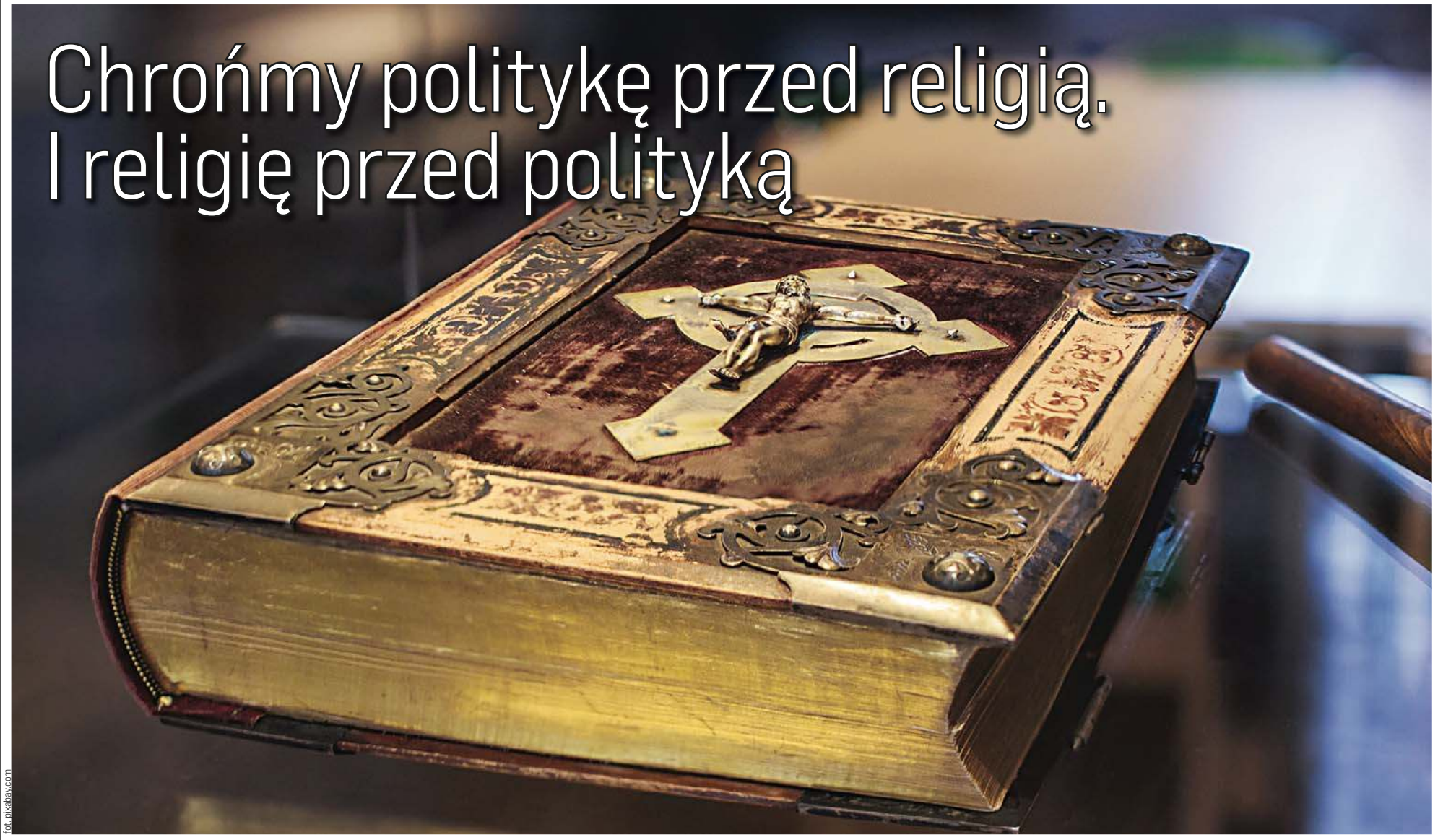
To jaką formę ostatecznie przyjmie wsparcie ze strony pracodawcy powinno w głównej mierze zależeć od potrzeb samych zatrudnionych kobiet. To one wiedzą najlepiej, co pomoże im w odpowiednim poukładaniu obowiązków w nowej, innej niż dotychczas rzeczywistości i co zapewni im bezpieczeństwo i spokój w okresie zmian, które muszą przejść, by móc się dalej rozwijać.

Szereg nowych, nieznanych dotychczas procesów, które zostały uruchomione w okresie pandemii w codzienności wielu pracujących kobiet, ma już obecnie, a będzie miał jeszcze większy, negatywny wpływ na sytuację samych zatrudnionych kobiet, ich rodzin, pracodawców, ale również dla gospodarki i całego społeczeństwa. Po roku od rozpoczęcia pandemii znaleźliśmy się w punkcie, w którym to sami pracodawcy powinni wyciągnąć wnioski z dotychczasowych doświadczeń, ale przede wszystkim wsłuchać się w głos kobiecej części kadry i odpowiedzieć na jej obecne potrzeby. Najważniejsze jednak by dostarczyli kobietom kompetencji, które pozwolą im na sprawne „poukładanie" w nowej rzeczywistości i umożliwią dalszy rozwój zawodowy. W obecnej sytuacji otwartość na zmiany oraz nieustanne doszkalanie się są niezbędne, pożądane, a wręcz oczekiwane przez pracujące kobiety – mówi Grzegorz Święch, Wiceprezes i Partner w firmie szkoleniowej Nowe Motywacje.

DIANA STACHERA

eprasa.pl 592bd90ec6

Chrońmy politykę przed religią. I religię przed polityką



fot. pixabay.com

„Nie obchodzi mnie to, że jesteś chrześcijaninem, nie obchodzi mnie to, co mówi Biblia. Czuję się jak w jakimś cyrku, siedząc tu i starając się odszyfrować, co twoja książeczka z mitami ma do powiedzenia na temat tych prawdziwych, politycznych problemów".

Będę walczyć o twoją wolność do wiary i praktykowania religii. Wierzę w wolność sumienia, choć sama nie jestem chrześcijanką". „Masz prawo do swoich przekonań, chrześcijanki mają prawo nie dokonywać aborcji, nie brać pigułek antykoncepcyjnych. Ale nie mają prawa rozkazywać mi jak ja mam żyć, i co mam robić ze swoim ciałem".

Powyższe cytaty należą do Any Kasparian. W 2018 roku podczas programu telewizyjnego amerykańskiej dziennikarka ostro protestowała przeciwko powoływaniu się na Biblię w kwestiach polityki i stanowienia prawa. Słowa komentatorki przywołał niedawno Kuba Wątły w kontekście obecnej sytuacji politycznej Polski.

Przytoczona wypowiedź porusza niezwykle istotne kwestie, aczkolwiek nie ze wszystkim się tutaj zgadzam. Za to w stu procentach podzielam postulat rozdzielenia sfery świeckiej i duchowej. Jako agnostyk nie jestem przeciwnikiem religii jako takiej. Uważam jednak, że koktajl w postaci religijnej wiary i polityki jest zabójczy zarówno dla państwa, jak i życia duchowego. Spróbuję to stanowisko uargumentować.

Teoretycznie gdzieś we wszechświecie może istnieć rozwinięta cywilizacja. Ale nie będziemy finansować z budżetu państwa budowy lądowiska dla obcych, bo część społeczeństwa uwierzy, że w 2030 roku ci obcy do nas przylecą. Nie zabronimy dowcipów o UFO na tej podstawie, że gorszy to grupkę ufologów.

W przypadku Biblii mamy de facto identyczny problem. Teoretycznie może istnieć wszechpotężny absolut, dusza oraz życie po śmierci. Niestety w ciągu ostatnich 2000 lat wierzący nie zdołali w sposób przekonujący dowieść istnienia tych bytów. Nikt jednocześnie nie dowiódł ich nieistnienia. Jest to więc jedna wielka niewiadoma. Można ją rozważać, można na jej temat tworzyć hipotezy. Ale nie powinno się w oparciu o te hipotezy planować polityki społecznej, finansowej, czy rodzinnej. Dysponujemy dyscyplinami, które oferują wiedzę bardziej pewną. Istnieje biologia, ekonomia, psychologia, filozofia itp.

W niektórych kwestiach stanowisko naukowe bywa zbieżne z postulatami religii. Czasem jednak adoptowanie pojęć metafizycznych na grunt prawa stanowionego prowadzi do potwornych absurdów. Świetną ilustracją służy paragraf za obrazę uczuć religijnych. Uczucia religijne to bardzo szerokie pojęcie. Pod tę kategorię podpada praktycznie wszystko. Teologiczna koncepcja jednego odłamu wyznaniowego może znieważać przedstawiciela innego odłamu. Niewiele współczesnych katolików zdaje sobie sprawę, że w niektórych nurtach chrześcijaństwa wizerunek ukrzyżowanego Chrystusa uznaje się za bluźnierczy i satanistyczny. Dla ikonoklastów z VIII wieku modlenie się do ikon było poważnym grzechem. Wolność wyznania, jaka obowiązuje we współczesnej RP, daje mi prawo kultywowania dowolnego systemu metafizycznego. Pozwala również tworzyć własne systemy. Na przykład takie, zgodnie z którymi eucharystia, to odrażający akt duchowego kanibalizmu. W oparciu o obowiązujące przepisy prawne będę mógł pozwać proboszcza pobliskiej parafii za udzielanie świętej komunii. I sąd będzie musiał rozpatrzeć mój pozew. A jeśli zdobędę 100 tys. wyznawców i każdy z nas zacznie wytaczać sprawy o obrazę naszych uczuć religijnych? A jeśli przedstawiciele innych religii również zaczną się z nami procesować? Co zrobi wymiar sprawiedliwości? Powoła specjalny komitet do tropienia metafizycznych wykroczeń, finansowany z kieszeni podatników? Albo przyjmie stronę jednych i wypowie religijną wojnę drugim?

Politykę należy chronić przed religią. Ale i religię przed polityką. Metafizyka, rozumiana jako poszukiwanie odpowiedzi na odwieczne pytania, może stać się wspaniałą ścieżką samorozwoju. Modlitwa może być próbą dotknięcia czegoś niepoznanego, głębokiego, niezmiernie tajemniczego, wykraczającego poza wszelkie rozumienie. Gdy próbuję doświadczyć transcendencji, uprawiam religię. Gdy wychodząc od własnych religijnych przeżyć zaczynam dyktować innym, jak mają żyć, zaczynam uprawiać politykę. Moja metafizyka nie jest już poszukiwaniem, tylko wulgarnym narzędziem władzy, za pomocą którego narzucam światu własną wolę. Wchodzę z butami w życie prywatne sąsiadów, odbieram koleżankom prawo do decydowania o własnym ciele.

Pewnie wywołam falę oburzenia, ale moim zdaniem prawdziwy mistyk nigdy nie pcha się do polityki. Prawdziwy mistyk udaje się na pustelnię, albo do świątyni, by w ciszy i samotności nawiązać kontakt z zagadkowym, odwiecznym źródłem. Dzieli się własnym doświadczeniem, gdy ktoś zapyta go o zdanie. Nigdy jednak nie narzuca tego zdania za pomocą ognia, miecza i paragrafów. Nigdy nie mówi kobietom, z kim mają stracić dziewictwo i ile dzieci urodzić.

PAWEŁ SNOPKOW
p.snopkow@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 592bd90ec6

Wstrzemięźliwe kobiety, impulsywni mężczyźni, czyli jak **Polacy wydają pieniądze**

Płeć piękna jest górą, jeśli chodzi o wywiązywanie się ze swoich zobowiązań. Kobiety mają ponad 2,5-krotnie mniejsze długi do spłacenia niż mężczyźni. Różnice między płciami zacierają się jednak w większości kwestii dotyczących podejścia do finansów. Najbardziej widoczne są w sferze zakupów. Więcej kobiet niż mężczyzn przyznaje, że wydaje na nie za dużo. Panowie za to częściej mają na sumieniu impulsywne, drogie zakupy – pokazuje badanie Krajowego Rejestru Długów.

fot. freepik

IMAS International zbadał na zlecenie KRD podejście do finansów kobiet i mężczyzn będących w związkach. Mimo że to panie mogą się pochwalić mniejszą kwotą nieuregulowanych zobowiązań (13,3 mld zł) niż panowie (34,8 mld zł), to wyniki pokazały, że obie płcie mają podobne nawyki i doświadczenia w sprawach płatności.

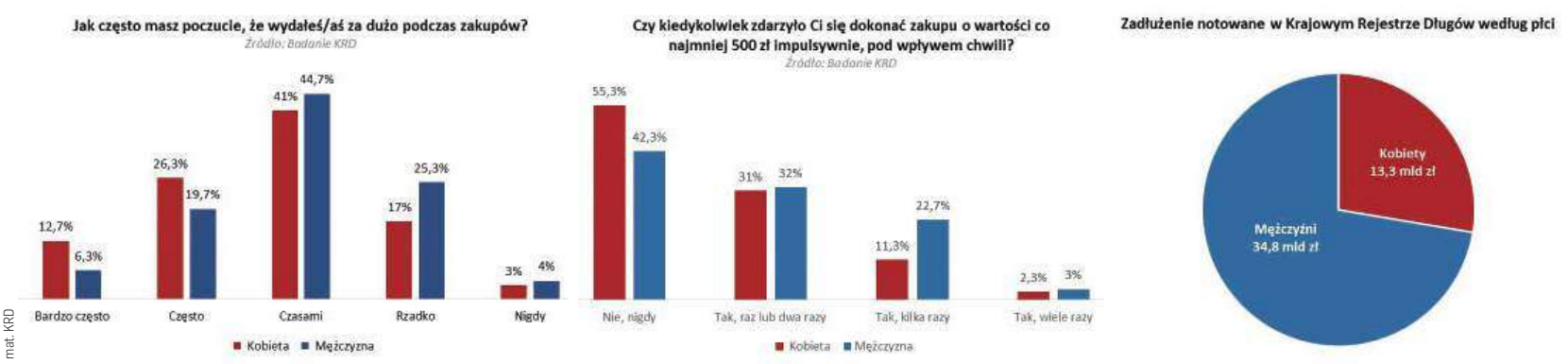
Terminowość na pierwszym planie

Większość osób, niezależnie od płci, twierdzi, że odpowiedzialnie podchodzi do regulowania zobowiązań. Dla blisko 80 proc. kobiet i mężczyzn spłata raty jest priorytetem i nie wydają przeznaczonych na ten cel pieniędzy na inne rzeczy. Około 15 proc. przyznaje, że pozwoliło sobie na taką ekstrawagancję raz czy dwa, a tylko kilka procent respondentów kilkukrotnie lub wielokrotnie przedłożyło swoją zachciankę ponad konieczność uregulowania należności.

— Nadawanie priorytetu spłatom rat i innych należności jest jednym z najważniejszych elementów własnego bezpieczeństwa finansowego. Po pierwsze, pozwala uniknąć dodatkowych kosztów związanych z opóźnieniami spłat i np. naliczaniem dodatkowych odsetek czy różnego rodzaju kar, a po drugie w dłuższej perspektywie uwiarygadnia nas jako potencjalnego kredytobiorcę. Kiedy więc chcemy wziąć pożyczkę czy kredyt, jesteśmy postrzegani przez banki jako terminowi i rzetelni. Wyrobienie sobie nawyku, żeby także do finansów podchodzić zgodnie z zasadą „najpierw obowiązki, potem przyjemności" zaprocentuje, i to dosłownie, w przyszłości — zaznacza Adam Łącki, prezes Zarządu Krajowego Rejestru Długów Biura Informacji Gospodarczej.

Panie i panowie podobnie dbają też o opłacanie swoich zobowiązań na czas. Blisko co szósty i co szósta zawsze ustawia sobie przypomnienia o terminie spłat, np. w formie powiadomień w telefonie czy kalendarzu. Często takie rozwiązanie stosuje 23 proc. badanych. Jedynie na własną pamięć zdaje się prawie połowa (47 proc.). W zbliżony sposób mężczyźni i kobiety korzystają też z ustawienia stałego, automatycznego przelewu w banku. Na to rozwiązanie zawsze lub często stawia 57 proc. panów i 53 proc. pań.

Mężczyźni nieco bardziej sumiennie regulują swoje opłaty. 66 proc. panów wskazuje, że nigdy nie zdarzyło im się zapomnieć o spłacie w terminie kredytu, raty czy pożyczki.



mat. KRD

* Badanie „Finanse w parze" zostało przeprowadzone przez IMAS International na zlecenie Krajowego Rejestru Długów w styczniu i lutym 2021 r. metodą CAWI na reprezentatywnej grupie 600 Polaków, będących w związkach, którzy kiedykolwiek skorzystali z kredytów lub pożyczek albo kupili coś na raty.

Wśród kobiet odsetek ten wynosi 58 proc. Z kolei blisko co szósty badany i badana przyznali, że mieli w swoim życiu do czynienia z uruchomieniem wobec nich działań windykacyjnych lub komorniczych z powodu niespłaconego zadłużenia.

Z doświadczeń firmy windykacyjnej Kaczmarski Inkasso wynika, że coraz mocniej zacierają się granice w podejściu kobiet i mężczyzn do spłaty własnych zobowiązań. To kwestia zmiany generacji, ponieważ teraz nie ma podziału ról na typowo żeńskie i męskie. Przykładowo kobiety utrzymują dzieci partnera.

— Nasza praktyka pokazuje, że kobiety są bardziej emocjonalne niż mężczyźni i oczekują empatii. Podczas rozmów z negocjatorami chętniej opowiadają o swojej sytuacji życiowej i materialnej oraz o przyczynach opóźnień w płatnościach. Mężczyźni nie są skorzy do wyjaśnień, a jeśli nie odpowiada im propozycja spłaty przedstawiona przez naszych pracowników, po prostu się rozłączają. Nie są skłonni do negocjacji w przeciwieństwie do pań. Ciekawe jest też to, że mężczyźni rozwiązują problem długu pożyczając pieniądze od rodziny, a kobiety szukają oszczędności lub dodatkowych form uzyskania dochodu, aby mieć z czego uregulować zobowiązania — zauważa Jakub Kostecki, prezes Zarządu firmy windykacyjnej Kaczmarski Inkasso.

Wydatki kobiecym i męskim okiem

Obie płcie zgodnie twierdzą, że na przestrzeni ostatnich dwóch lat ich wydatki urosły (70 proc. kobiet i mężczyzn). Nieco mniej niż co czwarta osoba uważa, że pozostały bez zmian, a tylko 6 proc. respondentów sądzi, że wydaje teraz mniej niż dwa lata temu.

— Wzrost wydatków to konsekwencja coraz droższego życia. W ostatnim czasie w górę poszło wiele opłat, w tym tych podstawowych np. za prąd czy wywóz śmieci. Więcej płacimy też w sklepach. Wzrost cen notowany w Polsce jest obecnie najwyższy w całej Unii Europejskiej. W styczniu inflacja wyniosła 3,6 proc., ponad dwukrotnie więcej niż średnia unijna. Pocieszające jest to, że płace Polaków rosną jednak nieco szybciej — zaznacza Adam Łącki.

Przeciętne wynagrodzenie w 2020 r. było wyższe o 5,1 proc. w stosunku do 2019 r. Po uwzględnieniu inflacji wzrost ten wynosił 1,7 proc. r/r.

Spośród ankietowanych w badaniu KRD to mężczyźni najczęściej deklarowali, że w ciągu ostatnich dwóch lat ich zarobki wzrosły. Wskazała tak prawie połowa z nich, a tylko co trzecia z pań. Co piąta kobieta przyznaje z kolei, że jej zarobki w tym czasie spadły. W przypadku męskiej części badanych taka sytuacja dotyczyła 14 proc. respondentów.

Obie płcie mają jednak podobne plany wobec korzystania z dodatkowego finansowania w przyszłości. Około 30 proc. kobiet i mężczyzn spodziewa się, że ich zapotrzebowanie na kredyty, pożyczki czy zakupy na raty wzrośnie. Większość, bo nieco ponad połowa, jest jednak zdania, że pozostanie ono na dotychczasowym poziomie.

Wojna płci na zakupach

Co ciekawe, to mężczyźni w związkach są tymi, którym częściej zdarza się dokonywać drogich, impulsywnych zakupów. Co czwarty mężczyzna przyznaje, że zdarzyło mu się co najmniej kilka razy wydać na zakupy pod wpływem chwili ponad 500 zł. Kobiety przyznawały się do tego znacznie rzadziej (14 proc.). Najczęściej deklarowały, że nigdy im się to nie zdarzyło (55 proc.).

Mimo mniejszej skłonności do ponoszenia nieplanowanych, kosztownych wydatków, kobiety mają większe poczucie, że wydają za dużo podczas zakupów. Często lub bardzo często takie wrażenie ma 39% z nich, podczas gdy wśród mężczyzn jest to 26%.

KRD

eprasa.pl 592bd90ec6

Dajmy człowiekowi **przestrzeń** do bycia człowiekiem

Jedni piszą wiersze. Drudzy piszą prace o wierszach i poetach. Monika Stępień, doktorantka Instytutu Literaturoznawstwa na UWM, z powodzeniem robi jedno i drugie. Powoli kończy rozprawę poświęconą współczesnej poezji na Warmii i Mazurach. Przy okazji przygotowuje kolejny tomik poetycki. Czy w literaturze wszystko zostało już powiedziane? Czy pisania literackich tekstów można się nauczyć? Olsztyńska literaturoznawczyni uchyliła nam rąbka tajemnicy.

Fot. Archiwum prywatne

— Współcześnie wielu młodych ludzi wybiera się na studia. Niektórzy kończą po dwa kierunki. Jednak niewielu decyduje się na studia doktoranckie. Pani się zdecydowała. Dlaczego?

— Była to raczej naturalna decyzja. Rozwój intelektualny był dla mnie zawsze bardzo istotną formą spędzania czasu. Myślę, że już po studiach licencjackich zaczęła się klarować decyzja o podjęciu studiów doktoranckich. Był to też okres badania, jak to wygląda, podpytywania starszych kolegów i koleżanek, rozmów z profesorami. Doktorat robiłam na nowym dla mnie wydziale, bo studia kończyłam na Wydziale Nauk Społecznych. Może zabrzmi trochę idealistyczne, ale od zawsze czułam ogromną potrzebę zajmowania się poezją. Pracę ze słowem cenię niesamowicie. Jest to dla mnie najpiękniejsza dziedzina, jaka istnieje.

— Jakich obszarów dotyczą pani zainteresowania naukowe?

— W swoich badaniach zajmuje się poezją współczesną. Natomiast w samej rozprawie koncentruje się na najnowszych debiutach z Warmii i Mazur z ostatnich dwudziestu lat, czyli rok 2000 — 2020. Badam pierwsze publikacje poetyckie autorów z naszego regionu, pierwsze kroki, które podejmowali oni w prasie i w swojej właściwej książce poetyckiej.

— Z jakimi trudnościami mierzyła się pani podczas studiów doktoranckich?

— Myślę, że doktorantom, którzy zaczęli studia w ostatnich dwóch latach jest troszeczkę lżej. Każdy z nich dostaje stypendium. Ja jeszcze jestem rocznikiem, który odgórnie przyznanego stypendium nie miał. Chyba nie powiem nic odkrywczego, bo temat ten często przewija się w rozmowach. Kwestia finansowa, to raczej największa bolączka. Z myślą o doktoracie zaczęłam wcześniej odkładać środki. Same studia są oczywiście bezpłatne. Jednak mieszkanie, jedzenie, to wszystko kosztuje. Istnieje rzecz jasna wsparcie w postaci stypendium socjalnego, czy naukowego. Są również stypendia zagraniczne. Mnie stypendia towarzyszyły przez całe studia, nie tylko polskie, lecz także amerykańskie. Uczelnia oferuje wsparcie, niestety nie jest ono dla wszystkich. Czasem tego wsparcia jest mniej, niż byśmy chcieli, gdyż koszty życia i możliwości uczelni są różne. Dochodzą do tego też kwestie pogodzenia doktoratu i pracy zawodowej. Tu już zaczyna się żonglerka czasem wolnym, czasem zawodowym, czasem na uczelni, żeby jakoś to wszystko pogodzić i jakoś ruszać do przodu z rozprawą doktorską.

— Czym zajmuje się pani na co dzień?

— Aktualnie zajmuję się literaturą regionalną, także moja praca zawodowa niejako zazębia się z pracą naukową. Wcześniej zajmowałam się różnymi inicjatywami kulturalnymi. Współpracowałam z instytucjami, które zajmują się i kulturą i szeroko pojętą animacją. Doceniam to, że moja praca naukowa, zawodowa oraz życie prywatne kręci się wokół kultury. I póki co tej kultury nie mam dosyć. Chociaż bywały momenty szczególnego przemęczenia, gdy późno wracałam do domu z pracy, działań społecznych czy z uczelni, a tu jeszcze doktorat, przygotowywanie się na zajęcia ze studentami, a także inne sprawy.

— Jest pani literaturoznawczynią, ale również poetką. Od jak dawna pani pisze?

— Mój właściwy debiut książkowy przypadł na 2016 rok. A piszę właściwie od zawsze. Gdy byłam mała, tworzyłam jakieś wymyślanki-rymowanki, opowiadania. Z czasem coraz więcej czytałam, co jest, według mnie, niezbędne w warsztacie literackim. Obcowałam z ludźmi, którzy się literaturą zajmują. Powoli to środowisko stawało się mi coraz bliższe. W domu zawsze było bardzo dużo literatury, dużo czasopism związanych z tą tematyką. Mam też szczęście, że umiem tworzyć. Odbiór jest pozytywny, jeśli można tak powiedzieć. Otrzymywałam pozytywne recenzje, po drodze pojawiały się różne nagrody. Mogę więc ten literacki świat nie tylko obserwować, ale też współtworzyć. Oprócz doktoratu piszę kolejną książkę.

— Czego najczęściej dotyczy tematyka pani wierszy? Czy tworzy pani w jakimś konkretnym gatunku?

— Nie do końca umiem ciasno zdefiniować własną twórczość, choć może jako literaturoznawczyni powinnam. Fascynuje mnie tłumaczenie, poszerzanie otaczającego świata poprzez reakcje somatyczne, poprzez to, co się dzieje w naszych dość zaskakujących metaforach myślowych. Fascynuje mnie wszystko, co nieoczywiste, co w sposób sprytny, umiejętny opowiada o rzeczach, które

eprasa.pl 592bd90ec6

nie są dosłowne. Jestem już trochę starsza w tym pisaniu. Etap „ja", „mnie", „moje" mam częściowo za sobą. Chyba naturalną cecha młodych ludzi jest to, że tłumaczą swoje uczucia, swoje traumy, swoje szczęście przez siebie, próbują klarować własną tożsamość twórczą. Bardzo ważne też dla mnie jest to, by poprzez sztukę, czy literaturę mówić o tematach przemilczanych, o tematach wykluczanych z głównej narracji. Staram się także poprzez swoją twórczość być głosem tych bardziej nieśmiałych, czy zlęknionych. No i chyba ja każda pisarka, czy każdy pisarz, podkradam trochę zasłyszane historie i staram się opowiedzieć je swoim językiem.

— Istnieją dwie teorie. Jedna głosi, że do pisania wartościowej literatury potrzebny jest wrodzony dar. Nie można się tego nauczyć. Według drugiej teorii pisanie wartościowej literatury to 2 proc. talentu i 98 proc. ciężkiej pracy. Która z tych teorii jest pani zdaniem bliższa prawdy?

— Muszę powiedzieć, że chyba ta pierwsza, chociaż nie da się tej pierwszej wykorzystać bez tej drugiej. Więc one raczej tak koegzystują ze sobą.

Jest coś w tym, że albo się ma lotność języka, czy umiejętność słuchania, pokory mówienia, czy tak zwany słuch poetycki, albo jest się po prostu warsztatowcem. I tutaj też da się stworzyć świetną rynkowa literaturę, ale będzie to innego rodzaju literatura, niż ta którą postrzegamy jako wysoka. Według mnie czynnikiem, który definiuje wielkość talentu jest pokora.

Czy potrafimy zatrzymać się w swoich przekonaniach, czy potrafimy posłuchać drugiej strony, czy potrafimy posłuchać krytyki, czy potrafimy posłuchać tych, którzy z jakiegoś powodu nas nie rozumieją? Co się dzieje z naszym pisaniem, skoro komunikat jest niejasny? Ale pod pojęciem pokory rozumiem też pracę nad warsztatem, rozmowy, czytanie. Jest też inny rodzaj tekstów pisanych. Są pewne schematy powieści, czy opowieści, które się zawsze sprawdzą i które spokojnie można tworzyć na zasadzie literatury masowej. I ona też będzie czytana. Także ile literatury, tylu odbiorców. Myślę, że im więcej człowiek czyta, im więcej rozmawia, im więcej się w tym zagłębia, tym więcej wymaga. Popkulturowa literatura może go już nie zaspokajać.

— W jaki sposób szlifuje pani swój warsztat?

— Pozwalam językowi naturalnie płynąć. Wychodzę z założenia, które często powtarzam to tym, którzy ze mną współpracują: język jest żywym organizmem. Dla mnie najprostszym sposobem sprawdzenia tego, czy coś się dzieje z moim pisaniem jest przeczytanie starszych tekstów mojego autorstwa. Jeżeli ktoś jest twórcą i sięga po swoje teksty sprzed pięciu, czy dziesięciu lat i nic się w nich nie zmienia, dalej pisze to samo i tak samo, to jest to komunikat dla niego, że nic nowego w płaszczyźnie języka się nie wydarza. Nie zmieniła się fraza, nie wpada na interesujące metafory, nie zmieniło się jego postrzeganie świata. Myślę, że jest to najprostszy rodzaj ćwiczenia, dzięki któremu możemy pójść do przodu. Dla mnie rodzajem ćwiczenia jest również sięganie po tych, których postrzegam, jako wielkich i zadawanie sobie pytania, czy oni dalej dla mnie tacy są. Bo jeżeli już w pełni rozumiem ich twórczość, albo wręcz zakładam, że przeczytałam kogoś ciekawszego, kto w sposób zupełnie inny, nowatorski, opowiedział mi to samo zagadnienie, to znaczy, że potrzebuję czegoś więcej, niż ten twórca. Jest pewna baza podstawowych nazwisk, do których sięgamy. Jest to naturalne w czasie naszej edukacji, w czasie rozmów z ludźmi. A potem nagle zaczynamy lepiej rozumieć, który styl nas pociąga, jakiej odwagi słowa potrzebujemy. Co chcemy od tego języka. Myślę, że najlepszym ćwiczeniem dla piszących jest to zwracanie uwagi na odpowiedź na proste pytanie: czy jestem się w miejscu, z którego zaczynałam?

— Którzy literaci stanowią dla pani największą inspirację?

— Jest kilku twórców, do których wracam. Choć niektóre ich utwory znam już na pamięć, to cały czas są one dla mnie niesamowicie ubogacające i spędzam z nimi ważne dla mnie chwile w języku, który pięknie płynie. Na pewno jest to Wiesław Myśliwski, na pewno Rilke i Foucault. Wracam często do Julii Hartwig, Fiedorczuk, Fischerovej, z regionu do Bołdak-Janowskiej, Bykowskiej-Salczyńskiej. Cały czas fascynuje mnie Miron Białoszewski, lubię jego gimnastykę poetycką. Tych nazwisk mogłabym oczywiście wymienić znacznie więcej, ale takim pierwszym nazwiskiem, które bardzo mocno mnie kształtowało i pociągało, to zdecydowanie Wiesław Myśliwski, a z czasem Rilke.

— Zapewne nie raz spotkała się pani z opinią, że w literaturze, i ogólnie w sztuce, wszystko już było. Że nic nowego, nic odkrywczego już nie stworzymy. Jak odnosi się pani do tego typu twierdzeń?

— Gdyby wszystko zostało już powiedziane, byłoby świetnie, bo nie musielibyśmy nic robić. Ludzie lubią taką wygodną postawę. Tymczasem wciąż odkrywamy jakieś fascynujące ujęcie tematu, czy świeżość spojrzenia.

Myślę, że rzeczą, która nigdy nie przestanie być aktualna jest indywidualne spojrzenie. Ono wcale nie musi być nieuniwersalne. Oczywiście możemy powiedzieć, że wszystkie wiersze są o miłości. Ilu ludzi, tyle odcieni miłości. Ja o strachu czytałam już miliony wierszy. Ale o twoim strachu jeszcze nie. Twój wewnętrzny świat, opowiedziany w sposób otwarty, czy być może nawet uniwersalny, jest dla mnie fascynującą sprawą. Nie mogę wejść do czyjejś głowy, nie mogę poznać jego myśli. Więc on musi mi je opowiedzieć.

Jeśli potrafi to zrobić w sposób niesamowity, rytmiczny lub futurystyczny, poprzez pokręcone, połamane frazy, językiem, którego nigdy nie słyszałam, to mamy literaturę najlepszego rodzaju. Więc chyba nie wszystko zostało jeszcze powiedziane. Nie byliśmy jeszcze przecież na Saturnie, nie powstał wiersz o tym, jak pachnie tam powietrze.

— Jak pandemia wpłynęła na życie literackie Olsztyna?

— Ponieważ jest mniej spotkań w tej przestrzeni fizycznej, może nam się wydawać, że życie literackie faktycznie obumarło. Ale ludzie cały czas tworzą. Może nawet więcej, niż przed pandemią. Trochę musieliśmy zwolnić tempo, posiedzieć i pospędzać czas w swoich głowach. W przestrzeni cyfrowej sztuka rozkwita. Często nie jestem w stanie obserwować wszystkich wydarzeń. Oczywiście jest też ogromna tęsknota, żeby zobaczyć się na żywo.

Na swojej stronie internetowej pisała pani, że w pracy animatora kultury fascynowała panią aktywizacja środowisk i grup, którymi nikt wcześniej się nie zajmował. Co to były za grupy i w jaki sposób pani z nimi pracowała?

— Są to takie grupy, które nazywam „zapominajkami". Bo czasem, kiedy żyjemy w naszych bańkach mentalnych, zapominamy, że coś poza nimi się dzieje. Te „zapominajki" to często obszary wiejskie, środowiska z jakiegoś powodu mające utrudniony dostęp do kultury. To także osoby, które są wykluczone z funkcjonowania w sposób, który dla nas wydaje się naturalny.

Dla nas czymś zwyczajnym jest pójście wieczorem do teatru, czy kawiarni. A dla kogoś to wielkie wyzwanie, bo na przykład nie może dojechać. Nasze inicjatywy polegały na tym, że albo ja jeździłam w te miejsca, albo przy współpracy z instytucjami organizowaliśmy spotkania dla seniorów, dla młodzieży z obszarów wiejskich, dla osób z niepełnosprawnościami. Zapraszaliśmy gości do tych wszystkich grup, prowadziliśmy warsztaty plastyczne, literackie, filmowe czy teatralne. Wspaniale wspominam każdą z inicjatyw. Z dużą przyjemnością spotykałam później tych ludzi. Niektórzy kończą już szkoły muzyczne. Dwie osoby są na ASP w Poznaniu, bo kiedy miały 9 lat spodobało im się na warsztatach plastycznych, które prowadziłam w małej wiejskiej remizie. Daje mi to ogromną radochę, że mogłam pokazać tym ludziom coś, czego być może nigdy by na tych małych wsiach nie zobaczyli.

— „W każdym człowieku jest cząstka dobroci, chęć zjednoczenia, tęsknota do współdziałania". To zdanie również znalazłem na pani stronie. Nadal zgadza się pani z tym stwierdzeniem?

— Nic absolutnie się nie zmieniło. Uważam, że nieważne, jaki człowiek jest, jaki ma charakter, jakie pochodzenie. To wszystko jest nieistotne jeśli chodzi o coś, co robimy wszyscy. A mam tu na myśli to, że każdy z nas coś czuje.

Jak byśmy się nie starali, to człowieka w sobie nie zagłuszymy. Ludzkie odruchy i ludzkie potrzeby zawsze w nas będą. Sztuka natomiast jest piękną przestrzenią, w której możemy pozwolić im dojść do głosu.

Pamiętam, gdy jakiś czas temu współorganizowałam w Olsztynie slamy poetyckie. Był piątkowy wieczór. I prawie siedemdziesiąt młodych osób przyszło czytać wiersze. Oni nie wybrali grania w gry, czy picia piwa, tylko przyszli tam dla poezji. Chodziłam jak uskrzydlona. Poznawanie wszystkich tych światów było dla mnie niesamowite. Mogłam dać młodym ludziom poczucie, że to, że coś czujesz, że jesteś zdołowany, wesoły, smutny itd. oznacza, że jest z tobą wszystko w porządku. Jesteś człowiekiem, a człowiek to nie maszyna i nie da się nas włączyć i wyłączyć. Jeżeli damy człowiekowi przestrzeń do bycia człowiekiem, to naprawdę potrafią z niego wyjść piękne rzeczy.

— Na koniec kilka słów o marzeniach literackich i naukowych...

— Moim ogromnym marzeniem-planem jest umożliwienie debiutu jak największej ilości młodych, zdolnych ludzi.

Oczywiście sama marzę i planuję, żeby pisać i cały czas mieć ochotę czytać, cały czas mieć ochotę poznawać. Żeby nigdy nie zatracić tej ciekawości, nigdy nie brać za pewnik, że to, co wiem, to co umiem, to co przeczytałam, to jest niepodważalne i fundamentalne.

No i oprócz tego pojechać w kilka miejsc na świecie związanych z pisarzami. Złożyć kwiaty na przykład na grobie Edgara Alana Poego, którego bardzo lubię od młodych lat. Jeśli chodzi o marzenia naukowe, to chciałabym nigdy nie stracić umiejętności obcowania z cudzą myślą. Zamykanie się w swojej własnej głowie jest niebezpieczne.

PAWEŁ SNOPKOW
p.snopkow@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

157120otbr-f-M

eprasa.pl 592bd90ec6

221otbp-C -P

O braniewskich czarownicach, zaginionej Julii i lokalnej historii

Już po naszej pierwszej rozmowie wiedziałam, że mam do czynienia z kobietą bardzo zajętą. Dorota Olbryś po pierwsze jest mamą i babcią, po drugie pielęgniarką, zajmującą się pacjentami geriatrycznymi, a po trzecie obrończynią lokalnej historii.

— Chociaż, jak sama wspominasz, historia nigdy nie była twoim ulubionym przedmiotem w szkole.

— Myślę, że niewielu młodych ludzi lubi historię taką, jaką przedstawia się na lekcjach. Ten przedmiot kojarzył mi się z mnóstwem dat, które koniecznie trzeba było zapamiętać. Programy nauczania historii za mało uwagi poświęcają przeszłości poszczególnych regionów.

W czasie szkolnych lat nikt nie opowiedział mi o tym, jak zawiłą i bogatą historię ma moje rodzinne Braniewo — niewiele się wówczas mówiło na ten temat. Wiedziałam, że mieszkam w mieście poniemieckim — moi rodzice przyjechali do Braniewa z Wileńszczyzny i zawsze z tęsknotą wspominali rodzinne strony.

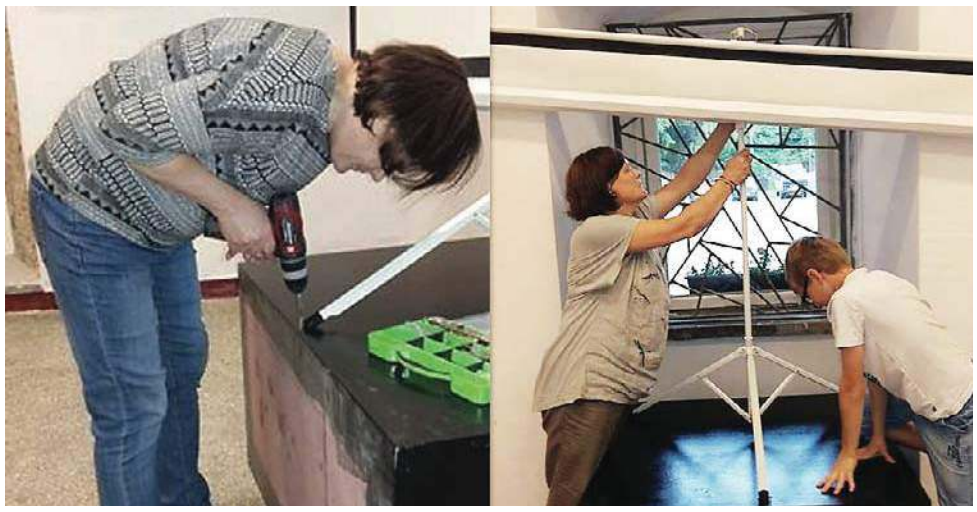
W szkole na temat historii Braniewa uczono nas bardzo mało albo wcale.

— A jednak po latach zainteresowanie historią swojego regionu przybrało na sile. Założyłaś nawet „Braunsberg — Braniewo w opisach i fotografii" — stronę w mediach społecznościowych, poprzez którą dzielisz się dawnymi zdjęciami swojej miejscowości.

— Około 20 lat temu sąsiad pokazał mi skserowane zdjęcia z niemieckiej książki — zobaczyłam na nich braniewskie kamienice, których już nie ma. Moje zdumienie było tak duże, że skserowałam od niego te fotografie i zaczęłam szukać wiadomości o Braniewie.

Im bardziej zagłębiałam się w poszukiwaniach, tym bardziej rosło moje zainteresowanie. Wiele godzin spędziłam w bibliotekach i czytelniach. Wzbogacałam też własną biblioteczkę o książki związane nie tylko z Braniewem, ale i całą Warmią.

Z biegiem lat przybyło mi wiedzy i zdjęć — postanowiłam uporządkować wszystko tematycznie. Ktoś powiedział mi, że takie albumy mogę stworzyć na Facebooku i tak powstała strona „Braunsberg — Braniewo w opisach i fotografii".



Wnuk pani Doroty od początku angażuje się w działanie muzeum, pomagał m.in. przy pracach remontowych

Czyszczenie eksponatów z kolekcji Janusza Moskala

fot. archiwum prywatne

— W tym roku wspólnie z prezesem TMB i kierownikiem MZB — Zbigniewem Kędziorą — pracujemy nad złożeniem oferty konkursowej. Zależy nam na pozyskaniu środków na dalsze funkcjonowanie muzeum i towarzystwa. Na tę chwilę rozstrzygnięto trzy konkursy — dwa zaopiniowano dla nas pomyślnie

Nie podejrzewałam, że strona zainteresuje tak liczne grono. Ja dzięki niej zdobyłam kolejne cenne zdjęcia i informacje, a także nawiązałam ciekawe kontakty z byłymi mieszkańcami Braunsberg.

— W 2015 wstąpiłaś w szeregi Towarzystwa Miłośników Braniewa. Przyświecał wam jeden wspólny cel.

— To tutaj poznałam osoby, z którymi mogłam dzielić swoją pasję — zaczęłam brać udział w Czwartkowych Spotkaniach z Historią, gdzie jeszcze bardziej pogłębiałam swoją wiedzę.

Prócz pasji, łączyło nas też wspólne marzenie — powstanie

eprasa.pl 592bd90ec6

pierwszego powojennego muzeum w Braniewie. W czerwcu 2016 to marzenie zaczęło się urzeczywistniać.

Dostaliśmy zgodę starostwa na umieszczenie muzeum w pięciu salach po dawnej Bibliotece Pedagogicznej. Otrzymaliśmy też niewielką kwotę na remont pomieszczeń.

Nasze prace nad utworzeniem muzeum zaczęliśmy od przeniesienia księgozbioru bibliotecznego do pobliskiej byłej stołówki.

Środki finansowe, którymi dysponowaliśmy, okazały się niewystarczające na wykonanie niezbędnego remontu. Po naszym apelu nieocenioną pomoc zaoferowali sami mieszkańcy i lokalni przedsiębiorcy, między innymi przekazując nam potrzebne materiały.

Członkowie stowarzyszenia po godzinach pracy zawodowej przychodzili do muzeum i nieodpłatnie pomagali przy remoncie. Kilka pokoleń mieszkańców w przedziale wiekowym 11-70 lat pracowało wspólnie do późnych godzin wieczornych przez całe lato.

Uroczyste otwarcie muzeum nastąpiło 3 września 2016.

Dziś Muzeum Ziemi Braniewskiej udostępnia 12 sal wystawowych i mimo że wielu nie do końca w nas wierzyło, przetrwaliśmy. Nadal doświadczamy wielu utrudnień w funkcjonowaniu muzeum, ale wspierają nas zarówno mieszkańcy, jak i lokalne samorządy.

— Swoją pasję pogłębiałaś nie tylko poprzez książki i stare fotografie, postanowiłaś spotkać się z historią twarzą w twarz.

— Zapragnęłam osobiście poznać tereny okolicznych wiosek, ruiny spalonych po wojnie domów, które znaleźć można jeszcze w pobliskich lasach.

Wraz z mężem zaczęliśmy zwiedzać okoliczne tereny. Po każdej wyprawie przywoziliśmy do domu przeróżne przedmioty — po latach trafiły one na wystawy do Muzeum Ziemi Braniewskiej.

W 2018 po zaostrzeniu przepisów dotyczących poszukiwań z detektorami postanowiliśmy ze znajomymi założyć grupę Braniewskich Odkrywców Historii „Pogranicze". Działamy przy Towarzystwie Miłośników Braniewa, w naszych szeregach są właśnie jego członkowie.

Poszukiwania odbywają się po uzyskaniu zgody konserwatora, nadleśnictwa i właścicieli działek. Dzięki tym wyprawom muzeum wzbogaca swoje zbiory o nowe eksponaty, a poszukiwacze przygód mogą legalnie rozwijać swoją pasję.

fot. archiwum prywatne

Podczas otwarcia kolejnych wyremontowanych sal muzeum w 2017

> Dorota Olbryś: Kiedyś próbowałam ułożyć sobie życie w Gdańsku, ale to Braniewo jest moim rodzinnym miastem – tęsknota skłoniła mnie do powrotu.

— Jest posąg, o którego odnalezieniu marzą poszukiwacze z braniewskich okolic.

— Chodzi o zaginiony posąg Julii Östreich, która była żoną znanego braniewskiego kupca i przedsiębiorcy Johana Östreicha. Po jej śmierci mąż postawił jej posąg wykonany z brązu — znajdował się w Julianówku na kamieniu, który około 10 lat temu znalazł jeden z poszukiwaczy.

Kamień z inskrypcją znaleźć można obecnie na dziedzińcu przed pałacykiem Potockiego.

W 1927 gazety w Braniewie opisywały próbę kradzieży posągu Julii, który, po tym, jak osunął się z kamienia, potoczył się ze wzgórza do stawu... Julia prawdopodobnie już nigdy nie zostanie odnaleziona.

— Johan Östreich to jedna ze stu osób ujętych w ostatnio wydanej publikacji twojego autorstwa.

— „Urodzeni w Braniewie na przestrzeni wieków" to ostatnia publikacja wydana przez Towarzystwo Miłośników Braniewa. Nie obyło się bez wsparcia finansowego Starostwa Powiatowego i Gminy Miasta Braniewa.

Przyznam, że nie planowałam wydania tego zbioru — na publikację złożyło się wiele czynników. Lista osób urodzonych w Braniewie, które przysłużyły się nie tylko Polsce, Europie, ale i całemu światu, jest na pewno dłuższa, ale niestety — środki na publikację były ograniczone.

W publikacji ujętych zostało 96 mężczyzn i zaledwie 4 kobiety — to osoby urodzone do 1945 roku, a w tym okresie panie niestety pozostawały w cieniu mężczyzn.

Przy okazji — ogromne podziękowania dla Zbigniewa Kędziory i Wojciecha Jaroszka za pomoc w opublikowaniu materiału.

— Dziś pokazujesz, że lekcje historii nie muszą być nudne.

— Podczas zajęć w muzeum staram się zainteresować dzieci i młodzież lokalną historią. Opowiadam o tym, czego nie znajdą w szkolnych podręcznikach.

Prezentacje staram się dopasować do moich słuchaczy — maluchom z przedszkola przekazuję naszą historię w formie bajek.

A wszystkich — niezależnie od wieku — najbardziej interesują ciekawostki i tajemnice z Braniewa i okolic. Szczególnie temat braniewskich czarownic.

— Czarownic?

— Dziś tematu czarownic i wiedźm raczej nikt nie traktuje poważnie. Jednak nie zawsze tak było. Historią miejscowych czarownic zajęłam się, gdy napotkałam w moich poszukiwaniach materiały dotyczące procesów kobiet i mężczyzn podejrzewanych o czary.

Takich procesów — w obu miastach, czyli Starym i Nowym Braniewie — było w XVII wieku około 120. Nie wszyscy skazańcy zostali spaleni na stosie, niemniej jednak kilkadziesiąt kobiet i kilku mężczyzn doświadczyło śmierci w płomieniach, która poprzedzona była okrutnymi torturami.

Podczas Czwartkowych Spotkań z Historią poruszam jednak wiele innych ciekawych tematów — historię browaru Braniewie, dawnych szpitali, ulic i ocalałych po wojnie kamienic w Starym i Nowym Mieście Braniewie. Opowiedziałam też już o Jacobie Jacobsonie — Honorowym Obywatelu Braniewa, a sporym zainteresowaniem cieszyła się prezentacja o historii braniewskich Żydów.

— Swoją wiedzę czerpiesz nie tylko z książek i wycieczek z detektorem. Przynosi ci je również samo życie.

— Mając codzienny kontakt z ludźmi, którzy przybyli do powojennego Braniewa jako pionierzy, często wysłuchuję wspomnień z ich życia w mieście pełnym ruin.

Czasy odgruzowywania, biedy — takiej zwyczajnej — ludzkiej — gdy brakowało dosłownie wszystkiego — zainspirowały mnie do stworzenia prezentacji „Braniewo — miasto, które podniosło się z ruin". Poparta jest fragmentami wspomnień pierwszych mieszkańców miasta i zdjęciami prezentującymi to, co tutaj zastali.

— Dziś Braniewo jest już inne.

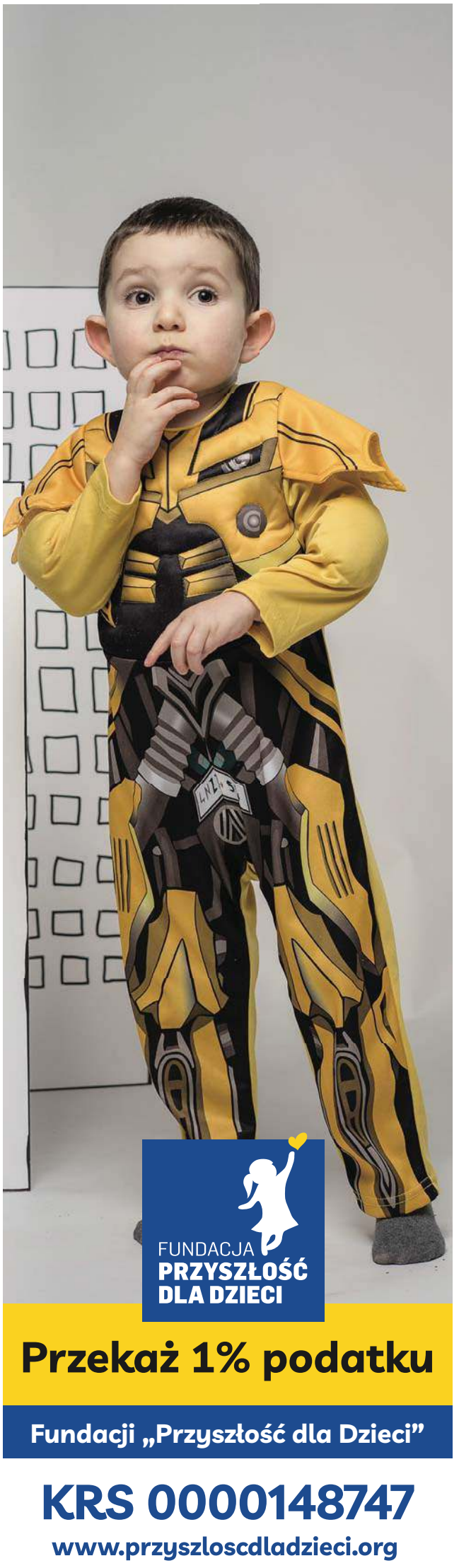
— Tak, a jego przemianę najlepiej obrazują zdjęcia od czasów wojny do tych dzisiejszych. Braniewo długo dźwigało się z ruin i jeszcze nie do końca się dźwignęło, o czym świadczą między innymi puste place na dawnej starówce.

Kiedyś próbowałam ułożyć sobie życie w Gdańsku, ale to Braniewo jest moim rodzinnym miastem — tęsknota skłoniła mnie do powrotu.

Dziś dalej obserwuję — analizuję, jak moje miasto zmieniło się na przestrzeni minionych lat — a o jego historii świadczą już głównie nieliczne zabytkowe obiekty — te, które pamiętają jeszcze czasy krzyżackie, a dziś wyróżniają się na tle nowych zabudowań.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

Dorota Olbryś pełni funkcję wiceprezeski Towarzystwa Miłośników Braniewa i zastępczyni kierownika Muzeum Ziemi Braniewskiej.



221otbp-D -P

eprasa.pl 592bd90ec6

Kama Fundichely z obrazem „Helenka" 2020

fot. archiwum prywatne

Kuba, Mazury i historia pewnej legendy

W jej twórczości mieszają się geny mazursko-kubańskie. To jednak legendy mazurskie stały się tematem jej animacji. O Kubie, Mazurach i nowych mediach opowiada artystka Kama Fundichely.

— W pani twórczości czuje się ogromną wrażliwość. Zawsze w inny sposób patrzyła pani na świat?

— Czasem wydaje mi się, że jestem za bardzo wrażliwa. To z jednej strony dar, z drugiej przeszkoda. W normalnym, codziennym życiu, kiedy inni zupełnie czymś się nie przejmują, ja pewne wydarzenia mocno analizuję. Jestem z tych mocno przeżywających. Z pewnością jednak wrażliwość jest cechą, która pomaga w twórczości.

— Czy nie jest tak, że ta wrażliwość pomaga w odnajdywaniu nowych tematów? Chociażby historia miłosna Galindy, która wyróżnia się na tle innych animacji na ten temat.

— Pokazuję świat w sposób, jaki ja go odbieram. Wrażliwość pomaga mi dostrzec rzeczy, na które inni nie zwrócą uwagi. Wyznacza ona też tematy, którymi się zajmuję. Chcę przekazać moje przeżycia, doświadczenia, wspomnienia z dzieciństwa. Kiedy z kolei pracuję opierając się na literaturze, również zwracam uwagę, czy mnie to porusza, czy odpowiada mojej wrażliwości.

— Animacja, która powstała dzięki stypendium marszałka województwa warmińsko-mazurskiego dotyczy legendy mazurskiej. Lubiła je pani w dzieciństwie, które przecież spędziła pani na Mazurach?

— Muszę przyznać, że będąc dzieckiem nie spotkałam się z mazurskimi legendami. Nie pamiętam, żeby ktoś mi je czytał, by były obecne w naszym domu. Chociaż teraz, kiedy rozmawiamy, przypomniała mi się okładka książki z dzieciństwa. To była „Królowa jezior. Baśnie i legendy Warmii i Mazur". Jednak tak naprawdę nie zapadła mi wtedy głęboko w pamięć. Legendami mazurskimi zainteresowałam się dużo później, już w dorosłym życiu.

— Można powiedzieć, że korzenie ma pani mazurskie, ale również kubańskie. W jaki sposób pani rodzina znalazła się na Mazurach?

— To długa historia. Moja prababcia od strony mamy przyjechała po wojnie z Wileńszczyzny i osiedliła się z rodziną w Giżycku. Natomiast rodzina mojego taty, jak i on sam, pochodzi z Kuby. Moi rodzice poznali się w czasie studiów w Gdańsku. To była wielka miłość, dzięki której na świecie jestem ja oraz mój brat. Niestety potem drogi moich rodziców rozeszły się. Tata został zmuszony do powrotu na Kubę, a mama wróciła z nami w rodzinne strony, do Giżycka. Następnie z mamą zamieszkaliśmy w Upałtach. Tam mama przez wiele lat była dyrektorką szkoły, a my spędziliśmy nasze dzieciństwo.

— Ma pani kontakt z ojcem?

— Odnowiłam kontakty kilkanaście lat temu. Miałam nawet to szczęście, że odwiedziłam go na Kubie. Pojechałam tam z moim mężem. Poznałam rodzinę ze strony taty. To było ogromne przeżycie. Wszyscy bardzo ciepło nas przyjęli. Przyjechała nawet rodzina z innych miast specjalnie po to, by nas poznać. To są naprawdę piękne wspomnienia. Aktualnie na Kubie w miarę funkcjonuje Internet, więc pozostajemy w kontakcie. Cieszę się, że nowe media pozwalają na to, że możemy się widzieć, rozmawiać ze sobą. Tata przez te wszystkie lata nie zapomniał języka polskiego, więc rozmawiamy również po polsku. Do dziś nawet pamięta niektóre anegdoty z czasów swojej młodości w Polsce. To naprawdę wzruszające.

— Wspomina pani, że dziś ma pani kontakt z ojcem dzięki nowym mediom. A okazuje się, że ważne są one również w pani twórczości.

— Zdecydowanie. W mojej twórczości, ale też w działalności Kolor Kolektywu, który prowadzimy razem z mężem. W naszej pracy wykorzystujemy najnowsze technologie używając ich w kreatywny sposób. Prowadzimy także warsztaty, na których dzielimy się wiedzą i doświadczeniem oraz pokazujemy, że sztuka nowych mediów i estetyka cyfrowa dają wiele ciekawych możliwości. Dziś nowe media i urządzenia cyfrowe nie służą tylko do przeglądania Internetu, ale są także narzędziem artystycznym, pozwalającym na różne sposoby wyrazu. Nam pozwalają na przykład tworzyć animacje na żywo.

— Współpracowała pani m.in z Sinfonią Varsovią w Teatrze Wielkim – Operze Narodowej, gdzie wykonała pani oprawę wizualną i animacje do koncertu „Sen nocy letniej" Felixa Mendelssohna, podczas festiwalu „Szalone dni muzyki". Pracowała pani również przy produkcji spektaklu muzyczno-wizualnego „Światła Chanuki" dla Muzeum Żydów Polskich Polin. Lubi pani wyzwania?

— Używając ekranów dotykowych i projektora można nie tylko tworzyć grafiki, ale także animacje na żywo. Estetyka nowych mediów pozwala na interaktywność, kształtowanie obrazu w czasie rzeczywistym. Najnowsze rozwiązania technologiczne pozwalają na tworzenie zróżnicowanej sztuki w przestrzeni teatralnej, podczas koncertów czy na fasadach budynków w przestrzeni publicznej (mapping wizualny 3d). To wszystko zapewnia publiczności większe doznania. Odpowiadając na pytanie – rzeczywiście bardzo lubię wyzwania. I to jest właśnie ciekawe w tej pracy. Każdy projekt niesie coś innego, jest niespodzianką. Teraz, w czasie pandemii, mamy więcej projektów długoterminowych, nad którymi pracujemy w domowym studiu. Aktualnie jestem stypendystką Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu. Dzięki temu powstaną dwie animacje również dotyczące Mazur, na podstawie zbioru podań i legend mazurskich autorstwa Jerzego Łapo. Nowe projekty to nowe wyzwania. Jednak nigdy nie jest tak, że nowe projekty wzbudzają we mnie strach. Zawsze okazuje się, że każdy z nich otwiera przed nami nowe możliwości. Jest kolejną inwestycją w rozwój. Jeśli istnieją jakieś wątpliwości zwykle okazuje się, że ograniczenia są tylko w naszych głowach. Lubimy więc wyznaczać kolejne cele, nie patrząc na to, jakich nowych umiejętności będą wymagać.

— Nie każdy potrafi łatwo podejmować wyzwania. Czasem rezygnujemy, bo paraliżuje nas strach przed nieznanym.

— Właściwie to do końca nie wiem jak to ze mną jest. Na co dzień nie jestem osobą zbyt pewną siebie, ale jestem perfekcjonistką. Lubię też pracować z moim mężem. Działając wspólnie uzupełniamy się. Wcześniej

eprasa.pl 592bd90ec6

zajmowałam się głównie malarstwem tradycyjnym, natomiast dzięki mężowi, entuzjaście nowych technologii, także ja zainteresowałam się ich możliwościami kreatywnymi. Dziś okazuje się, że ta nasza wspólna praca przynosi ciekawe efekty, więc to nas napędza, by realizować kolejne wspólne projekty.

— Pracujecie w domowym studio. To wymaga dyscypliny?

— Ależ ja uwielbiam pracę w domu! Zawsze o tym marzyłam. Na pewno nigdy praca w domu nie sprawiała, że czułam się w jakikolwiek sposób ograniczona. Może w czasie pandemii brakuje nam wyjść, spotkań. Jednak praca w domu jest bardzo wygodna. Można wybrać sobie porę, która nam najbardziej odpowiada. Lubię być swoim szefem. W dodatku wciąż poszukuję. Maluję, szyję, tworzę biżuterię, ale realizuję też inne projekty.

— Jest pani wszechstronna, bo w animacji o Galindzie nawet pani śpiewa. Również po hiszpańsku.

— To był eksperyment. Nie zakładałam, że zaśpiewam, ale w pewnym momencie pojawiła się melodia, potem słowa. W nagraniu oczywiście pomógł mi mąż, który przygotował studio i zajął się muzyczną stroną projektu. Trafiają do mnie pozytywne opinie, choć przyznaję, że sama nie lubię siebie słuchać.

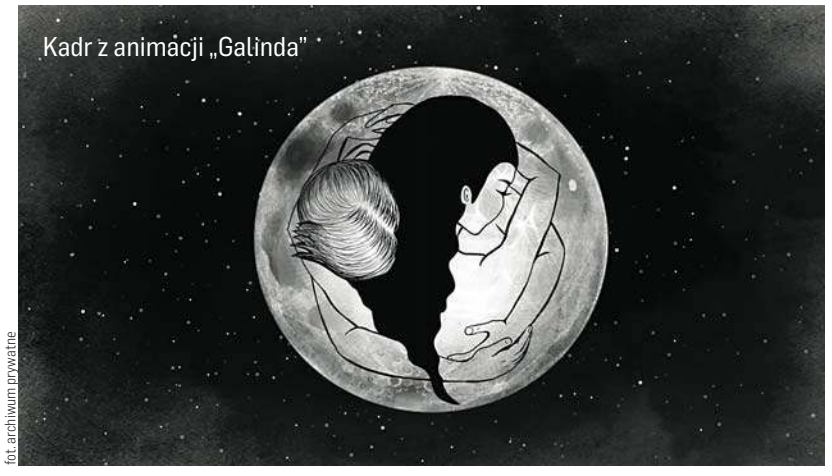
— Mimo że mieszka pani w Warszawie, ma pani kubańskie korzenie, to ta mazurskość do pani zawsze wraca.

— No właśnie tak. Moje kubańskie korzenie przejawiają się w kolorach pojawiających się w mojej twórczości, szafie, która jest niezwykle barwna. Niektórzy porównują moje obrazy do dzieł Fridy Kahlo, przez nasycenie kolorów właśnie. A mazurskość? Przecież tam spędziłam moje dzieciństwo i młodość. Mazury są wciąż obecne w moim życiu, a dziś także w mojej twórczości. Obecnie tworzę drugą animację związaną z legendami mazurskimi. Zdradzę, że bohaterką animacji również jest kobieta. W drodze są kolejne... Okazuje się też, że coraz więcej czasu spędzamy na Mazurach. Tam mamy stary, stuletni dom. W okolicach Giżycka, mieszka moja rodzina. Mazury to moja ukochana, trochę wyidealizowana kraina, do której lubię wracać.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

Kama Fundichely jest malarką, artystką multimedialną. Współpracowała m.in z Sinfonią Varsovią w Teatrze Wielkim – Operze Narodowej, pracowała przy produkcji spektaklu muzyczno-wizualnego „Światła Chanuki" dla Muzeum Żydów Polskich Polin. Jest również m.in. autorką animacji i cyfrowej scenografii do przedstawienia „Nieporadne ciało opowieść duszy" na podstawie książki Hermana Hessego „Narcyz i Złotousty", prezentowanego podczas Międzynarodowego Festiwalu Sztuki Opowiadania w Warszawie. Wraz z mężem Krzysztofem Rychtą tworzy grupę kreatywną Kolor Kolektyw. Jej kolejne animacje o Mazurach powstaną również dzięki m.in. stypendium Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu. Animacja „Galinda" powstała ze środków stypendium artystycznego Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego. Autorka otrzymała je w 2020 roku.

Projekcja „Galindy" na mazurskim domu



Kadr z animacji „Galinda"

fot. archiwum prywatne

eprasa.pl 592bd90ec6

Nie godzę się na bylejakość

— Zatraciliśmy szacunek do natury, nie korzystamy z jej dobrodziejstw, a w zamian zachwycamy się sztucznością — mówi Jolanta Skórzewska, chemiczka z pasji i wykształcenia. — W pewnym momencie mojego życia zrozumiałam, że nie chcę nakładać na siebie i swoją rodzinę preparatów, w których lista składników jest dłuższa niż kolejny tom Harrego Pottera.

Jolanta Skórzewska z córką w Lubawskich Łazienkach

Jolanta Skórzewska, na co dzień jest nauczycielką chemii w Lubawie. Jest także mamą dwójki studentów oraz wielką miłośniczką kawy i książki.

— Staram się mieć poczucie humoru oraz dystans do siebie i świata. Lubię rzeczy proste i praktyczne — opowiada pani Jola.

Bez wątpienia takie są produkty wychodzące z jej małej manufaktury kosmetycznej, która powstała z pasji do naturalnych produktów. Za sukcesem jej wyjątkowych mydełek, olejków i innych kosmetyków, stoi historia mająca swój początek kilkanaście lat temu, gdy mała córeczka pani Joli borykała się problemami skórnymi. Dziś na wszelkie problemy z cerą i jej niedoskonałości pojawiają się kosmetyki. Wtedy oferta preparatów dla alergików była mocno ograniczona. Dlatego pani Jola postanowiła wykorzystać swoja wiedzę z dziedziny chemii, posłuchała intuicji i wykorzystała to, co daje nam natura. Bez śladu syntetycznej chemii, bez sztuczności.

— Jako chemik doskonale rozumiem co jest napisane na etykietach kosmetyków. Nierzadko jestem tym faktem przerażona— mówi Jolanta Skórzyńska — Tworzę kosmetyki dla wszystkich, którzy nie godzą się na bylejakość, a przyszłość świata i wygląd własnego ciała są dla nich ważne.

Olej z pestek dzikiej róży, mydło marchewkowe czy serum młodości to doskonały wstęp do świata produktów tworzonych przez panią Jolę. Bo chyba nie ma żadnych wątpliwości, że warto wejść do świata, gdzie znajdują się produkty jedynie zdrowe i bezpieczne dla skóry.

— Tworzę zdrowe i sprawdzone kosmetyki naturalne, które czerpią ze świata roślin to, co najlepsze. Składniki odżywcze zawarte w recepturach gwarantują spektakularne działanie. Nie ma w nich ani krzty sztuczności — opowiada pani Jola — Moje naturalne mydła, musy, masła, oleje, hydrolaty i półkule kąpielowe tworzę z niezwykłą troską i świadomością, że w roślinach znajduje się wiele dobroczynnych substancji. Ja po prostu wiem, że nie ma potrzeby zbędnego kombinowania, aby było dobrze. Wiem, że moje kosmetyki mają skład dokładnie taki, jaki mieć powinny. Prosty. — „Simpleco" w języku esperanto znaczy „prostota"- inna nazwa dla mojej manufaktury nie wchodziła w grę, miało być po prostu Simple i Eco.

Wszystkie mydełka robione są ręcznie

fot. archiwum prywatne

Każdy z kosmetyków tworzonych przez Jolantę Skórzyńską zapakowany jest w opakowanie wykonane ręcznie, etykiety drukowane są na naturalnym papierze, bez folii. To wszystko jest niezwykle autentyczne, konsekwentne korzystanie z natury przy równoczesnej trosce o nią, powoduje, że używanie tych wyjątkowych kosmetyków, to mały gest mający ogromne znaczenie dla środowiska.

— Może opakowanie mniej profesjonalne, może kostka trochę krzywa... Ale za to właśnie kochamy naturę. Za jej niedoskonałość i cudowność zarazem — mówi pani Jola i trudno się z nią nie zgodzić. Zrozumiałym jest, że szeroko rozwinięty konsumpcjonizm, półki w sklepach, które uginają się pod ciężarem niezliczonej ilości kosmetyków powodują, że wierzymy iż właśnie trzymamy w ręku „eliksir młodości", cudowny specyfik na wypryski czy odżywkę dla suchych włosów. Nie zastanawiamy się jak te kosmetyki powstały, nie rozumiemy z czego zostały wykonane. Mamy kosmetyk w świetnym opakowaniu i obietnicę, że właśnie teraz ginie nam cellulit.

Spójrzmy zatem na marchewkowe mydło wyprodukowane przez panią Jolę. To mydło z solidną porcją betakarotenu - składnika pomagającego utrzymać zdrowy koloryt skóry, liczne witaminy i antyoksydanty z marchwi przyspieszają proces regeneracji skóry. Zawiera solidną porcję soku marchewkowego oraz naturalnej pulpy marchwiowej. Osobiście przygotowywanej przez panią Jolę. Każdy produkt od początku do końca tworzony jest ręcznie. Składniki są mieszane, wylewane do form, potem krojone i stemplowane. Warto dodać, że marchewkowe mydło jest bajecznie pomarańczowe!

— To dlatego mydełka nie są idealnie proste, nie są identyczne, czasami jedna kostka będzie ciemniejsza, inna jaśniejsza. To jest właśnie kwintesencja rękodzieła — mówi pani Jola.

A może zajrzymy do składu półkuli różanej? Soda oczyszczona, kwas cytrynowy, skrobia, masło shea, olej ze słodkich migdałów, pełne mleko w proszku, olej z otrąb ryżowych, olej kokosowy, glinka różowa francuska, aromat, susz płatków róży. Sama natura! Idealny przepis na domowe SPA.

Lista wyjątkowych produktów pani Jolanty jest o wiele dłuższa, każdy wspaniały, każdy wyjątkowy. Pozostaje pytanie czy to bezpieczne, sprawdzone, przebadane?

— Wszystkie kosmetyki, choć naturalne, spełniają, wymagania stawiane w zakresie produkcji i dopuszczenia do obrotu – produkowane są metodą rzemieślniczą, ale z zachowaniem GMP (Zasad Dobrej Praktyki Produkcji), posiadają pełną dokumentację oraz Raporty z Oceny Bezpieczeństwa Kosmetyków sporządzone przez uprawnionych Safety Assesorrów oraz wpisane są do europejskiego CPNP — wyjaśnia pani Jola.

Nie pozostaje nic innego jak zakochać się w tych kosmetykach, w ich jakości, wyglądzie i zapachu, w ich nietuzinkowości i wyjątkowości. To doskonałe połączenie wiedzy, mądrości i doświadczenia człowieka z mocą i cudem natury.

Wrażliwość pani Jolanty Skórzyńskiej, jej usposobienie oraz życiowa mądrość otwiera przed nami unikalny świat, w pewnym sensie powrót do korzeni, do tego co mamy od zawsze na wyciągnięcie ręki. To także piękny przykład małej twórczości o wielkim znaczeniu. I właśnie wspieranie, promowanie, mówienie o osobach, które tworzą produkty wyjątkowe i unikalne, „chodzi po głowie" pani Joli.

— Póki co „chodzi po głowie", ponieważ jest pandemia i trudno cokolwiek zorganizować czy zaplanować, ale marzy mi się w Lubawie takie spotkanie rękodzielników i twórców produktów naturalnych, tych drobnych wytwórców, którzy często ukryci, skrywają cuda. Taki swego rodzaju festiwal rękodzieła — mówi pani Jolanta — Po cichu powiem, że pierwsze moje prywatne rozmowy z ewentualnymi wystawcami już się odbyły. Byłaby grupa osób chętnych, aby zaprezentować swoje pasje i talenty. To też fajnie by się wpisywało w ideę Cittaslow, w której Lubawa ma swój udział. Pozostaje czekać na tzw. powrót do normalności i możliwości organizowania tego typu imprez. Czy to były osoby robiące kosmetyki, świeczki czy żywność jak sery, miody a nawet ubrania czy torebki. Ogromną radością jest patrzeć na ludzi rozwijających swoją pasję i talenty. Obserwuję twórcę, u którego na początku były to po prostu breloczki wykonywane dla relaksu w wolnych chwilach. Po krótkim czasie widzę jak kwitnie kolejna mała manufaktura. To jest w rękodziele fantastyczne, podążanie za głosem serca, tworzenie za głosem ludzi i zawsze w zgodzie z sobą.

Przygoda z naturą w towarzystwie Jolanty Skórzewska zaczyna się od wyjątkowych kosmetyków, pozostaje wiara granicząca z pewnością, że tą miłością można się zarazić i zarażać innych. To czas i miejsce dla wszystkich, którzy nie godzą się na bylejakość, a przyszłość świata jest dla nich ważna. Czy to moda? Nie! To sposób życia. I do takiego życia zdecydowanie warto zapraszać.

ALINA LASKOWSKA
a.laskowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 592bd90ec6

Prawo najmniejszego wysiłku

Trawa nie stara się rosnąć, ona rośnie. Kwiat nie wysila się, by zakwitnąć, on kwitnie. Ryby nie starają się pływać, one po prostu pływają. Ptaki nie usiłują latać, one to robią.

fot. freepik

Zmagania, starania, działania to wartość w szerokim znaczeniu pozytywna. Widzimy czyjś wysiłek i to nam w jakiś sposób imponuje. Szanuje się człowieka, który się stara. Osoba, która się bardzo przykłada do tego co robi, oczekuje nagrody, a my, widząc owe starania chcemy tę nagrodę dać. I na pewno uważamy, że się należy.

Nie zawsze jednak większy wysiłek przynosi lepsze efekty. Można napełniać basen wodą ze studni, napełniając go wiadrami. Można też podłączyć wąż do pompy albo kranu. Można jechać autobusem do pobliskiego miasteczka i tam zapłacić rachunki. Można też zrobić to przez internet. Można stanąć autem pełnym zakupów w garażu oddalonym o dwieście metrów od domu i tachać siaty wte i wewte. Można podjechać pod samo wejście. Strata energii. Strata czasu. Strata pieniędzy. A napięcie ogromne. Prawo najmniejszego wysiłku mówi, żeby odpuścić. Poddać się życiu. Dać się ponieść temu, co przyjdzie. To jak rozluźnić mięśnie podczas masażu. Poczuj to. Otwórz się. Zaakceptuj swoją niedoskonałość i uwierz w swoją doskonałość. Zaakceptuj swoje doskonale niedoskonałe życie, zaufaj i po prostu żyj. Nie wszystko możesz kontrolować i bardzo dobrze! Szczególnie wtedy, gdy kompletnie nie wiesz co zrobić. Tak jest dużo lepiej. Niech rzeczy same się dzieją.

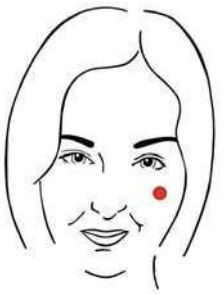
Jak to się ma do jedzenia?

Najpierw zauważ, gdzie jest walka i przeciąganie liny pomiędzy twoim „chcę" a „nie dam rady". Co chwilę sprawdzasz ile co ma kalorii? Ważysz się trzy razy na dzień? Nie wyrabiasz się z przygotowaniem śniadania do pracy? Pochłaniasz chipsy w każdy weekend? Zapominasz pić wodę? Robisz to wszystko, a potem ogarniają cię ogromne wyrzuty sumienia? Katujesz się jakiś czas, by znów powrócić do tych samych działań? Możesz ułatwić sobie mnóstwo rzeczy, żeby wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe.

Na przykład nie kupować w ogóle słodyczy do domu, chodzić do sklepu tylko raz w tygodniu (będzie mniej pokus, by je kupić). Kiedy oglądasz film i zawsze „musisz" coś przekąsić, niech to będą marcheweczki albo rzodkiewki (ewentualnie po tym pozwól sobie na popcorn). Nie stawiaj cukierniczki na stole, kiedy masz problem ze zbyt częstym słodzeniem kawy. W przypadku, gdy używasz za dużo soli, wyrzucić solniczkę a sól trzymać w wielkim słoju lub w górnej szafce (wtedy nie zawsze będzie ci się chciało po to pójść).

Oczywiście, są to rozwiązania wspierające, które nie zastąpią uważnego wejrzenia w przyczyny twoich zachowań. Jednak, być może nie jesteś jeszcze na to gotowy. Warto więc zacząć od takich maluteńkich kroków, które sprawią, iż poczujesz, że idziesz do przodu.

EWELINA DANIŁA



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

Kuba przy garach: kurczak gong bao z makaronem chow mein

Kuba Świątek

Czytając nazwę tego dania, czuję jak język wygina mi się na wszystkie strony w moim aparacie mowy i mam wrażenie, że jeszcze chwila i będę biegle rozmawiał po chińsku. Ot taka dygresja na początek, natomiast dziś przestawiam Wam syczuański przysmak, który króluje na tamtejszych stołach od setek lat. Danie to, udało mi się sprawnie i szybko przygotować, bo zaopatrzyłem się w nowy gadżet, mianowicie tytanowy wok, który w przygotowaniu tego typu potraw nie ma sobie równych. Polecam!

Przepis:

- Filet z kurczaka kroimy w kostkę. W szklance przygotowujemy marynatę do drobiu: 4 łyżki sosu sojowego, 2 łyżki octu ryżowego, 1,5 łyżeczki brązowego cukru i 1 łyżkę maki kukurydzianej. Wszystko mieszamy, polewamy marynatą mięsko i odstawiamy do lodówki na godzinę.
- Następnie kroimy w drobną kostkę paprykę czerwoną, 3 cebule szalotki, ścieramy 3cm korzeń imbiru, kroimy w plastry 4 ząbki czosnku i 3 papryczki chilli.
- Na drugiej patelni prażymy garść rozdrobnionych i niesolonych orzeszków ziemnych.
- Na patelnie wlewamy olej ryżowy, po jego rozgrzaniu na ogniu lądują czosnek i imbir, a po chwili również cebulka, papryka oraz kurczak. Mięsko musi nam się ładnie ściąć, a w tym czasie robimy sos.
- W szklance umieszczamy: 2 łyżki sosu sojowego, 2 łyżeczki brązowego cukru, 3 łyżeczki octu winnego, 2 łyżeczki maki kukurydzianej, 1 łyżeczkę octu ryżowego i 1 łyżkę wody. Mieszamy i całość dolewamy do mięska i warzyw na patelni oraz dodajemy od razu prażone orzechy.
- Na patelnie dodajemy tez ugotowany al dente chow mein oraz solimy i nieco pieprzymy.
- Po wymieszaniu wszystkich składników na patelni, dodajemy jeszcze troszkę poszatkowanego szczypioru.

Smacznego!

Kuba Świątek – z zawodu menedżer w dużej międzynarodowej firmie, z zamiłowania kucharz hobbysta, entuzjasta dobrego jedzenia i gastronomii w ciekawym wydaniu. Z radością przekracza w kuchni kolejne kulinarne granice i poszukuje niebanalnych smaków, dobrze się przy tym bawiąc.

Zapraszam do śledzenia mnie na Instagramie:
@kuba_przy_garach

fot. archiwum prywatne

eprasa.pl 592bd90ec6

Moje biurko jest moje!

Jakiś czas temu rozmawiałam z panią Henryką Bochniarz. Pytałam m.in. o jej sposoby na organizację czasu. No bo jak to się dzieje, że ona potrafi kierować konfederacją, przewodniczyć radzie fundacji, a przy tym prowadzić dom? Doba Henryki Bochniarz trwa przecież też standardowe 24 godziny...!

Fot. Pixabay

Kluczem do sukcesu jest dobra organizacja pracy — odparła pani Henryka bez wahania. — Czasem trzeba umieć wybrać rzeczy istotne i trzeba być konsekwentnym.

Łatwo powiedzieć...

Kiedy jednak głębiej się nad tym zastanowić — rzeczywiście. Nawet największy chaos da się ogarnąć. Trzeba tylko znać metodę a, zaręczam, nie są to tajemnice wagi państwowej.

1. Kalendarz. Terminarz. Apka

Jeśli chcemy skutecznie ogarnąć wszystkie swoje sprawy, zadania, terminy, telefony — kalendarz, terminarz, a dla nowoczesnych aplikacja w smartfonie to absolutny mus!

Kalendarz nie tylko pomoże uporządkować chaos naszych spraw i myśli, ale pozwoli też ubrać je w słowa — a to czasami połowa sukcesu. Kolejny atut kalendarza to podział dnia na godziny. Dzięki temu unikniemy wykonywania kilku zadań równocześnie, rozplanujemy dzień, uwzględniając nie tylko sprawy służbowe, ale także nasze plany na popołudnie i wieczór.

Pamiętajmy ponadto, by w okolicach godziny 10 wpisać wielkimi literami śniadanie, a na kartkach dwóch dni z tygodnia uwzględnić po jednej godzinie na odpoczynek.

2. Moje biurko...

...jest wyłącznie moje! Tu mam swoje ulubione przyborniki na pióra, ołówki i kolorowe markery. Tu z zamkniętymi oczami mogę lewą ręką sięgnąć lekko w bok i wiem, że trafię na słuchawkę służbowego telefonu. Tu monitor i klawiatura stoją w optymalnej dla mojego wzroku i rąk pozycji. Tu wreszcie z podstawki monitora zerka na mnie co jakiś czas mój alabastrowy kot. Moje biurko jest azylem, kawałkiem mojej ziemi na obcym terytorium, ambasadą USA w Związku Radzieckim...! Niech więc nikogo nie dziwi, że nie znoszę siadać przy czyimś biurku. I — oględnie mówiąc — nie przepadam, kiedy ktoś na dłuższą chwilę siada przy moim.

Ponieważ był czas, że jako jedyna kobieta w jednym pokoju pracowałam i egzystowałam z trzema mężczyznami wiem już, że są na tym świecie ludzie, którym starcza jaki taki blat i gniazdko do podłączenia laptopa.

Są ludzie, którym parapet okienny służy za podręczną półkę. Są w końcu ludzie, którzy w pracy spokojnie obywają się bez alabastrowego kota. Nie ja! Ale oczywiście każdy sposób, by pracować wydajnie, skutecznie i czerpać z tego jednak jakąś przyjemność — jest dobry...

Z życia wzięte: Zaraz na początku swojej dziennikarskiej kariery były dni, kiedy pracowałam w siedzibie głównej naszego wydawcy, ale w inne proszona byłam stawiać się w redakcji miejskiej. Ponieważ docelowo wiedziałam, że pracować będę jednak w siedzibie głównej — to tam się urządziłam. Bez dwóch zdań redakcję miejską uwielbiam: spotkałam tam cudownych ludzi, napisałam pierwsze czołówki, podwały i wiele innych świetnych rzeczy; pierwszy dzień spędzony pod czujnym okiem redaktora naczelnego i te 4 artykuliki, które niezgrabnie spod mojej ręki wyszły — zapamiętam do końca życia jako błogość i szczęście absolutne... Ale brak swojego biurka, swojego kąta — niech pęknę! — swojego matecznika w gęstym lesie faktów i zdarzeń — praktycznie mnie dobijał...! Skutkiem czego to w siedzibie głównej popełniam największe swoje grafomańskie sukcesy, a redakcję miejską chętnie odwiedzam wyłącznie towarzysko...

3. Są rzeczy ważne i priorytetowe

I trzeba umieć je rozpoznać. Ważny jest raport dla szefa, telefon do klienta i narada w sprawie planów na przyszły miesiąc. Priorytetowe rzeczy najczęściej wiążą się jednak z terminem. Jeśli więc pismo musi wyjść dziś z urzędu, a artykuł wieczorem idzie do druku — to wszystko inne musi trochę poczekać. Zadania w ciągu dnia układajmy też od najtrudniejszych do najprostszych. Ostatecznie, pod koniec dnia pracy jesteśmy już zbyt zmęczeni na skomplikowane działania.

A najważniejsza rzecz to konsekwencja. Musimy konsekwentnie pilnować własnych terminów i zadań, pracować sumiennie, systematycznie

eprasa.pl 592bd90ec6

Fot. Pixabay

i nigdy nie wolno nam odkładać niczego na później. Ale musimy też konsekwentnie umieć powiedzieć nie. Szczególnie, gdy ktoś z naszych współpracowników spowodował opóźnienie i teraz to my mamy nadrabiać jego stracony czas.

4. 1 problem to 1 sukces

Wielozadaniowość to nie jest termin dla człowieka.

Wielozadaniowość jest wrogiem produktywności i praktycznie rzecz biorąc — w ogóle nie jest możliwa. Nasz umysł i energia wciąż będą przeskakiwać z zadania na zadanie, zegarek nabierze tempa Usaina Bolta, a szczegóły wciąż nam będą umykać, skutkiem czego będziemy musieli wszystko przypominać sobie od nowa i od nowa... Dlatego zajmujemy się jednym problemem w danym czasie, bo tylko wtedy możemy liczyć na przynajmniej jeden sukces.

Próbując wykonać kilka zadań jednocześnie — na żadnym z nich nie będziemy w stanie skupić się na 100%, a zatem nici z sukcesu.

5. Najpierw obowiązek — potem przyjemność

Po szczególnie skomplikowanych kawałkach pracy rób sobie małe przyjemności. Niech to będzie wyjątkowo duża rurka z kremem, tabliczka gorzkiej czekolady lub jakiś inny łakoć o wysokim ilorazie rozpusty — który zaserwujemy sobie po nadzwyczajnie trudnym i wycieńczającym nasz umysł i ciało zadaniu. Jeśli akurat nasz zakład zlokalizowany jest pośród wyjątkowych okoliczności przyrody — nagrodą niech będzie spacer w czasie przerwy po parku, łące, wzdłuż alejki. A jeśli z sukcesem zakończymy jakiś kilkutygodniowy projekt — wolno nam zaszaleć w sklepie stacjonarnym lub on-line. Ja przykładowo już dawno wypatrzyłam na jednym z portali nieziemsko piękny notes, z mnóstwem zakładek i kieszonek w obwolucie i kartkami, które rażą białością papieru, a od zapachu z pewnością może zakręcić się w głowie. I czekam na odpowiednie zadanie od szefa, które wykonam i spokojnie sobie ten notes ufunduję i przyznam!

6. Precz z rozpraszaczami!

Najgorsze są portale społecznościowe! Niewiele mniej winne są też strony internetowe, poczta e-mail, radio i telewizor. W skrajnych wypadkach zmuszona jestem wręcz wyłączyć telefon. Wszystkie te urządzenia nęcą bowiem wielością i rozmaitością informacji, rozpraszają sielskimi obrazkami lub muzyką przywołująca jakieś skojarzenia, wspomnienia... Dodatkowo portale kuszą kolejnymi lajkami i serduszkami pod naszym postem, komentarzami, na które natychmiast musimy odpowiedzieć, lub prośbami o przyjaźń od wyjątkowo pożądanej osobowości. Jeśli chcemy zatem naprawdę produktywnie wykorzystać nasze godziny pracy — w czasie wykonywania zadania unikajmy wyżej wymienionych rzeczy jak zarazy morowej. Gdy jednak z rana wypuściliśmy wyjątkowo figlarnego lub kontrowersyjnego posta — jedno zerknięcie na reakcje społeczeństwa może być nagrodą, ale dopiero po skończonym zadaniu!

7. Uczmy się od najlepszych

Dwight D. Eisenhower, żołnierz i 34. prezydent Stanów Zjednoczonych, zwykł mawiać: „To co ważne — rzadko kiedy jest pilne, a to co pilne — rzadko bywa ważne.". Na podstawie tych słów producent jednego z uwielbianych przeze mnie notatników opracował świetny diagram, który podobno jego pracownicy sami z sukcesem stosują. Trzeba wziąć kartkę papieru i narysować na niej tabelę z dwiema kolumnami i dwoma wierszami. Pierwsza kolumna ma tytuł „PILNE", druga — „NIEZBYT PILNE". Z lewej strony pierwszego wiersza piszemy „WAŻNE", a przy drugim wierszu „MNIEJ WAŻNE". Otrzymujemy więc macierz, gdzie lewa górna kratka to rzeczy pilne i ważne — wpisujemy tu konkretne zadania do wykonania na już, a prawa górna kratka to rzeczy ważne, ale niebyt pilne — tu wpisujemy zadania z dalszym terminem ważności. Z kolei lewa dolna kratka to sprawy pilne, ale mniej ważne, a prawa dolna — niezbyt pilne i mniej ważne. Wystarczy zatem przybić do ściany tablicę, każde zadanie zapisać na osobnej karteczce, a każdą karteczkę umieścić w jednym z czterech zbiorów. I działać! Prawda, że łatwe?

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

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

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

OLSZTYŃSCY LEKARZE SPECJALIŚCI
rej. codziennie w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰
89 535 25 48
502 323 935
NEUROCHIRURG
dr n. med. Mirosław Smółka
Olsztyn, ul. Kopernika 1
poniedziałki 15.00-18.00
155320otbr-a-M

Gabinet Urologiczny
USG układu moczowego
(pełny zakres badań urologicznych)
lek. med.
RYSZARD MAREK
Olsztyn, ul. Żytnia 74
pon. 16.00-18.00
tel. 89 527-81-48
tel. 604 552 518
155820otbr-A-G

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

DERMATOLOG
lekarz Ewa Kibiłda
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (I piętro, pok. 2)
czwartki od 14.30
Rej. tel. 502 656 345
w godz. 19.00-20.00
Rejestracja internetowa
www.dermatolog.biz.pl
154620otbr-a-M

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

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

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

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

eprasa.pl 592bd90ec6

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

61617opb1-AH-K

ZWIERZĘTA

kupię

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

zamienię

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

do wynajęcia

MIESZKANIE umeblowane od zaraz, 2 - pokojowe dla dwóch osób z parkingiem na stałe, 3 min. do 11 linii autobusowych, 514-114-291

PRACA

dam pracę

KIEROWCA CE lub B, 503-103-703

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

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

POSZUKUJĘ kierowcy kat. C+E w ruchu międzynarodowym, weekendy w domu, tel.508407123

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

W gospodarstwie mlecznym, 510-135-912

ZATRUDNIĘ w Gospodarstwie Rolnym, 601-772-124

szukam pracy

OKNA dokładnie umyję, 500-562-520

AUTO-MOTO

sprzedam

OPEL Astra 1,7D Super stan, anglik, 514-114-291

USŁUGI

budowa | remont

GLAZURA, hydrauliczne, 795-820-780

NAPRAWA okien, rolet, 504-720-494,

REMONTY mieszkań kompleksowe, 602-477-817

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

inne

MYCIE okien, sprzątanie, porządki, 793-164-163

GAZETA OLSZTYŃSKA
pozegnania.net
Wyraź swój żal
i zapal wirtualną świeczkę
mp-otbr-6791a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 15 marca 2021 r. odszedł
od nas na zawsze Nasz Kochany Mąż, Tata, Teść, Dziadek i Brat

ś. † p. Bolesław Krawczyk

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 22 marca 2021 r. (poniedziałek)
o godz. 13.00 odmówieniem Różańca w bazylice współkatedralnej
pw. św. Jakuba przy ul. Staszica, po czym o godz. 13.30 zostanie
odprawiona msza św. żałobna. Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym w Dywitach.
Pogrążona w bólu i żałobie rodzina

122721opb1-a-M

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

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

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

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

eprasa.pl 592bd90ec6

SPORT W TELEWIZJI

SOBOTA

• **Biegi narciarskie.** Ski Classics: Valadalsrennet (7.40, TVP Sport)
• **Narciarstwo alpejskie.** Puchar Świata w Lenzerheide: slalom gigant mężczyzn (8.50, 11.50, Eurosport 1) oraz slalom kobiet (10, Eurosport 1; 13.20, Eurosport 2)
• **Biathlon.** Puchar Świata w Östersund: biegi na dochodzenie kobiet (11.50, Eurosport 2; 12.15, Polsat Sport Extra) oraz mężczyzn (15.15, Eurosport 2, Polsat Sport Extra)
• **Piłka nożna.** Fortuna 1. liga: Miedź - Arka (12.30, Polsat Sport); Puchar Anglii, ćwierćfinały: Bournemouth - Southampton (13.10, Eleven Sports 2), Everton - Manchester C. (18.25, Eleven Sports 1); LaLiga: Bilbao - Eibar (13.55, nSport+), Celta - Real (16.10, Canal+ Sport 2), Huesca - Osasuna (18.25, Eleven Sports 4), Valladolid - Sevilla (20.55, Eleven Sports 2); Serie A: Crotone - Bologna (14.55, Eleven Sports 3), Spezia - Cagliari (17.55, Eleven Sports 2), Inter - Sassuolo (20.40, Eleven Sports 1); PKO Ekstraklasa: Śląsk - Wisła P., Raków - Górnik (14.55, 17.25, Canal+ Sport), Lech - Jagiellonia (19.50, TVP Sport; 19.55, Canal+ Sport); Bundesliga: Bayern - Stuttgart (15.25, Eleven Sports 1), Werder - Wolfsburg (15.25, Eleven Sports 2), Eintracht - Union (15.25, Eleven Sports 4), Köln - Dortmund (15.25, Canal+ Premium), Schalke - Mönchengladbach (18.25, Canal+ Sport 2); Ligue 1: Nice - Marsylia (16.55, nSport+), Lille - Nimes (16.55, Eleven Sports 3); Premier League: Brighton - Newcastle (20.55, Canal+ Family)
• **Tenis.** Turnieje WTA w Sankt Petersburgu (13.30, Canal+ Sport 2), ATP w Dubaju: finał (16, Polsat Sport Extra) oraz ATP w Acapulco: finał (4.00 z sob. na niedz., Polsat Sport Extra)
• **Piłka ręczna.** Superliga mężczyzn: Zagłębie Lubin - Azoty-Puławy (14.10, TVP Sport)
• **Kolarstwo.** Wyścig Mediolan-San Remo (14.25, Eurosport 1)
• **Siatkówka.** PlusLiga, ćwierćfinały play-off: Trefl - Verva, Skra - Resovia (14.45, 20.30, Polsat Sport); Tauron Liga kobiet, ćwierćfinał play-off: Legionovia - Radomka (17.30, Polsat Sport)
• **Koszykówka.** Energa Basket Liga mężczyzn: Start Lublin - Zastal Zielona Góra (17.30, Polsat Sport News)
• **MMA.** Gala UFC Fight Night, waga średnia: Derek Brunson - Kevin Holland (3.00 sob./niedz., Polsat Sport)

NIEDZIELA

• **Biegi narciarskie.** Ski Classics: Tassasen Criterium 64 (7.40, TVP Sport)
• **Narciarstwo alpejskie.** Puchar Świata w Lenzerheide: slalom gigant kobiet (8.50, 11.50, Eurosport 1) oraz slalom mężczyzn (10, 13.45, Eurosport 1)
• **Piłka nożna.** Ekstraliga kobiet: Górnik Łęczna - Czarni Sosnowiec (10.55, TVP Sport); Serie A: Hellas - Atalanta (12.25, Eleven Sports 2), Juventus - Benevento (14.55, Eleven Sports 3), Fiorentina - Milan, Roma - Napoli (17.55, 20.40, Eleven Sports 2); PKO Ekstraklasa: Warta - Podbeskidzie (12.25, Canal+ Sport), Wisła K. - Stal, Zagłębie - Legia (14.40, 17.25, Canal+ Premium, Canal+ Sport 3); Fortuna 1. liga: Stomil Olsztyn - Widzew Łódź (12.30, Polsat Sport); Bundesliga: Hoffenheim - Mainz, Hertha - Leverkusen (13.25, 15.25, Eleven Sports 1), Freiburg - Augsburg (17.55, Eleven Sports 3); Puchar Anglii, ćwierćfinały: Chelsea - Sheffield Utd (14.25, Eleven Sports 2), Leicester - Manchester Utd (17.55, Eleven Sports 1); Premier League: West Ham - Arsenal, Aston Villa - Tottenham (15.55, 20.25, Canal+ Sport 2); LaLiga: Valencia - Granada (16.10, nSport+), Villarreal - Cadiz (16.10, Eleven Sports 4), Atletico - Alaves (18.25, Canal+ Sport), Sociedad - Barcelona (20.55, Eleven Sports 1); Ligue 1: Lille - Nimes (17, Canal+ Family), Lyon - PSG (20.55, Eleven Sports 3, Canal+ Sport); eWinner 2. liga: Katowice - Polkowice (19.25, TVP Sport)
• **Biathlon.** Puchar Świata w Östersund: biegi ze startu wspólnego kobiet (13, Eurosport 1, Polsat Sport Extra) oraz mężczyzn (15.15, Eurosport 1; 15.30, Polsat Sport Extra)
• **Piłka ręczna.** Superliga mężczyzn: Górnik Zabrze - Pogoń Szczecin (14.05, TVP Sport)
• **Kolarstwo.** Trofeo Alfredo Binda (14.30, Eurosport 2)
• **Siatkówka.** PlusLiga, ćwierćfinały play-off: ZAKSA - Ślepsk, Jastrzębie - Warta (14.45, 20.30, Polsat Sport); Tauron Liga, ćwierćfinał play-off: Budowlani - Chemik (17.30, Polsat Sport)
• **Koszykówka.** EBL mężczyzn: Legia Warszawa - King Szczecin (17.30, Polsat Sport Extra); NBA: Boston Celtics - Orlando Magic (20.30, Canal+ Family). **pes**

Fot. materiały prasowe klubu

Piłkarze Stomilu w niedzielę o g. 12.30 podejmą przy Piłsudskiego 69A łódzki Widzew. Oby nie obyło się bez takich scen radości...

Fot. Emil Marecki

Ruszają ćwierćfinały play-off PlusLigi. Niestety bez olsztynian, którzy w poniedziałek rozegrają w Katowicach pierwszy mecz o 9. miejsce

GŁOSUJĘ NA:

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

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

Imię i nazwisko .....

Adres .....

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

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

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

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

Data i czytelny podpis .....

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

121otbp-B -K

60 PLEBISCYT NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

ORGANIZATOR: GRUPA WM

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

PARTNERZY STRATEGICZNI: citi handlowy

PARTNER PLATYNOWY: SYNERGIA

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

SPONSOR NAGRODY: bodyperfect fitness wellness & spa

PARTNERZY BRĄZOWI: OSiR Olsztyn; Olsztyn Organic Z Natury; Powiat Olsztyński

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

121otbp-C -K

eprasa.pl 592bd90ec6

Przeskoczę jeszcze wiele płotków

Pierwszy medal cieszy najbardziej. Kamila Stempkowska liczy jednak na to, że będzie miała problem z wyborem: który będzie najcenniejszy. Trenuje biegi przez płotki, a w wolnych chwilach czyta kryminały.

Fot. archiwum prywatne

Kamila Stempkowska mieszka w pobliżu Działdowa, w Ruszkowie. Na początku marca podczas Halowych Mistrzostwa Polski do lat 18 w Toruniu pobiegła na dystansie 60 m przez płotki. Wywalczyła brązowy medal. Uśmiecha się szeroko, gdy o tym mówi, bo jest to duży sukces. Medale już były, ale w sztafecie. Indywidualnie – ten jest pierwszy. Trudno pobiec w sztafecie na hali, dlatego w okresie zimowym startuje w kategoriach indywidualnych. Sztafety wrócą w sezonie letnim. Wtedy są to na przykład sztafety klubowe 4x400 m lub szwedzkie na 100 lub 200 metrów. – To zależy, jakie to sztafety, bo możemy biegać i wojewódzkie, w połączeniu z różnymi klubami, albo też tylko w składzie klubowym – wyjaśnia fachowo. Startuje w barwach Drwęcy Nowe Miasto Lubawskie. Tam też się uczy w szkole średniej, w liceum ogólnokształcącym Zespołu Szkół im. C.K. Norwida. Wybiera się na studia, najprawdopodobniej psychologiczne. Najbliższa jej zainteresowaniom jest psychologia sportu. – Lubię rozmawiać z ludźmi, pomagać im i dobrze by było połączyć to ze sportem – zaznacza. Dziś planuje, ale jutro? Kto wie. Sama mówi, że wiele się u niej zmienia z dnia na dzień. „Co będzie, to będzie. Zobaczymy, co się wydarzy” – to dewiza tej młodej dziewczyny. Dziś stawia na taki kierunek studiów.

– Zobaczymy, jak to się wszystko potoczy z nauką i sportem – podkreśla. Do jakiego wieku można biegać przez płotki? Niełatwo to określić, zależy to od danego sportowca. – Dopóki osiąga sukcesy, to biega – puszcza oko Kamila. – Niedługo wejdę w okres pełnoletności, kategoria U20, U23, to się zacznie prawdziwe bieganie. Myślę więc, że długa droga przede mną, jeśli chodzi o mnie i moje bieganie – przewiduje biegaczka. W skokach przez płotki ważny jest wiek. Wzrost i waga mają mniejsze znaczenie. Kamila ma niespełna 160 cm wzrostu. Jak mówi, wolałaby być wyższa, wtedy lepiej by się skakało. Ale to czysta teoria, że wyżsi zawodnicy lepiej podchodzą do przeszkody. W tej chwili przeskakuje przez te niższe, ale już za rok będzie musiała pokonywać płotki w zwykłej wysokości. Planuje do tego czasu jeszcze bardziej ulepszyć technikę, by poradzić sobie z wysokością. – Myślę, że nie tyle wzrost, co predyspozycje techniczne do biegania płotków są ważne. A przede wszystkim liczy się szybkość na dystansie – opowiada. Co ciekawe, kiedyś powtarzała, że nie chce skakać przez płotki. Na jednym z obozów dla lekkoatletów (wcześniej biegała krótkie dystanse, 100, 200 m) narodził się pomysł, by jednak spróbowała. Przez sportową część życia prowadzi ją Leon Prusakowski, znany w regionie trener wielu medalowych zawodników. To on zaproponował zmianę dyscypliny. To się stało jakieś dwa lata temu. – Tak się zdarzyło, że powoli zaczęłam to ćwiczyć, biegałam nadal, ale do tego dołożyłam sobie płotki – wspomina. A swoje biegi sprinterskie nadal uprawia... razem z płotkami.

Z tatą Danielem z brązowym medalem

Z koleżankami z treningów: Karoliną Kornacką i Aleksandrą Kowalską

Z wielką trudnością można znaleźć czas na coś więcej poza sportem. I szkołą oczywiście. Do szkoły uczęszcza się pięć razy w tygodniu, a treningi odbywają się aż sześć razy na tydzień. Wolna jest tylko niedziela. A kiedy są obozy i młoda sportsmenka jest poza domem, trudno znaleźć chwilę na cokolwiek innego. Tymczasem Kamila bardzo lubi czytać. Interesuje ją kryminologia, wszystko, co związane z tym mrocznym światem przestępczości. Zatem nie tylko książki, ale też filmy, w tym dokumentalne. Co może polecić naszym Czytelnikom? – Uwielbiam wszystkie serie Remigiusza Mroza.

Na treningu obowiązuje strój sportowy, ale Kamila jest przecież młodą kobietą. Na pytanie, czy nosi czasem szpilki i makijaż, zaczyna się śmiać. – Wolę się ubrać luźno, żeby było wygodniej. W szpilkach musiałabym umieć chodzić (śmiech). A co do sukienki, musiałabym mieć okazję i chęci – mówi.

W 2019 r. Kamila tak odpowiedziała Pawłowi Hofmanowi, trenerowi lekkiej atletyki, który pisuje do Gazety Iławskiej, gdy zapytał ją o talent: „Nie wiem tak naprawdę do końca, czy jest we mnie. Wiem za to na pewno, że jestem konsekwentna w wyborze. Pracy się nie boję. Jak coś postanowię, to muszę czuć każdego dnia, że jestem bliżej celu. Moja prośba do taty, aby zawiózł mnie na trening z Ruszkowa do Nowego Miasta Lubawskiego, to już rytuał. Godzinka i jestem na stadionie. Druga z powrotem. Sześć razy w tygodniu. 100 km w obie strony. Tysiące kilometrów w miesiącu. Ale to i tak o połowę mniej niż wcześniej do Brodnicy. Szkoła, trening, dom. To mój młyn. Młyn, który mieli moje życie. Nie wyobrażam sobie innego”.

Najbliższe plany Kamila Stempkowskiej to Mistrzostwa Polski w lipcu i zrobienie minimum na Mistrzostwach Europy U18. Trzymamy kciuki!

EDYTA KOCYŁA-PAWŁOWSKA
e.kocyla@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 592bd90ec6