BEZgorset

GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

135 LAT

SOBOTA\\\NIEDZIELA
10-11|07|2021

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

„Gazeta Olsztyńska"
114 914
polubień na FB

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\ NAKŁAD 3 239 NR 157 (20578)

Fot. pixabay.com

Dlaczego kobiety zabijają? \4

ISSN 0137-9127
27
9 770137 912064

eprasa.pl 5e6e299704

Kobiety
Warmii i Mazur

Fot. Przemysław Getka

Marta Andrzejczyk jest wokalistką i aktorką oraz animatorką kultury.
Urodziła się w 1977 roku Olsztynie. W 2015 ukończyła studia podyplomowe menedżer kultury na Uniwersytecie Warszawskim. Jest także absolwentką animacji społeczno-kulturalnej na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie oraz Studium Aktorskie przy Teatrze im. Stefana Jaracza, kierunek: Warsztat reżysera i animatora kultury.
Od 2006 roku do 2019 pracowała w Miejskim Ośrodku Kultury w Olsztynie. W 2019 roku została wyróżniona Odznaką honorowa za zasługi na rzecz Województwa Warmińsko-Mazurskiego. Organizowała m.in. cykl spotkań mających na celu promocję nurtu teatru niezależnego, Ogródki Poetycko-Teatralne czy Olsztyńską Trzydniówkę Teatralną.
Kalendarium:
od 2003 aktorka Białego Teatru
2009-2012 współtwórczyni Teatralnego Spichlerza
2008-2011 współtwórczyni Kabaretu Piosenki Smutnej
2007-2011 aktorka Teatru Kreatury z Gorzowa Wlkp.
2006-2019 animatorka oraz specjalistka ds. organizacji imprez w Miejskim Ośrodku Kultury w Olsztynie
2002-2004 aktorka Teatru Pantomimy Olsztyńskiej
1999-2003 adeptka Olsztyńskiego Teatru Rapsodycznego
od 1999 współtwórczyni grupy literacko-muzycznej SCENA BABEL
Sama o sobie pisze: „Sztuka działa na mnie jak dobra inhalacja. Jest jak oddech nabrany z głębi ziemi. Dzięki niej materializuje się coś, co ulotne, niewidzialne, nieuchwytne. Jest to przyjemność z tych przyjemności, dzięki którym życie nabiera głębokiego sensu, dzięki którym chce się żyć".

Źródło: Leksykon Warmii i Mazur, oprac. dbp

Szanowni Państwo,
dziękując za to, że zaglądacie na drugą stronę sobotniego wydania „Gazety Olsztyńskiej", chcemy Państwu zaproponować zajrzenie jeszcze w inne miejsca, które na co dzień mogą być dla nas niedostępne.

Po pierwsze więc, zachęcam do przyjrzenia się mrocznym stronom duszy kobiet, które zdecydowały się zostać samozwańczymi paniami życia i śmierci. Cóż, bądźmy szczerzy: przede wszystkim śmierci. Na stronach 4 i 5 Kamila Kornacka zabiera nas w niepokojącą podróż po świecie znanych morderczyń.

Pisarz Marcin Margielewski, który także lubi rozliczać się z tym, co w nas niekoniecznie zasługujące na pochwałę, w rozmowie z Katarzyną Janków-Mazurkiewicz przypomina, że „Złu nie można przyglądać się w milczeniu". Zachęcam do lektury tego wywiadu, który czeka na Państwa na stronach 8 i 9.

A kiedy zechcą Państwo sobie przypomnieć o tym, że otacza nas mnóstwo ludzi zasługujących na nasz podziw, to polecam historie naszych bohaterek i bohaterów. Na początek może tych, którzy na co dzień otaczają nas i naszych bliskich swoją opieką i empatią, a których doskonałymi reprezentantami są położna Anna Borkowska oraz kardiolog i internista

prof. Leszek Gromadziński z UWM w Olsztynie. A później zechcijcie się Państwo zapoznać i z tymi, od których warto zarażać się pasją i dobrą energią. W końcu z bohaterów wydania, które oddajemy właśnie w Wasze ręce, moglibyśmy złożyć wręcz drużynę takich osób!

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

One nas inspirują:
Madonna

Madonna. Ostatnio ciągle chodzą za mną jej piosenki, zwłaszcza te starsze albumy: „True Blue" bardzo, „Like a Prayer" też. A ponieważ piłka nożna sprowokowała mnie wczoraj do wspomnień z ostatnich lat podstawówki i liceum — zaręczam uroczyście, że te czasy w mojej pamięci bez Madonny po prostu nie istnieją...! Fryzura, makijaż, stroje — i piosenki...! Nawet ona sama nie śpiewa „Papa, Don't Preach" z równym mojemu uczuciem!

A poza tym zdając sobie sprawę z zamiłowania Madonny w ostatnich latach do plastycznego podtrzymywania urody i młodości — mimo wszystko, w kontekście jej bliskich 63. urodzin pragnę oświadczyć, że chciałabym po własnej sześćdziesiątce wyglądać podobnie! Amen!

mmb

Fot. Chris Weger/ Wikipedia/ CC BY-SA 2.0

List tygodnia

Witam w wakacje! Jako babcia mam zdecydowanie mniej wolnego czasu, wnuki pod moim okiem spędzają swój wolny czas. Bardzo się cieszę, ale chcę na moment powrócić do ostatniego tygodnia roku szkolnego. Pamiętamy dobrze miniony weekend, wyjątkowo upalny. W poniedziałek dzieci poszły do szkoły. Tego samego dnia, dyrektorzy wielu szkół podjęli decyzję, że od wtorku do rozdania świadectw, z powodu upału, lekcje będą skrócone! Byłam zdziwiona, ponieważ to pokolenie kiedyś, bez względu na pogodę, będzie musiało wykonać swoją pracę. Przecież nie każdy z uczniów w przyszłości będzie pracownikiem klimatyzowanego biura. Nikt nie chce narażać dzieci na przegrzanie czy udar, ale nie można odsuwać im z drogi niedogodności. Mróz czy upał w tych czasach są powodem, aby nie pracować (nauczyciele) oraz nie uczyć się (uczniowie). Dzieci, po tych skróconych lekcjach i tak będą korzystać z pięknej pogody, więc to skrócenie lekcji to chyba tylko dla... nauczycieli. A już tak całkiem serio, to skrócili lekcje w dniu ochłodzenia...Dalszy komentarz zostawiam Wam, drodzy czytelnicy.

Pozdrawiam
Zofia Mierzyńska

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.

Słowniczek feministyczny: **GENDER PAY GAP**

Gender Pay Gap to, mówiąc bardziej po polsku, luka płacowa, czyli różnica między wynagrodzeniem kobiet i mężczyzn. Jak wynika z badań, także tych przeprowadzanych w Polsce, kobiety w miejscu swojej pracy często spotykają się z różnymi przejawami dyskryminacji, wśród których wskazują także problem dotyczący mniejszych zarobków.

Z ankiet, dzięki którym powstał raport „Gender Gap po polsku 2020" przygotowany przez Stowarzyszenie Women in Technology Poland, wynika, że prawie połowa kobiet (42, proc.) przyznaje, że spotkała się z umniejszaniem kompetencji zawodowych w miejscu pracy ze względu na płeć. Niewiele mniej pań (37,6 proc.) twierdzi, że miała do czynienia z deprecjonowaniem ich zasług. Blisko co trzecia ankietowana spotkała się w swoim miejscu pracy z wykluczeniem ze względu na płeć.

Autorzy wspomnianego opracowania informują, że niemal 37 proc., które wzięły udział w ich badaniu, jest zdania, że zarabiają mniej niż mężczyźni na analogicznych stanowiskach. Co ciekawe, podobnie sytuację ocenia tylko co piąty ankietowany mężczyzna.

> Kobiety i mężczyźni nie są także zgodni co do tego, jak wielkie dysproporcje dotyczą zarobków. Zdaniem panów kobiety zarabiają średnio 27 proc. mniej. Panie z kolei uważają, że ich wynagrodzenia są niższe od zarobków mężczyzn o ponad 1/3 (33,5 proc.).

Według badanych, przyczyną niższych płac kobiet są m.in.: dyskryminacja, uwarunkowania kulturowe, rezygnacja z „walki o swoje" oraz kwestie związane z obowiązkami rodzinnymi, jak np. opieka nad dziećmi.

W eksperymentach społecznych wykazano, że kobiety są surowiej oceniane jako pracowniczki. Muszą się też bardziej wykazać, żeby otrzymać awans lub zatrudnienie.

Zdaniem badaczy istnieje też zjawisko „kary za macierzyństwo" (ang. motherhood penalty), przeciwstawiane „bonusowi ojcowskiemu" lub „małżeńskiemu" (ang. fatherhood/marriage bonus). Upraszczając nieco sprawę, można zauważyć, że kobiety od momentu założenia rodziny traktowane są na rynku pracy gorzej, podczas gdy mężczyźni posiadający rodzinę, zyskują w oczach pracodawców i współpracowników.

dbp

REDAKTORZY WYDANIA
Daria Bruszewska-Przytuła 89 539 7483
Mirosław Wieczorek

ŁAMANIE: Dobrochna Bugiera
WYDANIE ONLINE 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Dawid Zmuda
Bartosz Orliński

GAZETAOLSZTYNSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 74 83
PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@gazetaolsztynska.pl
89 539 76 65

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 5
tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl
CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80, 81

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

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

eprasa.pl 5e6e299704

Paulina Kajdanowicz pochodzi z Bystrzycy Kłodzkiej. Jest absolwentką Policealnego Studium Aktorskiego w Olsztynie

Fot. Gabriela Chęciewska

Aktorówki pokażą się w Olsztynie

Paulina Kajdanowicz to jedna z założycielek olsztyńskiego Kolektywu Teatralnego Babushka. Wspólnie z Natalią Świniarską tworzy też projekt „ Aktorówki". Co czeka tych, którzy w letnie miesiące postanowią odwiedzić starówkę w Olsztynie, by zobaczyć aktorki w akcji?

— Kiedy rozmawiamy, dzieli nas cała Polska, choć jest pani dość blisko Olsztyna. Tego drugiego (śmiech). Co pani robi w Częstochowie?

— Paweł Bilski, mój kolega ze szkoły aktorskiej, w 2014 roku założył Fundację Oczami Brata, która jest skupiona na pomocy osobom z niepełnosprawnością. Paweł po skończeniu szkoły, tak jak wielu innych młodych aktorów, przekonał się, że nie ma pracy w teatrach, więc postanowił stworzyć taką przestrzeń teatralną, czyli Teatr Nowy w Częstochowie. Zaprosił mnie do swojego pierwszego spektaklu, z czego bardzo się cieszę, bo męczył mnie już ten czas pandemicznego zastoju.

— Dopowiedzmy, że mowa o spektaklu „Cebula", którego autorem jest olsztyniak Łukasz Staniszewski. Zanim jednak będziemy mieli okazję przekonać się, jak wypadła premiera, przed panią inne wyzwanie:„ Aktorówki".

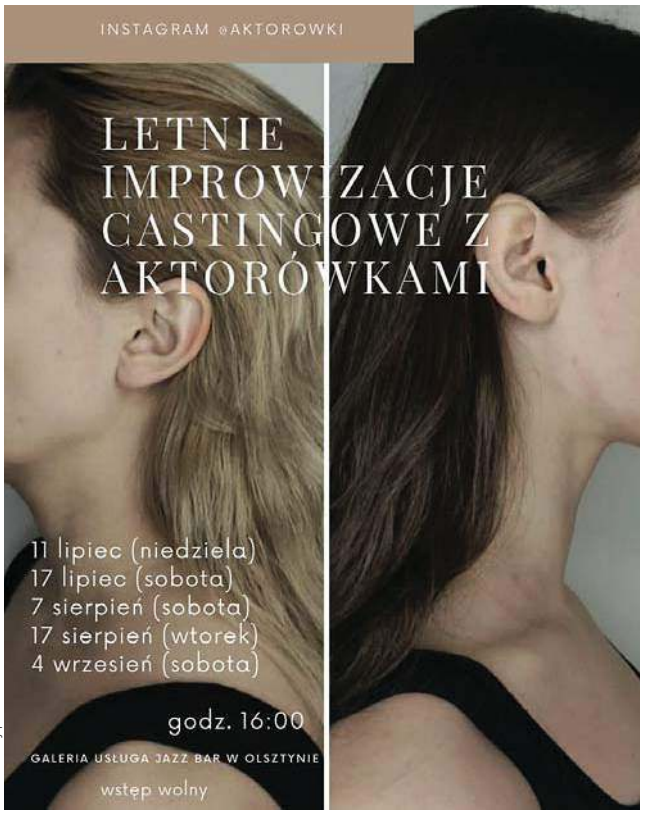
—Tak, z tym projektem będziemy się pojawiać przed Galerią Usługa Jazz Bar na olsztyńskiej starówce. Pomysł na ten projekt narodził się w pandemii, a wziął się z potrzeby działania teatralnego i samorealizacji zawodowej, a także z próby nawiązania nowego kontaktu z widzem. Nie mogłyśmy grać na żywo spektakli ani się spotykać na próbach, więc Natalia Świniarska zaproponowała, żebyśmy zaczęły działać w internecie. W lutym założyłyśmy profil „Aktorowki" na Instagramie i zaczęłyśmy realizację autorskich krótkich nagrań, przedstawiających realia, z którymi się musimy mierzyć jako aktorki. Przygotowujemy tzw. selftape, czyli takie nowe formy castingowe, które zyskały na popularności w czasie pandemii, a które polegają na tym, że aktor musi nagrać taką swoją wizytówkę albo jakąś krótką scenkę. Jeśli przejdzie taki internetowy casting, zostaje zaproszony do kolejnego, już na żywo. Na nasz profil przygotowujemy także improwizacje oraz rozmowy na żywo z ciekawymi osobistościami ze świata kultury. Ostatnio zorganizowałyśmy takie wirtualne spotkanie z Babami na Działce, czyli dziewczynami, które prowadzą profil, na którym zamieszczają kolejne odcinki realizowanego przez siebie serialu komediowego. Jego akcja rozgrywa się właśnie na działce. Podczas naszego live'a rozmawiałyśmy z nimi o kondycji aktorów w dobie pandemii i i pomysłach, które się w tym czasie zrodziły.

— Aktorówki na starówce pojawiać się będą kilka razy. Czego możemy się spodziewać?

— Spotkania te będą przede wszystkim na tym, że będziemy przeprowadzać casting. Jedna z nas będzie „kastingowana", a druga będzie jej wyznaczać zadania. Mamy też nadzieję, że osoby, które pojawiają się w tym czasie przed Galerią Usługa, będą chciały włączyć się w te nasze improwizacje, dając nam do wykonania różne zadania. Pierwsze show już 11 lipca.

— Z tego, co wiem, w tym roku ma pani bardzo napięty plan na letnie miesiące.

— To prawda, tym razem właściwie nie mam wakacji, ale muszę przyznać, że nie martwi mnie to za bardzo. Poza próbami do spektaklu w Częstochowie, angażuję się w warsztaty teatralne, które prowadzę w swojej rodzinnej Bystrzycy. Pracuję też nad innymi projektami. Chcę skorzystać z tego, czego nauczyłam się w Instytucie im. Jerzego Grotowskiego we Wrocławiu, do którego dostałam się na kurs teatru dokumentalnego i przenieść jak najwięcej z tego do Olsztyna. To właśnie we Wrocławiu udało mi się stworzyć moje pierwsze w życiu czytania performatywne, które też wyreżyserowałam, a w którym występuje także Natalia Świniarska. Jesienią chcemy zrobić w Olsztynie festiwal czytania performatywnego. W moim projekcie „Nowa era, kamera era" zajęłam się tematem zdalnego nauczania z perspektywy nauczycieli i wykładowców. Powstało coś bardzo fajnego, wbrew moim wcześniejszym przypuszczeniom, groteskowego, co będę chciała zresztą rozwinąć do rozmiarów spektaklu. Poza tym gościnnie w Olsztynie pojawi się wtedy też inne



Fot. Materiały prasowe

czytanie performatywne poświęcone opiekunom osób z chorobą Alzheimera. Po tych czytaniach odbędą się dyskusje poświęcone problemom w nich poruszanym, a także naszej pracy nad tymi projektami.

— Brzmi intrygująco. Co poza tym gości w pani kalendarzu?

— Na wrzesień planuję z kolei premierę mojego spektaklu, a w październiku jako Kolektyw Teatralny Babushka chcemy zaprezentować recital piosenek Tuwima, który wyreżyseruje Agnieszka Pawlak-Castellanos. Dzieje się u nas bardzo dużo i cieszę się, że mimo tego zamknięcia, które nam się przydarzyło, ciągle się rozwijamy.

Skoro o Babushkach mowa, to warto przypomnieć, że w najbliższych tygodniach pojawi się też szansa na to, by znów obejrzeć wasz spektakl pt. „Stan nietrwały".

Tak, zagramy go 17 i 18 lipca o godz. 19 w Galerii Usługa i wrócimy z nim także w sierpniu.

— Wspomniała pani także o reżyserowanym przez siebie spektaklu. Co to będzie?

— „Kobiety, wino i śmiech" będzie miało swoją prapremierę w Bystrzycy Kłodzkiej, w tamtejszym domu kultury, ale potem będę chciała przyjąć ten spektakl także do Olsztyna. Tak jak mówiłam, premiera powinna się odbyć wczesną jesienią, czyli na przełomie września i października. Ten spektakl powstał na podstawie rozmów, podobnie zresztą jak to miało miejsce w przypadku „Stanu nietrwałego", ale tym razem zależy mi na tym, żeby spektakl miał bardziej humorystyczny charakter. W tym przedstawieniu kobiety spotykają się i rozmawiają o stereotypach i o tym, jak mężczyźni patrzą na kobiety.

— No właśnie: stereotypy: które z tych dotyczących kobiet panią najbardziej irytują?

— O matko, jest tego cała lista! Muszę przyznać, że kiedyś sama chciałam mieścić się w pewnym stereotypie czy jakimś takim wyobrażeniu o kobiecie. Ubierać się tak, jak ubierały się moje koleżanki, dbać o paznokcie i makijaż. Teraz inaczej na to patrzę. Chcę, żeby każda kobieta kochała samą siebie taką, jaką jest, nieważne, jak wygląda, czy jest chuda czy gruba, ruda czy blond.

— Jak to się stało, że zmieniła pani swoje myślenie o sobie samej?

— Nie wiem, chyba duży wpływ na to miała moja wyprowadzka do Wrocławia po szkole średniej. Kiedy zaczęłam zajęcia na animacji kulturalnej, przekonałam się, że ludzie mają różne pomysły na siebie. Ja byłam taka porządna, a tam ludzie mieli kolorowe włosy, nosili szmaciane ubrania. Zobaczyłam inny świat i stałam się bardziej odważna.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 5e6e299704

Dlaczego **kobiety zabijają**?

Zdobycie pieniędzy na wymarzoną studniówkę, zapewnienie sobie wiecznej młodości, odbieranie życia dla „dobra" swojej ofiary... Kobiety zabijają rzadziej niż mężczyźni, ale kilka morderczyń na dobre wpisało się w zbrodniczą historię świata i Polski.

Fot. Wikipedia / Domena publiczna

Fot. Civertan, CC BY-SA 2.5 / Wikimedia Commons

Elżbieta Batory uchodziła za niezwykle piękną kobietę o nieskazitelnej cerze, dużych oczach i kruczoczarnych włosach

KRWAWA HRABINA

Cofnijmy się w czasie do XVII wieku, bo to właśnie wtedy, na terenie obecnej Słowacji, w zamku w Cachticach miało dochodzić do morderczych procederów, które do dziś budzą sporo emocji. Ich sprawczynią był nie kto inny, jak słynna już na całym świecie siostrzenica polskiego króla Stefana Batorego.

Elżbieta Batory przyszła na świat w 1560 jako członkini jednego z najbogatszych i najpotężniejszych rodów Siedmiogrodu. Uchodziła nie tylko za kobietę niezwykle piękną, ale i wyjątkowo inteligentną. Mimo wszystko dała się też poznać z nieco bardziej negatywnej strony — zdarzały jej się bowiem niekontrolowane napady gniewu.

15-letnia Elżbieta poślubiła węgierskiego możnowładcę Franciszka Nádasdy, który jako dowódca wojskowy większość czasu spędzał na walkach z Turkami. Elżbieta, pozostawiona w zamku sama sobie, nie tylko samodzielnie zarządzała majątkiem — wdawała się też w liczne romanse i zasłynęła ze swego okrucieństwa wobec służby. Legendy głoszą, że służące Elżbiety polewano zimą lodowatą wodą i kazano im stać na dworze, aż zamarzną. Latem smarowano je miodem i wystawiano na pastwę owadów. Kiedy za to nowa suknia nie przypadła hrabinie do gustu, szwaczkom zaszywano usta.

Kulminacja sadystycznych skłonności Elżbiety miała się jednak w pełni objawić po śmierci Franciszka, który zmarł nagle w 1604 roku. 44-letnia wdowa poznała wówczas Annę Darvulię, która miała stać się wkrótce główną inspiratorką zbrodniczych działań hrabiny.

Kiedy pewnego dnia wyprowadzona po raz kolejny z równowagi Elżbieta, uderzyła jedną ze swoich służek, na jej własną twarz spadły krople krwi dziewczyny. Wtedy spojrzała w lustro i zobaczyła, że właśnie w tym miejscu jej zmarszczki zniknęły. To właśnie ten moment wykorzystała Anna, by przekazać hrabinie starożytną mądrość — odbierając komuś krew, przejmujesz fizyczne i duchowe cechy tej osoby.

Elżbietę oskarża się o zamordowanie nawet 650 młodych dziewcząt, których krew miała przywracać dawny blask starzejącej się hrabinie. Według przekazywanych od wieków opowieści, Elżbieta Batory miała zażywać krwawych kąpieli, nowo odkryty eliksir młodości spijała też z pucharów, aby później przerzucić się na picie krwi prosto z ran swoich ofiar. Nieobcy był jej też smak ludzkiego mięsa. Jedna z historii głosi, że którejś ze służących odgryzła nawet kawałek policzka.

Na znikające młode wiejskie dziewczyny można było przymknąć oko, ale gdy ofiarami hrabiny zaczęły padać szlachcianki, o dziwnych wydarzeniach zaczęło robić się coraz głośniej. Niepokojące wieści dotarły wreszcie do samego króla Węgier Macieja II Korwina, a ich sprawdzeniem zająć się miał kuzyn Elżbiety hrabia Gyorgy Thurzo.

Kiedy odwiedził zamek w Cachticach 30 grudnia 1610 roku, jego oczom ukazał się przerażający widok — umierające dziewczyny, liczne zwłoki i kobiety uwięzione w klatkach. W sumie w posiadłości hrabiny odkryto 50 ciał.

Proces rozpoczął się w 1611 i budził mnóstwo emocji, które podsycały wieści o odnalezionym dzienniku hrabiny — według zawartych w nim informacji, Elżbieta miała odpowiadać za kilkaset okrutnych zbrodni.

Wszyscy pomagający hrabinie — Iloona Joo, Anna Dravula i Johannes Ujavary Fritzko — zostali skazani na śmierć. Natomiast samą Elżbietę Batory, która do samego końca zaprzeczała postawionym zarzutom, zamurowano żywcem w jednej z komnat jej zamku, gdzie zmarła trzy lata później.

Czy cała ta historia jest w ogóle prawdziwa? Częściowo, a teorii próbujących ją wytłumaczyć, jest wiele. Czy hrabina faktycznie mordowała? A może czarna le-

eprasa.pl 5e6e299704

Ruiny zamku w Cachticach, gdzie dochodzić miało do makabrycznych zbrodni

genda została uknuta przez Habsburgów? Prawdopodobnie nigdy nie poznamy jednoznacznej odpowiedzi na te pytania. Jedno jest pewne — krwawa opowieść o okrutnej hrabinie na dobre zapisała się w historii, stanowiąc inspirację dla kolejnych muzyków, scenarzystów, pisarzy, a nawet twórców gier komputerowych.

ANIOŁ MIŁOSIERDZIA

Z angielskiego „angel of mercy" — tak nazywa się osoby odpowiedzialne za nietypowe przypadki często seryjnych morderstw, popełnianych zwykle na podopiecznych danego oprawcy lub oprawczyni.

Anioły miłosierdzia zwykle na własną rękę decydują, co będzie najlepsze dla ich ofiar, a za najkorzystniejszy dla nich scenariusz, wybierają odebranie im życia i wyzwolenie ich od cierpień, które przyszło im na tym świecie znosić. Co gorsza, z czasem mordercze zachowania nasilają się, a ofiarami zaczynają padać ludzie zdrowi, albo ci, którzy cierpią na choroby wcale niezagrażające życiu.

Jedną z pierwszych tego typu morderczyń była amerykanka Jane Toppan, zwana również Jolly Jane. Sama przyznała się do 31 morderstw, ale udowodniono jej 12. Jane miała jednak powiedzieć, że zamierzała zabić jeszcze więcej bezradnych ludzi, którzy jej zdaniem lepiej mieli się po śmierci niż za życia.

Fot. Wikipedia / Domena publiczna

Jane Toppan przyznała się do zabicia 31 osób, ale potwierdzono jej udział w 12 morderstwach

Kiedy to wszystko się zaczęło? W 1885 w szpitalu Cambridge, gdzie Toppan odbywała szkolenie pielęgniarskie. 31-letnia wówczas kobieta cieszyła się dużą sympatią, stąd nadany jej przydomek — Jolly Jane — co z angielskiego tłumaczyć można jako „wesoła Jane". Pozytywna opinia, którą cieszyła się wśród personelu szpitala, daleka była jednak od rzeczywistości. Toppan miała swoich ulubionych pacjentów — starsze schorowane osoby — na których eksperymentowała z morfiną i atropiną.

Wkrótce Jane rozpoczęła karierę jako prywatna pielęgniarka, a w morderczy szał wpadła w 1895 roku, otruwając jedną osobę po drugiej. Najpierw zabiła gospodarza domu, w którym mieszkała, później jego żonę. W 1899 strychniną otruła swoją przybraną siostrę. Dwa lata później zamieszkała z Aldenem Davisem i jego rodziną, miała zaopiekować się nimi po stracie żony i matki, którą sama zamordowała. Zabicie męża i dwóch córek pani Davis, zajęło Jane zaledwie kilka tygodni.

Na szczęście czujni członkowie rodziny odkryli, że ich bliscy zostali otruci, dzięki czemu policja zaczęła obserwować Jane Toppan, a 29 października 1901 roku kobieta została aresztowana.

Wesoła Jane przyznała się do 31 morderstw i uparcie twierdziła, że nie ma żadnych problemów psychicznych — wiedziała przecież, co robi. Mimo że udowodniono jej 12 zabójstw, została uniewinniona z powodu niepoczytalności i skazana na dożywotni pobyt w szpitalu psychiatrycznym.

Po aresztowaniu Toppan w jednej z lokalnych gazet opublikowany został artykuł, według którego morderczyni miała przyznać, że chętnie towarzyszyła swoim ofiarom w chwili śmierci, a nawet leżała z nimi w jednym łóżku. Warto jednak dodać, że nie wszystkie zbrodnie popełnione przez Jane były „aktami miłosierdzia". Po truciznę sięgała nie tylko po to, by ulżyć w cierpieniach swoim podopiecznym, ale i z osobistych względów.

SPŁUKANA LICEALISTKA

Wracamy do Polski czasów współczesnych, gdzie w 1998 po raz pierwszy w historii naszego kraju na dożywocie skazana została kobieta. Monika Osińska, pseudonim Osa, przyszła na świat w 1977 w Warszawie. W chwili popełnienia zbrodni, którą sędzia opisze później jako niewyobrażalnie okrutną, miała zaledwie 19 lat.

Monika, uczennica ostatniej klasy warszawskiego liceum ekonomicznego, miała dwóch dobrych kolegów ze szkoły — Marcina Murawskiego (pseudonim Jogi) i Roberta Gołębiewskiego (pseudonim Gołąb), a cała trójka miała stać się wkrótce morderczym trio, o którym usłyszy cała Polska.

Osa, Jogi i Gołąb za kilka miesięcy mieli zdawać maturę, ale najpierw czekała ich zabawa na długo wyczekiwanej studniówce. Brakowało im jednak gotówki, potrzebnej na zakup odpowiedniej ilości alkoholu i narkotyków, które miały sprawić, że impreza będzie o niebo lepsza.

Był piątek, 19 stycznia 1996 roku, kiedy trójka znajomych spotkała się w szkolnej stołówce. Monika wypiła trochę alkoholu w domu i nie miała zamiaru iść na lekcje, namówiła więc swoich dwóch kolegów na wagary, wspominając, że przydałoby się załatwić środki, będące wspomnianymi poprawiaczami humoru.

Kto pierwszy wpadł na pomysł, by pieniądze po prostu ukraść? Nie wiadomo. Miejsce rabunku wskazać miał jednak Marcin — padło na biuro Abigel na warszawskich Tarchominie, gdzie sam dorabiał. Najpierw jednak cała trójka postanowiła jeszcze trochę wypić w mieszkaniu Jogiego, gdzie zaplanowali swoją zbrodnię. Monika miała umówić się na rozmowę o pracę. Pracownica biura i przyszła ofiara grupki licealistów ustaliła termin spotkania między godzinami 16 i 17. Niedoszli maturzyści zabrali ze sobą rękawiczki, kij bejsbolowy, nogę od stołu i nóż, a hasłem, które miało rozpocząć akcję rabunkową, było słowo „już", wypowiedziane przez Monikę.

Na miejsce dojechali taksówką. Pracownica biura — 22-letnia Jolanta Brzozowska — nie spodziewała się, że Monika przybędzie na rozmowę kwalifikacyjną w towarzystwie dwóch kolegów, ale jednego z chłopaków znała przecież z pracy, więc nie sądziła, że wkrótce stanie się ofiarą okrutnej zbrodni.

Rozmowa odbywała się zgodnie z planem, ale zniecierpliwiony Robert nie chciał dłużej czekać na znak od Moniki. Wszedł do części biurowej i zadał Jolancie cios kijem bejsbolowym. Kiedy kobieta błagała o pomoc, licealistka wydała komendę „już" i przystąpiła do kradzieży. W tym czasie jej koledzy pastwili się nad 22-latką — bili ją i dusili, zadawali też kolejne ciosy nożem. Kiedy nie mogli już patrzeć na to, do jakiego stanu doprowadzili kobietę, Monika kazała ją czymś przykryć, a zaraz po tym zgłodniała, zajrzała do biurowej lodówki i coś przekąsiła.

Chwilę później cała trójka opuściła miejsce zbrodni. Młodzież poszła sprzedać skradzione łupy i wspólnie wybrała się jeszcze na pizzę. Ile warte było życie Jolanty Brzozowskiej? Jakieś 400 złotych, dwa telefony i pagery.

Kolejne dni nie różniły się od tych poprzedzających zbrodnię. Osa, Gołąb i Jogi chodzili do szkoły, przygotowywali się do matury i udało im się pobawić na długo wyczekiwanej studniówce — nie dawali po sobie poznać, co mają na sumieniu.

Wpadli w końcu przez swoją nieostrożność, udało się bowiem namierzyć wiadomości wysyłane przez nich przy użyciu skradzionych pagerów. Marcin przyznał się do winy zaraz po aresztowaniu, ale Robert i Monika twierdzili, że nie zadali ofierze żadnych ciosów. Te słowa w przypadku dziewczyny mogą być prawdą, co nie zmienia faktu, że uczestniczyła w okrutnym procederze i poniekąd była jego organizatorką.

20 marca 1998 cała trójka skazana została na dożywocie. A sędzia, uzasadniając wyrok, powiedział: — Jako żywo nie pamiętamy takiej sprawy, bo nawet jeśli zamierzali zabić, to przecież nie musieli zadawać tak strasznych obrażeń, pastwić się w niewyobrażalny sposób.

Monika Osińska o przedterminowe zwolnienie będzie mogła ubiegać się w tym roku.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

eprasa.pl 5e6e299704

Dopóki piłka w grze!

Może nie wyglądam. Może moje zainteresowania i tryb życia kompletnie na to nie wskazują. Zapewniam jednak, że w mojej duszy drzemie wielkie uczucie do piłki nożnej! Namiętność jest to nieokiełznana — dzięki niej wiem dokładnie, co to jest spalony!

Fot. pixabay.com

Ze od chłopa i przez chłopa każda miłość do futbolu się u każdej kobiety zaczyna — to wiadomo. Że u mnie musi być choć trochę, ale jednak inaczej — też wiadomo. Zatem u mnie miłość do piłki zaczęła się nie od jednego, ale od dwóch chłopów, z trzecim, który majaczył w tle.

Pod koniec podstawówki zaczęłam się bowiem zadawać z jednym takim, który futbol kochał bezkrytycznie, bałwochwalczo, na mecze Stomilu biegał nawet w dni, kiedy nad Olsztynem przechodziła burza śnieżna, a polskiej reprezentacji wybaczał absolutnie wszystko. Sporo wiedział też o innych klubach polskich, o jakichś tajemniczych dla mnie wtedy jeszcze ligach, rozgrywkach i pucharach europejskich. Owszem, cały czas ubolewał, że tak jak Biało-Czerwoni, tak i polskie kluby w tych starciach z innymi europejskimi drużynami wypadają dość słabo — żeby nie powiedzieć: jak banda ostatnich patałachów. Wiedział to wszystko doskonale, ogrom nieszczęścia pojmował w całej jego (tego nieszczęścia) rozciągłości, ale się nie zrażał. Futbol kochał!

Ten mój kumpel przyjaźnił się z jednym innym takim, którego ja z kolei nie trawiłam pasjami! Bo zarozumialcem był rasowym, żeby nie powiedzieć — rasowym narcyzem, a w dodatku chyba także mizoginem, czego pod koniec swojej podstawówki może tak dokładnie nazwać nie potrafiłam, ale co odczuwałam boleśnie każdą swoją dziewczęca komóreczką! Narcyzm narcyzmem, ale tak jak i ten mój kumpel — ten mizogin futbol kochał. A za to ja z całej siły uwielbiałam mu grać na nosie szerszą niż u niego wiedzą na temat dowolny i w ten wyszukany sposób robić mu bezustannie na złość. Jasne, że wartość dodaną stanowiła wiedza na najmniej mnie interesujące tematy, z czego wiele wiadomości zostało ze mną na dłużej i przydało się — ho, ho! — w najmniej spodziewanych sytuacjach życiowych! Ale wtedy celem była czysta rywalizacja.

Wiadomo, że z futbolu na wstępie tej pseudo-znajomości zagiąć mógł mnie w trzy sekundy — no, to i wiadomo, że futbolem zaczęłam się natychmiast żywiołowo interesować, futbol — z mieszanki czystej przekory, złośliwości i zemsty — stał się dla mnie z dnia na dzień sednem życia!

Traf chciał, że zbliżały się Mistrzostwa Europy edycja 1992, w których sporo i do ostatnich chwil mieszała... polityka! Po pierwsze, akurat na to Euro padła rola pierwszej imprezy sportowej w Europie, która ledwie co przeszła głębokie i nieodwracalne przemiany polityczne. Poprzednie finały Mistrzostw Europy, te w 1988 r. odbyły się przecież jeszcze na stadionach Republiki Federalnej Niemiec! A tymczasem, ledwie cztery lata minęły, a pierwszy raz od wielu lat niemieccy piłkarze grali już pod banderą zjednoczonych Niemiec. O prawo startu w tych samych finałach dzielnie walczyła i wywalczyła reprezentacja Związku Radzieckiego, ale ostatecznie, po wydarzeniach politycznych roku 1991 zastąpiła ją jedenastka zjednoczona jako Wspólnota Niepodległych Państw. No, i słynna podmianka Jugosławii na Danię — bo wprawdzie to Jugosławia wywalczyła bezpośredni awans do finałów, ale Organizacja Narodów Zjednoczonych nałożyła na kraj sankcje z powodu prowadzenia działań wojennych w Bośni, co w konsekwencji wykluczyło też Jugosłowian z rozgrywek, ostatecznie więc jej miejsce zajęła drużyna Danii. Drużyna Danii, która na sam koniec została w dodatku mistrzem Europy A.D. 1992. O! Taka podmianka!

Dodatkowo były to ostatnie mistrzostwa Europy z udziałem 8 zespołów oraz ostatnie, w których za wygranie meczu w fazie grupowej przyznawano 2, a nie jak obecnie 3 punkty.

Natomiast prywatnie i wyłącznie dla mnie akurat to Euro było wyjątkowo smacznym kąskiem! Odbywało się bowiem na terenie Szwecji, Szwecja była jego gospodarzem i organizatorem — a za Szwecją akurat natenczas ja po prostu przepadałam. Główną przyczyną był duet Roxette, a umiejętnie podsycane to wszystko było starymi płytami Abby, które mamunia raz na jakiś czas zdołała zapuścić między „Joyride" i „Listen to Your Heart". Tak czy inaczej — pchało mnie na tę północ z siłą wodospadu, łykałam wszelkie informacje o Królestwie Szwecji jak pelikan dorodne łososie w stawie hodowlanym i generalnie tak jak dla tego kumpla piłka — tak dla mnie Szwecja stanowiła centrum świata i sedno życia!

A tu taka gratka! Piłka nożna, o której chcę-muszę-żądam wiedzieć wszystko, a Euro odbywa się na swojsko już brzmiących stadionach Göteborga i Malmö oraz świeżo poznanych Norrköping i Solny, która właściwie jest już Sztokholmem. Gdyby polska reprezentacja zakwalifikowała się do tych finałów — może i miałabym problem. Może i cierpiałabym na rozdwojenie jaźni — bo tu serce patrioty wyrywa się do „Jeszcze Polska nie zginęła", a tu ukochana od pół roku Szwecja nęci lodowcem, niezmierzonymi pustkowiami północy i światowej sławy rudami żelaza. Ale nie — polscy piłkarze nigdy mnie nie zawiedli i nie inaczej było też w roku 1992. Odpadli z turnieju na samym początku i spokojnie mogłam w czasie Euro kibicować Szwedom.

Przed pierwszym meczem, który miałam oglądać w towarzystwie kumpla, czerpiąc jednocześnie radość z jego zdaniem najpiękniejszej rozrywki oraz chochlami chłonąć teorię i praktykę skomplikowanych zasad gry — pełna byłam złych przeczuć. Półtorej godziny wlepiać oczy w soczyście zieloną murawę oraz migawki dwudziestu dwóch facetów, z czego tylko bramkarzom można się jako tako bliżej przyjrzeć — to musi być zdecydowanie koszmar największy ze wszystkich! Ale czego się nie robi dla przekory wobec mizogina...!

Przemogłam się, siadłam i... połknęłam bakcyla!!!

Owszem, spore znaczenie mógł mieć i dobitnie podbudować tego bakcyla fakt, że jeszcze w czasie hymnów (10 czerwca 1992 r. w meczu otwarcia Szwecja podejmowała Francję), kiedy to kamera powolutku jedzie po kolejnych twarzach obu drużyn, które to twarze śpiewają hymny państwowe czasem z takim uczuciem, że polecam bardziej wizję niż fonię — oko moje padło na jedną twarz!

eprasa.pl 5e6e299704

A była to twarz zwyczajnego anioła, który jakimś dziwnym zrządzeniem losu sfrunął na ziemię i postanowił zostać. Była to twarz, w której na poły boskie oblicze w czystej harmonii splatało się z poczynionymi śmiałą ręką mistrza rysami młodego mężczyzny o oczach błękitnych niczym niebo nad Toskanią w najpogodniejszy dzień roku i o włosach splatających się wokół czoła w gęste kędziory w kolorze czystego złota...! Cherubinki z obrazu słynnej Madonny Sykstyńskiej pędzla Rafaela Santiego to są dwa ponuraki z gębą Piotrowina każdy i nawet się do tego piłkarskiego anioła nie umywają!

Tomas Brolin — bo takie ziemskie imię i nazwisko nosił ów anioł, zagościł w moim sercu na dobre, na pewno, na zawsze, przy czym, jak pokazał czas, nieobliczalność mojego losu właśnie w kontekście Tomasa objawiła się najdobitniej. Co do znajomości zasad gry w piłkę nożną — szybko nauczyłam się, że prócz bramkarza reszta piłkarzy też nie gra w jakiejś totalnej rozsypce i że piłkarz na polu może być obrońcą, pomocnikiem lub — tak jak Tomas — napastnikiem. Złotą czuprynę rozpoznawałam nawet w telewizorze o przekątnej 21 cali, ale pomocny był numer 11 na jego plecach oraz fakt, że razem z Tomasem w tym napadzie grał Martin Dahlin, numer 10, o czuprynie dla odmiany kruczoczarnej i takiejż cerze.

No, i tak. To już wtedy, na tym początkowym etapie przyswoiłam sobie, że spalony jest wtedy, gdy piłkarz atakujący bramkę przeciwnika otrzymuje piłkę w chwili, gdy sam znajduje się bliżej bramki niż obrońca z drużyny przeciwnej. Ba! — ja w krótkim czasie wiedziałam już, kiedy jest rzut wolny, kiedy rożny, a kiedy karny, jakie są zasady zmieniania zawodników w czasie gry, a jakie konsekwencje grożą z powodu czerwonej kartki. Ja wiedziałam nawet, co to jest pułapka ofsajdowa!

Że potem, korzystając z faktu, iż w wieku lat 12 językiem angielskim posługiwałam się zdecydowanie sprawniej niż polskim — na co dobitnie wskazywały moje oceny, do dziś budzące przy oglądaniu świadectw szkolnych grozę pomieszaną z podziwem — weszłam z onym Tomasem w nader ścisły kontakt i Mistrzostwa Świata 1994, rozgrywane tym razem na stadionach USA, oglądałam już nie z ekranu, ale na żywo i w kolorze; że start we własną dorosłość przeżyłam w mocno przyspieszonym tempie, z równą prędkością ucząc się jednocześnie języka szwedzkiego; że kariera Tomasa zakończyła się w dramatycznych okolicznościach i zdecydowanie za wcześnie — dziś pomijam milczeniem, obiecując jednak, że kiedyś tę moralizatorską historię na niniejszych łamach opiszę.

Fot. Archiwum prywatne

Zdjęcie i autograf, które w 1994 Tomas wręczył mi osobiście. Był czas, że zdjęcie stało w ramce i bez mała modliłam się i do podobizny, i do samego podpisu...!

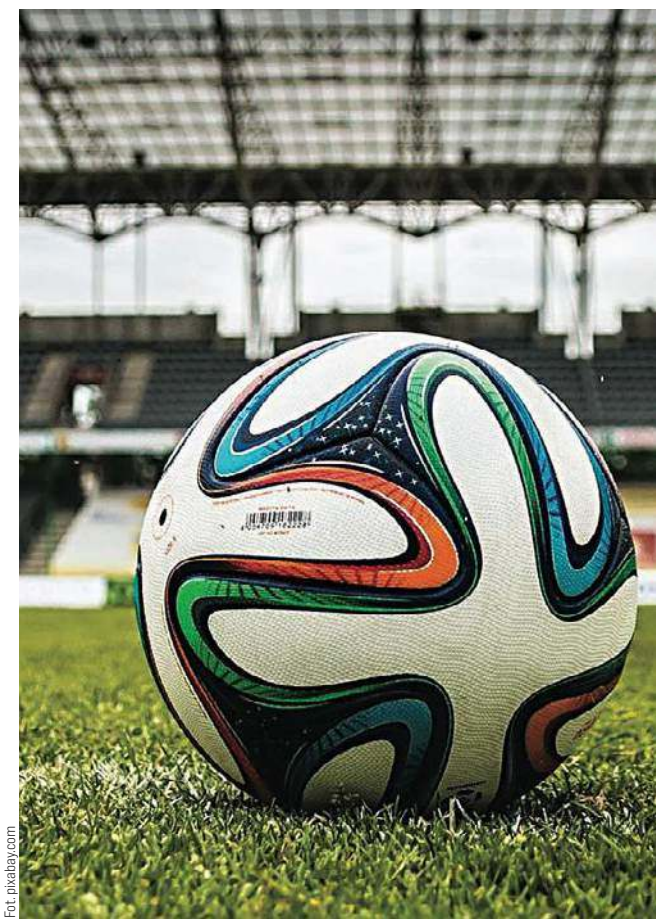
Fot. Sniper Zeta/ CC BY-SA 4.0/ Wikipedia

Tomas Brolin z Kennetem Anderssonem (też napastnik, grał z 19) po meczu, w którym na MŚ 1994 wywalczyli brąz

Fot. pixabay.com

Ale faktycznie: piłkę nożną do dziś lubię, zwłaszcza finałami mistrzostw Europy i świata ekscytuję się od pierwszego do ostatniego gwizdka. Tyle że sercem zawsze bliżej mi do drużyny Trzech Koron i nawet Robert Lewandowski nie jest w stanie zmusić mnie do zmiany zdania. A przy okazji, z numerem 9 „za moich czasów" w szwedzkiej drużynie grał Jonas Thern, mózg drużyny i jeden z najmilszych ludzi świata!

Niech się zatem nikt nie dziwi, a tym bardziej nie bulwersuje, że 23 czerwca br. to po stronie żółto-niebieskiej biło moje serce. Co byłam uprzejma zaraz na początku meczu ogłosić na swoim profilu społecznościowym i co najwyraźniej do Szwedów przemówiło gromko, bo kiedy ja klikałam „opublikuj" — Emil Forsberg z impetem pakował już piłkę do bramki nieszczęsnego Szczęsnego. A jakie opinie w 31. i 84. minucie meczu wypowiedziałam o wspomnianym Lewandowskim — lepiej nie precyzować...! „Wykrakałaś" — napisał mi wtedy mój najlepszy przyjaciel, mężczyzna o sympatii do futbolu tak stanowczej, jak stanowczy jest jego podziw dla mojej o futbolu wiedzy.


Fot. pixabay.com

I jeszcze jedno mam z piłką piękne wspomnienie. Było to w czasach, kiedy zawodowo parałam się z pożałowania godnym zacięciem nauczaniem języka angielskiego studentów. Jakie zacięcie do nauczania, takie i zacięcie do nauki — któregoś dnia miałam zajęcia z wyłącznie męskim składem na kierunku technicznym, a w tym samym czasie polska reprezentacja rozgrywała jakiś mecz. Wiadomo, że z góry skazani byli na porażkę, ale niby człowiek to wie — a jednak przed każdym meczem się łudzi! Wypisz-wymaluj tak samo łudzili się moi studenci i jeszcze przed zajęciami zaczęli jojczyć, żebym im puściła ten mecz w telewizorze chociaż na zasadzie tła. Telewizor nie odbierał wprawdzie, bo brakowało mu anteny, ale jak wspomniałam — była to grupa techniczna i bez wnikania w szczegóły antenę skonstruowali sami, nawet nie bardzo wiem z czego, ale spinacz tam był i szydełko na pewno. No, dobrze. Oglądamy, to oglądamy. Początek meczu, wymiana proporczyków, losowanie stron — i hymny. Pierwszy na mur-beton był hymn drużyny przeciwnej. Wstałam zatem i zapatrzyłam się w ekran, kątem oka widząc najpierw konsternację, a potem kolejne postaci rosnące z ławek jak te borowiki po deszczu. Hymn Polski odstaliśmy już w pełnym składzie i z wyprężonymi piersiami, a po wszystkim zaczęłam bić brawo — normalnie, jak to na meczu.

Do dziś nie wiem, komu ci moi studenci bili wtedy brawo z większym animuszem i siłą mierzalną skalą Richtera i prawdopodobnie nawet zdezelowanym sejsmografem: polskiej drużynie czy mi. A jeśli mi, to za co bardziej: za to, że im ten mecz pozwoliłam w ramach zajęć oglądać, czy za tak wielki szacunek do hymnu, piłki nożnej, drużyn i kibiców razem wziętych.

Ale fakt: choćbym mecz oglądała kompletnie sama i z telewizora — szacunek do piłki mam niezmienny, a i Tomas Brolin do dziś budzi we mnie same radosne emocje!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 5e6e299704

„Koszmar arabskich służących" to druga, po „Modelkach z Dubaju", książka z serii „Niewolnicy" opowiadającej o ludziach, którzy na Bliskim Wschodzie traktowani są jak zwykły towar. O współczesnym niewolnictwie mówi pisarz – Marcin Margielewski.

Złu nie można przyglądać się w milczeniu

Fot. mat. prasowe

— Wracają spotkania z czytelnikami na żywo. Nie mogłeś się doczekać?

— Oczywiście. W czasie pandemii obiecałem sobie, że jeśli wkońcu wrócą spotkania bez udziału kamerek i komunikatorów, nigdy nikomu nie odmówię i pojadę wszędzie tam, skąd otrzymam zaproszenie. To ulubiona część mojej pracy.

— Po „Modelkach z Dubaju" możemy przeczytać kolejną książkę serii „Niewolnicy". Czy zauważasz, że ta budzi większe emocje niż poprzednie powieści?

— Emocje wywołują wszystkie, chociaż rzeczywiście różnią się one wzależności od podejmowanej tematyki. Zupełnie inny oddźwięk miały książki o szejkach czy hotelach, czyli opowiadające o życiu wluksusie, a zupełnie inne emocje te, które mówią o ludziach uwięzionych wpułapce biedy i beznadziei. Serię „Niewolnicy" zakończy książka, która swoją premierę będzie miała jesienią. I powiem szczerze, że bardzo się cieszę, że się kończy, bo emocjonalnie kosztowała mnie bardzo dużo. Niestety niewolnictwo na świecie wciąż istnieje. Wcale nie zostało zniesione. I wszyscy, którzy mówią o tym, że już go nie ma, podając daty jego zniesienia wkonkretnych krajach, mijają się z prawdą.

Niewolnictwo dziś przybiera zupełnie inne formy, ale wciąż jest tym samym, czystym okrucieństwem.

Według szacunkowych danych na Półwyspie Arabskim pracuje prawie trzy miliony kobiet z biedniejszych krajów południowo-wschodniej Azji. Są własnością. Towarem, który można sprzedawać za ogromne pieniądze, a mimo to wciąż jest na niego popyt.

— Czy kiedy powstawały „Modelki z Dubaju", wiedziałeś już, że cykl o niewolnikach stanie się trylogią?

— Tak, wiedziałem. W momencie, kiedy powstał pomysł na serię, wszystko ułożyło się samo. Miałem już kolejkę bohaterów, którzy mieli do opowiedzenia bardzo różne historie, które łączył ten sam wątek. Dotyczą ludzi, którzy zostali sprzedani i potraktowani jak towar. Pierwsza dotyczyła osób, które zostały sprzedane do biznesu usług seksualnych, druga – kobiet, które są oszukiwane i wykorzystywane w bogatych domach, gdzie są służącymi. Trzecia, choć nie zdradzę jeszcze szczegółów, mówi o kolejnej grupie ludzi, którzy pracują na Bliskim Wschodzie i również są traktowani w nieludzki sposób.

— Jednak, o czym sam mówisz, twoje książki nie poruszają stricte arabskich tematów. Selekcjonujesz historie i wybierasz te uniwersalne. Przemoc wobec kobiet nie jest wynalazkiem Arabów. To tak naprawdę problem we wszystkich częściach świata.

— Oczywiście. Czasem spotykam się z zarzutami osób, które oczywiście nie przeczytały żadnej mojej książki, o szerzenie islamofobii. Ci, którzy przeczytali chociaż jedną, wiedzą, że

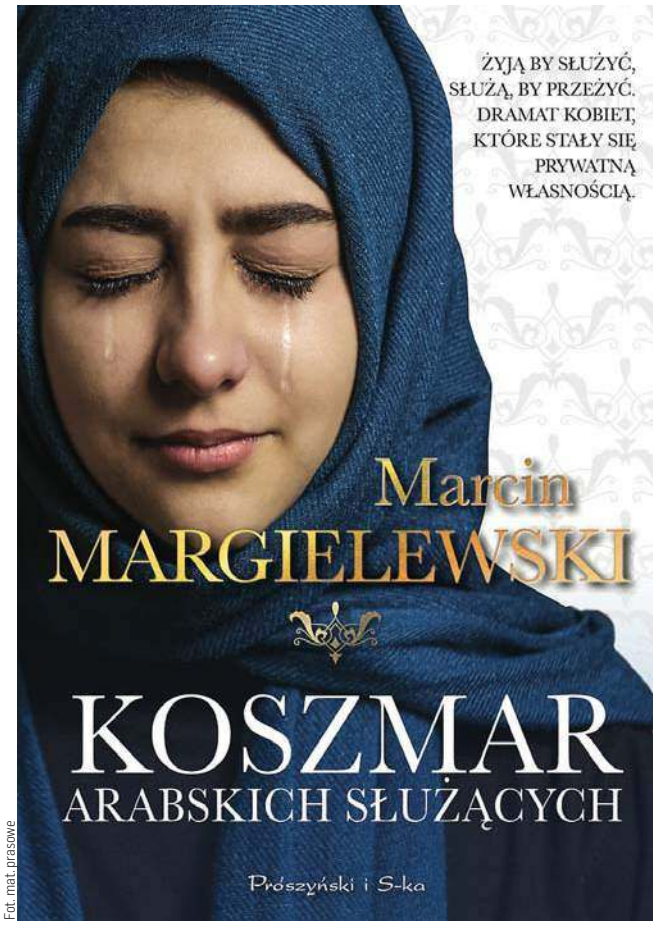
opowiadając o krajach arabskich, tak naprawdę mówię o zjawiskach, które dzieją się na całym świecie.

W żaden sposób nie możemy powiedzieć, że jesteśmy bez winy. Również mamy bardzo dużo na sumieniu. Ale są pewne rzeczy, które są charakterystyczne dla krajów arabskich, na przykład system kafala.

— Na czym polega?

— Kafala jest w praktyce po prostu skodyfikowaną formą niewolnictwa, bo pracodawca staje się de facto właścicielem swojego pracownika. Ma prawo kontrolować jego życie, nie obowiązują go żadne zasady dotyczące limitów pracy, może zatrzymać jego dokumenty i zakazać mu opuszczania domu lub miejsca, które dla niego wyznaczył. Ludzie są oszukiwani, wykorzystywani, poniżani. System kafala działa w krajach Zatoki Perskiej. To Oman, Katar, Bahrajn i Emiraty Arabskie oraz dodatkowo przyjęły go też Jordania i Liban. System pozwala obywatelowi zatrudnić z reguły pięciu imigrantów w charakterze służących. Ludzie ci najczęściej pracują w bogatych domach. Jeśli mają szczęście, trafiają do miejsc, które respektują ich prawa. Jednak bardzo często nie podlegają żadnej kontroli państwa. W Polsce, zatrudniając obcokrajowca, trzeba spełnić wiele warunków. Potencjalny pracodawca musi otrzymać pozwolenia m.in. urzędu pracy i urzędu wojewódzkiego. Kiedy już taka osoba jest zatrudniona, musi być zgłoszona również do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, Urzędu Skarbowego. Pracodawca jest również sprawdzany przez Państwową Inspekcję Pracy. Co najmniej pięć instytucji kontroluje

eprasa.pl 5e6e299704



Fot. mat. prasowe

osobę zatrudniającą obcokrajowca. W przypadku kafali państwo zupełnie się tym nie zajmuje. Chciałbym dzięki serii „Niewolnicy" pokazać, że żyjemy zupełnie innymi problemami Bliskiego Wschodu, niż powinniśmy. System kafala jest charakterystyczny dla tego regionu świata. A my wciąż o nim nie wiemy albo zapominamy. Krytyka hidżabów i abaj jest bardziej widowiskowa. Lubimy się tym ekscytować twierdząc, że w ten sposób zwracamy uwagę na prawa kobiet na Bliskim Wschodzie.

— Jak to możliwe, że ten system wciąż funkcjonuje, skoro w Arabii Saudyjskiej został zakazany dekretem króla Faisala w 1962 roku?

— Wtedy oficjalnie zniesiono niewolnictwo. Mimo że król Faisal był bardzo dobrym królem, nie widział potrzeby, by znosić niewolnictwo. Do tego zmusiły go Stany Zjednoczone, na czele z prezydentem Kennedym. Oficjalnie je zatem zakończono. Król widowiskowo wykupił nawet niewolników, natomiast jednocześnie wprowadzono kafalę. Te zasady uspokoiły Zachód. Ten usłyszał komunikat: „nie będziemy już niewolić ludzi, ale wprowadzimy system, który ureguluje politykę migracyjną". Tak więc kraje europejskie i inne, które zaangażowały się w obronę praw człowieka, zaakceptowały ten pomysł, a nawet go poparły. Przez dłuższy czas się nim nie interesowały. Niestety to prawo jest w zasadzie powtórką sytuacji, która była wcześniej. Mimo że ludzie mają otrzymywać wynagrodzenie, często go nie dostają. Najczęściej też, jeśli już dostają jakiekolwiek pieniądze, to nie kwotę, o której mówiono im przed wyjazdem z kraju. Nikt nie przestrzega godzin pracy. Nie ma zasad. W momencie, kiedy pracownik jest skazany na pracodawcę, który może zrobić z nim wszystko, to jest to niewolnictwo. Dodatkowo te osoby, które znalazły się w Arabii Saudyjskiej z m. in. biednych krajów Afryki i Azji, nie mają gdzie zwrócić się o pomoc. Nie stworzono żadnej instytucji, która strzegłaby ich praw. Tak, jak wspomniałem wcześniej, niewolnictwo wciąż ma się dobrze.

— W książce opisujesz przerażające historie. Takie, których skala wykracza daleko poza definicję okrucieństwa.

— Staram się nie epatować złem.

Spisuję to, co opowiadają mi moi bohaterowie, ale nie dążę, by opowiedziane w książce historie były efekciarskie. Chciałbym, by były jednak na tyle mocne, by pomogły nam zrozumieć sytuację.

Bywa, że słyszę głosy: „no wiesz, może ma ciężko, może ma głodowa pensja, ale w swoim kraju nie miałby nic". Takie myślenie, to niestety przejaw ignorancji. Nie można żerować na nieszczęściu innych. My, Polacy, mamy za sobą historię wyjazdów na saksy. Tylko w naszym przypadku rzadko kierowała nami desperacja. Ktoś mówił: „pojadę, zarobię na dom i przywiozę golfa". Wyjeżdżaliśmy, by podnieść swój status społeczny. Tymczasem do Arabii Saudyjskiej przyjeżdżają osoby, które są w dramatycznej sytuacji. Wyjechały, bo jeśliby tego nie zrobiły, ich dzieci, rodzina, umarłyby w ciągu dwóch, może trzech miesięcy. To temat, który wymaga empatii i zrozumienia, jak bardzo nie można porównywać tych dwóch sytuacji.

— Po raz kolejny odczarowujesz nam świat. Na przykład Eka, jedna z bohaterek, pochodzi z Bali. My mówimy, że to raj. A tam po zamachach terrorystycznych sytuacja zmieniła się diametralnie.

— Influencerzy traktują Bali, zwłaszcza po „Hotelu Paradise", jak rajską wyspę. Tymczasem Bali, mimo pięknych plaż, jest tak naprawdę okropnym koszmarem dla wielu. Ja już nie potrafię wypoczywać w miejscach, gdzie otacza nas tak straszna bieda. By zrobić to bez żadnej refleksji, trzeba być kompletnym ignorantem. Oczywiście jeżdżę na Bali, ale trudno mi uznać je za rajską wyspę wiedząc, że połowa tego kraju żyje na skraju ubóstwa. Na Bali nie ma żadnego systemu opieki społecznej. Ludzie starzy, którzy nie mają dzieci, są oddawani na plantacje ryżu, gdzie pracują do swojej śmierci. Dosłownie za miskę ryżu. I to jest codzienność na Bali. To obszar, który dodatkowo mieści się na terenie sejsmicznym, mają czynny wulkan, często do głosu dochodzą tam ekstremiści, którym nie podoba się to, że na Bali nie wyznaje się islamu. To wszystko odstrasza turystów i potęguje biedę. A teraz dodatkowo wyspę doświadczyła również pandemia. Powiedziałbym więc, że Bali jest wyjątkowo piekielną wyspą.

— I to właśnie z Bali pochodzi bohaterka, od której zaczęły się historie opisane w „Koszmarze arabskich służących". To Ketut Eka Mudi, w książce Eka. Masz z nią kontakt?

— Tak, oczywiście. Podobnie, jak ze wszystkimi dziewczynami, które pracowały w salonie masażu, który swego czasu założyłem w Warszawie, a który wciąż tam działa, choć już nie jest mój. To są absolutnie cudowni ludzie. Eka wzięła właśnie ślub, jest na Bali, ale z tego co wiem, ma w planach powrót do Polski.

Marcin Margielewski — karierę zaczynał jako dziennikarz radiowy, prasowy i telewizyjny. Przez dziesięć lat podróżował, mieszkając między innymi w Wielkiej Brytanii, Dubaju, Kuwejcie i Arabii Saudyjskiej. Był dyrektorem kreatywnym kilku światowych marek. Autor bestselerowych książek, m.in. „Jak podrywają szejkowie", „Była arabską stewardesą", „Zaginione arabskie księżniczki", „Tajemnice hoteli Dubaju" i „Urodziłam dziecko szejka". Seria „Niewolnicy" (nakładem wydawnictwa Prószyński i S-ka ukazały się dwie części „Modelki z Dubaju" oraz „Koszmar arabskich służących") opowiada o ludziach, którzy na Bliskim Wschodzie traktowani są jak towar.

— To już twoja siódma książka. Wciąż odkrywasz przed nami kolejne tajemnice Bliskiego Wschodu. Są rzeczy, które wciąż potrafią cię zaskoczyć?

— Właśnie oddałem wydawnictwu ostatnią część serii „Niewolnicy". Powstawała we współpracy z polskim inżynierem, który pracował m.in. w Dubaju. Tym razem opisujemy miejsce, którego kompletnie nie znają turyści. I ta opowieść o nim mnie zaskoczyła. Miałem świadomość, że piekło w Dubaju istnieje, ale nie miałem pojęcia o tym, jak cyniczni byli jego twórcy. Myślę, że odzieramy Dubaj ze złota. Po raz kolejny będziemy musieli skonfrontować swoje wyobrażenia z brutalną prawdą. Moim zdaniem nie można mówić o tym miejscu bez pokazania jego mrocznych stron. Dubaj jest fantastyczną wakacyjną metropolią, jednak trzeba też spojrzeć na niego z dystansem. To nie jest tak, że powstał, bo szejk potarł lampę Alladyna, wywołał dżina, a ten stworzył miasto. Jego zbudowanie zostało okupione ciężką pracą i cierpieniem wielu ludzi.

— Pokazujesz te mroczne strony w kolejnych książkach. Myślisz, że kropla drąży skałę i coś się zmieni?

— Nie. Nie mam złudzeń. Oczywiście bardzo chciałbym, by to się zmieniło. Uważam jednak, że złu nie można przyglądać się w milczeniu. Mimo strachu, wielkiej pokusy, by odwrócić wzrok. Powinniśmy o tym mówić. Ja nie feruję wyroków, nie stawiam oskarżeń. Na Bliskim Wschodzie mieszka mnóstwo cudownych ludzi, ale jest też wielu złych. W wielu krajach na świecie patologię rodzi bieda. Na Bliskim Wschodzie źródłem patologii jest bogactwo. I nie widzę powodu, by o tym nie mówić.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

eprasa.pl 5e6e299704

fot. Arch. prywatne

Wykorzystuję każdą chwilę!

Zaangażowanie, empatia i wyrozumiałość. To jedynie kilka cech, jakimi powinna charakteryzować się położna. Wspaniałą położną jest Anna Borkowska, która w szczycieńskim szpitalu pracuje już 30 lat. — „Jeśli robisz to co kochasz, to nie przepracujesz ani jednego dnia w życiu" – to maksyma, która idealnie określa moją sytuację — mówi. Oprócz swojej pracy ma wiele pasji i marzeń, które systematycznie realizuje.

Anna Borkowska ma 54 lata, wspaniałego męża, dwójkę cudownych dzieci: córkę Katarzynę i syna Piotra oraz wnuka Iwa. To kobieta wielu pasji: uwielbia podróżować, nurkować, jeździć rowerem, zwiedzać, czytać książki i słuchać dobrej muzyki. To osoba o wrażliwa z dobrym sercem. Każdy może liczyć na jej pomoc. Ogromnym szacunkiem i sympatią darzą ją nie tylko mieszkańcy Szczytna, czy Wielbarka ale i całego powiatu. To osoba, która dla każdego ma dobre słowo, służy pomocą, jest wrażliwa na ludzką krzywdę i tragedie życiowe.

— Zawsze chciałam robić coś w moim życiu, co jest trudne, ciekawe i jest moją pasją. Od dziecka wiedziałam, że chcę pracować w zawodzie położnej — tłumaczy.

Jako dziecko marzyła, że będzie pomagać ludziom. Początkowo po maturze, w roku 1988 planowała zdawać na filologię rosyjską, jednak po przemyśleniu złożyła dokumenty do szkoły położniczej w Olsztynie. W 1991 roku podjęła pierwszą pracę jako położna w szczycieńskim szpitalu. Pracuje tam już ponad 30 lat, a od kilku lat spełnia się też w roli pielęgniarki środowiskowej w gminie Wielbark.

Kiedy rozpoczynała swoją przygodę z zawodem, warunki, w jakich pracowała, i sposób, w jaki traktowano kobiety w ciąży, to coś, w co pokoleniu dzisiejszych młodych matek trudno uwierzyć.

— Gdy dostałam pierwszą pracę i włożyłam czepek, rozpierała mnie duma — wspomina. — Pierwsze dni w szpitalu były dla mnie dużym, pozytywnym ale czasami smutnym przeżyciem – spotykałam się z pacjentkami, doświadczonymi położnymi i cenionymi lekarzami – to był taki przedsmak najpiękniejszej przygody w moim życiu. Na początku zawsze są obawy, jak jako położna poradzę sobie w sytuacjach kryzysowych, jednak kiedy rozpoczynamy pracę zawodową, szybko okazuje się, że potrafimy działać w najbardziej stresujących warunkach. Ja generalnie jestem osobą, która w momencie kryzysu ma impuls do działania, a nie do panikowania. Nie boję się tego, że sobie z czymś nie poradzę. Raczej obawiam się sytuacji, na które nie będę miała wpływu i nie będę mogła nic zrobić. Nie ma przecież nic piękniejszego niż przyjście na świat nowego życia.

Choć pani Anna mieszka w Chorzelach, to jej pierwszy poród odbył się w Szczytnie. Wtedy jeszcze nie pracowała w tym szpitalu. Drugie dziecko rodziła już na swoim oddziale, wśród ludzi, których znała.

— Poród to misterium. Czas wtedy płynie inaczej, sala porodowa, niezależnie czy to szpital, czy dom, to miejsce niezwykłe. Tu działa niesamowita energia — tłumaczy. Pani Anna z ogromną powagą traktuje to, co robi. — Jestem pierwszą osobą, która dotyka dziecka. To ogromne wyróżnienie i wielka odpowiedzialność. Moją rolę w porodzie określa sama rodząca i jej najbliżsi. Kobiety rodzące po raz pierwszy często są zagubione, sparaliżowane strachem i zaskoczone więc wtedy moja rola musi dopasować się do sytuacji — muszę być mentorem, trenerem i opiekunką. Jako położna muszę idealnie odczytywać sygnały i szybko dopasowywać się do tej porodowej układanki. Uwielbiam moment, kiedy dziecko, tuż po

porodzie, otwiera oczy. Pierwszy raz otwiera zwierciadło swojej duszy i to dla mnie magiczna chwila. Mam bardzo emocjonalny stosunek do dzieci – bez nich nie pracowałabym w tym zawodzie tyle lat.

W 2020 roku pani Anna została uznana najlepszą położną województwa warmińsko-mazurskiego, w ramach konkursu „Położna na medal". W ciągu swojej 30-letniej pracy witała już na świecie tysiące noworodków i poznawała ich mamy. Jest jednak spokojna, bo wie, że maleństwa opuściły szpital w dobrym zdrowiu, a mamy nauczyła wszystkiego, co potrzeba.

— Jestem z dziećmi od momentu, kiedy pojawiają się na świecie. To piękne i wzruszające momenty. Widzę jak zaczyna się nowe życie— kwituje pani Anna.— Są też w mojej pracy chwile trudne, kiedy dziecko rodzi się martwe lub z niepełnosprawnością. W takich chwilach jeszcze bardziej trzeba wspierać rodzącą. Wtedy najważniejsza jest nasza wiedza i indywidualne podejście do pacjenta oraz empatia.

Ogromnie ważną rolą położnej jest jej dobra relacja z pacjentką. Prawidłowa komunikacja ma ogromny wpływ na kontakt matki z dzieckiem oraz na jej samopoczucie.

— Dla położnej dobry kontakt z pacjentką jest podstawowym narzędziem pracy, ponieważ służy do budowania relacji, atmosfery zaufania — mówi. — Położna powinna pełnić rolę cierpliwego słuchacza i obserwatora, który w każdej chwili gotowy jest udzielić odpowiedzi na nurtujące pytania oraz uspokoić w chwilach wątpliwości czy strachu. Miejsce położnej jest zawsze przy kobiecie cierpiącej. Każdą położną powinien cechować profesjonalizm i empatia. Nie ma takiego samego porodu, każda kobieta przeżywa, zachowuje się inaczej. Jedne pacjentki potrzebują więcej wsparcia, inne mniej. Jednak każda powinna się czuć bezpieczna i wiedzieć, że w każdej chwili może liczyć na naszą pomoc.

Każdy z nas chce przejść przez życie, realizując swoje pasje i marzenia. Pani Anna uwielbia podróże, nurkuje, lubi prace i relaks na działce. Chętnie sięga też po dobrą książkę, by odstresować się w wolnym czasie.

— Uczono nas kiedyś, że kobieta to słaba płeć, a to niezbyt budujące wiarę w siebie. Przecież w rzeczywistości mamy w sobie bardzo dużo siły, niekoniecznie mierzonej fizycznie — mówi. — Naszym źródłem siły jest m.in. nasza wrażliwość, uczuciowość, intuicja. Jeśli pozwolimy sobie wsłuchać się w siebie, we własne potrzeby, łatwiej nam będzie rozpoznać, co jest dla nas dobre i co daje poczucie szczęścia. Uważam, że należy umiejętnie rozwijać posiadane talenty, spełniać marzenia. Ludzie, którzy nie odnaleźli swojej drogi życiowej, bez pasji, zainteresowań, przyjaciół są nudni i zawsze pesymistycznie nastawieni do innych.

Anna Borkowska jest optymistką. Zawsze uśmiechnięta, chętna do pomocy. Jak być szczęśliwą kobietą?

— Nie ma chyba jednej uniwersalnej recepty na bycie szczęśliwą, bowiem dla każdej kobiety szczęściem może być coś zupełnie innego — dla jednej będzie to realizowanie się w roli żony, partnerki, matki, babci, opiekunki ogniska

eprasa.pl 5e6e299704

domowego, dla drugiej spełnianie się w pracy zawodowej, kariera naukowa albo podróżowanie w najodleglejsze zakątki świata. Myślę, że najważniejsze to żyć w zgodzie z samą sobą, znać swoje potrzeby i starać się je realizować— tłumaczy pani Anna. — W życiu trzeba robić to, co się lubi, w czym czujemy się najlepiej. Należy czerpać szczęście z każdego nowego dnia, z tego, że zdrowie dopisuje, że mamy u swojego boku osoby, które nas kochają. Nie można przejmować się błahostkami, za to dobrze jest otaczać się szczęśliwymi ludźmi. Kobieta by długo i szczęśliwie żyć powinna przede wszystkim dbać o swoje zdrowie. Korzystać z badań profilaktycznych — m.in. bezpłatnej mammografii, cytologii. Wydaje mi się, że kobiety mają często tendencję do opiekowania się innymi – dziećmi, mężem, partnerem - zapominając przy tym o sobie. A przecież ich samopoczucie, zdrowie jest równie ważne. Niezwykle istotne jest znalezienie w tym pędzie życia chwili tylko dla siebie — chwili na realizację swoich pasji, aktywności, sprawianie sobie małych przyjemności

—„Jeśli robisz to co kochasz, to nie przepracujesz ani jednego dnia w życiu" — to maksyma, która idealnie określa moją sytuację. Powołanie, to dla położnej drugie imię – nie można służyć z przymusu — zapewnia pani Anna. — Do szczęścia niczego mi już nie brakuje. Mam wszystko. Zdrowie, rodzinę, robię to, co lubię, mam swoje pasje. Tyle mi wystarczy. Wykorzystuję każda chwilę, jaka została mi podarowana. Myślę, że szczęście to właśnie chwile, które musimy łapać. Każda chwila, część naszego życia, jedna za drugą, układa się jak puzzle. Suma tych chwil naszego życia składa się w nasze szczęście. Życzę nam wszystkim, abyśmy zawsze miały obok siebie prawdziwego przyjaciela, który zna nas takimi, jakimi jesteśmy, nie ocenia, a wspiera. I wszystkim życzę życzliwości dla siebie i wobec innych oraz umiejętności dostrzegania szczęścia w wydarzeniach każdego dnia. Ja wiem, że marzenia się spełniają, jestem tego dobrym przykładem. W życiu nie zawsze miałam z górki, ale dążyłam do osiągnięcia swoich celów. Uważam, że zawsze trzeba być dobrym człowiekiem. Tak po prostu...

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@
gazetaolsztynska.pl

Wiem, że jesteś zajęta, ale...

Fot. Pikabay

Tego nie uczą nas w szkole, o tym pokoleniom dzisiejszych 30-, 40- czy 50-laków nie mówili rodzice. To bardzo świeży, wręcz nowy temat. Wyobraź sobie, że całe życie chodzisz w niewygodnym, uwierającym cię ubraniu. Tak się dzieje, kiedy nie stawiasz granic.

Pani redaktor, napisze pani o tym artykuł?"— wiadomość na moim prywatnym Messengerze przerywa przyjemny, sobotni, późny wieczór. Nie odpowiadam. To mój czas wolny. Za 5 minut dostaję kolejną wiadomość, a po chwilę jeszcze kolejną. „Ale napisze pani, co? Dlaczego pani nie odpowiada?" . Kilka minut później: „Ale napisze pani?"

Podobną taktykę stosują znajomi: „Wiem, że masz urlop, ale czy zajęłabyś się takim tematem.... Była taka sytuacja, że.... Nie chcę cię niepokoić na urlopie, ale wiesz jaka ja jestem zaraz zapomnę! Więc to było tak..."

Jak tak sobie patrzę na paznokcie, że czas zrobić nowe, to nie przyjdzie mi do głowy, żeby napisać do kosmetyczki w niedzielne popołudnie. Bo może ona wtedy akurat je obiad z rodziną. Albo relaksuje się na plaży. Albo oddycha z ulgą, że nikt od niej niczego nie chce. Albo jak w sobotni wieczór dojrzę w lustrze, że czas na wizytę u fryzjera, nie piszę w tej sprawie do znajomej fryzjerki, tylko czekam na poniedziałkowy poranek. Bo wtedy salon jest otwarty. Myślę, że w sobotni wieczór najmniej akurat obchodzą ją moje włosy. Tak jak Kasię, moją koleżankę bibliotekarkę. Nie zapytam jej w święta, czy dany egzemplarz jest dostępny, tylko wtedy, kiedy biblioteka będzie otwarta.

Albo taka sytuacja. Stoję w stroju do biegania, zawiązuję sznurówki. „Wiem, że mówiłaś, żebym nie dzwoniła, bo o tej porze biegasz, ale słuchaj, muszę, po prostu muszę ci o tym opowiedzieć! Muszę, bo nie wytrzymam, a ty zawsze tak wszystko fajnie skomentujesz. Więc słuchaj..."

Granice. Nie miałam o nich pojęcia niosąc w zębach notatki koleżance ze studiów, w mroźny styczniowy wieczór. Koleżanka nie była chora, ale mną kierował strach: jeśli jej nie zaniosę, to ją stracę. Nie wiedziałam że robię źle, głaszcząc po głowie cudze dziecko: myślałam, że to wyraz sympatii, a ja przekraczałam granice. Przez wiele lat odbierałam nocami telefony i wysłuchiwałam historii o złych teściowych, niedobrych mężach (na drugi dzień na Facebooku pojawiało się zdjęcie zakochanej pary z podpisem „Najlepszy mąż na świecie": ale to już na inny temat...) i niskopłatnych pracach, mimo że akurat zaplanowałam sobie obejrzenie filmu. Zmieniałam swoje plany, żeby nie urazić, półśpiąca wysłuchiwałam cudzych dram do rana, bo „nikt tak nie wysłucha jak ty". Sama zresztą przez wiele lat byłam królową dramatu i zamęczałam bliskich i dalszych znajomych historią, której — dopiero dziś wiem — nie mieli ochoty już słuchać. Byłam wymuszaczem czyjejś uwagi i zainteresowania, jak dziecko domagające się lizaka. Do głowy mi nie przyszło, że nikt nie musi, jeśli nie chce, oddawać mi swojego czasu. Że zamiast (znów!) słuchać o moich traumach, chciałby poczytać książkę. Że nikt nie jest mi nic winien. Że da mi siebie tyle, ile może.

Kiedy wyjeżdżam, proszę bliskich o niekontaktowanie się ze mną. Chcę odpocząć od codzienności, nawet od tych, których kocham. Zrywam wtedy rutynę, moje dni płyną innym rytmem. Już pierwszej nocy w hotelu dzwoni telefon. — Hej, wiem, że odpoczywasz, że miałam nie dzwonić, ale koniecznie muszę ci coś powiedzieć! ...Taaaaak, wiem, że miałam nie dzwonić, prosiłaś o to, ale wiesz, ja naprawdę dostałam bardzo duży rachunek za prąd. Słuchaj, jak myślisz, awanturować się w tej sprawie? Co tam w ogóle u ciebie, bo powiem ci, że ja byłam na imprezie firmowej i tyle się działo! Ten kolega, o którym ci mówiłam, to... — płynie monolog.

Pojęcie granic poznałam całkiem niedawno. To przestrzeń między mną a drugą osobą. Linia, którą wyznaczam i nie pozwalam przekraczać nawet w dobrej wierze. Bo ja wiem, że kolega, który w autobusie pyta mnie przy współpasażerach, czy planuję drugie dziecko i — nie czekając na odpowiedź— namawia, żeby postarać się o nie jak najszybciej, nie chce mnie urazić. Myśli, że jego „dobre rady" płyną z wrażliwego serca i nie widzi nic złego w dotykaniu spraw dotyczących mojej macicy.

Co daje utrzymanie w ryzach swoich granic? Komfort. Dobre samopoczucie. Poczucie przestrzeni. Brak presji. Autonomię i niezależność. Trzymam w rękach znak STOP- u i nie ulegam chorym rozgrywkom i manipulacjom. Jasno komunikuję swoje potrzeby i wyrażam swoje myśli. Odzyskuję szacunek do siebie. Nie boję się, że spotkam się z odrzuceniem. Nigdy przecież nie stracę tego jedynego człowieka, z którym będę do końca życia, czyli siebie.

W pewnych relacjach czuję dyskomfort, zupełnie podobny do takiego, jakbym miała na sobie niewygodne ubranie. Coś mnie uwiera, uciska, piecze. To znak, że granica nie jest dobrze ustawiona, albo że została zdeptana. Kiedyś zrobiłabym awanturę, tłumaczyła o co mi chodzi, dziś w milczeniu się dystansuję. Jeśli ktoś będzie chciał, to zostanie, a jeśli nie, to odejdzie. Ktoś ważny mi kiedyś powiedział, że trzeba o sobie mówić z miłością i czułością, z taką samą, z jaką podchodzimy do bliskich.

I co ważne, nauczyłam się nie przepraszać za swoje dobre samopoczucie. Kiedyś co drugie zdanie rozpoczynałam od słowa przepraszam, dziś używam go, kiedy zrobię coś złego. Nie trzeba uzasadniać tego, że się granice postawiło, nie trzeba się tłumaczyć, jeśli chce się czuć dobrze.

— Zmieniłaś się... Zazdroszczę ci, że potrafisz być taką egoistką — szpila wbijana przez koleżankę piecze tylko przez chwilę.

Wiem, że nie muszę odpowiadać.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@
gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 5e6e299704

Życie na własne ryzyko

Wioleta Kościńska z Braniewa to mama dwójki dzieci, żona, kobieta pracująca zawodowo, osoba oddająca się swojej pasji i dążąca do spełniania marzeń. Właśnie nagrała nową piosenkę. Nie boi się ryzykować, choć wie, że aby osiągnąć sukces, trzeba być wytrwałą.

Piosenka „Nieodgadniona" grana była w Radio Top w Manchester jako Piosenka Dnia! Power Play. Utwór zakwalifikował się też do konkursu Polskiego Radia Czwórka oraz do konkursu debiutów Roztańczony PGE Narodowy 2020/21.

Fot. Arch. prywatne

Już od najmłodszych lat uwielbiałam śpiewać — mówi pani Wioleta. — Z czasem ta miłość do śpiewania się rozwijała. Śpiewałam w chórze kościelnym w Braniewie, każdą wolną chwilę w domu poświęcałam na próby, nauczyłam się grać na gitarze, robiłam podkłady muzyczne do swoich piosenek... I ciągle marzyłam, ze kiedyś zacznę profesjonalnie śpiewać i nagrywać własne utwory. Nie było mnie stać na profesjonalne lekcje, ale na tyle, na ile czas mi pozwala, ćwiczę, podpatrując w internecie czy słuchając porad innych muzyków. Dwa lata temu spełniłam marzenie i wydałam swoją pierwszą piosenkę „Nieodgadniona".

Utwór, do którego muzykę w stylu elektronicznym stworzyli Mateusz Elmo Jechna i songwriterka Dee, to głośny sprzeciw pani Wiolety wobec prób ograniczania jej i manipulacji, których niejednokrotnie doświadczyła.

— Miałam ogromną potrzebę realizowania siebie i wyjścia poza własne, utarte schematy. Pomysł na utwór kłębił się w mojej głowie już od jakiegoś czasu. Piosenka jest o mówieniu głośnego „nie!" takim ludziom. Wszystkim tym osobom przekazuję, że jestem dla nich „nieodgadniona", „nieosiągalna" i „nieprzewidywalna"! — podkreśla kobieta.

Pani Wioleta jest mamą dwójki dzieci: 9-letniego Tymoteusza i 7-letniej Mai. Dzieci i mąż to jej największe skarby. Stara się pogodzić pracę, dom, rodzinę i jeszcze znaleźć czas na swoje pasje. To się udaje, bo, jak mówi, wszystko jest kwestią dobrej organizacji. Podczas domowych prób wspiera ją córka, która tak jak mama bardzo lubi śpiewać.

— Do śpiewania najbardziej zainspirowały mnie najbliższe osoby, które kazały mi w to brnąć. Ich wsparcie dało mi dużo motywacji i daje każdego dnia — mówi. — Chcę się wciąż rozwijać oraz zdobywać jak najwięcej doświadczenia muzycznego. Nie ukrywam, że śpiewanie to moja największa pasja. Staram się iść tą drogą od dziecka, odkąd tylko pamiętam. Jednak artysta to niestety nie jest pewny zawód, dlatego pracuję zawodowo, nie zapominając o swoich marzeniach i nadal próbując je realizować.

Wokalistka w swoich utworach chce przekazywać ludziom, że trzeba się szanować, że trzeba akceptować drugiego człowieka takim, jakim jest. Pani Wioleta nagrała już kilka utworów, których można posłuchać na YouTube. Czasem występuje lokalnie. Niestety, czas pandemii znacznie utrudnił występy oraz możliwość nagrania kolejnych piosenek. Pani Wioleta jednak nie poddała się i powstał kolejny utwór, którego będzie można wysłuchać.

„Na własne ryzyko", to wybuchowa mieszanka różnych stylów i motywów która sprawia, że utwór zaskakuje nas na każdym etapie słuchania. Jest w nim trochę elektroniki, rytmów latynoskich, gitara grająca w rytmie reggae, motyw dubstep, a to wszystko w połączeniu z ciekawym tradycyjnym chińskim instrumentem — guzheng. Całość utworu ubarwia taneczny puls.

— To utwór, który mówi, żebyśmy nie stawiali sami sobie barier, nie szukali wymówek, które nas blokują i ograniczają. Każdy z nas musi żyć po swojemu, wtedy dopiero poczujemy się wolni i naprawdę sobą. W życiu na każdym kroku dokonujemy wyborów na własną odpowiedzialność. Trzeba podejmować ryzyko i warto, a wręcz jest konieczne, abyśmy od czasu do czasu zatrzymali się, żeby na nowo poukładać nasze cele, myśli oraz przekonania — tłumaczy kobieta.

Utworu „Na własne ryzyko" warto szukać na Spotify, Tidal, Apple Music i innych platformach muzycznych.

Autorska piosenka Wiolety Kościńskiej powstała przy współpracy z warszawską wytwórnią muzyczną Delphy Records. Za tą produkcją stoją songwriterka Zuzanna Ossowska oraz producent muzyczny Piotr Belak. Nagrania studyjne realizowane były w olsztyńskim radiu UWM FM, a nagranie studyjne realizował Radek Hrynek.

— Nagranie tego utworu przyniosło mi wiele satysfakcji — przekonuje wokalistka. — Sprawia, że mogę realizować się muzycznie, przekazywać własne przeżycia i przemyślenia na każdym etapie życia. To jak historia, którą piszemy, napotykając na naszej drodze zmiany i różne możliwości, które przynosi nam los. Uważam, że aby skutecznie motywować się do sukcesu, musimy być świadomi naszego celu, chętni do działania i wytrwali w dążeniu do jego realizacji. Tylko od nas samych zależy, czy osiągniemy założony cel i czy nasza motywacja będzie na dobrym poziomie przez cały czas.

Tworzenie tekstów, nagrywanie piosenek to czas dla Wiolety, kiedy odcina się od świata. Jest tylko ona i piosenka, nad którą pracuje. Robiąc to, co kocha, ma niesamowitą satysfakcję z pracy. Radość sprawia jej nie tylko osiągnięcie celu, ale sama droga, która do tego celu prowadzi.

— Marzę, by śpiewać zawodowo. Robiłabym to, co kocham — tłumaczy Wioleta. — W dzisiejszych czasach trudno jest się przebić. Jednak nie można rezygnować z marzeń! Ja bardzo chcę koncertować, nagrywać kolejne swoje utwory, tworzyć muzykę i przekazywać emocje. Chcę wyśpiewać to, co tkwi w mojej duszy. Chcę spełniać się i dawać ludziom odrobinę radości swoją twórczością.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

„Na własne ryzyko"

1.Wszystkie stare teksty
Z których składał się mój świat
Dziś to już preteksty
I nic nie jest wart
Dziwne myśli...dziwne myśli
Uśpione zmysły, sił mi brak
Tutaj nie da się oddychać
Już przewietrzyć głowę czas

Ref. Na własne ryzyko
Piszę tę opowieść
Łapię w głowie luz
Dziś to co chcę zrobię
Choć pewności nie mam
Że powiedzie się
Snuję nowy wątek
Tego właśnie chcę...
Tego właśnie chcę, tego właśnie chcę, tego właśnie chcę...

2.Nigdy nie jest pewne
To, co ci podsuwa los
Dziś na przekór wszystkim
Wyobraźni oddam głos
Dziwne myśli... dziwne myśli
Uśpione zmysły, sił mi brak
Tutaj nie da się oddychać
Już przewietrzyć głowę czas

eprasa.pl 5e6e299704

Bez empatii nie ma lekarza

— Rok był trudny, bo to był czas wielu niewiadomych — mówi prof. Leszek Gromadziński, kardiolog, internista, dziekan Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum UWM i kierownik Kliniki Kardiologii i Chorób Wewnętrznych w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Olsztynie.

Fot. Magdalena Maria Bukowiecka

— Mija powoli rok akademicki 2020/2021. Co to był za rok?

— To był rok bardzo trudny. Już rok 2019/2020 kończyliśmy z pandemią w tle — w marcu 2020 pojawił się w Polsce pierwszy pacjent z covidem i zaraz potem zaczęły się przecież pierwsze obostrzenia, lockdown... Już zatem wtedy część zajęć została odwołana, w tym wszystkie przy łóżku chorego, a my nie wiedzieliśmy, jak to wszystko dalej się potoczy i jak będzie wyglądać. Udało nam się wtedy zakończyć studia, zwłaszcza dla studentów 6. roku, którzy odbywają już tylko zajęcia praktyczne. Chcieliśmy wręczyć młodym lekarzom dyplomy, bo przecież pandemia raptem pokazała nam, co się dzieje, gdy lekarzy jest mało — każde ręce lekarskie, pielęgniarskie zaczęły być na wagę złota! Dlatego nie mogliśmy pozwolić sobie na niedokończenie toku ich nauki. Generalnie byliśmy jedną z niewielu uczelni, które zdecydowały się wprowadzić studentów do szpitali. Spore znaczenie dla tej decyzji miał fakt, że na 6. roku było wtedy 53 studentów — dość nieliczna grupa, która pozwalała z jednej strony na zachowanie rygorystycznych obostrzeń sanitarnych, a drugiej na odpowiednią organizację i dokończenie zajęć. Natomiast rok akademicki 2020/2021 rozpoczynaliśmy już ze świadomością, że pandemia trwa. Na tym etapie mieliśmy już wypracowane standardy postępowania odnośnie do prowadzenia zajęć — zarówno decyzje rektora UWM, jak i wytyczne Ministerstwa Zdrowia. Główną trudność sprawiła nam przede wszystkim druga fala pandemii, która w Polsce zaczęła się prawie równo z rokiem akademickim, w październiku 2020. Było bardzo dużo zakażeń...

— A wciąż nie było szczepionki...

— Tak...! I dlatego te pierwsze trzy miesiące były naprawdę trudne. Ostatnio przedstawiałem prezentację o niewydolności serca i rokowaniach w jej leczeniu w związku z covid-19. Aktualny stan badań potwierdza, że rok 2020 był najtragiczniejszy pod względem liczby zgonów w Polsce od czasów II wojny światowej. Z tych analiz wynika też, że w 45. tygodniu tego feralnego roku, od 2 do 9 listopada zmarło w Polsce 16,5 tys. osób! Oczywiście, że nie każdy zgon bezpośrednio wynikał z zachorowania na covid-19, ale zgonów z powodu samego covida też odnotowaliśmy w tym tygodniu najwięcej — prawie 5 tysięcy. Nastąpiło też podwojenie liczby zgonów z powodu innych schorzeń — bo dostęp do placówek medycznych był trudniejszy, bo sami pacjenci obawiali się zakażeń, a więc czasem nie zgłaszali się do poradni wcale, a czasem pogotowie wzywali z bardzo dużym opóźnieniem, w ostatniej chwili. Zatem ten rok był straszny: 67 tys. więcej zgonów w porównaniu z rokiem 2019, z czego 43 proc. to były zgony wynikające bezpośrednio z zakażenia koronawirusem. Sam covid-19 nasilał u pacjentów objawy dotychczasowych schorzeń, ale też powodował stres, liczne obawy, skazywał na samotność. A w tym samym czasie trwał rok akademicki, który chcieliśmy prowadzić w jak najbardziej normalny sposób. Wspólnie z rektorem UWM podjęliśmy decyzję, że mimo pandemii zajęcia przy łóżku chorego jednak będą się odbywać — studia medyczne, zwłaszcza lekarskie są specyficzne i zajęć praktycznych wymagają jak rzadko który kierunek. Ten rodzaj zajęć zdecydowanie dominuje nad innymi formami nauki. Pewnie, że jakiś wyimek wiedzy można i trzeba doczytać z książek i wszelkich innych dostępnych źródeł — na tym też nauka zawodu lekarskiego polega. Natomiast zajęcia praktyczne są bardzo ważne. Dlatego w grupach 5-osobowych, z pełnym zabezpieczeniem sanitarnym, rękawiczkami, maseczkami u studenta i u pacjenta, krótkimi badaniami — najwyżej do 15 minut, nie więcej niż jedna grupa kliniczna w klinice — ale prowadziliśmy je. Trudno było, zwłaszcza od października do stycznia, bo i większość wykładowców covid-19 w tym czasie przechorowało. Pamiętajmy, że kadrę dydaktyczną stanowią przecież głównie czynni lekarze, pielęgniarki i ratownicy medyczni — a zachorowało wielu z nas i w związku z tym niektóre zajęcia też nie mogły się odbyć. Ja sam jednocześnie kierowałem przecież oddziałem covid i też musiałem walczyć z chorobą. Ogólnie było więc trudno i niepewnie, to był czas wielu niewiadomych. I tak dotrwaliśmy jakoś tego upragnionego momentu, kiedy pojawiła się szczepionka. Dopiero wtedy zamajaczyła nadzieja, że damy radę z tą pandemią.

— Studenci wydziałów lekarskich, nawet ci na ostatnim roku — to jednak wciąż młodzi ludzie. Czy zawsze są zdyscyplinowani, czy zawsze potrafią samodzielnie się motywować? Czy to będą dobrze przygotowani lekarze?

— Z pewnością był to czas, w którym samodyscyplina była jednym z kluczowych czynników kształcenia. Owszem, zajęcia praktyczne odbywały się w miarę normalnie, przy pacjencie, choć jak pamiętam, przed pandemią też było trochę inaczej: dłuższe badania, w większych grupach, możliwość zbierania dłuższego wywiadu z pacjentem. Ale już wykłady i seminaria — ze względu na możliwość zakażenia tylko zdalnie. I tu każdy student naprawdę musiał samodzielnie umieć zmobilizować się do tego, by się zalogować, uczestniczyć, wysłuchać i... coś z tej nauki wynieść. My, wykładowcy nie mieliśmy możliwości aż takiej kontroli tych postępów w nauce. Wiadomo, że widząc studenta, jesteśmy w stanie określić, czy słucha, czy uczestniczy w tych zajęciach czynnie. A czasem z grymasu twarzy potrafimy wywnioskować, że czegoś nie rozumie i że trzeba mu coś ponownie objaśnić. Zajęcia zdalne to wszystko uniemożliwiały. Brakowało też interakcji, bo wykłady były nagrywane i studenci odtwarzali je sobie w dogodnym czasie. Sporo zależało zatem od tej dyscypliny i dobrej organizacji własnej pracy studenta. Pocieszające jest to, że studenci medycyny z zasady są raczej zdyscyplinowani. A też rzadko kiedy ktoś dostaje się na medycynę z przypadku. Wybierając się na nie, wiedzą już, że to będą studia trudne i że ich wiedza będzie regularnie weryfikowana, bez ulgowego podejścia.

To zbyt odpowiedzialny zawód, by na coś przymykać oczy, nawet z powodu pandemii, by przepuszczać studenta, który — wiele wskazuje — nie powinien go wykonywać. Lekarz jest generalnie zawodem, w którym uczyć trzeba się całe życie — to może banał, ale tak naprawdę jest.

Ciąg dalszy na s. 14

eprasa.pl 5e6e299704

Ciąg dalszy ze s.13

Medycyna stale ewoluuje i stawia nowe wyzwania, standardy, które natychmiast trzeba przyswoić, by jak najlepiej pomagać chorym. Dlatego pandemia na nasze podejście do wymagań nie wpłynęła wcale. Z perspektywy studentów było więc także trudniej. Cieszę się jednak, że ten rok akademicki skończył się już w miarę dobrze: studenci 6. roku, którzy zdawali u mnie egzamin teoretyczny i praktyczny z chorób wewnętrznych, zdali w100 proc., a poziom ich wiedzy był porównywalny do tego sprzed pandemii. Zatem nie ma większych obaw, że to będzie rocznik jakkolwiek słabszy od poprzednich. Uważam raczej, że tak jak my — tak i studenci stanęli na wysokości zadania.

— A jak pandemiczne nauczanie hybrydowe wpłynie na ich psychikę?

— Myślę, że u osób 25-letnich, czyli w miarę dojrzałych emocjonalnie, nie będzie miało ono aż takiego wpływu. Bardziej martwię się o 7-8-latków. Oni dopiero wchodzą w społeczność, nawiązują pierwsze relacje z rówieśnikami. A ta zdalna nauka, która skazała ich na wielotygodniową samotność i przykuła do komputerów — prawdopodobnie z czasem uwidoczni się w ich rozwoju psychicznym. Z osobami, które przekroczyły już 20 lat życia, jest nieco inaczej, bo oni i bez pandemii spędzają wiele czasu przed komputerem i komunikują się z rówieśnikami za pomocą narzędzi zdalnych i mediów społecznościowych. Stąd uważam, że na ich psychikę to pandemiczne nauczanie hybrydowe aż tak mocno nie wpłynie. Na pewno znajdą się jednostki, które będą miały większe trudności, na pewno mogą pojawić się z czasem jakieś problemy. Ale wracamy właśnie do normalności, możemy już się spotykać, nie musimy używać maseczek na zewnątrz — i widać, że jakoś wszyscy daliśmy radę. Bardziej boję się o dzieci.

— Kiedyś w jednej z rozmów z prof. Maksymowiczem dotknęliśmy tematu empatii i ewentualnego testu psychologicznego przy naborze na ten akurat kierunek. Podobne zdanie, by prócz poziomu wiedzy z biologii, fizyki, chemii — badać u kandydatów także poziom empatii ma prof. Bartosz Karaszewski, wybitny neurolog. Jakie jest pana profesora zdanie na ten temat? Bo przecież na brak zainteresowania kierunkiem lekarskim nigdy nie mogliśmy narzekać...

Fot. Janusz Pająk/UWM

Fot. Magdalena Maria Bukowiecka

— Lekarza bez empatii ja sobie po prostu nie wyobrażam! Kto nie ma empatii, ten nie jest w stanie pomóc drugiemu człowiekowi. Lekarz może mieć wiedzę książkową, na 100 proc. rozwiązywać testy z chemii, biologii, anatomii — może ją nawet świetnie przekazywać innym w charakterze wykładowcy — ale lekarz to człowiek, który ma przede wszystkim pomagać innym. Ma swoją wiedzę wykorzystywać tak, by razem z nią drugiemu człowiekowi przekazywać dobro.

> Bez pokazania dobra, które lekarz ma w sobie, i bez okazania dobra drugiemu człowiekowi — nie ma lekarza. Bez umiejętności wysłuchania problemów tego człowieka — nie ma lekarza.

Lekarz bez empatii po prostu nie jest w stanie pomóc choremu. A wiedza u lekarza bez empatii staje się kompletnie bezużyteczna: może ją zachować w swoich książkach, mieć ich całą bibliotekę i czytać codziennie jedną do poduszki, żeby samemu ze sobą poczuć się lepiej — ale choremu nie przyniesie to żadnej korzyści.

— Nie uleczy...

— Nie. Dlatego musimy mieć w sobie empatię i traktować drugiego człowieka tak, jakby w danej chwili to był najważniejszy człowiek świata. Wiedzę musimy mieć, ale musimy mieć też umiejętność przekazywania jej w sposób możliwie najbardziej otwarty drugiemu człowiekowi, zwłaszcza choremu. Bez empatii my sami nie jesteśmy w stanie przed innym człowiekiem się otworzyć — a, co jeszcze ważniejsze, bez naszej empatii ten cierpiący człowiek nie jest w stanie otworzyć się przed nami. A bez jego otwarcia też trudniej mu pomóc. Jeżeli chory nie wyczuwa u lekarza tej empatii, zamknie się i niczego nam nie przekaże. Nie powie nam najważniejszego: tego, co sprawia mu ból, na co cierpi. Wręcz ukryje to! Co do liczby chętnych na jedno miejsce... Średnio ministerstwo zdrowia wylicza, że w skali Polski to około 30 osób na jedno miejsce starało się w ostatnim roku akademickim o przyjęcie na wydział lekarski. Na naszej uczelni w ubiegłym roku starało się 15 osób na jedno miejsce. Jasno widać, że jest to kierunek pożądany, popularny — bo lekarz to jest zawód piękny, odpowiedzialny i daje mnóstwo satysfakcji. Ale właśnie: bardzo odpowiedzialny. Natomiast że jest bardzo pożądany — pandemia pokazała nam jak w soczewce.

> **Prof. Leszek Gromadziński:**
> Nie mam większych obaw, że to będzie rocznik jakkolwiek słabszy od poprzednich. Uważam raczej, że tak jak my, tak i studenci stanęli na wysokości zadania.

— A czy pandemia mogła przyszłych lekarzy dodatkowo uwrażliwić? Jeśli tak — to na co szczególnie?

— Ja sam różnie o tym myślę... Bo patrzę na podejście społeczeństwa do szczepień. Wiele osób uważa, że trzeba się szczepić i że to jedyna nadzieja, by wirusa ujarzmić. Ale wielu wciąż uważa, że pandemii nie ma, że od covida się nie umiera, a szczepienia robią nam wyłącznie krzywdę. Natomiast w środowisku lekarskim najbardziej zdały sobie sprawę z ogromu tragedii te osoby, które z pandemią miały naprawdę bezpośredni kontakt. Ci pacjenci byli zamknięci, samotni. A już nie mówię o przerażających scenach w przypadku śmierci — do dziś uważam, że zbyt dużą przesadą było izolowanie rodziny od ciała, odbieranie możliwości pożegna bliskiej osoby, która z powodu covid-19 zmarła. Dla mnie chowanie w tych warunków rodziców oznaczało przede wszystkim dramat tych, którzy tu, na Ziemi z tym wszystkim zostawali. Trzeba pożegnać kogoś, kogo nawet nie można dotknąć. Ja dramaty takich rodzin oglądałem na własne oczy. Widziałem też wpływ tego wszystkiego na innych pacjentów. Ta izolacja. Młodsi mogli jeszcze jakoś pozostawać w kontakcie telefonicznym lub przez media społecznościowe. Ale starsi często nawet komórki nie mają, nie mówiąc o obsłudze jakiegokolwiek komunikatora...! A zatem nie było też kontaktu z bliskimi — tylko zamknięcie w tym szpitalnym świecie. Zatem uważam, że te osoby, które to wszystko przeszły same lub były wystarczająco blisko chorych — na pewno są dziś jeszcze bardziej wrażliwe. Nie wiem, czy da się zwiększać empatię, ale wrażliwość tak. Jednak ktoś, kto dziś wciąż neguje konieczność zaszczepienia się — pozostanie w swojej beztrosce i będzie przyczyniał się do rozprzestrzeniania wirusa. Ci niezaszczepieni sprawiają, że wirus wciąż nie został do końca opanowany i dalej jest niebezpieczny. Dziś mamy wersję delta i widzimy, że ona już sieje spustoszenie w Wielkiej Brytanii, w Portugalii, u nas też się powoli pojawia... A wiadomo, że dotyka przede wszystkim niezaszczepionych.

eprasa.pl 5e6e299704

Fot. Magdalena Maria Bukowiecka

Dziś powyżej 80 proc. lekarzy, studentów i ogólnie pracowników służby zdrowia jest zaszczepionych. Czyli w tym naszym zamkniętym środowisku odporność tzw. stadną mamy. Ale już wśród młodzieży w wieku 16-24 lata w pełni zaszczepionych jest mniej niż 10 proc.

— A oni z wakacji wrócą do szkoły!

— Tak! Dopiero co wyjechali na wakacje i cokolwiek przywiozą, pójdą z tym do szkoły. Jestem zatem przekonany, że kolejna fala epidemii będzie. Nie wiem jak duża — mam nadzieję, że nie aż tak wielka, jak jesienią ubiegłego roku, bo wtedy było już naprawdę blisko rozpaczy. Jeszcze trochę, a nastąpiłby całkowity paraliż. Ale kolejna fala na pewno będzie, poza tym wciąż nie wiemy, czego się spodziewać. Podejrzewam, że tym razem wirus głównie dotknie 30-40-latków, a nawet i nastolatków. A znam przypadki, że nastolatek chce iść na szczepienie, a rodzic nie pozwala! I to już jest straszne... Podsumowując: nasze społeczeństwo podzieli się na tych bardzo wrażliwych i na tych, którzy wrażliwości w sobie nie mają. A pandemia uwrażliwiła przede wszystkim, którzy mieli bezpośredni kontakt z chorobą. Owszem, mniej więcej jedna na 10 rodzin kogoś przez covida straciła — to sporo, a zatem i ta wrażliwość powinna być większa. Ale — co bardzo smutne — część ludzi nie uwrażliwiła się i już nie uwrażliwi. Pozostanie na przeciwległym biegunie.

— Mówi się, że pandemia jak w soczewce pokazała też zaniedbania wielu lat i wielu rządów. Jak młodzi ludzie, wchodząc w swój zawód, na to patrzą?

— Większe szpitale jeszcze jakoś sobie radzą, ale te mniejsze, których jest przecież znacznie więcej, cierpią na brak nie tylko lekarzy, ale też pielęgniarek i w ogóle całej obsługi. A pamiętajmy, że im bardziej lekarz czy pielęgniarka pracują ponad swoje siły, tym szybciej się męczą, stają się mniej wydajni. I ostatecznie szybko tracą też tę empatię, o której już mówiliśmy. Wszystko zaczyna denerwować. Ja sam, kiedy widzę, że blisko mi do wypalenia — wiem, że muszę dzień lub dwa odpocząć. To mi pozwala wrócić do siebie, do normalnego funkcjonowania. Nie wolno nam, lekarzom, przekraczać granicy, za którą pacjent nas denerwuje, a nam samym trudno go leczyć i przekazywać naszą wiedzę. Bo zwyczajnie jesteśmy zmęczeni. Można pracować ponad siły miesiąc, pół roku, nawet rok... Ale nie całymi latami! A przecież właśnie całymi latami polscy lekarze i pielęgniarki pracują po 300 godzin miesięcznie.

— Bez żadnej perspektywy, że coś się zmieni.

— Tak. Że się skończy. Że jeszcze trochę i będzie lepiej. Ja skończyłem studia już ponad 20 lat temu. I już wtedy w służbie zdrowia było źle. Niby wejście do Unii Europejskiej miało coś zmienić na lepsze. Ale tak naprawdę nie ma co ukrywać: wciąż nie jest dobrze.

Ja przeszedłem wszystkie szczeble lekarskiej drogi: tak się złożyło, że zacząłem od stanowiska gipsiarza i salowego. Czyli od mycia podłóg w szpitalu — doszedłem do stanowiska szefa oddziału kardiologii i chorób wewnętrznych i dziekana Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum UWM.

I z tego, co widzę, to jedyną rzeczą, jaka uległa zmianie — jest postęp technologii w medycynie. W kardiologii dla przykładu mamy ostre zespoły wieńcowe: 25 lat temu 30-40 proc. pacjentów z zawałem serca umierało. Dziś pacjent, który z zawałem serca trafi na czas do szpitala i otrzyma odpowiednie leczenie — ma większe szanse na przeżycie, bo ta śmiertelność spadła do kilku procent. W ogóle społeczeństwo żyje coraz dłużej — to też zasługa postępu w medycynie. Natomiast w środowisku lekarskim, wśród lekarzy, pielęgniarek, ratowników medycznych wciąż jest tak wiele do zrobienia...! Wiem, że trudno być ministrem zdrowia, wiem, że wiele decyzji jest niepopularnych — ale ja uważam, że nie ma cenniejszej sprawy nad ludzkie życie. I dlatego uważam też, że to w zdrowie i medycynę trzeba jak najwięcej inwestować. Pandemia nas prawie obdarła ze skóry, pokazując, że pracujemy na granicy wydolności. Mało brakowało, by wszystko załamało się ostatecznie. I dlatego dziś powinniśmy wyciągnąć mądre wnioski. Pacjent powinien zawsze czuć się bezpiecznie, a lekarz powinien mieć prawo godnie żyć.

— A ci młodzi lekarze?

— Patrzę na nich uważnie i widzę, że jeśli w najbliższej przyszłości ktoś nie wprowadzi radykalnych zmian na lepsze, to wszystko tąpnie. Bo moje pokolenie urodzonych w latach 70. wychowane było jeszcze tak, że coś trzeba zrobić. Że nie wolno nie zrobić, nie wolno odmówić — że tych dyżurów trzeba tyle brać, do poradni, do pogotowia trzeba pójść i trzeba się tak zaharowywać. Natomiast dziś młodzi lekarze wiedzą, że granice są otwarte i potrafią porównać europejskie warunki pracy lekarza z tymi polskimi. I doskonale wiedzą też, że nie chcą pracować tak, jak pokolenie ich rodziców. Moje dzieci mnie praktycznie nie widywały, jak były małe, bo jako młody lekarz miałem po 15 dyżurów w miesiącu, poradnię, SOR, szpital — i tak w kółko. A ja tak musiałem: bo chciałem się rozwijać, a poza tym musiałem utrzymać rodzinę. Na zachodzie jest też inny odbiór społeczny: skończyłeś bardzo trudne studia i zacząłeś wykonywać bardzo odpowiedzialny i prestiżowy zawód lekarza. Zatem trzeba ci zapewnić odpowiednie warunki: masz mieć możliwość stałego poszerzania wiedzy, ale i odpowiedni odpoczynek. To przecież leży w najlepiej pojętym interesie pacjentów! Lekarz musi mieć siłę i energię, by sprawnie myśleć i działać, bo jakże często decyduje przecież o zdrowiu i życiu pacjentów! I za ten stres i odpowiedzialność powinien dostawać też godziwe wynagrodzenie. Dlatego w innych krajach lekarzom wręcz nie wolno przekraczać określonej liczby godzin pracy w miesiącu. Bo to naraża ich pacjentów na niebezpieczeństwo. Taka praca się przecież zawsze może źle skończyć: albo dla lekarza, albo dla jego pacjentów. Dziś młodzi lekarze to wiedzą, znają swoje obowiązki, ale i swoje prawa. I nie chcą się godzić na więcej, niż są w stanie z siebie dać. Chcą po prostu normalnie żyć. Dlatego obawiam się, że w którymś momencie nie będzie już komu dyżurować, bo któryś z młodych lekarzy odmówi. Bo nie musi, bo ma do tego prawo. Bo dlaczego on ma narażać siebie i swoich pacjentów tylko dlatego, że system jest niesprawny? A za nim pójdą inni.

— I ta średnia wieku lekarzy też idzie wciąż w górę, choć to akurat mniejszy powód do dumy.

— Zdecydowanie. Obecnie w Polsce jest około 30 proc. lekarzy w wieku przedemerytalnym. Zatem naprawdę jest trudno. Tym bardziej, że mamy porównanie z Europą zachodnią czy z USA. Stąd ten duży exodus, kiedy to kilka lat temu lekarze stażyści i rezydenci wyjeżdżali z Polski masowo. Teraz te liczby spadły, ale liczę się z faktem, że 10-15 proc. naszych studentów też wyjedzie z Polski zaraz po studiach. Mieszkaniec Poznania za 2 godziny jest w Berlinie, gdzie pracuje, robi specjalizację, kształci się na odpowiednim poziomie — ale to wszystko na zupełnie innych zasadach i w zupełnie innych warunkach. No, i zarabia godziwe pieniądze na jednym etacie, bez konieczności łapania kilku poradni, dyżurów i innych zajęć. Kształci się, stale rozwija, ale ma też czas na odpoczynek i łapanie oddechu. By być wydajnym dla swoich pacjentów, za których zdrowie i życie bierze przecież odpowiedzialność. A u nas? Ciągle to samo...!

— Coraz częściej mówi się o zwiększonych limitach przyjęć studentów na kierunki lekarskie — bo brak nam lekarzy. O ile jednak łatwo zwiększyć limit, o tyle trudniej zapewnić studentom odpowiednie warunki kształcenia...

— Ministerstwo Zdrowia zaczęło naprawianie systemu od namawiania uczelni do zwiększenia limitu przyjęć na studia. Ta liczba w ostatnich latach już się podwoiła — teraz to ok. 9 tys., z czego studia kończy ok. 4 tys. studentów. Fajnie, tylko nikt nie pamięta, że wyniki decyzji ministerstwa zobaczymy dopiero za 13 lat: 6 lat studiów, rok stażu i 6 lat rezydentury. Do specjalisty, który w tym roku dostanie się na studia, pójdziemy dopiero za 13 lat! W naszej uczelni zwiększyliśmy limit studentów polskojęzycznych wydziału lekarskiego w roku akademickim 2021/2022 ze 120 do 150.

— Jak zamierza pan profesor po tym trudnym, także dla pana osobiście, roku podładować baterie?

— Jeszcze niczego nie planowałem. Mam nadzieję na dwa tygodnie urlopu na początku sierpnia. Być może wyjadę, być może zostanę w domu. Ale potrzebuję odpoczynku — to pewne!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 5e6e299704

Słowa zamknięte w wersach przyniosły ukojenie

Trudne doświadczenia, życiowy zakręt wykorzystała do uwolnienia swojej pasji. Miłość do poezji zaczęła kwitnąć po stracie męża. Dziś Elżbieta Szczepkowska pisaniem spełnia marzenia swoje i męża. To ich wspólne wiersze.

Elżbieta Szczepkowska: Cieszę się życiem, jakie mi zostało, uczę się nowości, zapełniam czas pracą, ruchem na świeżym powietrzu, pomimo chorób myślę pozytywnie. Proszę Boga, aby do końca moich dni zachował mnie sprawną na ciele i umyśle, bym nigdy nie była ciężarem dla innych.

Fot. Archiwum Elżbiety Szczepkowskiej

Elżbieta Szczepkowska mieszka w Działdowie. Z wykształcenia magister ekonomii, wieloletnia pracownica banku, w którym przeszła wszystkie stanowiska od kasjera po zastępczynię dyrektora.

— Tam, gdzie się waliło, mnie wysyłano, bo wszyscy wiedzieli, że jestem obowiązkowa i solidna, że dam radę i tak rzeczywiście się działo. Ale to już przeszłość, jestem obecnie na emeryturze i cieszę się życiem emeryta, jak potrafię — mówi pani Elżbieta.

To zdecydowanie aktywna emerytura, o czym świadczy jej piękny ogród i imponująca liczba napisanych wierszy. W jaki sposób pani ekonomistka oddała się poezji?

— Książki i poezję czytam od zawsze. Rymowanki zawsze ze mną były, pisałam na różne okazje rodzinne, wesela, jubileusze, urodziny, imieniny, spotkania w pracy itp. Pisałam i rozdawałam, sobie nie zostawiałam — opowiada pani Elżbieta — Zapisywanie moich rymowanych myśli zaczęło się po śmierci męża, za sugestią koleżanki ze szkoły podstawowej, pisarki i poetki Krystyny Sztramskiej.

Śmierć męża i bezsenne noce wyzwoliły w pani Elżbiecie ogrom wspomnień, przeżytych szczęśliwych razem dni. To bardzo trudne, nic nie zastąpi pustki, tęsknota nigdy nie będzie mniejsza. Jednak twórczość pani Elżbiety, zbudowana na osobistej żałobie, dziś jest prezentem dla jej czytelników.

— Tęsknota i ból wyzwalały we mnie coraz większe emocje, musiałam dać upust im w rymowankach — wspomina pani Elżbieta — To dawało ulgę i wyciszenie, lecz nie dawało zapomnienia. Muszę nadal pisać, aby nie popaść w depresję. Piszę, żeby zająć czas, który nocami płynie bardzo wolno.

Pisanie wierszy często było tematem rozmów Elżbiety Szczepkowskiej i jej męża. To on namawiał żonę, żeby nie pisała do szuflady. Dziś z pewnością zerka z góry z dumą, bo twórczość pani Elżbiety ma swoją rzeszę czytelników.

Czytając rymowanki pani Elżbiety, ma się wrażenie, że to pisana wierszem kronika bieżących wydarzeń. Można tam znaleźć odniesienie do spraw bieżących.

— Inspiruje mnie życie, moje rymowanki to są kroniki życia pisane rymem, mojego życia, jak również osób mi bliskich — mówi pani Elżbieta — Zaczęłam publikować wśród znajomych

eprasa.pl 5e6e299704

na Facebooku, spodobało się i chcą coraz więcej. Mało tego, opisują mi swoje życiowe przygody, sprawy, proszą, abym ujęła to w rymy. I tak się dzieje, niektóre wiersze są o nich.

Wokół twórczości i samej autorki powstała grupa osób, których połączyła poezja, dając równocześnie wsparcie i potwierdzenie, że droga pani Elżbiety jest właściwa.

— Jestem szczęśliwa, że zdobyłam takie zaufanie, to rzadkość w dzisiejszym świecie. Jedna z moich czytelniczek mówi, że jestem „jak dzban, do którego się wlewa i nic z niego nie wycieka". Pierwszy raz usłyszałam takie porównanie, to miłe, bo wiadomo, że plotka to okrutna rzecz i rani ludzi, ja się w to nie bawię.

Wielką inspiracją do wierszy poetki, poza prozą życia, jest wiara, homilie wygłaszane przez kanonika Stanisława Kadzińskiego czy Mariana Ofiarę, inspiruje ją także pisarz Maciej Wiszniewski, bloger Tomasz Nawrocki oraz przeróżne wiersze i cytaty, które ją zachwycą i poruszą.

— Jestem osobą wierzącą i bardzo wrażliwą — zaznacza pani Elżbieta.

Elżbieta Szczepkowska zapytana o swoje sukcesy, bez zastanowienia wskazuje na szczęśliwe życie u boku męża, razem przez 44 lata bez kłótni z poszanowaniem siebie, tolerancją swoich pasji, z miłością do siebie nawzajem.

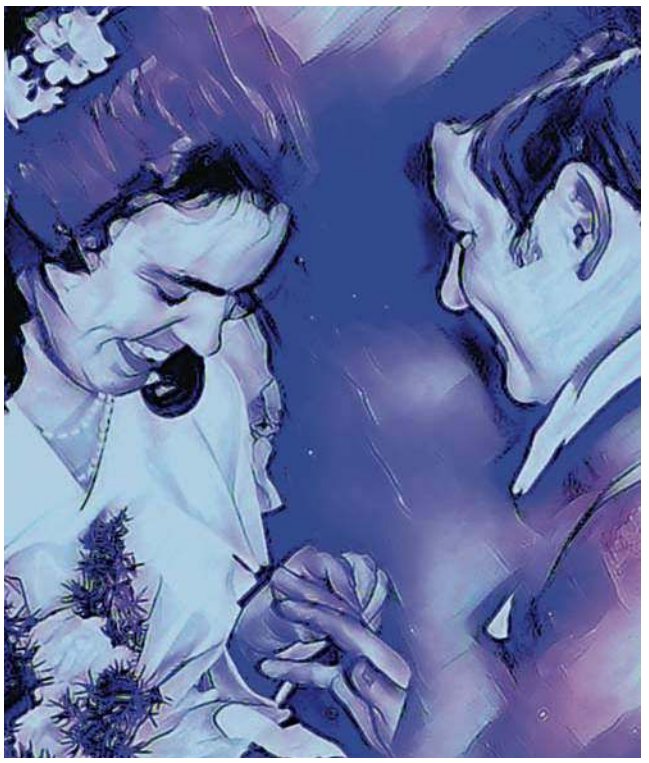
— To rzadkość w dzisiejszym zagubionym świecie — dodaje, Jej relacja z mężem może być przykładem dla młodego pokolenia, świadcząc, jak wiele znaczy szacunek i partnerstwo w małżeństwo. Ale powodów do dumy kobieta ma więcej. — Sukcesem jest moja rodzina, grono stałych przyjaciół, znajomych. Otoczona jestem miłością i dobrocią.

Pani Elżbieta od października 2020 roku wydała aż trzy tomiki! W tak krótkim czasie, dała swoim czytelnikom od siebie wiele.

— Pierwszy tomik to wydanie rodzinne dla potomnych zorganizowane przez moja rodzinę w Opolu, bratanicę i bratanka. Drugi i trzeci tomik wydał Bricomarche Działdowo — wyjaśnia autorka. I dodaje, że na tym nie koniec. — Do czwartego tomiku mam napisane już 121 rymowanek. — Sukcesem, szczęściem, radością i opatrznością jest mój sponsor, który wydał moje dwa tomiki rymowanek, przeprowadził wspaniale promocję tych książek, organizując spotkaniami z czytelnikami na terenie sklepu w Działdowie i w Szczytnie. Również za pośrednictwem i zaangażowaniem Moniki Grabowskiej-Kuśmirczuk udzieliłam pierwszego wywiadu. Miałam także autorskie spotkanie w Zespole Szkół im. Jana Pawła II w Działdowie, gdzie odbiór młodzieży moich utworów mnie zaszokował i ucieszył. Sukcesem jest stałe grono czytelników, które się poszerza.

Aktywność pani Elżbiety jest imponująca. Poetka należy do Działdowskiej Kuźni Słowa, która prężnie działa na terenie powiatu działdowskiego.

— Dzięki wsparciu samorządów i darczyńców oraz zaangażowaniu członków Kuźni pod batutą dyrygenta prezesa Renaty Buczyńskiej, biorę czynny udział w promocjach książek kolegów i koleżanek



z Kuźni — opowiada Elżbieta Szczepkowska — Niedawno dołączyłam do kilku grup, klubów poetów, w których uczę się na warsztatach nowych form przekazów dla mnie nieznanych jak np. haiku czy brachykolon. Wystawiam swoje rymowanki, a one są przez nich oceniane w różny sposób.

Dla mnie, jeżeli mój wiersz jest przeczytany, zauważony i skomentowany, to już radość. A jak administratorzy dadzą mi wyróżnienie, uznanie czy miejsce na podium w konkursie to szczęście. Zauważyłam w tych grupach poetów wystawione setki wierszy, pod którymi nie ma nawet polubienia, a ja dopiero co dołączyłam do tak zacnego grona i jestem zauważona, więc tylko się cieszyć.

Co dalej?

— Już nic nie planuje, życie się śmieje w głos z naszych planów. Żyję dniem codziennym. Mam dwa pieski i muszę z nimi przynajmniej godzinę dziennie spacerować, mam też dom i ogród do utrzymania, odpowiedzi i zapytania od znajomych, pisanie wierszy, uczenie się nowości w zakresie poezji. Zbyt mało jeszcze wiem, to wszystko wypełnia mi mój czas — opowiada pani Elżbieta. — Moim marzeniem jest wydanie następnego tomiku wierszy, oby się spodobał czytelnikom...

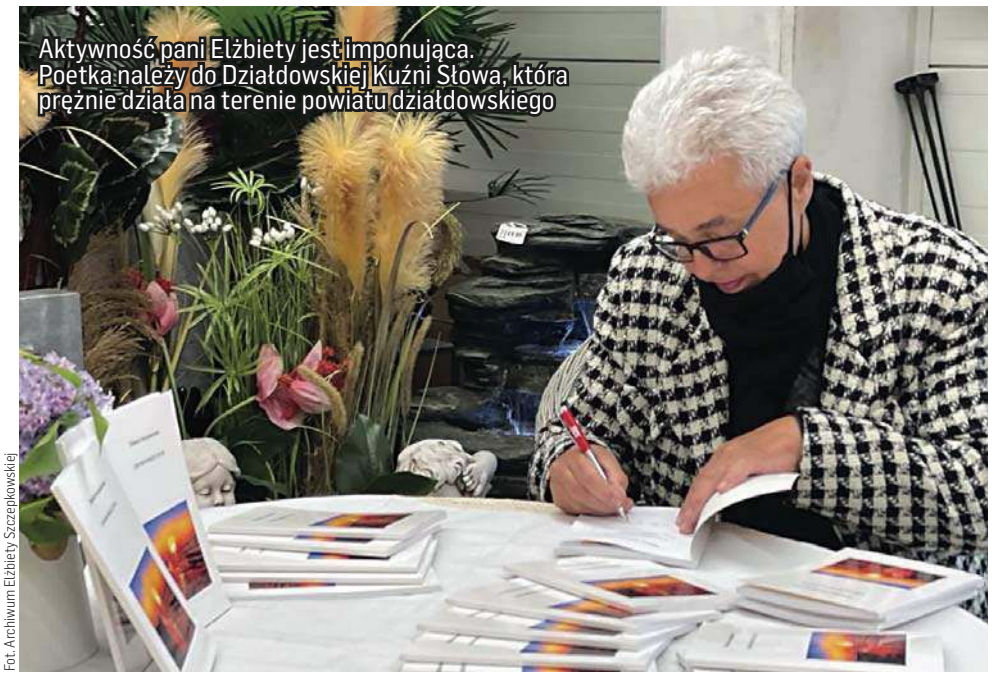
Wspomniany wcześniej ogród to także wielki sukces pani Elżbiety. Cudowne miejsce, które, podobnie jak wiersze, zostało zauważone i nagrodzone.

— Uwielbiam ogród, pielęgnować i przesadzać kwiaty, obserwować, jak sobie radzą roślinki, eksperymentować z nowościami, tworzyć nowe zakątki w ogrodach moich znajomych. Wiele z moich kwiatów powędrowało do innych ogrodów, po prostu ogród się rozrasta i należy się tym dzielić, nie lubię wyrzucać nadmiaru kwiatów, zawożę je do ludzi, którzy je chcą i zasadzam w nowe miejsca. W 2020 roku wygrałam konkurs na „Relaks w ogrodzie".

Wiersze prezentowane w przeróżnych miejscach wirtualnego świata doprowadziły mnie do pani Elżbiety. Cudowna odskocznia od nawału informacji, okraszona rymowankami zwinnie przedstawiająca rzeczywistość. Te słowa na zawsze zostaną jako wspomnienie czasu pandemii, pierwszych dni lata 2021 czy innych chwil, które pani Elżbieta ubrała w rym, a które nigdy się już powtórzą. Elżbieta Szczepkowska pokazuje przede wszystkim moc miłości i małżeństwa, które Bóg złączył na zawsze i nawet śmierć nie zwyciężyła tej siły uczucia. Głębokiej, prawdziwej, pielęgnowanej i wiecznej... Szczególnie dziś, gdy wszystko jest niezwykle kruche.

ALINA LASKOWSKA
a.laskowska@gazetaolsztynska.pl

Dziękuję Ci
To ze mną na wieki zostanie,
do końca moich dni.
Twoja troska, czułość, zaufanie,
Kochany Mój, dziękuję Ci.
Za 44 lata opieki Twojej
za oddanie, cierpliwość, miłość,
za wszystkie radości, doznania moje,
za Twoją męskość, delikatność,
namiętność, dziękuję Ci.
Za dom pełen miłości,
wybudowany na naszą miarę,
za sufity kapiące czułością
za naszą wspólną wiarę
dziękuję Ci
Za cudowny uśmiech Twój,
za pogodę życia bez skazy
za bezpieczny dom mój
za życie pełne wrażeń
dziękuję Ci



Aktywność pani Elżbiety jest imponująca. Poetka należy do Działdowskiej Kuźni Słowa, która prężnie działa na terenie powiatu działdowskiego

Fot. Archiwum Elżbiety Szczepkowskiej

Moja koleżanka Krystyna, namówiła mnie do pisania, wdzięczna jestem Jej, bo z pisaniem mi w życiu lżej. Dziękuję Ci mój Aniele, z Tobą przebywać to radości wiele.

eprasa.pl 5e6e299704

KINO HELIOS NA WEEKEND

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

Sobota 10 lipca
ELFINKI: seanse specjalne 10 i 11 lipca, g. 10:30; KOSMICZNY MECZ: Nowa era / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 15:45; CZARNA WDOWA / napisy, g. 14:30, 18:30, 20:30, 21:30; CZARNA WDOWA / dubbing, g. 11:30, 12:30, 15:30, 17:30; ELFINKI / familijny / b.o. / dubbing, g. 10:30, 16:30; PIOTRUŚ PAN I ALICJA W KRAINIE CZARÓW / familijny / od 7 lat / dubbing, 10:20, 14:40, 17; JAK WYWOŁAŁEM BYŁĄ ŻONĘ / napisy, g. 14, 19:20, 21:40; CUDAK, g. 12:50; BODYGUARD I ŻONA ZAWODOWCA / napisy, g. 19, 21:40; RAYA I OSTATNI SMOK / familijny / b.o. / dubbing, g. 10:10, 13, 15:45, 16:15, 18:20; MUSTANG Z DZIKIEJ DOLINY: Droga do Wolności / familijny / b.o., g. 11, 13:20, 15:30, 17:45; SANKTUARIUM / napisy, g. 18:40, 21; NIKT / napisy, g. 15, 20:20; WRÓG DOSKONAŁY / napisy, g. 21; SZYBCY I WŚCIEKLI 9 / napisy, g. 17:15, 20; LUCA / familijny / b.o. / dubbing, g. 10:50; PIOTRUŚ KRÓLIK 2: Na gigancie / familijny/ od 7 lat / dubbing, g. 11:45

Niedziela 11 lipca
ELFINKI: seans specjalny, g. 10:30; FINAŁ - UEFA EURO 2020 - transmisja TVP, g. 20:45 (nie obowiązują kupony i zaproszenia); KOSMICZNY MECZ: Nowa era / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 15:40; CZARNA WDOWA / napisy, g. 14:30, 18:30, 20:30, 21:30; CZARNA WDOWA / dubbing, g. 11:30, 12:30, 15:30, 17:30; ELFINKI / familijny / b.o. / dubbing, g. 12:40, 16:30; PIOTRUŚ PAN I ALICJA W KRAINIE CZARÓW / familijny / od 7 lat / dubbing, 10:20, 14:40, 17; JAK WYWOŁAŁEM BYŁĄ ŻONĘ / napisy, g. 14, 19:15; CUDAK, g. 12:50; BODYGUARD I ŻONA ZAWODOWCA / napisy, g. 11:20, 19, 21:50; RAYA I OSTATNI SMOK / familijny / b.o. / dubbing, g. 10:10, 12:50, 16:15, 18:15; MUSTANG Z DZIKIEJ DOLINY: Droga do Wolności / familijny / b.o., g. 10:40, 13:20, 15:30, 17:45; SANKTUARIUM / napisy, g. 18:40, 21:10; NIKT / napisy, g. 15, 20; WRÓG DOSKONAŁY / napisy, g. 21:40; SZYBCY I WŚCIEKLI 9 / napisy, g. 13:10, 17:15, 20:20; LUCA / familijny / b.o. / dubbing, g. 10:50

REKLAMA

ZATRUDNIĘ
osoby sprzątające.
Zapraszam osoby pełnosprawne i niepełnosprawne.
Tel. 510 012 290
72821otbr-b-M

Smak lata

Czerwona porzeczka kojarzy mi się z wakacjami, bo wtedy jeździłam do babci i je zbierałam. Z niechęcią, bo to małe, dużo tego, no i jeszcze te zielone ogonki, które trzeba było dokładnie obrywać.

Teraz mam w swoim ogrodzie dwa spore krzaki i mimo że dalej nie mam cierpliwości do zbierania tych owoców, to od czasu do czasu skorzystam z dobrodziejstwa natury i coś z nich zrobię w kuchni.

Tym razem nabrałam „smaka" na ciasto z porzeczkami. I przyznać się muszę, że złamałam swoją żelazną zasadę, by nie używać cukru! Wybaczyłam jednak sobie, mam nadzieję, że i wy mi również wybaczycie, i z chęcią wypróbujecie ten przepis, by cieszyć się smakiem lata w postaci upieczonej czerwonej porzeczki. Tym bardziej że szybko się je robi, a wykonanie jest bajecznie proste.

Co będzie potrzebne?
Mąka bezglutenowa, soda, cukier (ech...), olej, woda, no i porzeczki.
1 szklanka mąki jaglanej
1/2 szklanka mąki gryczanej
1/3 szklanki oleju
2 garście porzeczek
3 łyżki cukru
1ł yżeczka proszku do pieczenia
(na oko) woda

Wykonanie
Mąkę, cukier, proszek wsypujemy do miski i mieszamy. Pomału dolewamy olej, cały czas mieszając. Jeżeli ciasto jest za gęste, dolewamy wody.

Konsystencja ma być jak ciasto na pizzę.

Oddzielamy około 1/3 ciasta, a resztą wykładamy foremkę. Ja zawsze wyściełam ją wcześniej papierem do pieczenia — wtedy mam pewność, że nic mi się nie przyklei i nie spędzę godzin, próbując doszorować naczynie.

Na to wysypujemy nasze porzeczki, posypujemy cukrem (ech...), a na wierzchu dekorujemy odrywanymi płatami pozostałej części ciasta. Taka niby-kruszonka.

Jeśli będziesz potrzebować, możesz dodać mąki. Ostrzegam jednak przed gryczaną, ma ona jednak lekko gorzki smak i może zepsuć słodycz naszego wypieku. Jeśli musisz, dodaj mąkę jaglaną.

Pieczemy w 180-200 stopniach około 45 minut.

Ciasto wychodzi kruche i mało słodkie (3 łyżki cukru może być za mało jak na przeciętnego zjadacza ciast), jednak proponuję nie odstępować od mojego przepisu, zabawić się smakiem i sprawdzić, czy mimo wszystko będziesz zadowolony ze swojego deseru.

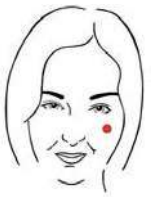
Ciasto możesz polać sosem z daktyli lub koktajlem truskawkowym.

Fot. www.zielonygarnek.com

Porzeczkę czerwoną polecam również do wykładania na stół. W połączeniu z limonką tworzy przecudowny duet kolorystyczny. Wcinaj porzeczki, bo są zdrowe — obniżają poziom cukru we krwi i cholesterol (ten zły). Dzięki sporej zawartości potasu wspomagają w walce przy obniżaniu ciśnienia. Regulują prawidłowe wypróżnianie się, sprzyjają detoksykacji organizmu i wzmacniają łaknienie (szczególnie ważne przy dzieciach i osobach starszych, które nie chcą jeść).

Liście zarówno czerwonej, jak i czarnej porzeczki również się wykorzystuje! Można z nich zrobić napar lub herbatkę na jesienne popołudnia. Pamiętaj, że odporność wzmacnia się już latem. Warto więc jeść, pić i wąchać to, co zdrowe — a porzeczka taka właśnie jest!

EWELINA DANIŁA



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

eprasa.pl 5e6e299704

Rozpoczął się sezon grillowy, który będzie nam towarzyszyć przez wiele tygodni, zatem czas na kilka pysznych i prostych przepisów.

Fot.freepik.com

GRILL W WERSJI STANDARD

Schab w marynacie miodowo-musztardowej

Składniki:
- 4 kotlety ze schabu
- 2 łyżki musztardy delikatesowej
- 2 łyżki miodu wielokwiatowego
- łyżka ketchupu
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- pieprz ziołowy, sól czosnkowa, pieprz cytrynowy, papryka wędzona, papryka ostra

Sposób przygotowania:
Umyte kotlety rozbić za pomocą tłuczka. Składniki marynaty wymieszać ze sobą. Schab połączyć z marynatą i schować kotlety do lodówki na minimum 12 godzin. Mięso grillować z obu stron do miękkości.

Szaszłyki drobiowe z cukinią

Składniki:
- pierś kurczaka 0,8kg
- cukinia sztuka
- czerwona papryka sztuka
- oliwa 30ml
- biały pieprz, sól ziołowa, kminek rzymski, czosnek granulowany
- długie wykałaczki

Sposób przygotowania:
Umytą pierś kurczaka i warzywa pokroić (mięso w dowolne kawałki, cukinię w plastry, a paprykę w kostkę). Pokrojone składniki połączyć z przyprawami i oliwą, a następnie nadziewać je na wykałaczkę, w kolejności mięso-cukinia-papryka. Grillować do miękkości mięsa.

GRILL W WERSJI WEGE

Faszerowane pieczarki

Składniki:
- pieczarki portobello (bez ogonków) 6 sztuk
- pomidory suszone 6 sztuk
- kukurydza konserwowa 50 g
- ser lazur 50 g
- gouda wędzona 30 g

Sposób przygotowania:
Pomidory i sery posiekać, a następnie połączyć z kukurydzą. Powstałą mieszanką nafaszerować wewnętrzne części pieczarek i grillować je na tacce do momentu rozpuszczenia się serów.

fot. archiwum prywatne

Aleksandra Kobylańska – autorka książek z zakresu żywienia i artykułów o charakterze popularno naukowym, mówca konferencyjny i certyfikowany dietetyk. Twórczyni profilu instagramowego @aleksandrakobylanska, na którym to znajdują się pyszne inspiracje kulinarne oraz treści psychologiczne.

Tofu w sojowo-miodowej marynacie

Składniki:
- kostka wędzonego tofu (180 g)
- sos sojowy ciemny 30 ml
- miód wielokwiatowy 3 łyżki
- oliwa 20 ml
- papryka ostra, papryka wędzona

Sposób przygotowania:
Tofu pokroić w plastry grubości ok 0,5 cm. Sos sojowy, oliwę, miód i przyprawy połączyć ze sobą. Zamarynować tofu i grillować je z obu stron przez około 7 minut (na każdą ze stron).

Kuba przy garach inspiruje

Żeberka pieczone z sosem barbecue na bazie soku pomarańczowego z miąższem

To jedno z moich ulubionych dań z kilku powodów. Przede wszystkim jest superłatwe w przygotowaniu, bo klucz to zamarynowanie mięsa, z co najmniej jednodniowym wyprzedzaniem. W necie jest mnóstwo przepisów, jak to zrobić, natomiast bazę w mojej marynacie stanowił sos sojowy, czosnek, miód, goździki oraz musztarda.

Następnie pozostaje już tylko pieczenie, które trwa ok 1,5 godz. i nie trzeba się zbytnio przejmować, ze mięso się spali, pod warunkiem, ze w połowie pieczenia obrócimy je na drugą stronę.

Najważniejsze w tym wszystkim jednak jest to, że możemy je podawać jako danie główne, np. z opiekanymi ziemniaczkami lub po prostu jako przegryzkę na spotkaniu z przyjaciółmi, jeśli wcześniej poporcjujemy mięso na małe kawałeczki.

fot. archiwum prywatne

Szaszłyki wołowe podane z sosem czosnkowym

Polecam szybkie danie, do którego będziemy potrzebować:
- 1 kg wołowiny (np rostbef)
- 2 łyżki musztardy dijon
- 1 łyżka octu balsamicznego
- sól
- pieprz
- papryka żółta, czerwona i zielona
- 1 duża cebula

Mięsko kroimy na 2-3-centymetrowe kawałki i wrzucamy do naczynia. Żeby nie było mu smutno, dokładamy 2 łyżki musztardy dijon, 1 łyżkę octu balsamicznego oraz sól i pieprz według uznania, a następnie wszystko dokładnie mieszamy. Marynata więc jest gotowa i można ją odstawić na czas krojenia warzyw.

Do osobnego naczynia wrzucamy pokrojoną w kostkę paprykę oraz cebulę posiekaną w księżyce. Mamy już wszystko, dlatego możemy nakłuwać nasze smakołyki na szpikulce, oczywiście w dowolnej konfiguracji.

Nabite na szpikulec szaszłyki, wkładamy do piekarnika na ok 1,5 godziny, piekąc w temperaturze 180 stopni. To wszystko! Wystarczy chwilę odczekać i można pałaszować!

fot. archiwum prywatne

fot. archiwum prywatne

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

eprasa.pl 5e6e299704

Barszcz Sosnowskiego, czyli zemsta wciąż działa

Nie bez przyczyny barszcz Sosnowskiego nazywany jest też „zemstą Stalina". To wyjątkowo niebezpieczna roślina, która właśnie znów zaczęła kwitnąć... i zbierać krwawe żniwo! Jakby nam jeszcze było mało innych kataklizmów...

Fot. Stanisław R. Ulatowski

Każdy, nawet najbardziej pobieżny kontakt z barszczem Sosnowskiego powoduje oparzenie skóry, podobne do oparzenia wrzątkiem, czego następstwem są ropne pęcherze. A te mogą się paskudzić nawet przez kilka lat...! Niekiedy barszcz może przyczynić się do śmierci osoby, która miała z nią zbyt bliski kontakt. Dlatego szczególnie teraz, kiedy pogoda i urlopy sprzyjają wyprawom w zielone plenery — warto wiedzieć, gdzie można barszcz spotkać, jakie są charakterystyczne objawy poparzenia tą rośliną i jak je leczyć.

Barszcz Sosnowskiego należy do rodziny selerowatych i pochodzi z rejonu Kaukazu. To stąd przywędrował do środkowej i wschodniej Europy, gdzie w różnych krajach bloku wschodniego od lat 50. do 70. XX wieku wprowadzany był do uprawy jako roślina pastewna. Niestety, w szybkim tempie stał się rośliną inwazyjną i spontanicznie rozprzestrzenił na rozległych obszarach. Z powodu tych problemów z uprawą i zbiorem, głównie ze względu na zagrożenie dla zdrowia, uprawy były porzucane. Jest to roślina niezwykle trudna do zwalczenia. Nie dość, że sok wydzielany przez świeże egzemplarze wywołuje dość drastyczne zmiany skórne — to jeszcze powoduje degradację środowiska przyrodniczego i ogranicza dostępność terenu. Roślina jest blisko spokrewniona z równie uciążliwym i niebezpiecznym barszczem Mantegazziego, zwanym też olbrzymim — bardzo często rośnie w tych samych skupiskach. A nazwę barszcz zawdzięcza Dmitrijowi Iwanowiczowi Sosnowskiemu, rosyjskiemu botanikowi, badaczowi flory Kaukazu.

W Polsce barszcz Sosnowskiego jest objęty prawnym zakazem uprawy, rozmnażania i sprzedaży.

Co gorsza, barszcz Sosnowskiego można pomylić z wyrośniętym koprem, choć jest od niego zdecydowanie wyższy — może osiągnąć nawet 4 metry wysokości. Chwast ma zieloną bruzdowaną łodygą, którą u dołu pokrywają fioletowe plamki. Liście barszczu są duże i szerokie — mają średnicę nawet do 150 cm i zaostrzone końcówki. Kwiaty są białe, zebrane w gęsty i duży baldach.

Dlaczego jest niebezpieczny?

Zagrożeniem dla zdrowia człowieka są zawarte w soku barszczu oraz w wydzielinie włosków gruczołowych furanokumaryny. To one, w obecności światła słonecznego, w szczególności promieni UVA i UVB, wiążą się z DNA komórek skóry i powodują oparzenia — tzw. fotodermatozę II i III stopnia. Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Słupsku jakiś czas temu podała, że w niektórych furanokumarynach wytwarzanych przez ten gatunek dodatkowo odkryto także działanie rakotwórcze i teratogenne, czyli powodujące wady płodu.

Barszcz Sosnowskiego jest szczególnie niebezpieczny w okresie kwitnienia i owocowania, kiedy odnotowuje się wysoką temperaturę powietrza. W tym czasie nawet pośredni kontakt z tą rośliną może doprowadzić do poparzenia skóry, ponieważ związki furanokumarynowe wydostają się z barszczu w postaci oprysków i osadzają się na skórze osób przebywających w pobliżu.

REKLAMA

Lecznica Chirurgiczno-Ortopedyczna „ESKULAP"
10-177 Olsztyn, ul. Brzozowa 14
tel. 89 523 91 31, tel./fax 89 523 52 44
Lekarze specjaliści:
Witold Kołtun
Robert Surus
Andrzej Wencław
Danuta Orłowska-Kołtun
Damian Deresiewicz
Krystian Kaźmierczak
Artur Makowski
Poradnie:
• urazowo-ortopedyczna
• preluksacyjna z USG
• zabiegi artroskopowe
Zabiegi operacyjne w ramach „chirurgii jednego dnia"
Rejestracja telefoniczna pn.-czw. 10.00-16.00
Umowa z NFZ
152220otbr-A-C

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. 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 Smótka
Olsztyn, ul. Kopernika 1
poniedziałki 15.00-18.00
155320otbr-a-M

Roman Łesiów
UROLOG
• leczenie zachowawcze i operacyjne
• USG układu moczowego
• cystoskopia, zabiegi operacyjne
• uroflometria
rejestracja Olsztyn, od godz. 13⁰⁰
Lancet 89 535 72 80
al. Wojska Polskiego 39
153120otbr-A-C

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

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

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

eprasa.pl 5e6e299704

Fot. Andrzej Grabowski

Fot. Anna Skuza

Gdzie rośnie?

Barszcz Sosnowskiego to roślina silnie zachwaszczająca teren. Ponieważ ma ogromną zdolność do regeneracji, a wielka ilość nasion znajdujących się w glebie sprawia, że roślina zachowuje zdolność do kiełkowania przez kilka lat — rośnie bardzo szybko na małej powierzchni.

Można go spotkać w miejscach nieużytkowanych przez człowieka, czyli głównie na odłogach, łąkach i przy drogach. Rośnie także wzdłuż brzegów rzek i jezior, na polach uprawnych, pastwiskach, w ogrodach i parkach. Coraz częściej można go spotkać w żyznych lasach olchowych, a także łęgowych, które rosną nad rzekami i potokami. Jakiś czas temu badacze z Wyższej Szkoły Ekologii i Zarządzania w Warszawie opracowali mapę zbadanych stanowisk barszczu Sosnowskiego i barszczu olbrzymiego w Polsce, z której wynika niestety, że nie ma województw wolnych od inwazji toksycznych barszczy.

Najgęściej barszcz rośnie we wschodniej i centralnej części naszego kraju, czyli w województwie mazowieckim i... warmińsko-mazurskim...!

Objawy oparzenia barszczem

Objawy oparzeń pojawiają się od 30 minut do 2 godzin od kontaktu z rośliną. Na siłę reakcji ma wpływ wrażliwość skóry poparzonej osoby, a także słoneczna pogoda, wysokie temperatury i duża wilgotność powietrza, w tym silne spocenie się. Zawarte w soku barszczu Sosnowskiego związki chemiczne mogą wywoływać też podrażnienia dróg oddechowych, nudności, wymioty, bóle głowy, zapalenie spojówek. W ciągu 24 godzin objawy nasilają się: pojawia się zaczerwienienie skóry i wypełnione płynem surowiczym pęcherze. Stan zapalny utrzymuje się przez około 3 dni. Po tygodniu miejsca podrażnione ciemnieją, bo następuje ich hiperpigmentacja. Taki stan może utrzymywać się przez kilka miesięcy. Potem podrażnione miejsca na skórze zachowują wrażliwość na światło ultrafioletowe nawet przez kilka lat. Po tym okresie czasu mogą pozostać widoczne blizny.

Roślina jest szczególnie niebezpieczna dla alergików i osób nadwrażliwych na oparzenie barszczem. Zawiera substancje chemiczne, które mogą spowodować pęcherze, owrzodzenia, martwicę tkanek, a w dalszej kolejności prowadzić nawet do amputacji. W niektórych przypadkach poparzenie barszczem Sosnowskiego może doprowadzić do śmierci. W 2015 r. w wyniku kontaktu z tą rośliną zmarła 67-letnia kobieta. Mimo że stwierdzono u niej poparzenia II stopnia na obszarze jedynie 5 proc. ciała, doszło do niewydolności krążeniowej i śmierci, bo pacjentka miała obniżoną odporność i cierpiała na choroby przewlekłe.

Jak leczyć oparzenia?

Jeśli podejrzewasz, że miałeś styczność z barszczem, dokładnie przemyj zaatakowane miejsca wodą z mydłem i jak najszybciej skontaktuj się z lekarzem. Pamiętaj, aby unikać słońca przez dwie doby — poddanie skóry oparzonej działaniu promieni słonecznych zwiększa stan zapalny i ryzyko powstania bardziej widocznych blizn.

Przy oparzeniu barszczem Sosnowskiego warto stosować maści przeznaczone do leczenia suchych i łuszczących się zmian skórnych, które przeciwdziałają reakcjom alergicznym. Można sięgnąć także po krem, który przyspiesza gojenie się oparzeń, owrzodzeń, likwiduje ból i uczucie swędzenia.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Pierwsza pomoc

Jak się ustrzec przed poparzeniem

Nie dotykać i nie chwytać roślin gołymi rękoma.
Nie pozwalać dzieciom na zabawę nieopodal barszczu Sosnowskiego, który ze względu na rozmiar i puste łodygi dzieciom może się wydawać szczególnie atrakcyjny.
W upalne dni unikać zbliżania się do rośliny ze względu na lotne olejki eteryczne emitowane do otocznia, które mogą osadzać się na skórze.

Objawy

Po kontakcie skóry z rośliną objawy są podobne do poparzenia termicznego.
Następnie, zależnie od nasilenia poparzenia, mogą pojawić się pęcherze z surowiczym płynem, a nawet głębokie rany.
Objawy występują po kilkunastu minutach od kontaktu z rośliną — największe natężenie następuje w ciągu 30 minut do 2 godzin.
Objawy mogą nasilać się w ciągu 24 godzin.
Pierwsza pomoc przy poparzeniu
Ktokolwiek miał miejsce kontakt z rośliną, ale nie wystąpiły jeszcze objawy poparzenia, powinien obmyć skórę dużą ilością letniej wody z mydłem.
W każdym przypadku, niezależnie od stopnia nasilenia objawów, należy unikać ekspozycji na światło słoneczne, przynajmniej przez 48 godzin, nawet w przypadku braku objawów.
W przypadku wystąpienia objawów należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza.
Podczas oczekiwania na kontakt z lekarzem można podać preparat zawierający wapń, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia reakcji alergicznej u osób uczulonych na barszcz Sosnowskiego.
Jeżeli pojawiły się pęcherze surowicze, ale nie doszło do ich rozerwania, miejscowo można zastosować maści lub kremy kortykosteriodowe.
W przypadku kontaktu oczu z rośliną należy je przemyć dokładnie wodą i chronić przed światłem.

REKLAMA

Moda Optyk
Moda Optyk E.R. Wójcik
OPTYKA OKULISTYKA OPTOMETRIA
rok założenia 1966
Z NAMI ZOBACZYSZ WIĘCEJ
NOWE KOLEKCJE OPRAW
www.modaoptyk.pl
ul. Warmińska 17, tel. 89 527 02 01
ul. Mickiewicza 4, tel. 89 542 43 17
pl. Konstytucji 3 Maja 3, tel. 89 533 42 39
wieżowiec vis à vis dworca
154820otbr-a-M

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

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

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

Zdrowie.wm.pl
16815otbp-c -K

eprasa.pl 5e6e299704

Szukasz klientów?

docieramy do 1400000 odbiorców

wykorzystujemy zaawansowane sposoby emisji i targetowania reklam

dostarczymy Twoją ofertę do potencjalnych klientów na najpopularniejszych nośnikach

zapewniamy pełne raportowanie efektów przeprowadzonych działań

wybierz profesjonalistów, wybierz nas

GAZETA OLSZTYŃSKA

(89) 539-74-46, reklama@wm.pl

mp-otbr-7488-M

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

DWUPOKOJOWE ładne centrum Olsztyna, 505-669-918

WYNAJMĘ mieszkanie 2-pokojowe dla 2 osób + ogródek i parking, supermiejsce, osiedle Mazurskie, 2 min do 11 linii autobusowych, 514-114-291

PRACA

dam pracę

KIEROWCA CE, 503-103-703

MURARZY, 667-947-124

NAPRAWA kempingów, 503-103-703

POMOCNIKÓW budowlanych, 667-947-124

USŁUGI

budowa | remont

HYDRAULIK, 501-209-794

KOTŁY na Pellet- Sprzedaż-Montaż-Instalacja www.hdpellet.pl 534766520

WYKOŃCZENIÓWKA, 793-164-163

RÓŻNE

inne

W Hotelu Wileńskim odbędzie się Bal Seniora 10.07.2021 r. Zapewniamy pyszne jedzenie, muzykę na żywo i fantastyczną zabawę. 150zł/osoba. Bilety tel. 513-001-783

ZWIERZĘTA

kupię

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

pozegnania.net

Wyraź swój żal i zapal wirtualną świeczkę

31419opb1-A 2x2 -C

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

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

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

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

www.pozegnania.net

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

28919opb1-C-K

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

614219opb1-E-G

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

614419opb1-a -K

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

320520opb1-a-M

eprasa.pl 5e6e299704

Twarzą w twarz na jeziorze Orzysz

Parę dni temu jezioro Orzysz znów stanęło w centrum uwagi miłośników wędkarstwa z całego kraju. Złoto w międzynarodowym turnieju H2Hfish zgarnęli Rafał Światłoń i Michał Załucki (Mikado Fishing Team), a nie zawiedli i gospodarze.

Łączna wartość nagród pieniężnych i rzeczowych wyniosła około **35** tys. zł

Kilka sekund po starcie: wędkarze ruszają do walki

fot. X-fish/archiwum organizatorów

O końcowy sukces było szczególnie trudno nie tylko ze względu na poziom rywali, ale i dość niecodzienną formułę zmagań (tytułowe „head to head"). Choć chętnych było dużo więcej, w turniejowej „drabince" przewidziano miejsca dla 32 załóg. Rywalizację podzielono na cztery pięciogodzinne tury, a podczas każdej z nich teamy walczyły w parach i lepsi przechodzili do dalszej części zmagań. Z kolei ci, którzy dysponowali podczas danej tury mniej imponującym rezultatem, żegnali się z turniejem.

Tym sposobem czwarta, finałowa tura rozegrała się między czterema najlepszymi załogami. Największym zapasem sił, skupienia, szczęścia i celności w doborze przynęt popisali się — na ostatniej prostej — Rafał Światłoń i Michał Załucki (Mikado Fishing Team), którzy swój triumf przypieczętowali 10 okoniami oraz jednym szczupakiem (10 691 punktów). Na co łowili? — Na przynęty — kwitują krótko ze śmiechem, niezbyt chętni do dzielenia się receptą.

— Nie było to nasze pierwsze spotkanie z jeziorem Orzysz. Każdy z nas, w pojedynkę, bywał tu wielokrotnie, a razem, jako team, startowaliśmy tu po raz trzeci. Piękne miejsce do życia, typowa magia Mazur, fajni ludzie — komplementują miejscowych Rafał Światłoń i Michał Załucki.

— Wiedzieliśmy, że gospodarze — dzięki znajomości jeziora — będą stanowili mocną konkurencję. Dlatego też podczas wcześniejszych, czerwcowych zawodów międzyklubowych, skupiliśmy się na tym, aby obserwować, gdzie i jak łowią. Wzbogaciliśmy te obserwacje o własne metody i... udało się wygrać — mówią zawodnicy Mikado Fishing Team, do których trafił m.in. bon na 8 tys. złotych.

Na co zostanie wydana ta nagroda? — Zdania są podzielone. Tym bardziej, że wraz z nami do Orzysza przyjechały nasze żony. Czeka nas trudna przeprawa w tym temacie (śmiech). Obecnie mamy już jakieś plany, ale do domu długa droga, więc mogą się one zmienić...

Honoru miejscowych wędkarzy najlepiej bronili — zresztą, nie po raz pierwszy — Arkadiusz Siemieniuk i Przemysław Szymanowski (Team Decima X), nagrodzeni za srebro m.in. bonem na 5 tys. zł. Na papierze do złota zabrakło im blisko cztery tysiące punktów, jednak w rzeczywistości triumf był na wyciągnięcie ręki, bo z wielu złapanych w finale szczupaków tylko dwa wypełniły przyjęty przez organizatorów limit. W innych przypadkach do szczęścia często zabrakło ledwie kilku centymetrów... — Świetna impreza, wzorowe przygotowanie łowiska, obsługa sędziowska — całokształt jak najbardziej na plus — oceniają srebrni medaliści.

Brąz zawodów H2Hfish (oraz m.in. bon na 3 tys. zł) zgarnął Team SpinMad, czyli Adam Olędzki i Łukasz Wawryniuk. — Mimo 20 godzin łowienia, nie jesteśmy zmęczeni. Po różnego typu zawodach jeździmy od lat, ale w takiej formule startowałem po raz pierwszy — przyznaje Łukasz Wawryniuk. — To niełatwe wyzwanie, które wymaga solidnego przygotowania fizycznego, psychicznego i wędkarskiego. Sam akwen znamy, bo łowiliśmy tu już nie raz, ale i tak przyjechaliśmy kilka dni wcześniej, żeby trochę potrenować. Wytypowaliśmy przynęty, które powinny sprawować się najlepiej... W finale mieliśmy dużego pecha. Po 10 minutach padła nam echosonda i później po prostu improwizowaliśmy. Długo nie mieliśmy żadnej ryby, wreszcie jednak się wstrzeliliśmy...

Oczywiście, wszyscy zawodnicy — zapytani o to, na co zamierzają przeznaczyć wygraną — ze śmiechem stwierdzają, że muszą „uzupełnić braki w przynętach". Ci, którzy łowią, kiwali głowami ze zrozumieniem. A ci, którzy nie mają nic wspólnego z wędkarstwem, z przerażeniem łapali się za portfele na widok skrzyń wypełnionych po brzegi wędkarskim sprzętem.

Czy to wielkie wędkarskie święto wróci na jezioro Orzysz? — W to miejsce będziemy chcieli wrócić na pewno, na sto procent — mówi Tomasz Luba (X-Fish), główny organizator imprezy.

— Początkowo martwiliśmy się zapowiedziami o burzach, ale ostatecznie pogoda dopisała i myślę, że wszystko wyszło całkiem przyzwoicie. Ryby brały zwłaszcza pierwszego dnia. Kto jednak wiedział co, gdzie i jak, to połowił i w niedzielę. Formuła była dla nas dużym wyzwaniem, ale — dzięki zebranemu w tym roku doświadczeniu — mamy dużo pomysłów na to, żeby ją jeszcze dopracować. Wspólnie z zawodnikami stwierdziliśmy na przykład, że przydałaby się opcja dodatkowych baraży. W każdym razie: możemy zapewnić kibiców, że wielkich emocji nie zabraknie i za rok... — kończy Tomasz Luba.

KAMIL KIERZKOWSKI
k.kierzkowski@gazetaolsztynska.pl

fot. Kamil Kierzkowski

Tomasz Luba wręcza triumfatorom bon o wartości 8 tys. zł

Pogoda była dość kapryśna, ale ryby – jak widać – brały

Czołowa ósemka H2Hfish:

1. MIKADO FISHING TEAM - Rafał Światłoń i Michał Załucki (+najdłuższy okoń: 39,1 cm)
2. TEAM DECIMA X - Arkadiusz Siemieniuk i Przemysław Szymanowski
3. TEAM SPINMAD - Adam Olędzki i Łukasz Wawryniuk (+najdłuższy szczupak: 84,2 cm)
4. SWIMBAIT TEAM - Sławomir Przybylski i Marcin Garnek
5. WATER KING TEAM LORBAS - Wojciech Miernik i Marek Kwiatkowski
6. TEAM AUGUSTÓW - Zbigniew Maciejewski i Łukasz Zardzewiały
7. TEAM PETRO-SPIN PŁOCK 1 - Tomasz Gajewski i Łukasz Prudło
8. TEAM SZUMIGOŁ - Tomasz Gołaszewski i Adam Szumilas

eprasa.pl 5e6e299704

Potrzeba wielu lat, aby **zrozumieć bieganie**

Ola Wantowska ma za sobą kilkanaście lat biegania. Powoli rozpędza się w dorosłym życiu. Poprosiłem, aby opowiedziała o tysiącach kilometrów pozostawionych za sobą. Czy nie żałuje godzin spędzonych inaczej niż większość rówieśników?

Paweł Hofman: Poukładać sport z życiem to sztuka. Ola potrafi w niej grać.

Ola Wantowska podczas treningu na stadionie Zawiszy Bydgoszcz

Fot. Archiwum prywatne biegaczki

Zarządzanie kobiecym bieganiem jest bardziej skomplikowane od męskiego testosteronowego świata biegaczy. Hormonalne huśtawki potrafią z niego zrobić prawdziwy rollercoaster. Nie rozmawialiśmy o wynikach. Pogadaliśmy o emocjach.

— Nie jest łatwo opowiadać o sobie — z uśmiechem zaczęła Ola. — Bieganie jest proste. Pewnie też bym tak myślała, gdyby moje zaangażowanie w nie było powierzchowne. Wiem, ile czasu potrzeba, aby zrozumieć zmęczenie, które budzi przyjemność. Tego się nie da nauczyć, to trzeba przeżyć. Teoria sportu to tylko klucz do drzwi biegania. Reszta to radość, która przychodzi, jak miną lęki przed nieznanym.

Biegowe abecadło poznałam w szkole podstawowej trafiając do lekkoatletycznej klasy. Miałam wtedy 9 lat. Nowa klasa, wychowawczyni, koledzy i koleżanki wokół zmienili mój świat dzieciństwa. Obowiązki szkolne, większa ilość godzin wychowania fizycznego, mała pomoc w domu — wypełniały dni.

Od zawsze miałam predyspozycje do biegania dłuższych dystansów. Szybkość, którą teraz rozumiem inaczej, nie była moją mocną stroną. Zaangażowanie w lekcje w-fu było naturalne. Do lasu nie mieliśmy daleko. Kółka po bieżni, sprawność. To wszystko przynosiło efekty.

Moja szkoła słynęła z tego, że często wracała z medalami z biegowych imprez. Do dziś mam w sobie radość z pucharów w biegach sztafetowych. Pamiętam udane lekkoatletyczne czwartki i indywidualną rywalizację. Piękne wspomnienia okupione były często ogromnym stresem. Bez niego nie pójdziesz do przodu. To on mnie hartował. Nie da się uniknąć emocji, gdy wokół każdy marzy o tym samym: „chcę wygrać".

Trzy lata sportowej podstawówki przeleciały błyskawicznie. Cały mój poukładany dzień przewrócił się. Gimnazjum to brak mojej pani od w-fu. Mogłam na niej polegać. To ona podpowiedziała mi, abym zgłosiła się do sekcji lekkoatletycznej. Wiedziałam, że jest grupa biegaczy do której trafiają ci, którzy chcą rywalizować w sporcie wyczynowym. Tak poznałam swojego pierwszego trenera.

To był skok na głęboką wodę. Na początku byłam przerażona. Stres, w porównaniu z wyjazdami na szkolne podstawowe zawody, to było nic. Mała drobna dziewczynka wśród nowych znajomych, pytająca siebie:„ Co dalej, co ze mną będzie?"...

Grupa 20 zawodników biegnąca do lasu, a z nami trener. Nie było łatwo. Jednak strach neutralizowała ciekawość zachęcająca do przyjścia jutro. Głowa obciążona nadmiarem nauki potrzebowała resetu. Odpoczywała w zmęczeniu. Gimnazjum, to już inny wymiar wiedzy. Wszystko nacito nie zostawiało nam za dużo wolności. Szybciej i więcej — tak to czułam. Trening, nauka zajmowały cały dzień. Kilka tygodni minęło zanim pogodziłam te światy. Pół doby nie zawsze starczało. Wydaje mi się, że teraz mam łatwiej. Wielu rodziców nie wie, jak dużo do ogarnięcia mają ich dzieci.

Trening był na pierwszym miejscu. Nie było dnia, abym na nim nie była. To nic, że upał, deszcz, śnieg. Nawet kilkanaście stopni mrozu nie było przeszkodą w bieganiu. To niezależne zdarzenia. Las wchłaniał nas nawet wtedy jak było ciemno. To co było z daleka widoczne jako ciemna plama strachu z dzieciństwa, stało się przyjazne w odbiorze. Nawet wtedy jak mieliśmy zaplanowany dzień wolny, wychodziliśmy na rozbiegania, aby być lepszym. Nie byłam w tym odosobniona. Praca, to niejedyny warunek wyniku — teraz to wiem.

Grupa była duża. Na jednym treningu wiele osób o rożnych poziomach, charakterach i emocjach. Czuliśmy się ze sobą bezpiecznie. Mogliśmy na siebie liczyć. Ciężkie treningi nie przeszkadzały w tym, aby ten czas był też dobrą zabawą. Szklarska Poręba odkrywała uroki obozów sportowych i ciekawość długich wieczorów.

Nauczyłam się akceptować trudy biegania. Coraz więcej rozumiałam w szkoleniu. Dusza sportowca rozpychała się we mnie. Nie da się jej wyrzucić z siebie. To dar emocji na całe życie. Nie żałuję tych dni. Nie żałuję żadnej godziny i kilometra biegu.

Przygoda ze startami na stadionie ciągnęła się do matury. I znowu zmiana. Studia w Bydgoszczy, nowe znajomości, inny trener — tworzyły bardzo dorosłe doświadczenia. Zawisza Bydgoszcz z piękną tartanową bieżnią, na której mogłam obserwować naprawdę dobrych zawodników — zachwyca. Trenując, podglądałam innych. Uliczne biegi zapraszały. Było rożnie, jednak progresja zawsze zachęca do więcej. Doświadczenie każdego treningu, podpatrywanie innych — to uskrzydlało. Przemyślany wysiłek w którym mogę liczyć tylko na siebie, odkrywa najbardziej sekrety biegania.

Dorosłość inaczej układa potrzeby. Przewraca czas przeznaczony na trening. Przypomina o tym, że troszkę żal tych dni z emocjami, na które teraz patrzę z dystansu. Bogatsza w doświadczenie potrafię poukładać swoje bieganie. Znam się już na nim. Odpowiedzialność za siebie i dalsze życie z bieganiem wymaga wyborów. Nie zawsze są takie jak bym chciała. Jednak zawsze muszę znaleźć czas na kilometry rozbiegania. Równowaga codzienności jest łatwiej osiągalna jak wyjdziesz pobiegać. Ostudzone emocje prostują decyzje. Doceniam wysiłek w odbiorze. Ten etap pojawił się sam i stał się ważniejszy niż pogoń za wynikiem.

Nigdy nie byłam talentem. Nie wyróżniałam się. Sport przeprowadził mnie przez życie czasami pełne trudnych niespodzianek. Pomógł osiągnąć więcej niż medale mistrzowskich imprez. Wzmocnił słabe strony. Stworzył mnie silniejszą dla siebie. Kilometry w powtarzalnym rytmie nigdy nie są nudne. Życie z treningiem potrafi zaskakiwać.

Jako 9-letnia zawodniczka odczuwałam zabawę. Potem walczyłam ze sobą, aby sprostać innym i zadowolić siebie. Etapy, aby dorosły sport stał się przyjemnym dodatkiem nie zawsze są łatwe w znajomości. Ci co byli w lekkoatletycznym szkoleniu potrafią wyważyć obciążenia. Takiej szkoły nie znajdziemy w sieci. Internet oferujący mistrzostwo nie zawsze jest dobrym trenerem. Jak, ile i dlaczego — zawsze warto pytać.

PAWEŁ HOFMAN, trener lekkiej atletyki

eprasa.pl 5e6e299704