GRUPA WM
EUROPE DIRECT Warmia i Mazury
KONGRES PRZYSZŁOŚCI ONLINE 22 06 2021
Oglądaj nas na YouTube
Gazeta Olsztyńska
Więcej informacji na
/Gazeta Olsztyńska
1321otbp-A -K

BEZgorset
GAZETA OLSZTYŃSKA.pl
135 LAT
SOBOTA\\\NIEDZIELA
19-20|06|2021
„Gazeta Olsztyńska" 114 883 polubień na FB
cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 552 NR 139 (20560)

Fot. Evilicio inc. on Unsplash

Życie po stracie \4

ISSN 0137-9127
24
9 770137 912064

eprasa.pl 6e22445a2d

Kobiety
Warmii i Mazur

fot. Ars Vitae antologia twórczości artystycznej lekarzy z Warmii i Mazur

Beata Januszko-Giergielewicz – lekarz nefrolog, felietonistka, poetka. Urodziła się 16 lutego 1965 r. W 1990 r. ukończyła Akademię Medyczną w Białymstoku. W 1995 r. uzyskała specjalizację I stopnia, a w 1999 r. II stopnia z zakresu chorób wewnętrznych. W 2005 r. na Wydziale Lekarskim Akademii Medycznej w Gdańsku uzyskała tytuł doktora nauk medycznych. Pracuje na Oddziale Nefrologii Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Olsztynie. Od 1998 r. koordynuje funkcjonowanie Ośrodka Dializ Otrzewnowych. Dodatkowo w latach 1992-1998 sprawowała samodzielną opiekę lekarską nad pensjonariuszami Domu Pomocy Społecznej w Jonkowie koło Olsztyna oraz nadzór szkoleniowy nad personelem pielęgniarskim ośrodka z zakresu geriatrii i opieki paliatywnej. Jest członkinią i współzałożycielką Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Chorych Dializowanych Otrzewnowo z siedzibą w Olsztynie. Była współtwórczynią i kilkuletnim redaktorem naczelnym kwartalnika Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Olsztynie „Puls Szpitala". Jest również wykładowcą w Olsztyńskiej Szkole Wyższej. Opublikowała szereg prac i artykułów naukowych z zakresu medycyny. Jej artykuły publicystyczne ukazują się m.in. w „Pulsie Szpitala", i „Biuletynie Lekarskim" Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej. Pisze również teksty literackie. Jej wiersze opublikowano m.in. w antologii twórczości artystycznej lekarzy z Warmii i Mazur „Ars Vitae" (2008). Otrzymała Brązowy Krzyż Zasługi, za działalność na rzecz Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Olsztynie.

Leksykon Kultury Warmii i Mazur

Moda na recykling w Lidzbarku

22 czerwca odbędzie się wyjątkowe wydarzenie edukacyjno-ekologiczne „Moda na recykling". Europejska Platforma Recyklingu odwiedzi wspólnie z uznaną projektantką mody - Anną Kubisz Lidzbark. Od godz. 12 na Targowisku Miejskim pod czujnym okiem kamer zrealizowane zostaną warsztaty mody recyklingowej. Przygotowane razem z dziećmi, burmistrzem - Maciejem Sitarkiem i zastępcą burmistrza - Januszem Bieleckim, recyklingowe stylizacje zostaną zaprezentowane przez gwiazdy podczas wielkiego pokazu mody we wrześniu 2021 r. w Warszawie. Lidzbark Welski jest jedynym miastem z województwa warmińsko - mazurskiego biorącym udział w tegorocznej edycji akcji.

Monika Batogowska

Fot. Anna Kubisz

Barbara Kurdej-Szatan - marynarka i bluzeczka z pilotów od tv. Kostium Anny Kubisz

List tygodnia

Droga Redakcjo, postanowiłam napisać i podzielić się swoimi doświadczeniami z nadzieję, że może komuś dzięki temu będzie lżej. Mały, drobny epizod może zmieni nasze życie, może też Wasze... Jestem mamą nastolatka, który swoje dojrzewanie przechodzi wyjątkowo burzliwie. Od pół roku w naszym domu są wieczne awantury, krzyki, pretensje. Codzienność to pole bitwy o wszystko. Syn na prośbę, aby wyniósł talerzyk, spakował się do szkoły, był milszy dla brata reaguje złością, ignorancją, burczy, jest roszczeniowy i wiecznie niezadowolony. Przyznam szczerze, jak wychodzi z domu to odczuwam wielką ulgę. To straszne, ale chwilami przebywanie z nim w jednym pomieszczeniu to męczarnia. W ostatnim czasie poszłam z nim do lekarza na bilans trzynastolatka. Przyjęła nas lekarka, ta sama do której chodziłam z synem od urodzenia. Ona malutka, coraz starsza, on większy od niej o głowę, albo i więcej. Wspominała nasze wczesnodziecięce rozterki, gdy zmartwiona mówiłam jej, że syn jada tylko pomidorową. Towarzyszyła nam od urodzenia. Przynosiłam jej na rękach małego chłopca, teraz przyprowadziłam nastolatka. Popatrzyłam na niego z miłością jakiej dawno nie czułam. Gdy stał naprzeciw pani doktor, poleciała mi łza. Czas leci, dzieciństwo szybko mija, cokolwiek by się nie działo, to wciąż mój synek. Ten sam, którego na rękach wnosiłam do gabinetu. Za chwilę będzie dorosły, nie chcę zmarnować ani dnia z czasu, gdy jest jeszcze przy mnie, mimo iż chwilami jest ciężko. Dziękuję, że los podarował mi ten moment podczas zwykłej, kontrolnej wizyty u lekarza. Tak bardzo kocham mojego syna.

Monika Urbańska

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

Szanowni Państwo,
23 czerwca obchodzimy Międzynarodowy Dzień Wdów. Śmierć męża czy partnera praktycznie zawsze oznacza katastrofę. Kobieta po stracie odczuwa „bezsens trwania", poczucie bycia niepełną, musi na nowo poukładać swój świat. O tym, czym różni się śmierć męża od śmierci innej bliskiej osoby oraz jak zachować się wobec wdowy w lekturze s. 4.

Jak reagować, gdy inni wtrącają się w nasze życiowe wybory? I czy możliwe jest ułożone życie bez męża, dzieci, mieszkania na kredyt? Dowiecie się Państwo z lektury s. 6.

Czy prawdą jest, że patriarchat skazany jest na powolną, bolesną śmierć? I czy oznacza to, że czeka nas rychła epoka matriarchatu? Odpowiedzi szukajcie na s. 8.

Zapraszamy do lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

W KOBIECYM INTERESIE
3 „Strach ma wielkie oczy. Kieruj się zdrowiem w kobiecym interesie!"
Aktualnie mniej niż połowa Polek deklaruje, że przeprowadza regularne badania profilaktyczne z zakresu ginekologii.
TEMAT TYGODNIA
4 Wdowy, czyli życie po stracie
Kiedy umiera mąż czy partner, dla wielu kobiet oznacza to katastrofę. W posadach drży to, co udało się zbudować wspólnie, chwieje się też poczucie sensu własnego trwania, budowane na poczuciu przynależności i spełnienia.
RELACJE
6 Mężczyzna? Tak, ale na moich warunkach!
Przeraża je codzienna proza życia i rutyna. Z mężczyznami, z którymi spotykają się są szczęśliwe, ale nie chcą mieszkać z nimi pod jednym dachem. Jak reagować, kiedy inni wtrącają się w nasze życie i osobiste wybory.
SPOŁECZEŃSTWO
8 Kobiety i mężczyźni powinni wzajemnie się dopełniać
Przebojowe, niezależne, pewne siebie kobiety. Zagubieni, wycofani, nieradzący z życiem mężczyźni. Tak wkrótce ma wyglądać nasz świat. Zdaniem niektórych socjologów patriarchat jest skazany na bolesną i powolną śmierć. Czy czeka nas rychła epoka matriarchatu?
TWARZE
10 Majsterki od zadań specjalnych
Trzy dziewczyny, młotki, piły, farby i śrubokręty. Tak piszą o sobie Majsterki, autorki najpopularniejszego bloga o DIY, czyli „zrób to sam".
RĘKODZIEŁO
12 Talent mam po babci Kazi
Kinga Rynkowska z Grodziczna to artystyczna dusza, która tworzy niezwykłe rzeczy ze sznurka
BEZ KRAWATA
13 Skończyła się moda na picie?
Kiedyś była moda na picie. Dziś na scenę wychodzą komandosi — każdy ma swoje zadanie i musi zagrać jak najlepiej. To nie te czasy, że wszyscy byli nawaleni i gwiazdorzyli — wspomina związany od 1995 z Oddziałem Zamkniętym wokalista Krzysztof Wałecki.
KOBIETA Z PASJĄ
14 Pani Maria i jej ferajna
Maria Jędrzejewska ma piątkę dzieci, czterech synów i córkę. To jej ferajna. Mówi o nich z wielką dumą. Wychowani wśród pracujących rodziców, we krwi mają pracę.
MĘSKI PUNKT WIDZENIA
15 Rodzina daje mi siłę
Zbigniew Czekawy to skromny i pracowity człowiek. Strażak ochotnik, honorowy dawca krwi i osoba wrażliwa na ludzką krzywdę.
PSYCHODIETETYKA
16 Nicnierobienie
Dlaczego boimy się nic nie robić?
OBYCZAJE
17 Pokaz płaczu i „słoninka" w welonie – najbardziej nietypowe obyczaje ślubne na świecie
Ślub może być naprawdę magicznym doświadczeniem dla dwojga ludzi, którzy poświęcają całe życie na wzajemną miłość. Ale istnieją na świecie obyczaje związane ze ślubem, które mogą wydawać się nam co najmniej zastanawiające...
ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ
18 Kosmetyczka radzi
Metamorfoza numeru
Zapytaj psychoterapeutkę: kochankowie i kochanki
SEKRETY KUCHNI
19 Mity dietetyczne, o których warto zapomnieć
Kuba przy garach poleca
ZDROWIE
20 Zdrowie tłoczone prosto z... pestek arbuza!
SPORT
23 Prezesem został jedyny kandydat

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

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
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 6e22445a2d

„Strach ma wielkie oczy. Kieruj się zdrowiem w kobiecym interesie!"

Pod tym hasłem wystartowała 3. edycja kampanii społecznej „W kobiecym interesie", której celem jest zachęcenie kobiet do regularnych wizyt u ginekologa i wsparcie w walce ze strachem. Aktualnie mniej niż połowa Polek deklaruje, że przeprowadza regularne badania profilaktyczne z zakresu ginekologii. W stosunku do ubiegłego roku odnotowano spadek o 26 proc.!* Powód? Strach przed zakażeniem koronawirusem, ale też strach o wynik diagnozy, ponieważ większość Polek nie wykonała żadnego badania ginekologicznego [USG ginekologiczne, cytologia, test HPV.] od stycznia 2020 roku. Ambasadorem tegorocznej odsłony kampanii został Krzysztof Hołowczyc – mąż, tata trzech córek, dziadek wnuczki.

FOT. MAT. PRASOWE

Tylko 45 proc. Polek przeprowadza regularne badania profilaktyczne z zakresu ginekologii, to spadek o 26 proc. w stosunku do ubiegłego roku. Ponad połowa Polek (53 proc.) nie wykonała od stycznia 2020 roku żadnego badania ginekologicznego (USG ginekologiczne, cytologia, test HPV), a 54 proc. Polek przyznaje, że rzadziej lub wcale nie odbywała wizyt przez pandemię. Respondentki wskazały, że głównymi przyczynami rezygnacji z wizyt były: brak dolegliwości i potrzeby badań profilaktycznych – 37 proc., ograniczony dostęp do wizyt i zamknięcie gabinetów – 35 proc., ale również strach przed zakażeniem koronawirusem – 30 proc.

— Niestety odnotowujemy coraz więcej sytuacji, gdy kobiety wskutek przekładania lub odwoływania wizyt ginekologicznych czy zleconych przed pandemią badań, trafiają do nas z bardzo zaawansowanym stanem chorób. Pandemia nie może być wymówką do nierobienia badań, bo tylko regularna profilaktyka może zapewnić nam komfort psychiczny i fizyczny — mówi dr Joanna Bonarek-Sztaba, ginekolożka specjalizująca się w chirurgii ginekologicznej.

Strach demotywuje do badania

W związku z wykonywanymi badaniami ginekologicznymi, strach przed diagnozą choroby odczuwa 51 proc. Polek, które robią badania. Prawie taki sam strach odczuwają bliscy kobiety (49 proc.), gdy ta robi i odbiera wyniki badań. Niestety Polki przyznają też, że strach powoduje u nich obniżenie nastroju (69 proc.), ale również paraliżuje je - demotywuje do działania (27 proc.).

Jakiego wsparcia oczekują kobiety?

71 proc. Polek przyznaje, że wsparcie najbliższych pomogłoby przełamać strach przed wykonaniem badań. Barierę strachu pomaga przede wszystkim przełamać mąż/partner – tak uważa 41 proc. respondentek, ale niestety aż 32 proc. Polek z lękiem o wyniki badań walczy samotnie.

— Strach najczęściej prowadzi do ucieczki – tak zostaliśmy zaprogramowani przez ewolucję. Dlatego wsparcie dla żony czy partnerki w przełamywaniu bariery strachu i dbaniu o zdrowie jest największym wyrazem troski, jaką można jej okazać. Zwłaszcza że Polki przyznają w badaniach, iż wystarczy gdy bliska osoba okaże im zainteresowanie, zapyta jak się czują, potowarzyszy podczas badania, czy tylko na nie podwiezie. Wtedy łatwiej im będzie podjąć decyzję o odbyciu badań — mówi dr Krystyna Teresa Panas, Przewodnicząca Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

— Wielokrotnie w swoim życiu jako mąż, ojciec trzech córek i dziadek wnuczki obserwowałem strach moich dziewczyn przed badaniami, czy ich wynikami. Dotychczas niepokój o ich zdrowie udzielał się również mi. Za każdym razem, gdy się martwiłem, mówiłem do siebie: Bądź szybszy! Wygraj z jej strachem. Starałem się być wspierający. Panowie, kobiety mają więcej niż my na głowie i nigdy nie myślą pierwsze o sobie, dlatego musimy im pomóc. I ta pomoc to przede wszystkim zorganizowanie im przestrzeni w życiu na to, aby mogły się regularnie badać i dbać o siebie — mówi Krzysztof Hołowczyc, rajdowiec i ambasador kampanii.

Misją Gedeon Richter jest „troska o zdrowie kobiet", którą firma konsekwentnie realizuje od 120 lat i właśnie dlatego stara się przekonać kobiety, że dbanie o własne zdrowie oraz o zdrowie kobiet w naszym najbliższym otoczeniu, powinno być jednym z kluczowych priorytetów Polek i Polaków. Niestety, panie nie wykonują badań profilaktycznych z różnych powodów: braku dostępu do poradni i gabinetów ginekologicznych w mniejszych miejscowościach i na wsiach, wstydu przed rozebraniem się w gabinecie, a także ewentualnymi reperkusjami związanymi z niekorzystnymi wynikami.

— Kampania „W kobiecym interesie" realizowana jest przez Gedeon Richter Polska po raz trzeci. Kontynuujemy nasze działania, gdyż otrzymywane przez nas statystyki jasno pokazują niepokojące tendencje. Po pierwsze rośnie liczba Polek, które nie badają się regularnie - od ubiegłego roku odnotowaliśmy spadek regularnych badań ginekologicznych aż o 26 proc. Po drugie z roku na rok rośnie liczba kobiet, które kierujemy na pilne leczenie ginekologiczne w czasie akcji bezpłatnych badań** kontrolnych realizowanych w wybranych regionach Polski - w 2020 r. aż 48 Polek wymagało pilnego skierowania na leczenie. Dlatego w tym roku ponownie musimy zadbać o profilaktykę ginekologiczną Polek. Przecież strach przed COVID-19 nie może odbierać kobietom zdrowego rozsądku i być przyczyną rezygnacji z regularnych wizyt u ginekologa! Pandemia nie może stać się kolejną „wymówką", pozwalającą odkładać wykonanie badań kontrolnych takich jak: USG czy cytologia, które mogą ocalić im zdrowie oraz życie – przekonuje Aneta Grzegorzewska, dyrektor Pionu Korporacyjnego i Relacji Zewnętrznych Gedeon Richter Polska. Ponadto podkreśla, że Gedeon Richter od 120 lat troszczy się o kobiety, jest ich partnerem na każdym etapie życia. Wspiera je oraz edukuje. Dlatego w ramach tegorocznej edycji kampanii oferujemy kobietom wsparcie w zakresie przełamania bariery strachu przed wizytą ginekologiczną, ale też możliwość realnego skorzystania z pakietu bezpłatnych badań ginekologicznych w aż 4 województwach.

(z)Badaj się w kobiecym interesie - akcja bezpłatnych badań ginekologicznych

W ramach kampanii, jak co roku, zrealizowana zostanie akcja konsultacji z szerokim bezpłatnym pakietem badań ginekologicznych (badanie piersi, USG ginekologiczne, cytologia oraz test na obecność wirusa HPV).

— W tym roku nadal chcemy kontynuować odciążanie placówek medycznych w realizacji profilaktycznych badań ginekologicznych, do których dostęp z powodu pandemii COVID-19 jest utrudniony. Dlatego Gedeon Richter sfinansuje w tym roku akcję bezpłatnych badań aż w czterech regionach. Konsultacje i badania realizowane będą w weekendy czerwcowe i lipcowe w województwach: warmińsko-mazurskim, podlaskim, lubelskim i podkarpackim — dodaje Grzegorzewska.

- **województwo warmińsko-mazurskie – Olsztynek (26/06), Iława (27/06), Ostróda (03/07)**
- województwo podlaskie – Łomża (04/07), Zambrów (10/07), Bielsk Podlaski (11/07)
- województwo lubelskie – Kraśnik (17/07), Świdnik (18/07)
- województwo podkarpackie – Tarnobrzeg (24/07), Mielec (25/07)

Informacje jak się zapisać na badania, znajdują się stronie www.wkobiecyminteresie.pl, na której umieszczone zostały również materiały edukacyjne z poradami dla kobiet na tematy związane z profilaktyką ginekologiczną.

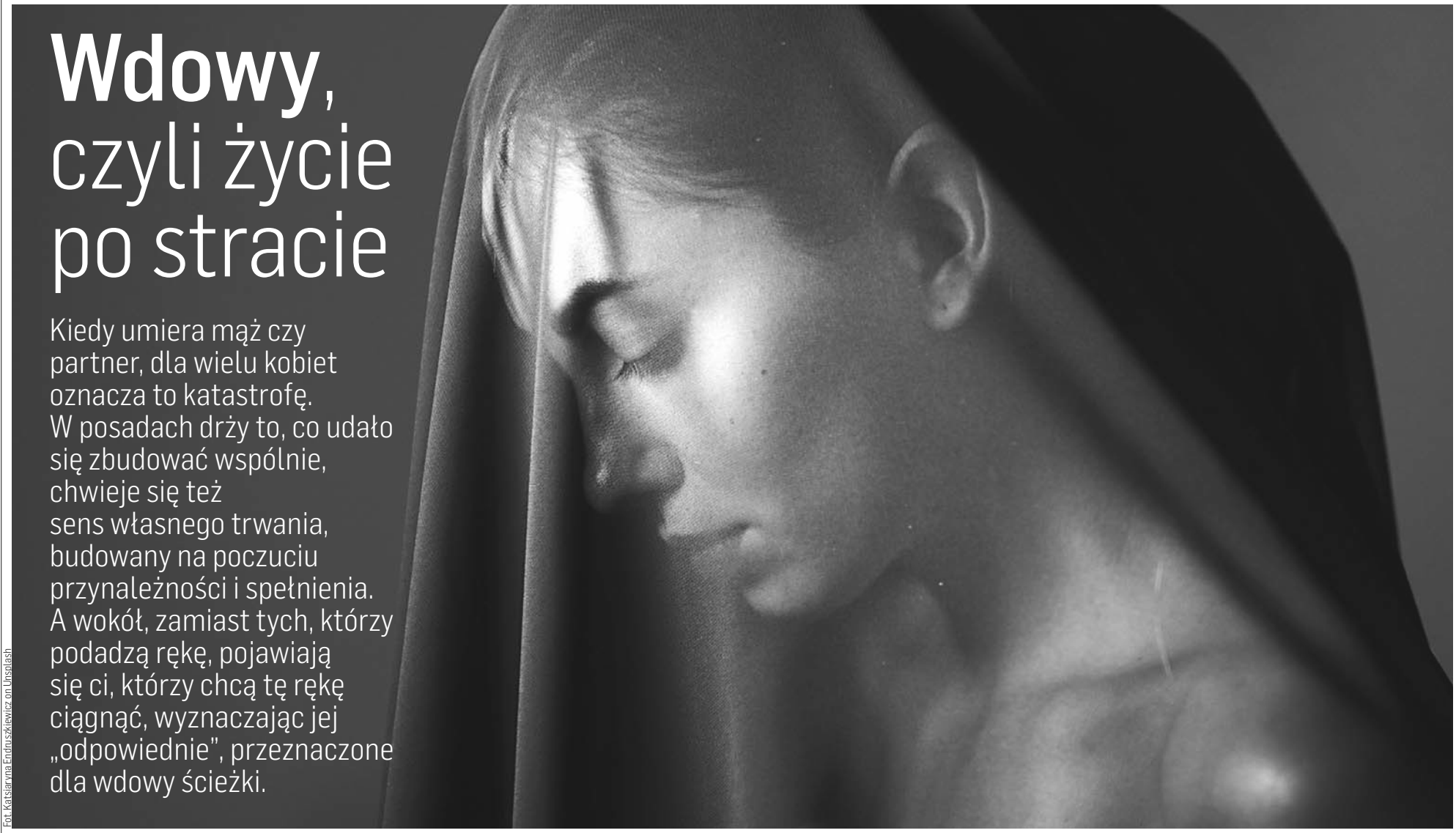
OLGA WALENTYNOWICZ

* Ogólnopolskie badanie opinii publicznej pt. „Profilaktyka ginekologiczna Polek – emocje i zachowania kobiet oraz ich najbliższych" przeprowadzone przez Instytut Badawczy ARC Rynek i Opinie na zlecenie Gedeon Richter Polska, marzec 2020 r. oraz marzec-kwiecień 2021 r.
** W ramach akcji „(Z)Badaj się w kobiecym interesie" w 2019 przebadanych zostało 291 kobiet, z czego 18 skierowano do pilnego leczenia. W 2020 roku na 323 przebadane kobiety 48 skierowano do pilnego leczenia ginekologicznego.

eprasa.pl 6e22445a2d

Wdowy, czyli życie po stracie

Kiedy umiera mąż czy partner, dla wielu kobiet oznacza to katastrofę. W posadach drży to, co udało się zbudować wspólnie, chwieje się też sens własnego trwania, budowany na poczuciu przynależności i spełnienia. A wokół, zamiast tych, którzy podadzą rękę, pojawiają się ci, którzy chcą tę rękę ciągnąć, wyznaczając jej „odpowiednie", przeznaczone dla wdowy ścieżki.



Fot. Katsiarina Endruszkiewicz on Unsplash

Pani Elwira doskonale pamięta ten trudny czas sprzed kilku lat, po którym przyszedł nowy etap jej życia: wdowieństwo.

— Mój mąż źle się poczuł, więc siłą wysłałam go do lekarza rodzinnego, który stwierdził, że to co mu dolega, to nerwobóle. Po lekach przeszło. Za dwa tygodnie było gorzej. Zaczęliśmy robić badania, odwiedzać lekarzy, aż w Święto Zmarłych musiałam go zawieźć na pogotowie, bo nie mógł oddychać. Dostał leki i znów z diagnozą nerwobóli odesłano nas do domu — wspomina kobieta. — Karol przyjął serię zastrzyków, leki. Była lekka poprawa. Po kolejnych dwóch tygodniach zadzwonił do mnie i kazał mi na jednej nodze wracać do domu, bo dzieje się coś złego. Zaczął pluć krwią. Znów zawiozłam go na pogotowie. Zrobiono mu mnóstwo badań, w tym tomograf, które też nic nie wykazały. O 3 nad ranem musiałam go zabrać do domu. Nic mu podobno nie było.

Wtedy na dobre zaczęła się, jak mówi pani Elwira, batalia.

— Bieganie od lekarza do lekarza. „Cudowanie", bo mąż z dnia na dzień czuł się coraz gorzej. Słabł w oczach, a ja słyszałam tylko, że on udaje — ciągnie swoją opowieść kobieta. — Nikt mi w tym nie pomógł, oprócz mojej rodziny, która załatwiała nam wizyty nawet w niedzielę rano w domach swoich znajomych lekarzy specjalistów. W końcu nie dałam rady patrzeć, jak mąż cierpi i pojechałam do szpitala w najbliższej miejscowości. Poszłam do ordynatora oddziału wewnętrznego. Powiedziałam mu, że nie ruszę się do momentu, dopóki nie zbada Karola i nie przyjmie go na oddział. W końcu tak się stało. Jednak po ogromie badań dalej jego stan był zagadką. Został przewieziony na oddział zakaźny z podejrzeniem neuroboreliozy. Tam również lekarze rozkładali ręce, bo wyniki wychodziły w porządku. W Nowy Rok mój mąż zaczął się dusić. Od razu trafił na oddział intensywnej terapii. Tam zmarł 5 stycznia 2019 r. Bez postawionej diagnozy. Poprosiłam o sekcję, żeby wiedzieć, co mu było. Po pół roku otrzymałam wyniki. Rozlany rak żołądka z przerzutami na płuca, opłucną, kręgosłup, i inne cuda.

Kiedy straciła męża, była tuż przed czterdziestką. Ich dzieci straciły ojca, mając 12 i 9 lat.

I wtedy zaczęło się...

ŻYCIE Z PIĘTNEM WDOWY

Łatka wdowy to, jak pisze na swoim blogu, „wypalone piętno na czole". W osobistym wpisie na swojej stronie pani Elwira odpowiada samej sobie na pytanie o to, jak to jest żyć jako wdowa. „Okropnie" — nie ma wątpliwości. I uzupełnia: „Szczerze powiedziawszy: do dupy. Z jednej strony zabija cię tęsknotą, z drugiej próbujesz na nowo ułożyć sobie swój własny, mały, bezpieczny świat". Nie jest to łatwe, bo ciągle, jak podkreśla nasza rozmówczyni, jest się na cenzurowanym, a wokół ma się ludzi spieszących z dobrymi radami. I zakazami. Czasem wypowiedzianymi wprost, a czasem tylko takimi, które wyczytać możemy ze spojrzeń wyrażających dezaprobatę, z plotek, z karcącego podniesienia brwi. Czego wdowie nie wypada? Z doświadczenia pani Elwiry wiemy na przykład, że...

— Nie możesz wyglądać jak człowiek (nie mówię już: „jak kobieta"), bo otoczenie odbiera to jako próbę chęci zwrócenia na siebie uwagi płci przeciwnej — zaznacza wdowa. Z podobnym niezrozumieniem pani Elwira się spotykała, kiedy schudła (w czym widziano walkę o poprawę wyglądu, a nie efekt stresu), spotykała się z ludźmi, poszła na wesele brata czy... zwyczajnie się śmiała.

„Status wdowy w rozumieniu społeczeństwa to chyba bycie ułomną" — dodawała na swoim blogu pani Elwira, wspominając oczekiwania dotyczące tego, że w każdej sprawie będzie radzić się teścia, czyli głowy rodziny. Tymczasem, jak wynika z doświadczenia kobiety, dramatyczna sytuacja, w której się znalazła, dodała jej sił, zmuszając do wzięcia spraw we własne ręce. „Nauczyłam się liczyć na siebie" — przyznaje kobieta.

Pani Elwira natychmiast po śmierci męża poszukała dla siebie pomocy.

— Pierwsze kroki skierowałam do lekarza psychiatry, bo paraliżowała mnie myśl wybierania trumny i wiedziałam, że nie dam rady. Nie udźwignę tego — wspomina w rozmowie z nami, dodając, że w tym trudnym czasie mogła liczyć na swoją najbliższą rodzinę. — O terapii podjęłam decyzję sama, bo wiedziałam, że muszę to jakoś poukładać i mieć siłę dla dzieci.

Pani Elwira sugeruje, że doświadczenie bycia na cenzurowanym i podlegania osądom innych ma wymiar uniwersalny. — Mój tata został wdowcem niecałe dwa lata przede mną. I też widziałam, że każdy go oceniał, każdy był gotowy dawać mu rady, co powinien, a co nie. Co wypada, a co nie.

W przypadku pani Elwiry sprawa była jeszcze bardziej skomplikowana: po śmierci jej męża ukochani teściowie, traktujący ją jak córkę, zmienili swoje podejście do niej. Tak jak wcześniej toczyła walkę o zdrowie męża, tak po jego śmierci zaczęła toczyć walkę z jego rodzicami. Skończyło się wyprowadzką z domu, w którym wspólnie mieszkali. Najpierw do innego mieszkania, a później: do innego miasta. — Oddycham pełną piersią, bez tłumaczenia się i życia pod czyjeś dyktando — mówi o swoim życiu dzisiaj. Choć, jak przyznaje, komentarze i oceny wciąż słyszy. — Tak jakby bycie wdową czy wdowcem miało jakieś zasady opisane odgórnie i każdy musiał się do nich stosować — wzdycha bezradnie, by po chwili dodać: — Dzięki Bogu są normalni ludzie, którzy nie widzą we mnie wdowy tylko normalną kobietę.

MŁODA WDOWA

to chyba ten „rodzaj" wdowy, który spędza sen z powiek obrońcom moralności. Ale nie tylko. „Młoda" najpierw zderza się z falą litości. Szczególnie wtedy, kiedy jest jednocześnie mamą małych dzieci. „Biedne dzieci, zostały bez tatusia", „Jak wy sobie poradzicie?" — takie komentarze, choć są wyrazem troski, dorzucają parę kilogramów zmartwień na ramiona. Odpowiedzialność, wcześniej dzielona na dwoje, teraz zdaje się nie tylko pomnożona przez dwa, ale wręcz zwielokrotniona. Po pierwsze, na scenę wkracza „memento mori". Śmierć bliskiej osoby nas samych czyni

eprasa.pl 6e22445a2d

także „bardziej śmiertelnymi", przypomina o tym, że i nas może kiedyś zabraknąć. Po drugie: w życie wkrada się samotność. I wcale nie chodzi tu tylko o uczucia i przeżycia z szufladki „romantyczne". Bywa po prostu i tak, że nawet w otoczeniu ludzi ma się poczucie oddalenia od nich o lata świetlne. Strata męża czy partnera to nie tylko strata towarzysza życia, ale kogoś, z kim można było wymienić porozumiewawcze spojrzenia nad głowami innych i poszukać wsparcia wtedy, kiedy świat zdawał się trzeszczeć w posadach. Po trzecie: po stracie bliskiej osoby trzeba radzić sobie z zadaniami, z których istnienia nawet nie zdawaliśmy sobie sprawy, bo były domeną partnera.

Choć przeprogramowanie życia z „my" na „ja" nie jest łatwe, młode wdowy często są zmuszone do szybkiego powrotu do, jak to mówią niektórzy, „normalności".

Współczesny świat nie ma zwyczaju zwalniać tylko dlatego, że ktoś za nim nie nadąża.

Ale niezrozumieniem czeka też często na te kobiety, które — w opinii otoczenia — zbyt szybko próbują za tym światem nadążyć. Zbudować w nim nową relację, wypełnić choć kawałek pustki w sercu.

Anna Ołdakowska, która prowadzi blog „Pani z torebką", przyznaje, że motywację do tego, by stawić czoła rzeczywistości, znalazła w sobie samej. Nie ukrywa jednak, że spory wpływ miała na to sytuacja, w której znalazła się jeszcze przed śmiercią męża. Związek, który tworzyli, nie był szczęśliwy, więc łatwiej było jej, jak przyznaje, realizować symboliczny testament, który zachęcał ją, by zaczęła wreszcie żyć. „Kiedy umarł mój mąż, nie umiałam przez kilka dni spać sama. Poprosiłam mamę, żeby pomieszkała ze mną. Ale szybko ją odprawiłam. Tak jak psychotropy, o które poprosiłam naszego rodzinnego lekarza. Bo co to zmieni? Przecież muszę przejść przez to sama. Przecież potem BĘDĘ SAMA. I wtedy włączyła się we mnie chyba największa dzielność, jaką udało mi się w sobie odnaleźć. I trwa do dzisiaj". Kobieta zaznacza, że zaczynanie życia od nowa wiąże się z pewną konfrontacją. Są oceny, są oczekiwania, są komentarze. Zdając sobie z tego sprawę i bogatsza o swoje trudne doświadczenia, Anna Ołdakowska założyła nawet specjalną grupę na Facebooku. Chciała w ten sposób dać bezpieczną przestrzeń kobietom, które straciły mężów i partnerów w młodym wieku. Pozwolić im się wygadać, pożalić, stworzyć szansę na wymianę poglądów. Do grupy należy prawie 800 osób. Podobnych miejsc w Internecie jest więcej. Część z nich jednoczy młode osoby, w innych pociechy szukają wdowy, które pożegnały swojego męża po znacznie dłuższym okresie.

Fot. Cristina Gottardi on Unsplash

PRZEŻYLI RAZEM CAŁE ŻYCIE,

ale los spłatał im figla i w ostatni etap kobieta musi wejść sama. Co wtedy czuje? Każda kobieta pewnie opowiedziałaby inną historię, ale wiele z nich mówi przede wszystkim o poczuciu bezsensu trwania. Dzieci, nawet jeśli są, ułożyły sobie życie po swojemu, dom nagle cichnie, a codzienne obowiązki okazują się zajmować mniej czasu, niż by się chciało. Nie ma czym zająć rąk, nie ma się do kogo odezwać. Czasem odruchowo odwraca się głowę w znajomym kierunku, by skomentować emitowany właśnie program w telewizji, ale rzucone w przestrzeń zdanie zostaje bez odpowiedzi. Czasem ma się dużo szczęścia i otoczenie nie pozwala uwierzyć w to, że jest się niewidzialnym człowiekiem. Dzwonią, wpadają w odwiedziny, ignorując, że gospodyni nie jest zbyt wylewna. Albo wręcz odwrotnie: dają się wygadać, trzymają za rękę, kiedy łzy płyną po policzkach. Najgorsze we wdowieństwie, czytam w różnych miejscach i słyszę od znajomych wdów, jest poczucie bycia niepełną. Jeśli przez lata było się częścią pary, odruchowo mówiło „my", pięć razy dziennie przewracało oczami na pytanie o to, gdzie są klucze i portfel, albo te same oczy z niepokojem wbijało się z niepokojem w termometr, glukometr, ciśnieniomerz i inne cuda techniki, które mają nam wysyłać sygnały o tym, że organizm strajkuje, to potem te oczy nie mają się gdzie podziać. Nie widzą tych, którzy wpadają z wizytą i nie potrafią skupić się na ulubionym serialu. Wypatrują tego, kogo nie ma. Ale czasem w tych przymkniętych oczach, skrywanych przed światem, pojawia się ulga. Bo choć pożegnania bywają trudne, czasem okazują się wybawieniem dla obu stron.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

Każdy człowiek żałobę przeżywa na swój sposób

Jeśli nie wiemy, jak się zachować wobec wdowy, należy zapytać ją o to, czego od nas oczekuje — tłumaczy dr Małgorzata Obara-Gołębiowska z Wydziału Nauk Społecznych UWM, współpracująca z Ośrodkiem Pomocy Psychologicznej i Psychoedukacji „Empatia".

— Czym różni się żałoba po śmierci męża czy partnera od żałoby po stracie innej bliskiej osoby?

— W życiu dorosłym relacja z partnerem staje się zwykle najważniejszą. Mają wpływ na to zarówno wspólnie spędzone lata, jak i intensywność tej relacji oraz inne powiązania rodzinne czy ekonomiczne. Bywa przecież i tak, choć pewnie coraz rzadziej, że kobieta jest zależna finansowo od mężczyzny. To, jak będziemy przeżywać żałobę, zależy też od tego, jaka ta relacja była. Bo są i takie przypadki, kiedy śmierć partnera może — w pewnym sensie oczywiście — dawać np. emocjonalną wolność. To się zdarza rzadko. Zdecydowanie częściej jest po prostu tak, że śmierć męża czy partnera jest jednym z najbardziej stresujących wydarzeń w życiu człowieka.

— Przypuszczam, że na to, jak reagujemy na śmierć partnera, ma wpływ też to, w jakim momencie życia się znajdujemy. Młoda kobieta z małymi dziećmi będzie stała przed innymi wyzwaniami niż siedemdziesięciolatka, prawda?

— Oczywiście. Konieczność samodzielnego zaopiekowania się dziećmi może być bardzo obciążająca, ale też motywująca. Choć w tej kwestii wiele zależy też od indywidualnych zasobów. Jedna osoba się zmobilizuje do działania, a inna poczuje się przytoczona... W przypadku młodych osób bywa tak, że śmierć jest czymś zaskakującym, niespodziewanym. Starsi ludzie, przynajmniej teoretycznie, mają więcej czasu na pogodzenie się z nieuchronnością śmierci. Trzeba jednak pamiętać, że śmierć bliskiej osoby właściwie zawsze przypada

Fot. Janusz Pająk/ UWM

na nieodpowiedni moment, a starszym może być po prostu łatwiej się z tym oswoić.

— A skoro o oswajaniu mowa... Czy współczesna kultura trochę nas od tej śmierci w symboliczny sposób nie odgrodziła? Dzisiaj ludzie umierają przede wszystkim w szpitalach. Nie ma już raczej czuwania przy ciele zmarłego w jego domu...

— To prawda. Śmierć jest tematem tabu. Teraz jesteśmy nastawieni przede wszystkim na to, co tu i teraz, na działanie, na młodość, na rozwój. Kiedyś dzięki celebrowaniu śmierci, człowiek traktował ją jako normalną część życia.

— Kultura, a właściwie zwyczaje ludowe, wyznaczyły wdowom i wdowcom konkretny czas na żałobę: rok i sześć tygodni. Czy to znajduje swoje uzasadnienie w tym, co wiemy już o tym, jak z punktu widzenia psychologii wygląda ten czas godzenia się ze stratą?

Ciąg dalszy na s. 6

eprasa.pl 6e22445a2d

Ciąg dalszy ze s.5

— Cóż, wiemy już dzisiaj, że przeżywanie żałoby i jej różnych etapów, trwa zwykle od dwóch do czterech lat. Ten czas, o którym pani mówi, jest dłuższy od tego, na ile określa się żałobę po rodzicach, co miało chyba na celu podkreślenie wagi relacji z partnerem, przypomnienie, że to najważniejszy związek w naszym życiu. Dom rodzinny opuszczamy, dzieci wychowujemy dla świata, a ze swoim partnerem jesteśmy najdłużej. Mam wrażenie także, że ten czas to taki okres, który ma służyć uporządkowaniu różnych spraw, także np. finansowych.

— I w ciągu tego roku zdążymy przetrwać te różne trudne momenty: pierwsze święta bez partnera, pierwszą rocznicę ślubu po jego śmierci... Może to też jest wystarczająco długi czas, żeby nasi bliscy i przyjaciele oswoili się z nami w nowej roli? A ponieważ wywołałam temat ról, to dopytam, czy pani zdaniem w naszym społeczeństwie inaczej traktuje się żałobę wdowy, a inaczej konkubiny? Czy nie jest trochę tak, że ta pierwsza ma większe „prawo" do swojego, publicznego czasem nawet, smutku i cierpienia?

— Myślę, że za jakiś czas świadomość, że jakość związku nie zależy też od tego, czy on jest sformalizowany, czy nie, będzie bardziej powszechna w społeczeństwie. W tej chwili nadal się z tym oswajamy, więc mogą się zdarzyć różne, podszyte stereotypami, reakcje.

— Wydaje mi się, że jako przyjaciele czy rodzina wdowy czasem nie wiemy, jak się wobec niej zachować: czy dać jej przeżyć ten trudny czas w spokoju, zostawiając ją samą z jej emocjami, czy odwiedzać, dzwonić, sms-ować? Jest na to jakaś uniwersalna rada?

— Uniwersalna może być tylko taka rada, że warto się zawsze takiej osoby zapytać, jakie ma potrzeby, czego od nas oczekuje. Zapytajmy i uszanujmy jej życzenie.

— Bywa i tak, że w jednej rodzinie kilka osób przeżywa stratę na różne sposoby. One chyba też powinny rozmawiać o swoich potrzebach w tym zakresie? Ktoś przecież może mieć ochotę rozmowy o zmarłym, a ktoś inny — wręcz przeciwnie. Woli przez jakiś czas udawać, że nic się nie wydarzyło. Może warto pamiętać, że jeśli nie znajdujemy wystarczającego wsparcia w bliskich, to z pomocą mogą przyjść specjaliści.

— Trzeba pamiętać, że doświadczenie straty to sytuacja kryzysowa. Po żałobie, albo w jej trakcie, mogą pojawić się objawy depresyjne lub trudności w adaptacji do nowej sytuacji.

— No właśnie: nowa sytuacja. Kobiety, które przeżyły stratę męża, często skarżą się, że społeczeństwo stawia im wysokie wymagania, oczekuje konkretnych zachowań, ocenia je. Powinniśmy być bardziej empatyczni?

— Oczywiście! Z jednej strony warto uruchomić empatię, a z drugiej akceptację. Każdy człowiek żałobę przeżywa na swój sposób, więc ograniczenie stereotypowego oceniania według własnej miary, powinno stać się czymś powszechnym.

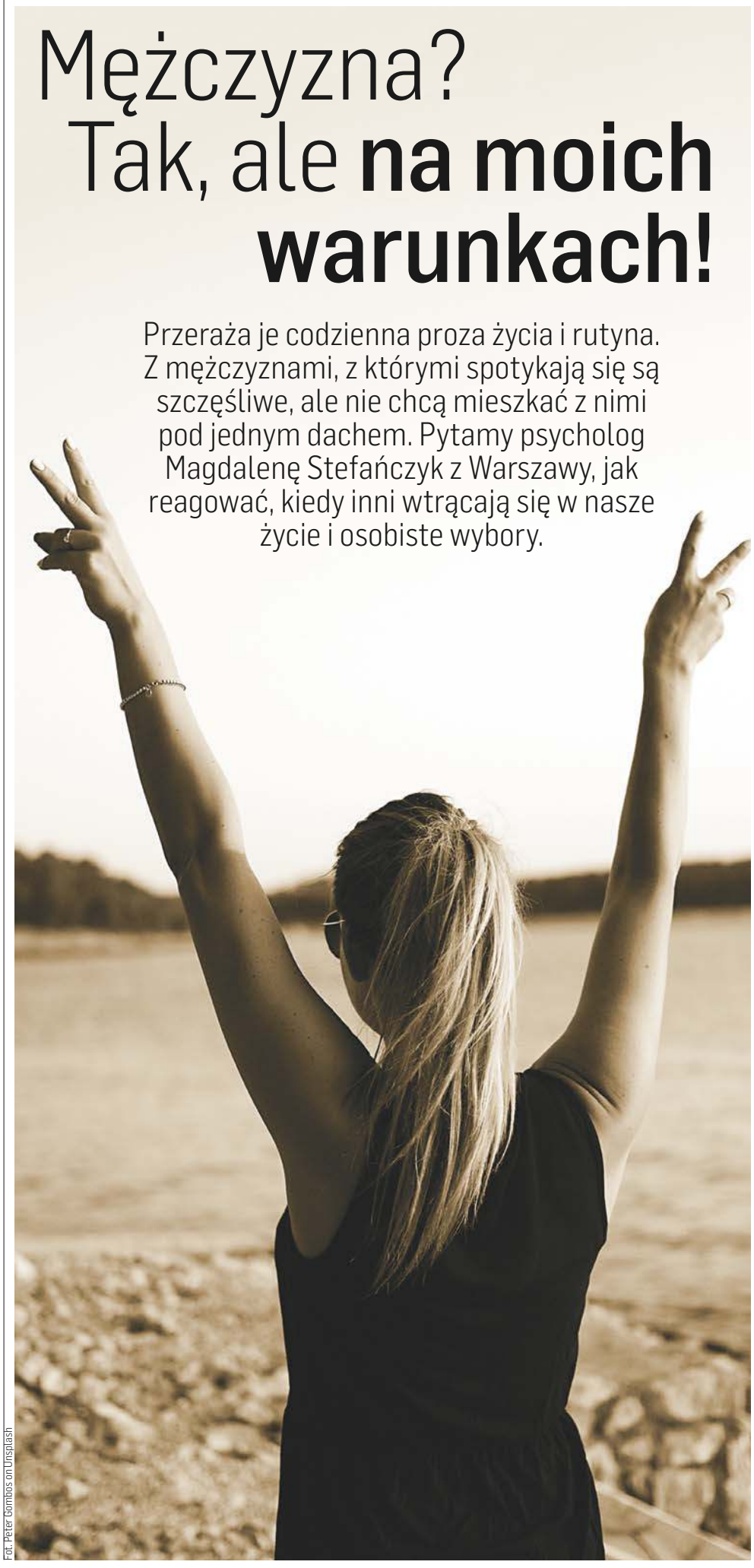
DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

W lutym 2011 r. Zgromadzenie Ogólne ONZ ustanowiło Międzynarodowy Dzień Wdów w celu zwrócenia szczególnej uwagi na trudną sytuację wdów we wszystkich regionach i kulturach. Dzień ten jest obchodzony 23 czerwca każdego roku. Międzynarodowy Dzień Wdów jest okazją do podejmowania działań zmierzających do przyznania pełnych praw wdowom i uznania ich znaczenia. Już zbyt długo nie dostrzega się wdów i ignoruje ich problemy. Nie wiadomo nawet, jak wielką grupę ludzi stanowią wdowy.

Źródło: Ośrodek Informacji ONZ w Warszawie

Mężczyzna? Tak, ale **na moich warunkach!**

Przeraża je codzienna proza życia i rutyna. Z mężczyznami, z którymi spotykają się są szczęśliwe, ale nie chcą mieszkać z nimi pod jednym dachem. Pytamy psycholog Magdalenę Stefańczyk z Warszawy, jak reagować, kiedy inni wtrącają się w nasze życie i osobiste wybory.



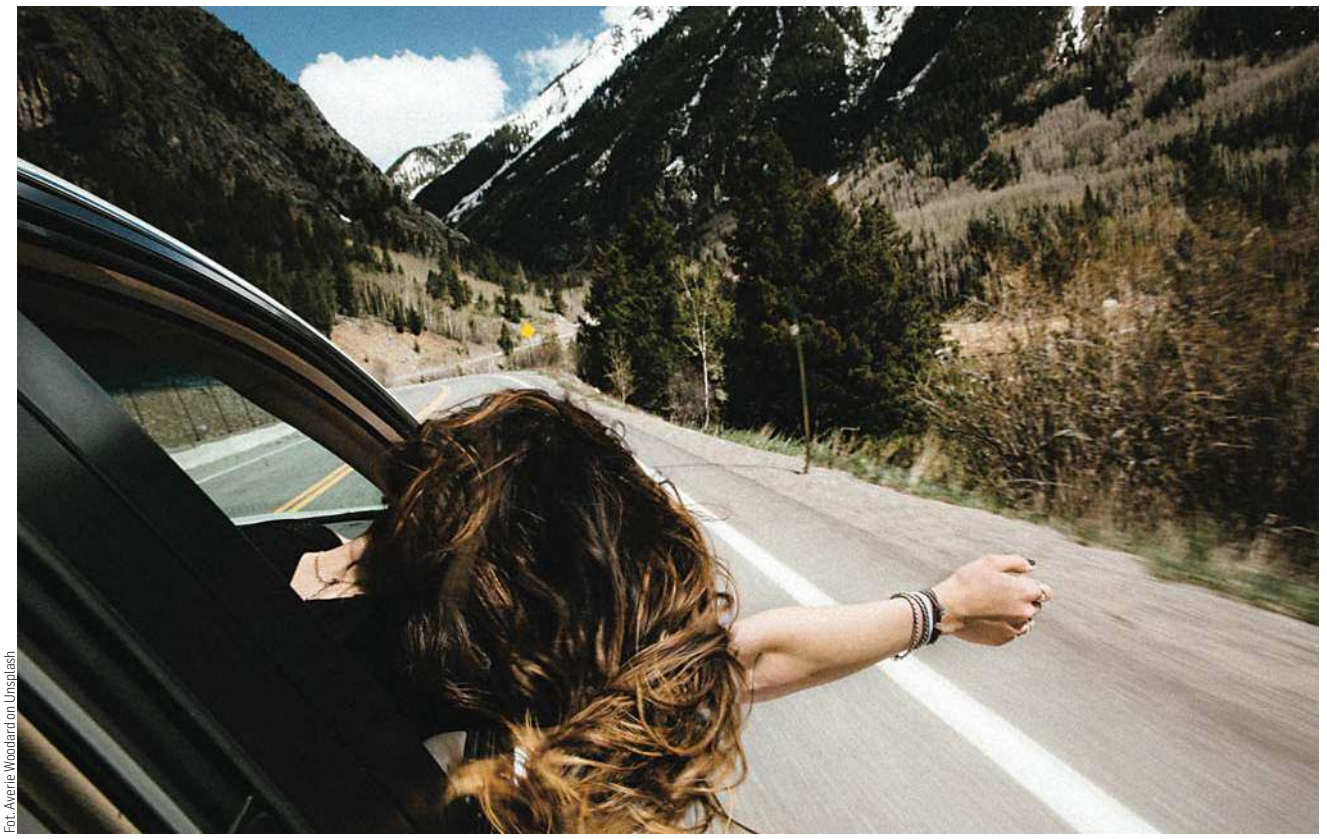
Fot. Peter Gombos on Unsplash

Grażyna l. 66, emerytka

Męża pogoniłam, jak jeszcze dzieci były małe. Pił. Pieniędzy do domu nie przynosił. Niewiele miałam z niego pożytku. Na początku martwiłam się, jak to będzie i co ludzie powiedzą. Na osiedlu trochę pogadali i koniec. Potem musiałam ogarnąć całą logistykę: jedno dziecko woziłam do żłobka, drugie do przedszkola. Moje osiedle dopiero się budowało, nie było nic na miejscu. Jak większość wtedy, nie miałam auta. Na początku było ciężko: pracowałam, dzieci chorowały, na zakupy trzeba było jeździć do centrum. A potem tak sobie ułożyłam plan tygodnia, że działałam jak w zegarku. Dzieci rosły, ale mnie nie były w głowie amory. Tym bardziej, że weszły w trudny czas dorastania. Poza tym ciągle było coś do zrobienia: a to w domu, a to w pracy. W końcu się wyprowadziły. Kiedyś córka, już mężatka, przyszła do mnie i mówi: „Mamo, mężczyzna by ci się przydał. Ciągle jesteś sama. Nie mówię, że ślub masz brać od razu, ale na spacery pochodzić, do kina ". Gęsiej skórki dostałam. Ja i mężczyzna? Już nawet nie wiedziałam jak to jest. Mówi się, że słowa mają moc. Bo miesiąc po tym, co mi córka powiedziała, poznałam Wojtka. Wracał z wnuczką z przedszkola. Dziewczynka dostała jakiejś histerii, nic nie pomagało. Aż mi żal go było. To ja podeszłam, zagadałam. Dziś Kaja ma 11 lat i mówi do mnie „babciu".

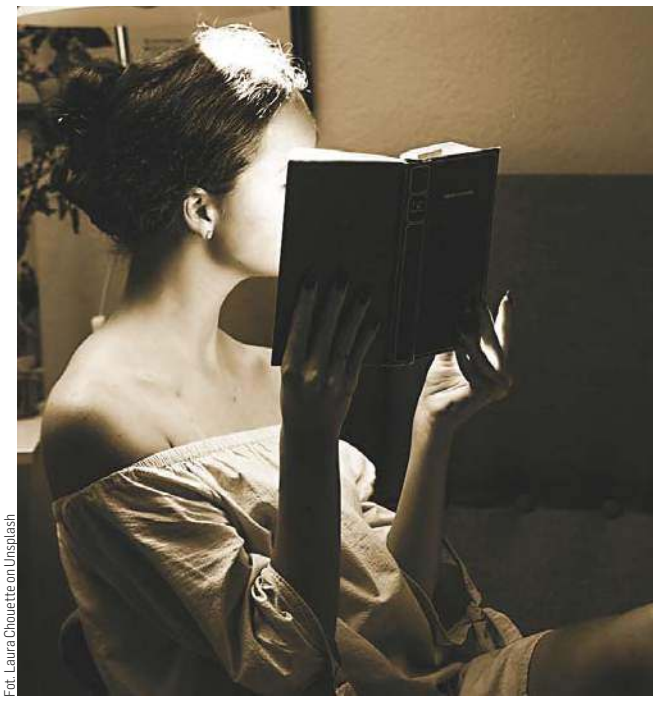
Nie było jak w filmie, strzały amora, jakiegoś wielkiego zakochania. Wojtek był od dawna wdowcem, a ja rozwódką. Jakoś tak nasze drogi się zeszły. Wojtek miał działkę i często mnie na nią zabierał. Ja mogłam z gazetą w ręku odpoczywać, a on pracował. Zupełnie inny niż mój były mąż. Alkoholu nie pije wcale. Po jakimś czasie spytał, czy zamieszkamy razem. A ja znów tej gęsiej skórki dostałam. Żeby mi chrapał? Żeby mi skarpetki po domu rozrzucał? Kilka razy przez te sześć lat związku byliśmy na wyjazdach i koszmar, po prostu koszmar! Mimo że kocham Wojtka, to ja codziennego życia z nim nie widzę. Mnie dobrze jest, jak jest. Mam swoje przyzwyczajenia, swoje rytuały, nawet swoje seriale, które chcę wieczorem obejrzeć. A on chce w tym czasie coś innego oglądać. To co, mamy tak siedzieć osobno po pokojach?

eprasa.pl 6e22445a2d



Fot. Averie Woodard on Unsplash

Widujemy się codziennie na spacer, na zakupy, a w weekend Wojtek u mnie nocuje. Tą jedną noc jakoś jestem w stanie znieść, kiedy chrapie. Ale tak cały rok? A w życiu. Słyszę od córki, jak ona się ze swoim mężem w tej codzienności męczy. Chyba nie każdej te męskie spodnie służą. Chcę być z Wojtkiem, ale o wspólnym mieszkaniu nie ma mowy. Nie wiem, czy w tym wytrwa. Żalił się ostatnio swojej córce, że go nie kocham. A jego wnuczka mówi do mnie: „Babciu, zamieszkaj z dziadkiem". I co ja mam zrobić?



Fot. Laura Chouette on Unsplash

Ewelina l. 35, samodzielna mama

Całe życie otaczali mnie mężczyźni. Ja po prostu uwielbiam mężczyzn! Ale mieszkania z nimi wprost nienawidzę. Wspólne spanie? Po prostu koszmar! Oczywiście nie mówię tu o seksie, ale o śnie w sensie fizjologicznym. Kiedy rozstałam się z ojcem swojego synka, odetchnęłam z ulgą. Pamiętam, że świętowałam przez tydzień. Ta cisza, ten komfort, że nie muszę się dostosowywać do drugiej osoby, iść na kompromis. Dziś wiem, że do związku po prostu się nie nadaję. Co oczywiście nie oznacza, że nie chodzę na randki. Wręcz przeciwnie. Synek chodzi na weekendy, część ferii i wakacji do taty. Na weekend planuję sobie randkę. Przez ostatni rok spotykałam się niezobowiązująco z kolegą. Oboje cenimy sobie wolność. Synek jest już w takim wieku, że dopytuje „kiedy będę miała chłopaka". Ale ja go w swoje życie prywatne nie wtajemniczam. Może kiedyś uznam, że warto się z kimś związać na stałe, nie wiem. Choć raczej nie, bo nadmierna bliskość i proza życia mnie męczą. Ile razy przychodziły do mnie koleżanki na wino i psioczyły na swoich mężów, ile razy! Wielokrotnie słyszałam, że mi zazdroszczą. Bo ja mam wszystko: synka, którego kocham nad życie, satysfakcjonującą pracę, mieszkanie i uwagę mężczyzn.

Karolina l. 44, po rozwodzie

Za mąż wyszłam zaraz po studiach. Nie było wielkich uniesień. Po prostu każda z koleżanek wybierała suknię, welon i szła przed ołtarz. Mąż był dla mnie dobry, ale szybko zaczął mnie drażnić i irytować. Ja zakochałam się w fitnessie, biegałam do kina i teatru, a on siedział wieczorami przed telewizorem. Jak on chrupał te chipsy! Czasami aż musiałam wychodzić z domu. Szybko zaczęliśmy się rozmijać. Nie miał też ambicji. Ja robiłam podyplomówkę za podyplomówką. Dzieci nie chcieliśmy mieć. Po 15 latach takiego życia obok siebie, rozwiedliśmy się. Koleżanki urządziły mi rozwodowe party. Jak mi było dobrze samej! Przez pierwsze dwa lata upajałam się wolnością. Dobrze zarabiam, urządziłam sobie nowe mieszkanie. Jeździłam do SPA, biegałam na siłownię. Ale końcu zaczęło mi czegoś brakować. W pracy poznałam Grześka. To była wielka fascynacja. Połączyło nas łóżko. Był taki zmysłowy! Po pół roku bycia razem zamieszkaliśmy razem. I się zaczęło... Jak mył zęby, to chodził z tą szczoteczką po całym mieszkaniu. Nie chciało mu się załadować zmywarki. Wywieszał pranie byle jak - trudno było potem rozprasować ubrania. Z każdym dniem czułam, że zaczyna mnie irytować, zupełnie tak, jak mój były mąż. Nawet nasz seks stał się kiepski. Wolałam jak Grzesiek jechał w delegację, przynajmniej miałam święty spokój. Rozstaliśmy się po roku wspólnego mieszkania. Odetchnęłam z ulgą. Poczułam, że w końcu... jestem szczęśliwa. Mam swoje przyzwyczajenia i rytuały. Nie chcę ich zmieniać. Chcę czuć się dobrze w swoim domu. Jedyne czego mi brakuje, to dotyku. Postanowiłam, że spróbuję znaleźć faceta przez aplikację randkową. Ale w opisie od razu dam znać, że interesuje mnie tylko relacja bez zobowiązań.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl

Okiem psychologa

Fot. Arch. prywatne

Magdalena Stefańczyk, psycholog

— Moje bohaterki w rozmowie ze mną przyznały, że są bardzo szczęśliwe. Jedyne co je unieszczęśliwia, to ciągłe pytania znajomych kiedy w końcu „ ułożą sobie życie"...

— Ale wszystkie trzy bohaterki mają ułożone życie! Po prostu po swojemu. Żyjemy w czasach, gdzie ułożone życie niekoniecznie oznacza męża, dzieci i mieszkanie na kredyt. Teraz ułożone życie ma także świadoma singielka, która nie chce się z nikim wiązać, para żyjąca w związku nieformalnym czy rozwódka, która celowo nie wchodzi w związek. Ułożone życie mają osoby posiadające dzieci i osoby, które świadomie na dzieci się nie decydują. Mamy więc więcej wariantów. Bohaterki mówią dość świadomie, że prowadzą takie życie, jakie chcą. Przykre jest to, że tak wiele osób chce układać im życie według wzoru, który bardzo często się nie sprawdza. Każdemu bym życzyła, żeby znalazł drugą połówkę, założył rodzinę i czerpał z tego radość. Natomiast ten wzór nie zawsze się sprawdza. Takich historii, jak te powyżej, jest mnóstwo. Ludzie często nie lubią zajmować się swoimi sprawami i problemami. W związku z tym uciekają w problemy innych, bez względu na to, czy są prawdziwe, czy wymyślone. Jeśli ktoś, nawet w dobrej wierze, mówi swojej koleżance, żeby sobie ułożyła życie, to tak naprawdę często sam nie ma życia ułożonego. Kiedy ktoś jest szczęśliwy i w swoim życiu czuje się wygodnie, to nie ma potrzeby układać życia innym. Jest w stanie zrozumieć, że inna osoba może czuć się dobrze w swoim wyborze. Natomiast osoby, które same są nieszczęśliwe, czują braki, chcą radzić innym jak żyć. Nie chcą widzieć, że jest coś nie tak u nich, tylko u kogoś innego.

— Co mówić bliskim czy znajomym, którzy wtrącają się w nasze wybory? Jak reagować?

— Najlepiej żartem, bo najczęściej to rozluźnia atmosferę i ucina temat. Natomiast żeby zareagować żartem, trzeba naprawdę dobrze i wygodnie się czuć w swojej nowej sytuacji. Ewentualnie można sprytnie zmienić temat, więc warto taki temat sobie przygotować. A jeśli osoba jest bardzo nachalna, to trzeba grzecznie powiedzieć, że to jest nasze życie i my podjęliśmy taką decyzję całkowicie świadomie. I że to jest przemyślane. Na pewno nie jest dobrze mówić, że „ tak wyszło", „tak już jest". Powiedzenie: „ ja tak zdecydowałam", „ ja tak postanowiłam" trochę zamyka ludziom usta. Bo udowadniamy, że chcemy, żeby tak było, że to nie jest przypadkowe. I że nie czekamy na zmianę, która nie chce przyjść. Oczywiste jest to, że jeśli teraz nie chcę się z mężczyzną wiązać, nie oznacza, że za rok czy za 10 lat nie zmienię zdania. I to będzie też ok. Dajmy dorosłym ludziom prawo do decydowania o swoim życiu. Tym bardziej, że bohaterki przeszły przez przysłowiowe ułożenie sobie życia. I teraz chcą żyć inaczej. I czują się z tym dobrze. Fajne jest to, że wszystkie bohaterki lubią mężczyzn. Jedna z nich nawet kocha swojego partnera, ale nie chce z nim mieszkać. Nie chce być wtłoczona w sztywny szablon. Chce być z mężczyzną na własnych warunkach. I to jest dobre, że my kobiety możemy je stawiać. W dzisiejszych czasach już tak nie ma, że albo jest się po ślubie, albo jest się samej. Możesz być z mężczyzną do tego stopnia, do jakiego ci pasuje. Bohaterka Ewelina ma dziecko i nie chce mieszać go w swoje życiem intymne czy prywatne. Ta mama kiedy jest z dzieckiem, jest dla niego, a kiedy jest sama, czerpie z tego czasu radość. To ważne, bo tylko szczęśliwa mama wychowa szczęśliwe dziecko.

eprasa.pl 6e22445a2d

Kobiety i mężczyźni powinni wzajemnie się dopełniać

Przebojowe, niezależne, pewne siebie kobiety. Zagubieni, wycofani, nieradzący z życiem mężczyźni. Tak wkrótce ma wyglądać nasz świat. Zdaniem niektórych socjologów patriarchat jest skazany na bolesną i powolną śmierć. Czy czeka nas rychła epoka matriarchatu? Wątpliwości w tej kwestii ma prof. dr hab. Iryna Betko, olsztyńska literaturoznawczyni, która korzysta w badaniach z metod psychologii jungowskiej.

Fot. Unsplash / Clem Onojeghuo

— Mówi się, że mężczyźni tracą dominującą pozycję w społeczeństwie...

— Ta teza jest mi znana, spotkałam się z nią nie raz. Niestety nie mogę się z nią w pełni zgodzić. Jeśli uważnie przyjrzymy się realiom, jakie panują w świecie polityki, sportu, kultury, czy biznesu, to bez problemu dostrzeżemy, iż liderami są w większości mężczyźni. Oczywiście zdarzają się również kobiety, piastujące wysokie stanowiska państwowe, czy kierujące międzynarodowymi korporacjami. Ale ich liczba jest wyraźnie mniejsza. Spójrzmy na listę najbardziej wpływowych osób na świecie, którą co roku przygotowuje magazyn „Forbes". Ta lista jest zdominowana przez facetów. W liberalnych państwach Zachodu, gdzie panie mają bardzo dużo możliwości awansu społecznego, większość polityków to mężczyźni. Dla przykładu, skład Komisji Europejskiej w latach 2014-2019 nie osiągnął parytetu płci. Na dwudziestu ośmiu komisarzy tylko dziewięć stanowiły kobiety. W parlamentach krajów państw członkowskich UE przeważają mężczyźni.

— Przywódcy polityczni, to nierzadko ludzie obdarzeni ponadprzeciętnymi zdolnościami intelektualnymi oraz społecznymi. A co w przypadku zwykłego Kowalskiego? Ponoć tacy są w dzisiejszym świecie coraz mniej potrzebni.

— Bo ciężkie prace fizyczne wykonują za nas maszyny, a na polach walki zamiast żołnierzy będą walczyć drony. Być może za 40-50 lat takie prognozy się ziszczą. Póki co, są to jedynie prognozy, nie dysponujemy tak zaawansowaną technologią. W wielu rozwiniętych krajach brakuje rąk do pracy, podobne zjawisko obserwujemy zresztą w Polsce. Dalej są potrzebni strażacy, kierowcy ciężarówek, hydraulicy, elektrycy, wytrzymali fizycznie pracownicy budowlani, ślusarze itp. Są to dobrze płatne zawody, tradycyjnie uznawane za męskie. Jeśli dana osoba posiada takie cechy, jak asertywność, kreatywność, wytrwałość, otwartość na zmiany, to raczej będzie potrzebna na rynku pracy. I to niezależnie od płci.

— W naszej kulturze wzorce męskości mocno zmieniły się na przestrzeni lat. Kiedyś dominował model faceta silnego, nieokazującego słabości, utrzymującego rodzinę. Potem na topie był typ metroseksualny.

— Mody się zmieniają, ale nikt nam nie każe za nimi podążać. Możemy wierzyć w to, co chcemy i wyznawać takie poglądy, jakie nam odpowiadają. Możemy realizować się w różnych dziedzinach, o ile nie naruszamy prawa. Nie żyjemy w totalitarnym państwie, gdzie obowiązuje jeden, ściśle określony typ męskości, a za jego nieprzestrzeganie trafia się za kraty. Jeśli ktoś ma ochotę żyć według tzw. tradycyjnego modelu męskości, nikt mu tego nie zabroni. Co więcej, jestem przekonana, że taki mężczyzna ma szansę stworzyć satysfakcjonujący związek. Nasza kultura jest pluralistyczna. Możesz być macho, możesz być wrażliwym, metroseksualnym facetem, możesz wstąpić do zakonu. Możesz zostać buddystą, hinduistą, rodzimowiercą itp. Mamy do wyboru wiele nurtów światopoglądowych, filozoficznych, czy religijnych, które definiują bycie wartościowym człowiekiem na własny sposób. I to jest piękne.

— Czy to oznacza, że nie mamy kryzysu męskości?

— Mamy kryzys, ale jego źródła są znacznie głębsze.

Fot. uwm.edu.pl

Iryna Betko

Dotyczy on nie tylko mężczyzn, ale również kobiet. Mamy do wyboru wiele wzorów męskości, kobiecości. Wiele teorii, jak osiągnąć szczęście. Problem w tym, że nie zawsze potrafimy się

eprasa.pl 6e22445a2d

w tym odnaleźć. Nie umiemy określić, które idee najlepiej nam pasują, które sprzyjają naszemu rozwojowi. Czujemy się zagubieni, wykonujemy nielubiany zawód, tkwimy w toksycznych związkach, rozpaczliwie szukamy sensu życia.

— Bo nie otrzymaliśmy drogowskazów od naszych ojców i matek?

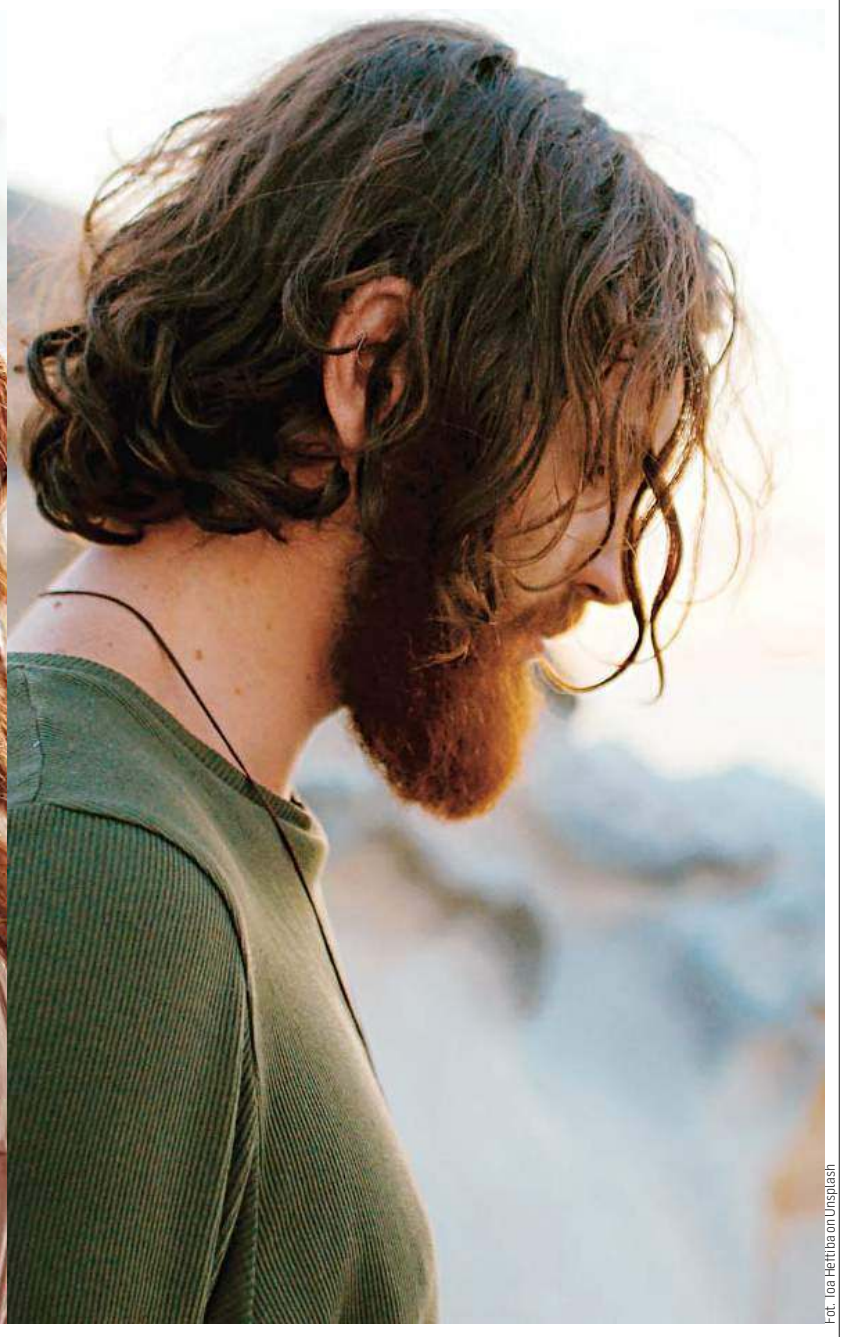
— Hruhorij Skoworoda, osiemnastowieczny ukraiński filozof wierzył, iż każdy człowiek jest niepowtarzalny. Jego niepowtarzalność wyraża się poprzez wrodzony potencjał, z jakim przychodzi na świat. Tym potencjałem mogą być zdolności muzyczne, talent literacki, predyspozycje do przedmiotów ścisłych itp. Tajemnica szczęścia polega na tym, by odkryć własny talent i kroczyć ścieżką indywidualnego samorozwoju. W przeciwnym razie będziemy głęboko nieszczęśliwi. W podobnym tonie wypowiadali się dwa wieki później przedstawiciele szkoły jungowskiej. Dowodzili oni, że samorozwój jest jedną z fundamentalnych potrzeb ludzkiej psychiki. Proces ten nazywali indywiduacją, w jego trakcie miała urzeczywistniać się unikatowa psychiczna struktura jednostki. W ten sposób człowiek odkrywał własną jaźń, rozwiązywał wewnętrzne konflikty, poznawał siebie.

Proces indywiduacji rozpoczyna się już w dzieciństwie i trwa przez całe życie. Jeśli dziecko wychowywało się w zdrowej rodzinie, łatwiej i szybciej odnajdzie siebie. Jeśli żyło w rodzinie dysfunkcyjnej, jego proces indywiduacji może zostać poważnie zaburzony.

— W jaki sposób rodzina dysfunkcyjna hamuje odkrywanie siebie?

— Dysfunkcyjni rodzice nie umieją zapewnić dziecku warunków do prawidłowego rozwoju psychoemocjonalnego. Nie dają poczucia bezpieczeństwa. Nie potrafią również zaspokoić własnych potrzeb. Sami bowiem mają problemy psychologiczne. Dobrą ilustracją tego, jak dysfunkcyjny rodzic zakłóca indywiduację dziecka stanowi autobiograficzny esej Mariny Cwietajewej „Matka i muzyka". Cwietajewa opisuje historię dziewczyny, którą matka zmusza do nauki gry na fortepianie. Dziewczyna, choć posiada nieprzeciętne zdolności muzyczne, ma zupełnie inną pasję. Chce zostać poetką. Ale matkę to nie obchodzi, jej córka ma grać i koniec.

Fot. freepik



Fot. Ioa Hettiba on Unsplash

Innym przykładem są samotne matki, które zawłaszczają życie synów jedynaków. Próbują od synów dostać to, czego brakowało im w związku. W ten sposób nie pozwalają im się rozwijać. Taki mężczyzna nie może stać się w pełni niezależną, twórczą i samodzielną osobowością.

— Czyli kryzys męskości wynika de facto z problemów z indywiduacją?

— Sądzę, że w wielu przypadkach tak. Kryzys męskości dotyka bowiem problemów z własną tożsamością. Zmusza do odpowiedzi na pytanie, kim jestem? Jaki jest mój cel w życiu? Czy cele do których dążę są moimi celami? A może po prostu spełniam cudze marzenia i oczekiwania? Może jestem biznesmenem, bo tak chcieli rodzice? A w rzeczywistości marzę o zawodzie wolnego artysty?

Oczywiście wyjaśnianie każdego problemu, jaki mamy w relacjach z samym sobą, za pomocą jednej teorii psychologicznej byłoby dużym uproszczeniem. Nie wszystkie nasze kłopoty biorą się z nieszczęśliwego dzieciństwa. Traumy psychiczne, hamujące, a nawet cofające nas w rozwoju, przytrafiają się w różnych okresach życia. Poza tym nie każdy problem da się wyjaśnić w ramach teorii Junga. Należy czerpać wiedzę z różnych źródeł.

— Wyobraźmy jednak człowieka, którego problemy wynikają właśnie z zakłóceń w obszarze indywiduacji. Człowiek ten przez trzydzieści lat tyrał w korporacji. Nagle uznał, że był to stracony czas i chce zmienić własne życie. Co psychologia jungowska radzi w takich przypadkach?

— Nie sposób dawać tak ogólnych rekomendacji. Każdy przypadek należy rozpatrywać indywidualnie. Komuś pomoże wizyta u psychoterapeuty, komuś podróż dokoła świata. Jeszcze inna osoba odnajdzie się w religijnej wspólnocie. A innej wystarczy spotkanie ze starym przyjacielem. Rozwiązań jest tyle, ile jest ludzi. Nie należy jednak się tym zrażać ani załamywać. Proces indywiduacji trwa tak naprawdę nieustannie. Rozwijamy się szczególnie w ciężkich chwilach, nie zdając sobie z tego sprawy. Ludzie przechodzili drogę psychicznej integracji od tysięcy lat. Czasem nasz układ immunologiczny potrafi samodzielnie zwalczyć poważną chorobę. Podobnie z naszą psychiką. Momentami, czerpiąc z wewnętrznych zasobów, samodzielnie rozwiązujemy problem, który przez lata wydawał się nie do ruszenia.

— Zdaniem krytyków współczesna cywilizacja Zachodu jest neurotyczna. Jej gniotąca atmosfera spowalnia wewnętrzny rozwój.

— Życie we współczesnych metropoliach rzeczywiście oddala nas od korzeni, izoluje od przyrody. Wolałabym jednak unikać tak wielkiej generalizacji. Znajdujemy mnóstwo przykładów ludzi, którzy czują się świetnie w stechnicyzowanym, sztucznym środowisku. Współczesne technologie również otwierają wiele dróg do samorozwoju. Mieszkaniec siedemnastowiecznej indiańskiej wioski nie mógł czytać Konfucjusza, czy Platona.

Jeśli w danej populacji duży odsetek cierpi z powodu problemów psychicznych, nie oznacza to, że cała populacja jest chora. Gdyby większość mieszkańców Zachodu miało ciężką nerwicę, nasz system pewnie by się załamał.

— Czy współczesny matriarchat byłby zdrowym ustrojem?

— Jeśli ustrój ten polegałby na dominacji jednej płci nad drugą, na krzywdzeniu, na budowaniu podziałów, to na pewno nie. Zamiana jednego niesprawiedliwego systemu na drugi niesprawiedliwy system nie będzie wyrównaniem niesprawiedliwości. Nie naprawi krzywd, jakie kobiety doznawały przez setki lat patriarchatu.

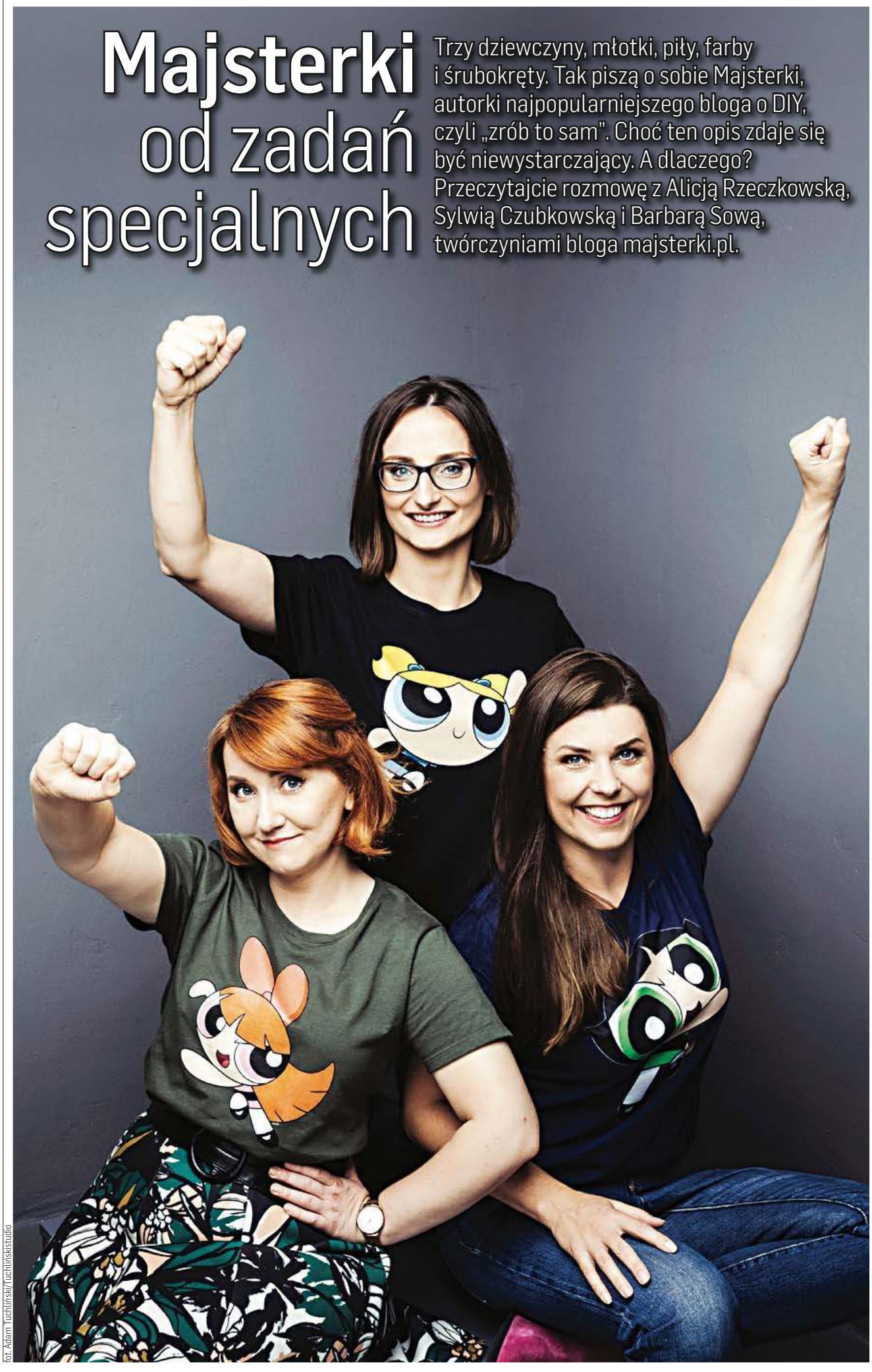
Ja wolałabym żyć w społeczeństwie harmonijnym. Tworzonym przez jednostki zintegrowane psychicznie. We wspólnocie, gdzie kobiety i mężczyźni będą się wzajemnie dopełniać, zamiast kłócić o to, która płeć jest lepsza i zasługuje na więcej przywilejów.

PAWEŁ SNOPKOW
p.snopkow@gazetaolszytynska.pl

eprasa.pl 6e22445a2d

Majsterki od zadań specjalnych

Trzy dziewczyny, młotki, piły, farby i śrubokręty. Tak piszą o sobie Majsterki, autorki najpopularniejszego bloga o DIY, czyli „zrób to sam". Choć ten opis zdaje się być niewystarczający. A dlaczego? Przeczytajcie rozmowę z Alicją Rzeczkowską, Sylwią Czubkowską i Barbarą Sową, twórczyniami bloga majsterki.pl.



fot. Adam Tuchliński/Tuchlińskistudio

— No dobrze, to Adam Słodowy uczył w PRL, jak zrobić coś z niczego. Dziś poszłyście w jego ślady. Ba, czasem żartobliwie mówicie, że jesteście Damy Słodowe. A ostatnio ludzie piszący scenariusz do serialu zgłosili się do was, bo szukali potomków Adama Słodowego. To było miłe?

Alicja Rzeczkowska: — Adam Słodowy jest dla nas niedoścignionym wzorem, autorytetem. Więc była to propozycja, która bardzo nam schlebia. Natomiast wiadomo, że nie jesteśmy po to, by autorytet Adama Słodowego prezentować w innym świetle. To nie jest nasza misja.

Sylwia Czubkowska: — Prawdę mówiąc, to było bardzo miłe. Zrozumiałam, że kojarzymy się z nowoczesnym majsterkowaniem, idąc śladami Adama Słodowego. Oczywiście kompletnie nie jesteśmy z nim ani spokrewnione, ani związane. Chociaż, kiedy jeszcze żył, niejednokrotnie marzyło nam się spotkanie z nim. Ja marzyłam, by napisać albo chociażby przeczytać obszerną biografię na jego temat. Myślę, że bardziej są to skojarzenia, a nie faktyczne związki.

— Jednak nie bez powodu kojarzycie się z Adamem Słodowym, bo ideę DIY, czyli „zrób to sam" przeniosłyście na inny poziom. Majsterki mają już siedem lat. Wierzycie w szczęśliwą siódemkę?

Alicja: — Myślę, że każda rocznica jest przede wszystkim dobrą okazją do podsumowań i snucia planów na przyszłość. W naszym przypadku nie chcemy za bardzo rozpatrywać wszystkich minionych wydarzeń i sytuacji. Na pewno jednak wyciągamy wnioski z naszych dotychczasowych doświadczeń i chcemy iść dalej. To jest chyba najważniejsze w celebrowaniu takich rocznic. A siódma rocznica? Może być, powiedzmy, momentem przełomowym.

— Wróćmy zatem do początków. Jak to się stało, że dwie dziennikarki i ekspertka od marketingu zajęły się majsterkowaniem?

Sylwia: — Połączyła nas przyjaźń i pasja, ale także wspólne doświadczenie. Kiedy spotkałyśmy się, wszystkie wchodziłyśmy w tzw. mieszkaniową dorosłość. Zanim ukonstytuowały się Majsterki, kupowałyśmy nasze pierwsze mieszkania. Wydawałyśmy wszystkie nasze oszczędności, po czym okazywało się, że chciałoby mieć w tym mieszkaniu coś więcej. Indywidualny wystrój, dostosowany do nas. Ale na to najzwyczajniej na świecie zabrakło już pieniędzy. Musiałyśmy więc eksperymentować i uczyć się same. A nauka i eksperymentowanie były dużo przyjemniejsze, kiedy robiło się to w towarzystwie przyjaciółek.

Alicja: — Tak, połączyła nas przyjaźń. Łącznikiem pomiędzy mną a Sylwią była Basia. Okazało się, że wszystkie trzy mamy wspólną pasję. Dziewczyny świetnie piszą, opowiadają historie, ja z kolei mam podejście biznesowe. Od słowa do słowa i powstał pomysł, by chwycić tego byka za rogi i stworzyć razem coś ciekawego. W ten sposób powstały Majsterki.

Barbara Sowa: — Obie dziewczyny znam od wielu, wielu lat. Z Sylwią pracowałyśmy w hardcorowych warunkach, w gazecie codziennej. Z Alicją znam się jeszcze z czasów studiów. Majsterki powstały spontanicznie. Dziś chwalimy się nazwą, bo żartujemy, że feminatywy stosowałyśmy jeszcze zanim stały się modne. A potem wszystko potoczyło się błyskawicznie. Tempo miałyśmy zawrotne. Powstał blog, bardzo szybko pojawiły się pierwsze warsztaty, projekty, w końcu nawet nasza wspólna pracownia. Choć akurat na wspólną pracownię musiałyśmy trochę poczekać.

— Dzięki wam, o czym też mówicie, majsterkowa rewolucja ma twarz kobiety.

Alicja: — Trochę tak, choć rzeczywiście obserwujemy, że to kobiety chcą coś robić i mają większą motywację, by zmieniać wnętrza. Uczestnikami naszych warsztatów w 90 procentach są kobiety. To też o czymś świadczy.

Sylwia: — Jest takie ciekawe zjawisko, które można zaobserwować szczególnie na polu działań kreatywnych. Okazuje się, że w kobietach w okolicy trzydziestki budzi się potrzeba samorozwoju. Choć oczywiście nie zawsze wiąże się z wiekiem, ale przede wszystkim z chęcią zmian. Może pojawić się w czasie urlopu macierzyńskiego, ale też przejścia na emeryturę. Bardzo często kobiety mówią sobie: „chcę więcej", „chcę się czegoś nauczyć". Myślę, że nasze majsterkowanie jest trochę związane z tym zjawiskiem. Kobiecego zrywu do nauki, poznawania siebie, nabywania nowych umiejętności. Ostatnie lata to czas, kiedy ogromnie wzrosło zainteresowanie szeroko pojętym majsterkowaniem. To pojęcie obejmuje renowację mebli, ale też urządzanie wnętrz czy pracę w drewnie i innych materiałach.

Barbara: — Rzeczywiście w majsterkowaniu największą grupą są trzydziestolatki, ale tak naprawdę w naszych

eprasa.pl 6e22445a2d

warsztatach biorą udział kobiety w bardzo różnym wieku. Przychodzą również te, które są na etapie życiowej zmiany, na przykład po rozwodzie. Kiedy kupują pierwsze, własne mieszkanie. Przymierzają się do remontu, ale nie ma obok nich taty, brata czy kogoś, kto pomoże w pracach. Bardzo często są to kobiety, które są świadome, niezależne i nie chcą już na nikogo liczyć. Chcą być samodzielne. Kiedy powstawał nasz blog, kobiet zajmujących się stricte majsterkowaniem, wcale nie było dużo. W mniejszości były filmy instruktażowe czy blogi podejmujące taką tematykę. Tak naprawdę wysyp blogów tego rodzaju nastąpił kilka lat po tym, jak zaczęłyśmy prężnie działać. Myślę, że miałyśmy jednak swój wpływ na ten ruch i udało nam się pokazać, że kobieta też potrafi i zwalczyć pewien stereotyp.

Alicja: — Przychodzą do nas dziewczyny, które nie chcą być zdanie na pomoc faceta. Którym już nie chce się czekać na tę zarazę, na te legendarne „zaraz". Biorą sprawy w swoje ręce. Panowie, po prostu kończy nam się cierpliwość.

— Razem z popularnością na majsterkowanie przyszła też moda na meble z duszą. Znudziły nam się meble z popularnych sieciówek.

Barbara: — Myślę, że meble z PRL-u nadal można znaleźć. Jednak w ostatnich latach ich cena znacznie wzrosła. Kiedy zaczynałyśmy, ludzie oddawali je za darmo. Nasi rodzice byli skazani na te meble, bo wtedy nic innego nie było w sklepach. Meblościanka na wysoki połysk była w każdym domu, więc nasi rodzice wcale nie darzyli jej sentymentem. My patrzymy na meble z PRL-u trochę inaczej, bo kojarzy nam się ze wspomnieniami z dzieciństwa. Teraz meble z PRL-u są rozchwytywane. Chociaż tutaj znaczenie odgrywa nie tylko aspekt sentymentalny, ale też designu. Te meble były po prostu znakomicie zaprojektowane. Świetnie pasowały do małych mieszkań.

Alicja: — Mebel z sieciówki nie przetrwa tornada w postaci trójki dzieci. Meble z PRL-u przetrwały dziesięciolecia. W moim domu jest ich mnóstwo i są niemal niezniszczalne. Dziś doceniamy trwałość i design tych mebli. Były też przystosowane do naszych mieszkań, funkcjonalne.

Sylwia: — Meble z PRL-u, szczególnie z lat 50. czy 60. miały bardzo ciekawy, przemyślany design. Nie zawsze były wykonywane z wysokiej jakości materiałów, szczególnie meble tapicerowane. Jednak drewniane meble pokryte fornirem po prostu się nie starzeją. Pamiętajmy, że te meble projektowali wybitni twórcy. I wiem, że może tego słowa nie powinno się używać, ale one były po prostu ładne. Oczywiście czym innym jest meblościanka, a czym innym krzesło czy stół. Myślę, że meble z PRL-u bardzo dobrze się zestarzały.

— Na blogu piszecie nie tylko o odnawianiu mebli, ale można tam zaleźć mnóstwo innych inspiracji. Pomysły czerpałyście ze swojej codzienności?

Barbara: — Przed laty zaczęło się przede wszystkim od tego, że wszystkie miałyśmy nowe mieszkania. Kieszenie były puste, bo pieniądze przeznaczyłyśmy na te mieszkania i remonty, a czekał nas wydatek związany z meblami. W momencie, kiedy brakowało pieniędzy, trzeba było sobie radzić. Okazało się, że można znaleźć rozwiązania, które są tanie, a jednocześnie dzięki własnej pracy, pomysłowości i kreatywności zrobić coś, co będzie cieszyć oko. Na naszym blogu, w książce i w czasie warsztatów pokazujemy, że można tak przerobić mebel z PRL-u, by nie straszył tym chemoutwardzalnym lakierem i cieszył oko. Prezentujemy też, że niepozorny mebel też można odnowić w ciekawy sposób. I nie trzeba mieć do tego specjalnych umiejętności. Piszemy jednak, że jeśli mamy wartościowy mebel, antyk, nie zabieramy się za jego renowację nie mając o niej zielonego pojęcia. Ale jeśli jest to mebel, który pochodzi ze śmietnika lub nie ma specjalnej wartości, to przecież możemy odnowić go samodzielnie. Dać mu drugie życie.

— Dziś można powiedzieć, że Majsterki są w swoim żywiole. Na rynku jest mnóstwo nowych narzędzi. Poręcznych wyrzynarek czy wiertarek. Jak wygląda dziś majsterkowy park maszyn?

Alicja: — Rzeczywiście mamy więcej sprzętów. Na początku wbijałyśmy gwoździe butelką od wina. Jednocześnie jednak doceniamy narzędzia przeznaczone do specjalistycznych celów. Co innego zrobimy wyrzynarką, a co innego lisim ogonem. Jednak zależy nam również, by nadal pozostać w strefie majsterkowicza.

Sylwia: — Ja powiedziałabym z kolei, że nie zmienił się aż tak bardzo. Na początku rzeczywiście nie miałyśmy narzędzi. Był taki moment, kiedy dużo kupowałyśmy czy dostawałyśmy od znajomych coraz bardziej profesjonalne narzędzia. Z biegiem czasu zaczęłyśmy jednak odkrywać, że najlepiej sprawdzają się te tradycyjne narzędzia. I niekoniecznie te mechaniczne. Szlifierka przyda się w oczyszczeniu palety, ale już nie mebla. W tym ostatnim przypadku lepiej wybrać papier ścierny. Zatem więc naprawdę nic naprawdę nowoczesnego. Przyda się oczywiście dobra wiertarka. Jeśli wyrzynarka – to ta bardziej tradycyjna. Tak naprawdę specjalistyczny sprzęt nie jest koniecznością. I o tym też mówimy w czasie naszych warsztatów. Kiedy padają pytania, jakie sprzęty trzeba mieć, odpowiadamy, że wcale nie trzeba ich aż tak dużo. Wystarczą te podstawowe, ale dobrej jakości.

Barbara: — Trzeba też poruszyć temat materiałów do stylizacji. Kiedy zaczynałyśmy, ta oferta nie była aż tak bogata. Nie było też aż tylu producentów farb do stylizacji mebli, jak to jest dzisiaj. Obecnie w strefie majsterkowicza w sklepie budowlanym są już farby kredowe, kazeinowe, woski. Coraz więcej producentów zaczyna dostrzegać potencjał tego segmentu rynku.

— A czy na warsztaty do Majsterek przychodzą panowie?

Alicja: — Zdarzają się, ale zwykle przyprowadzają je partnerki. Są też mężczyźni, którzy nie boją się przyznać, że czegoś nie potrafią. Są wtedy bardzo otwarci na wszelkie sugestie. Biorą udział jednak w większych projektach, dotyczących renowacji mebli na przykład.

Sylwia: — Niekoniecznie może przychodzą na warsztaty, ale zadają nam dużo pytań w mediach społecznościowych czy prywatnie. Podpytują o narzędzia, farby czy lakiery. Widać, że niekoniecznie widzą siebie na warsztatach, gdzie kobiety są w większości. Chętnie za to eksperymentują samodzielnie. A u nas tylko szukają podpowiedzi.

Barbara: — Mieliśmy małżeństwo, które uczestniczyło w naszych warsztatach. Często też mężczyźni kupują nasze warsztaty w prezencie. Jeśli już uczestniczą, to są to mężczyźni, którzy nie boją się zadawać pytań, potrafią poprosić o pomoc. Przełamują stereotypy i nie podsumowują: „ a co mi będzie baba mówiła".

— Po siedmiu latach istnienia bloga majsterkowanie wciąż sprawia wam frajdę?

Alicja: — Osobiście dziś mam jeszcze większą frajdę. Wciąż też poszukujemy nowych informacji, zdobywamy wiedzę.

Barbara: — Jesteśmy teraz podwójnie wygłodniałe. Niestety przez pandemię musiałyśmy zamknąć swoją pracownię. Brakuje nam spotkań z ludźmi. Teraz na szczęście obostrzenia są znoszone i powoli do wracamy do warsztatów. Osobiście bardzo brakuje mi pracowni i spędzania czasu w sposób, który pozwala odpocząć głowie, a zmęczyć się fizycznie.

Sylwia: — Dziś mamy większą wiedzę, inną estetykę. Zatem to hobby, nasza kreatywność, wygląda inaczej. To powoduje, że możemy bardziej zaszaleć i szukać ciekawszych inspiracji.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 6e22445a2d

Talent mam po babci Kazi

Burza blond loków doskonale oddaje kreatywny charakter Kingi Rynkowskiej z Grodziczna w powiecie nowomiejskim. Artystyczna dusza, która tworzy niezwykłe rzeczy ze sznurka. Plecie dopiero od stycznia, ale okazuje się, że ta pasja tkwi w niej od dzieciństwa.

Fot. Alina Laskowska

Kinga Rynkowska pochodzi z Boleszyna, ma wiele talentów. Kiedyś grała na trąbce w orkiestrze w Skarlinie i w Nowym Mieście, ma także talent wokalny, śpiewała w zespole na imprezach okolicznościowych, można było ją usłyszeć także w kościele w Boleszynie, na ślubach przede wszystkich znajomych. To właśnie w Boleszynie, w rodzinnym domu, w dzieciństwie przyglądała się swojej babci Kazi, która na drutach dziergała szaliki i czapki. Jej mama także tworzyła piękne rękodzieło, na szydełku robiła serwetki. Dla małej Kingi było to niezwykle interesujące, jednak dopiero po latach to wspomnienie okazało się o wiele głębsze niż tylko drobna czynność wykonywana przez babcię i mamę. Do Kingi obrazy z dzieciństwa wróciły w styczniu tego roku, gdy zainspirowały ją makramy. Polot do tworzenia ze sznurka, włóczki czy kordonka wydaje się bardzo uzasadniony. Makrama znana od starożytności jest sztuką wiązania sznurków, bez użycia igieł, drutów lub szydełka. W średniowieczu stosowano ją głównie do ozdoby królewskich szat, w późniejszych wiekach wykonywano również pokrycia na łoża, sofy, fotele. Teraz jest piękną ozdobą, która wraca do łask, zdobiąc domy o różnych wnętrzach.

— Zimą zobaczyłam gdzieś makramowe dzieła, które ogromnie mi się spodobały. Postanowiłam spróbować — mówi Kinga Rynkowska — Jestem samoukiem, trochę podglądałam w internecie co i jak. Szybko udało mi się upleść pierwsze makramy.

Kinga na co dzień wychowuje dzieci, nie ma zbyt wiele czasu na oddanie się pasji, ale jak sama mówi, robienie makram jest relaksujące i dające ogrom satysfakcji.

— Jak długo powstaje anioł? Nie umiem tego powiedzieć, przy dzieciach to raczej z doskoku podchodzę do plecenia — mówi Kinga.

Pierwsza makrama stworzona przez Kingę trafiła jako prezent do teściowej. Potem okazywało się, że pomysłów w jej głowie coraz więcej, a kolejne osoby z rodziny i spośród znajomych zakochiwały się w sznurkowych dziełach Kingi.

— Ze sznurka oprócz markam, plotę kwietniki, zazdrostki, abażury czy ozdobne elementy na świeczniki. Hitem zdecydowanie są aniołki oraz sznurkowe rodziny — opowiada Kinga pokazując swoją rodzinę własnoręcznie zrobioną ze sznurka. Jest mama z burzą złotych loków, tata i dzieci. Wszyscy siedzą na drewnianym kole tworząc piękną ozdobę salonu.

— Anioły mogą w rękach trzymać serce lub koraliki np. z imieniem. Rodzinki także są personalizowane, tak jak w życiu, każda rodzina jest inna, każda wyjątkowa. Wszystkie wykonane ozdoby mogą być podświetlane malutkimi lampkami — mówi Kinga, przy okazji prezentując piękną, szarą makramę, która będzie zdobić wnętrze w skandynawskim stylu.

— Na stworzenie tej ozdoby wykorzystałam 300 metrów sznurka! Kilka dni mi zajęło, ale nie liczyłam godzin i minut. Cieszyłam się każdą wolną chwilą, gdy mogłam ją tworzyć — opowiada Kinga.

Do uplatania sznurka trzeba mieć cierpliwość, tej Kindze nie brakuje, tak jak nie brakuje jej zdolności manualnych. Na początku brakowało jedynie wiary we własne możliwości, ale siostra Kingi dzielnie motywowała ją do tworzenia i chwalenia się swoją pracą! A jest czym! Makramy to prawdziwe dzieła sztuki, aniołki chwytają za serce, sznurkowe rodzinki to piękne, unikalne i nietuzinkowe pamiątki. Wszystkie prace wykonane przez Kingę Rynkowską z Grodziczna, można zobaczyć na jej facebookowym profilu @makramowy/_sznurek. Uwaga! W tych plecionkach można się zakochać!

ALINA LASKOWSKA
a.laskowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 6e22445a2d

Skończyła się **moda na picie**?

Kiedyś była moda na picie. Dziś na scenę wychodzą komandosi — każdy ma swoje zadanie i musi zagrać jak najlepiej. To nie te czasy, że wszyscy byli nawaleni i gwiazdorzyli – wspomina związany od 1995 z Oddziałem Zamkniętym wokalista Krzysztof Wałecki.

Zespół podczas występu w Sanoku, 2019 rok (od lewej: Paweł Oziabło, Krzysztof Wałecki, Wojciech Łuczaj-Pogorzelski, Maciej Kudła, Grzegorz Stępień)

Fot. Silar. CC BY-SA 4.0 https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0, via Wikimedia Commons

Muzyk, który urodził się we wrześniu 1961 w Puławach, odpowiedział na zaproszenie Marka Żywuszko, prezesa Elbląskiego Klubu Abstynenta „Dobre Miejsce" i pojawił się w jego siedzibie osobiście, by powspominać dawne czasy i opowiedzieć o tym, jak pandemia wpłynęła na życie muzyków.

Wałecki jest liderem formacji Vintage, ale od 1995 śpiewa też w założonym w 1979 m.in. przez Wojciecha Pogorzelskiego Oddziale Zamkniętym.

— Z Wojtkiem znamy się od 14 roku życia — poznaliśmy się dzięki muzykowaniu, bo już będąc w tym wieku, obaj graliśmy i to nawet na poważnie. Spotykaliśmy się w jednym z warszawskich domów kultury, który, dla świata amatorskich zespołów, organizował co roku chyba największe ogólnopolskie wydarzenie. Wojtek miał zespół Pająk, a ja zespół Hell i oczywiście ze sobą konkurowaliśmy — opowiada Krzysztof Wałecki.

I wspomina: — Później przyszedł rok 1979. Kiedy ja miałem 18, a Wojtek 17 lat, powstał Oddział Zamknięty — przyszedł Krzysiek Jaryczewski z Jarkiem Szlagowskim, a Paweł Mścisławski już grał z Wojtkiem w Pająku. Ja zaraz poszedłem do wojska, w którym spędziłem dwa lata. Najpierw w bojówce, ale później udało mi się przenieść do orkiestry, gdzie stałem na czele zespołu wojskowego Rogatywka.

Niedługo po tym, jak Wałecki wyszedł z wojska, głos stracił wokalista Oddziału — Krzysztof Jaryczewski. Dokładnie w 1985 karierę Jarego przerwała ciężka choroba, do której przyczyniło się nadużywanie alkoholu i narkotyków. Jaryczewski doznał paraliżu strun głosowych i opuścił zespół u szczytu popularności.

— Kiedyś była moda na picie, nawet milicja piła i jeździła po pijaku — stwierdza Wałecki. — W tych czasach już nie jest tak, jak kiedyś, że wszyscy byli nawaleni i gwiazdorzyli. Dziś na scenę wychodzą komandosi, widzą tłum, znają swoje zadania i wiedzą, że muszą zagrać jak najlepiej — przyznaje muzyk.

Po odejściu Jarego, swoich sił w Oddziale Zamkniętym próbował m.in. Jarek Wajk, z którym zespół nagrał płytę „Terapia".

— Pomyślałem wtedy, że wreszcie mamy na swoim podwórku czarnego konia — prawdziwego ogiera, który w tej muzyce może coś stworzyć — komentuje Krzysztof Wałecki.

Fot. Wojciech Trzyna

Krzysztof Wałecki odwiedził Elbląski Klub Abstynenta „Dobre Miejsce"

Muzyk odpowiedział na zaproszenie prezesa Dobrego Miejsca Marka Żywuszko (z prawej)

Współpraca Oddziału z Wajkiem również się jednak zakończyła.

— Rozstali się, a w 1995 przyszedłem ja — mówi wokalista, z którym Oddział wydał w 1997 album „Parszywa 13".

Krzysztof Wałecki zauważa: — W Oddziale też był alkohol, dużo picia i kilku nieugiętych zawodników, którzy nie wychodzili na scenę bez lufy. Mieliśmy po 3-4 koncerty w tygodniu i setki kilometrów do przejechania, więc te sytuacje bywały męczące. Ale nie dlatego odszedłem z Oddziału w 2000 — rozstałem się z zespołem, bo nic nie nagrywaliśmy. Myślałem, że rok po „Parszywej 13" będziemy nagrywać następną płytę, ale niestety nic się nie działo.

Wówczas przyszedł czas na powołanie do życia zespołu Vintage — Wałecki nagrał dwie płyty autorskie i jedną, zawierającą covery. Do Oddziału wrócił w 2016.

— Co było dalej? Stworzyliśmy parę piosenek, pojawiła się pandemia i jest, jak jest — mówi wokalista. I informuje, że dzięki pozyskanemu dofinansowaniu, salę prób Oddziału Zamkniętego udało się wyposażyć w sprzęt nagraniowy.

Krzysztof Wałecki przyznaje, że nieurodzajny dla muzyków czas pandemii, wykorzystał tak, jak umiał najlepiej. — Zawsze lubiłem czytać, zwłaszcza książki dotyczące rozwoju osobistego i psychologii, a sytuacja pandemiczna sprzyjała temu, że można było połykać po kilka książek miesięcznie. Oprócz tego grałem i ćwiczyłem — ten czas spędzałem bardzo fajnie, chociaż pieniędzy nie było — przyznaje muzyk.

— Branża artystyczna to bardzo szeroka dziedzina. Sami artyści to kilka, a nawet kilkadziesiąt tysięcy osób, które występują na scenie, ale do tego dochodzą też m.in. technicy — jest ich drugie tyle. My w ubiegłym roku w wakacje zagraliśmy jeden koncert w Ostródzie. Oczywiście nikogo nie mogło być pod sceną, wszyscy musieli zajmować co drugie miejsce — to trochę taka farsa, a nie koncert — stwierdza Wałecki.

Co z tymi, którzy w sezonie artystycznej posuchy nie mieli, co ze sobą zrobić?

— Znam kilku muzyków, którzy poszli na tiry. A ostatnio, kiedy wjeżdżałem na parking, przywitał się ze mną jakiś gościu w czapeczce — pomoc drogowa. Okazało się, że to techniczny z jakiejś firmy. Mówił, że robił nasze koncerty, a teraz tak zarabia. W tym sezonie ma trzy imprezy — tak to wygląda — bieda aż piszczy — zauważa muzyk.

Spotkanie z artystą niewątpliwie ucieszyło regularnie odwiedzających Dobre Miejsce abstynentów. Zanim Krzysztof Wałecki zaprezentował przed nimi swoje umiejętności wokalne, wrócił jeszcze do tematu używek.

— Wszyscy mamy wśród najbliższych i znajomych ludzi z problemem, ale najtrudniej jest dotrzeć do tych, którzy są zagubieni, nie wiedzą, co się z nimi dzieje i nie zdają sobie sprawy z tego, jak krzywdzą siebie i innych. Najważniejsze to, że dany człowiek musi chcieć. A my, zamiast dawać mu rybę, podajmy mu wędkę, dajmy możliwość złowienia jej samemu — radzi Wałecki.

Sam, jak przyznaje, od długiego już czasu żyje w trzeźwości.

— Pewnego dnia po prostu zrezygnowałem z uczestnictwa w życiu alkoholowym, postanowiłem sobie, że od tej pory nie piję. Napatrzyłem się w branży i poza branżą — nawet kiedy sam piłem, wszystko pamiętałem i widziałem, co ludzie robili po pijaku i jakich różnych brzydkich rzeczy się dopuszczali. To mnie zniechęciło. Miałem kiedyś styczność z alkoholikiem, który po każdej awanturze powtarzał „Panowie, co po pijaku, to się nie liczy" — ale niestety — liczy się — zaznacza wokalista.

Wokalista Oddziału Zamkniętego nie ukrywa, że czasy się zmieniły. Teraz na imprezach po koncertach nikt do picia nie namawia.

— Nie ma czegoś takiego jak obowiązek picia. Kiedyś ciągle się słyszało „jak to się nie napijesz?". Dziś uważać muszą ci, którzy mają problem z alkoholem i na sam widok flaszki już przebierają nogami. Oni powinni takich imprez unikać, a my mieć świadomość, że w danej chwili ktoś może prowadzić ze sobą naprawdę trudną wewnętrzną walkę — podsumowuje muzyk.

Krzysztof Wałecki kończy właśnie prace nad kolejnym własnym albumem.

— Można powiedzieć, że to taka płyta pandemiczna. Złożyło się na nią natchnienie, które przyszło w tym czasie, kiedy muzycy nie mieli, co robić, siedzieli na tyłkach i strasznie cierpieli — ja postanowiłem nie cierpieć, tylko nagrywać. Zaprosiłem do śpiewania Darka Pietrzaka, z którym gram w duecie. Zaśpiewał w pięciu piosenkach, a reszta jest instrumentalna — przekazuje artysta.

Cała płyta składa się z coverów piosenek z lat 70., które cechować będzie akustyczne brzmienie. Jedyny wyjątek stanowi autorski utwór Krzysztofa Wałeckiego, jak zapowiada, będzie elektrycznie i bardzo poważnie.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

eprasa.pl 6e22445a2d

Pani Maria i jej ferajna

Maria Jędrzejewska ma piątkę dzieci, czterech synów i córkę. To jej ferajna. Mówi o nich z wielką dumą. Wychowani wśród pracujących rodziców, we krwi mają pracę. I wciąż wszyscy mieszkają razem!

fot. Arch. prywatne

Maria Jędrzejewska mieszka w Grodzicznie. Tam na co dzień można ją spotkać w kwiaciarni, którą prowadzi. To właśnie „za ladą" spędziła większość swojego życia.

— Najpierw miałam lumpeks, teraz kwiaty. Wciąż za ladą. Moje dzieci tu się wychowały — opowiada pani Maria — Jedno dziecko to się prawie w moim sklepie urodziło. Nie było lekko, ale trzeba było dać radę. W wózkach dzieci siedziały, bawiły się tu, a ja sprzedawałam. Bardzo dużo pomagał mi mąż.

— To jest mój skarb — tak o swoim mężu Krzysztofie, mówi pani Maria — On zrobi wszystko, zaopiekuje się dziećmi, ugotuje, pranie zrobi, zawsze mogę na niego liczyć. Karierę z nim zrobiłam. Bardzo dobry człowiek.

To ważne, aby przejść przez życie razem, budować relacje, więzi rodzinne i się wspierać. Pani Maria udowadnia, że mając piątkę dzieci, sklep, gospodarstwo i pasje - można wszystko, jeśli u boku ma się odpowiednie osoby.

Do południa sklep, po południu jechałam pomagać na imprezach, a mąż z tą naszą ferajną zostawał. Bo ja to wszędzie lubię być, wśród ludzi — opowiada pani Maria - Poza sklepem od lat pomagałam i wciąż pomagam przy komuniach, weselach i innych spotkaniach. W kuchni, jako kelnerka, żadnego zajęcia się nie bałam. Wdrażam powoli moją córkę, ma 16 lat i na razie biorę ją na stypy, bo tam najmniejsze zamieszanie. Moje dzieci są nauczone pracować.

Pani Maria ma piątkę dzieci, czterech synów i córkę. To jej ferajna. Mówi o nich z wielką dumą. Wychowani wśród pracujących rodziców, we krwi mają pracę. I wciąż wszyscy mieszkają razem!

Za tego najstarszego to niedługo bykowe trzeba będzie płacić — śmieje się pani Maria, i podkreśla, że to ogromny dar, że rodzina jest ze sobą związana bardzo mocno. Jeden na drugiego może liczyć. Aktywne życie rodziców, skierowane na pracę i obowiązki, to filar tej rodziny. Szanują siebie nawzajem i to co mają.

Kiedy dzieci były małe, jeszcze prężnie działało gospodarstwo państwa Jędrzejewskich. Dziś trudno sobie wyobrazić pogodzenie obowiązków na roli, z pracą w sklepie, na weselach i wychowywanie piątki dzieci. Był czas kiedy pan Krzysztof dużo wyjeżdżał, wtedy było ciężko, ale z pomocą bliskich, wszystko jest możliwe.

Nie było takich wygód jak dziś. Pieluchy tetrowe, pralka frania. Jak się ubierało dzieci, to przy ostatnim, ten pierwszy już zdążył zmoczyć pieluchę, tetrową! Trzeba było natychmiast zmienić! — opowiada pani Maria — Dla męża to nie problem, zawsze byłam spokojna.

Tą rodzinę łączy coś jeszcze. Wszyscy są aktywnymi członkami OSP Grodziczno. Całe życie upłynęło im na tej wspólnej, szlachetnej pasji. Zasilają szeregi tamtejszej jednostki, pędząc na ratunek i są zawsze w gotowości dla innych. Mąż jest kierowcą. Pani Maria odpowiada za sprawy organizacyjne remizy, wynajem sali.

— Ja na pożary nie jeżdżę. Ale jak moja ferajna wyrusza na akcję, chodzę od okna do okna. Okropny stres. Do tego nie można się przyzwyczaić. Każdy wyjazd to wielka niewiadoma. Raz ledwo uszli z życiem. Zawalił się budynek, który gasili — opowiada pani Maria — Jednak jestem z nich bardzo dumna. Proszę zobaczyć jakie to wspaniałe, że całą rodziną, mąż, ja i nasza ferajna, mamy wspólne zainteresowania, podobne cele i spojrzenie na świat.

Ta energiczna kobieta, pędzi przez życie bez zadyszki, wspierana bliskimi, którzy dzięki niej są rodziną z silnymi więzami. Mimo upływu lat i różnych doświadczeń, jej błysk w oku nie maleje. Drzwi jej kwiaciarni się nie zamykają. Z każdym porozmawia, pożartuje, czuć że to dusza towarzystwa.

— Smutno mi tylko, że właśnie robię kolejną wiązankę pogrzebową. Kolejne osoby odchodzą z tego świata — zamyśla się pani Maria, aby za moment poczęstować omletami własnej roboty.

Otwarta, ciepła, z pazurem i delikatnością równocześnie. Wciąż zakochana w swoim mężu, z wzajemnością. Mama swojej ferajny i filar pożarniczej rodziny. Florystka z zamiłowania, gospodyni i świetna organizatorka. Kobieta - tak wiele może, tak wiele zniesie i tak wiele zrobi. Dla innych, dla siebie, dla przyszłości swojej rodziny, najbliższego otoczenia i na pożytek innym.

Obok domu pani Marii widać przygotowane skrzynki na kwiaty, bratki czekają na posadzenie, altana powoli będzie gotowa na wiosenne popołudnia. Mąż Krzysztof wciąż obok, dzieci po pracy i szkole wrócą do domu, kwiaciarnia będzie nieczynna. Po dobrze wykorzystanym kolejnym dniu będzie można cieszyć się sobą. Chyba, że tą sielankę przerwie syrena strażacka...

ALINA LASKOWSKA
a.laskowska@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

157120otbr-M-G

eprasa.pl 6e22445a2d

fot. Arch. prywatne

Rodzina daje mi siłę

Zbigniew Czekawy to skromny i pracowity człowiek. Strażak ochotnik, honorowy dawca krwi i osoba wrażliwa na ludzką krzywdę. Kochający mąż, wspaniały ojciec 5 dzieci i dobry dziadek 6 wnucząt. — Jestem dumny, że wychowaliśmy z żoną dobrze nasze dzieci — mówi.

Zbigniew Czekawy z Braniewa ma 55 lat. To bardzo ciekawa postać o dobrym sercu i wielkim optymizmie. Skromny, pracowity, niosący pomoc tam, gdzie jej potrzeba. Spotkać go można na różnych akcjach OSP, charytatywnych imprezach i akcjach krwiodawczych. Bezinteresownie, zawsze jest gotowy nieść pomoc innym ludziom.

Od 30 lat pracuje w zakładzie energetycznym jako elektryk.

— Wiadomo z prądem nie ma żartów — mówi. — Zawsze jest obawa, jednak w tej pracy trzeba mieć zaufanie do współpracowników i wszystko dokładnie sprawdzać. Przez większość lat pracowałem jako monter na linii. Lubię swoją pracę, może dlatego już 30 lat w jednym zakładzie przepracowałem.

Dobry mąż, wspaniały ojciec

Prywatnie mąż Ewy i ojciec pięciorga dzieci: Marcina, Adama, Jędrzeja, Wojtka i Adelki, dziadek zakochany w swoich wnuczętach: Kubie, Lenie, Borysie, Maksymilianie, Blance i Tosi.

— Z żoną znamy się praktycznie od dziecka — śmieje się. — Nasze mamy pracowały w jednym zakładzie, który produkował portfele i paski w Braniewie. Razem jeździliśmy na zakładowe wycieczki, a później u znajomego na imprezie zagadałem do Ewy i tak się zaczęła nasza znajomość. Pokochaliśmy się i w 1987 roku wzięliśmy ślub.

Małżonkowie mieli dom, pracę, więc do szczęścia brakowało jedynie dzieci. Oboje pragnęli potomstwa, chcieli w domu słyszeć szczebiot dziecięcych głosów i tupot małych nóżek.

— Do dziś pamiętam to szczęście i radość, kiedy pierwszy syn pojawił się na świecie — opowiada wzruszony pan Zbigniew. — To taki ogrom szczęścia kiedy patrzy się na tę małą kruszynkę. Brak słów aby to opisać. Wzruszenie zatyka gardło, a miłość do dziecka wypełnia całe serce. Pierwsze słowo, samodzielny krok i każdy gest człowiek stara się zapamiętać. Kiedy na świecie pojawiła się czwórka chłopców, wiedziałem, że żona marzy o córce. I za piątym razem się udało. Urodziła się nasza Adelka. Była dopełnieniem naszego szczęścia. Kiedy patrzę na nasze dzieci to wiem, że dobrze je wychowaliśmy. Staraliśmy się zapewnić im godne życie. Czasem bywało ciężko, bo tylko ja pracowałem, a żona zajmowała się prowadzeniem domu i opieką nad dziećmi, ale w domu nigdy nie brakowało jedzenia i miłości. Dziś dzieci są już dorosłe, mieszkają na swoim, ale w domu pojawiają się często. Odwiedzają nas, przywożą wnuki. Najweselej jest podczas świąt czy jakiś okazji rodzinnych, bo kiedy wszyscy się zjadą z żonami, wnukami to jest nas „pełna chata". W takich chwilach wiem, że jestem ogromnym szczęściarzem, bo mam cudowną rodzinę!

Dom i rodzina to bezpieczna przystań pana Zbigniewa. To w nich znajduje ukojenie, siłę i oparcie.

— Myślę, że bez rodziny człowiek jest ubogi, traci to, co najważniejsze. Dom jest moim azylem, tu odpoczywam i relaksuję się, tu ładuję swoje akumulatory. Rodzina daje mi siłę — zapewnia. — Kiedy patrzę wstecz nie żałuję niczego, mogę tylko być dumnym ojcem i dziadkiem.

Bezinteresownie dzieli się krwią

Honorowi dawcy krwi - ich krew może uratować zdrowie i życie każdego z nas. Przyjmuje się, że 450 ml krwi może uratować nawet 3 osoby, dlatego statystycznie dzięki krwi oddanej przez pana Zbigniewa żyje ponad 120 osób.

Pierwszy raz oddał krew będąc w wojsku w marcu 1985 roku. Jak mówi nigdy nie robił tego dla pieniędzy, nagród, czy rozgłosu. Oddaje krew, bo chce pomagać innym i robi to dosłownie „całym sobą". Z całą pewnością uratował życie wielu ludziom.

Każdy człowiek, który decyduje się na oddanie krwi po raz pierwszy, ma jakiś cel. Pan Zbigniew chciał po prostu pomóc ludziom. Słyszał, że w szpitalach brakuje krwi, zawsze reagował i stawiał się na akcje poboru. I jakoś mu tak zostało. Jak tylko zdrowie pozwala, jest gotowy nieść pomoc.

— Warto dzielić się tą cząstką siebie — mówi. — Oddać krew to wielki czyn humanitarny. Człowiek czuje ogromną satysfakcję, że jego krew komuś może pomóc. To całkowicie bezpieczne, nie ma żadnej możliwości zarażenia się chorobą. Mimo ogromnego postępu w medycynie, jak dotąd nie udało się wytworzyć substancji, która w pełni zastąpiłaby ludzką krew. Krew jest niezbędna w wielu sytuacjach, a jedynym jej źródłem są zdrowi ludzie, którzy rozumieją, że dzielenie się nią to rodzaj posłannictwa. Każda kropla krwi to konkretny uratowany człowiek – czyś ojciec, siostra, dziecko. Nie ważne jest kto, ważne, że to czyjeś życie. Świadomość krwiodawcy musi być taka, że odda krew i bezinteresownie tym komuś pomoże.

Ratuje ludzkie życie i mienie

Strażacy - ochotnicy stawiają się na każdy dźwięk syreny bez względu na porę dnia i nocy. Są zawsze tam, gdzie ktoś potrzebuje pomocy. Ofiarnie i bezinteresownie, narażając własne zdrowie i życie, ratują mienie, zdrowie i życie ludzkie. Idą tam, skąd inni uciekają. Tak, jak ich patron - św. Florian, nie są obojętni na krzywdę drugiego człowieka. I taki właśnie jest pan Zbigniew, który na dźwięk syreny biegnie ratować ludzkie życie i mienie.

— Straże ochotnicze to takie małe ojczyzny - skupiają kolegów, przyjaciół, całe pokolenia rodzin — tłumaczy. — Każda jednostka ma swoich druhów honorowych, z których młodsi koledzy biorą przykład i wysłuchują ich dobrych rad. Moim zdaniem takie wartości, jak pomoc innym, oddanie dla Ojczyzny, wynosi się z domu rodzinnego i tak było u mnie. Strażakiem był mój tata. Zawsze w domu byliśmy uczeni, że służba w wojsku to obowiązek każdego Polaka. Tak samo, że zawsze należy pomagać tym, którzy potrzebują pomocy. Strażakiem jest moja żona, syn, córka i wnuk. Myślę, że bycie strażakiem ochotnikiem to nie działalność społeczna, a pewnego rodzaju sposób na życie i chęć pomagania innym. Każdy z nas robi to poświęcając swój wolny czas. Gaszenie pożarów to już tylko kilkanaście procent naszych wyjazdów, pozostałe stanowią akcje ratownicze przy wypadkach drogowych, usuwanie następstw różnego rodzaju klęsk żywiołowych. Jestem dumny, że jestem strażakiem i mam ogromną satysfakcję, że mogę komuś pomóc w nieszczęściu. Powiem szczerze, że nigdy nie zastanawiałem się nad tym, dlaczego jestem strażakiem, ale chyba głównym powodem jest brak obojętności w obliczu czyjejś krzywdy.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 6e22445a2d

KINO HELIOS NA WEEKEND

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

Sobota 19 czerwca
HISZPANIA : POLSKA - UEFA EURO 2020 - Transmisja TVP, g. 20:45; W JAK MORDERSTWO, g. 13:40, 16:20, 18:50, 20:50; LUCA / familijny / b.o. / dubbing, g. 10, 10:50, 12:20, 13:15, 15:40, 17, 18; PIOTRUŚ KRÓLIK 2: Na gigancie / familijny/ od 7 lat / dubbing, g. 11:20, 12:40, 13:50, 14:40, 16:10, 18:30; SPIRALA: Nowy rozdział serii Piła / napisy, g. 14:20, 16:45, 19, 21:15; CI, KTÓRZY ŻYCZĄ MI ŚMIERCI / napisy, g. 18:15, 21:45; MAŁE RZECZY / napisy, g. 19:40; MINARI / napisy, g. 20;

OBECNOŚĆ 3: Na rozkaz diabła / napisy, g. 11:50, 14:30, 17:30, 20:20; TOM & JERRY / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 10:10, 13:30, 17:15; NA RAUSZU / napisy, g. 19:15; MAGNEZJA, g. 11:30; CICHE MIEJSCE 2 / napisy, g. 22:30; GODZILLA vs. KONG / napisy, g. 15, 21; KRUDOWIE 2: NOWA ERA / familijny / b.o. / dubbing, g. 16; CRUELLA / dubbing, g. 10:30;

Niedziela 20 czerwca
W JAK MORDERSTWO, g. 13:40, 16:20, 18:50, 20:50; LUCA / familijny / b.o. / dubbing, g. 10, 10:50, 12:20, 13:15, 15:40, 17, 18; PIOTRUŚ KRÓLIK 2: Na gigancie / familijny/ od 7 lat / dubbing, g. 11:20, 12:40, 13:50, 14:40, 16:10, 18:30; SPIRALA: Nowy rozdział serii Piła / napisy, g. 14:20, 16:45, 19, 21:15; CI, KTÓRZY ŻYCZĄ MI ŚMIERCI / napisy, g. 18:15, 21:45; MAŁE RZECZY / napisy, g. 19:40; MINARI / napisy, g. 20; OBECNOŚĆ 3: Na rozkaz diabła / napisy, g. 11:50, 14:30, 17:30, 20:20; TOM & JERRY / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 10:10, 13:30, 17:15; NA RAUSZU / napisy, g. 19:15; MAGNEZJA, g. 11:30; CICHE MIEJSCE 2 / napisy, g. 21:30; GODZILLA vs. KONG / napisy, g.

15, 20:40; KRUDOWIE 2: NOWA ERA / familijny / b.o. / dubbing, g. 11:10, 16; CRUELLA / dubbing, g. 10:30

Nicnierobienie

Znasz te aforyzmy? ,,Lepsza praca niedołężna niż próżniactwo doskonałe". (W. I. Marewicz), ,,Lenistwo wszystko utrudnia, pilność ułatwia". (B. Franklin), ,,Skłonności do próżnowania trzeba przezwyciężyć pracą". (Seneka Młodszy). Albo, o zgrozo!, to: ,,Nie ma brzydkich kobiet, są tylko leniwe". (H. Rubinstein). Być może nie cytowano ci tego dosłownie, ale na pewno słyszałeś wiele razy coś w tym stylu. Nic więc dziwnego, że boimy się nic nie robić.

Naukowcy wciąż zajmują się badaniem ludzkiej aktywności. Wynika z nich nad wyraz często, że nicnierobienie jest dla nas najgorszą torturą. Wyobraź sobie, że w jednym z eksperymentów okazało się, że uczestnicy woleli być rażeni prądem niż siedzieć sam na sam ze sobą piętnaście minut!

Odczuwamy presję, żeby coś robić, nawet jeśli miałoby to być wstukiwanie literek na komputerze, a potem kasowanie, jedna po drugiej. Zachowujemy się tak, jakbyśmy ciągle byli czymś zajęci. Jesteśmy przekonani, że tak trzeba. Mało kto zastanawia się, czemu tak trzeba. Po prostu: zapracowany człowiek to wartościowy człowiek. Takiego to się szanuje, myślimy.

Przeważnie więc pędzimy przez całe życie tak jak inni, nie wiadomo gdzie i nie wiadomo po co. Smutne jest to, że wpajamy ten pośpiech swoim dzieciom. Rzadko które nie ma zajęć pozalekcyjnych. Wiele młodych osób właściwie nie ma kiedy spotkać się z kolegami i koleżankami ot tak, żeby pogadać, posnuć się po mieście czy podyndać nogami na jakimś murku. Zawsze musi być jakiś cel i zrobione „coś przy okazji".

A „zgiełk z zewnątrz przenosi się do naszego wewnętrznego świata" jak pisze Kinga Tucholska w „Charakterach".

Praca wewnętrzna (czyli zastanawianie się nad światem, sensem, sobą) to jest coś, co się nie liczy w społeczeństwie. Nie ma bowiem jak tego zmierzyć. Owszem, efekty takiej pracy (pracy, podkreślam!) pojawią się po kilku miesiącach (a przeważnie dopiero po latach). W danej chwili jednak nie da się tego zmierzyć, przeliczyć na stawkę godzinową i można poczuć się bezwartościowym w oczach drugiej (och, jak bardzo) zapracowanej osoby. Niepotrzebnym. Wykluczonym. Niekochanym. Nad wyraz leniwym.

Takich osób nie docenia się w pracy. Ilu z nas kręciło się w kółko, żeby tylko szef widział, że coś robimy? Psycholodzy podkreślają, że kiepskie wydatkowanie energii kończy się prawie zawsze wypaleniem zawodowym albo nawet depresją. Szkoda, że jeszcze tak niewielu jest pracodawców w Polsce, którzy rozumieją, że wyniki pracy nie są zależne od ilości godzin. Wspaniale pokazuje to matryca von Mansteina. Jest to proste, złożone z dwóch skal narzędzie stworzone przez niemieckiego feldmarszałka, które wykorzystywał w zarządzaniu podległymi żołnierzami. W ramach matrycy von Manstein wyróżnił i opisał cztery kategorie pracowników w następujący sposób:

- pracowity i mądry – do prac organizacyjnych
- pracowity i głupi - zwolnić
- leniwy i głupi – zostawić w spokoju
- leniwy i mądry – awansować

Dlaczego „zdolny, ale leniwy" zdaniem feldmarszałka ma być awansowany? Inteligencja w połączeniu z lenistwem pozwala mądrze delegować zadania, zarządzać sobą, organizować pracę i korzystać z dostępnych zasobów. Czy nie tak powinien postępować idealny szef? Marszałek wiedział, że warto być leniwym.

Według Katarzyny Miller „chodzi o płodozmian". Jest czas aktywności, musi być i czas odpoczynku tak, by człowiek był pełnią.

Nicnierobienie powinno być traktowane normalnie jak część pracy. Uszanowane co najmniej. Kiedy „nic nie robisz" jesteś w kontakcie ze sobą, układasz swoje myśli i emocje. Wpasowujesz wszystkie puzelki tak, by nie wybuchnąć, kiedy jakiś nie będzie pasował podczas ważnego projektu. Nicnierobienie jest jak dobra zdrowa dieta. Ograniczamy pewne produkty, by poczuć się lepiej i mieć więcej energii.

Kto nie ma czasu na odpoczynek ten zawsze znajdzie czas na chorobę. Żyjemy w ciągłym ruchu, przetwarzaniu informacji. Boimy się na przykład, że jeżeli wylogujemy się z portali społecznościowych, możemy coś przeoczyć albo co gorsza, ktoś przeoczy nas! Nic bardziej błędnego. Nicnierobienie to zalogowanie się do prawdziwego życia, które jest w twoim wnętrzu. To powitanie się z duszą, która cię poprowadzi do twojej krainy szczęścia, jeśli tylko się wsłuchasz w jej głos.

Pozornie nieproduktywne czynności takie jak sen, wpatrywanie się w okno, spacer, leżenie i niecnierobienie mają zaskakujące i jakże pozytywne dla naszej psychiki, właściwości. Stajemy się spokojniejsi, mamy większe poczucie celu i sensu, zaczynamy mieć więcej energii, myślimy jaśniej, a rozwiązania wprost przypływają do nas.

Kiedy zwolniłam się z pracy, by zająć się realizacją swoich marzeń, znajomi mnie pytali o plany. A ja im na to: „A teraz będę po prostu być." Dziwne zdanie samo w brzmieniu, nie mówiąc już o zrozumieniu sensu, prawda? Trudno jest nic nie robić bez wyrzutów sumienia. Mimo, że znam te wszystkie zalety nicnierobienia, to w tyle głowy jednak słyszę głosik: „No nie, całkiem nic nie robić to jest niedobrze!".

A jednak... Kiedy nic się nie dzieje, dzieją się najważniejsze rzeczy.

Pamiętam moje początki z medytacją (jest to dla mnie właśnie „nicnierobienie"). Pięć minut, które nastawiałam na budziku wydawało mi się okropnie długie. Ledwo wytrzymywałam, a często wstawałam po minucie. Teraz codzienne pół godziny mija mi nieporównywalnie szybko, a bywa że i godzinę „potrafię wysiedzieć". Dzięki temu stałam się spokojniejsza, mniej chaotyczna, „przeciwności" przyjmuję z większą akceptacją. To naprawdę działa!

Ty też możesz zacząć przygodę z nicnierobieniem. Kup albo zrób wywieszkę z napisem: „Nic nie robię. Nie przeszkadzać!". Zamknij się w pokoju i sobie nic nie rób.

A na podsumowanie lekki i całkiem zabawny wierszyk znaleziony w internecie (autor nieznany):

Pośpiech

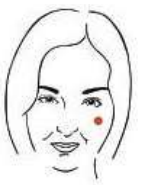
Dokąd się śpieszysz
człowieku
W dwudziestym żyjesz
wieku
Żyjesz w pośpiechu
każdego dnia
Dokąd się śpieszysz?
co Cię tak pcha?

Ten pęd mi trochę
przypomina
Lokomotywę Juliana
Tuwima
To kasa, to kasa, to kasa,
to ka..
Za kasą się pędzi, za kasą
się gna

I w takim zapędzie nie
możesz czasami
nawet pogadać
z Twymi sąsiadami.
Może byś zwolnił i z
mniejszym mozołem
niech toczy się życie, lub koło
za kołem.

EWELINA DANIŁA

O autorce:



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

eprasa.pl 6e22445a2d

Pokaz płaczu i „słoninka" w welonie

– najbardziej nietypowe obyczaje ślubne na świecie

Ślub może być naprawdę magicznym doświadczeniem dla dwojga ludzi, którzy poświęcają całe życie na wzajemną miłość. Wiele osób świętuje moment jego zawarcia, śpiewając i tańcząc całą noc, świętując i oddając się wszelkim zabawom. Ale istnieją na świecie obyczaje związane ze ślubem, które mogą wydawać się nam co najmniej zastanawiające...

fot. pixabay

SZKOCJA – Blackening The Bride (obrzucanie panny młodej nieczystościami)

Ten interesujący rytuał ślubny pochodzi z obszarów wiejskich Szkocji. Jeśli kiedykolwiek pomyślałeś, że rzeczami, które najbardziej kojarzą się ze Szkotami są ich kilty i dudy, to musisz doliczyć jeszcze ten nietypowy zwyczaj . W ramach obrzędu przyszłej panny młodej, kilka dni przed ślubem, przyjaciele i rodzina „chwytają" ją i obrzucają wszelkiego rodzaju śmieciami. Tymi śmieciami może być wszystko, od zgniłych jajek po cuchnące sery, smołę, przeżuty tytoń, w zasadzie najgorsze rzeczy, jakie można znaleźć pod ręką. Ale ta historyczna tradycja nie jest zarezerwowana tylko dla kobiet. Faceci często też stają się jej „ofiarami", czarnymi od zgromadzonego na sobie syfu!.

Rytuał ma przygotować pannę młodą na najgorszy rodzaj „śmieci", którym na pewno będą musieli stawić czoła po ślubie.

SZWECJA – Dowolny sposób całowania pary młodej

Na pierwszy rzut oka można pomyśleć, że nie ma nic złego w tym, że panna młoda i pan młody całują się w dniu ślubu. Ale w Szwecji wygląda to jeszcze inaczej! Rytuał polega na tym, że jeśli para młoda rozłączy się na moment w dowolnym momencie ceremonii, każdy niezamężny facet może podejść i pocałować albo pannę, albo pana młodego. To może być lekki całus w policzek, ale też i pełny pocałunek w usta, nawet z języczkiem! Zależy to tylko od tego, na co ma ochotę sam składający pocałunek gość. Panna młoda i pan młody nie mogą urazić żadnego z nich i siłą rzeczy, jeżeli na niego wypadnie, pan młody musi przyjąć czasami „soczystego" całusa od innego faceta!

KOREA POŁUDNIOWA – obijanie stóp świeżego żonkisia

Czy kiedykolwiek widziałeś świeżo poślubionego pana młodego, który na swoim własnym ślubie siedzi boso, ze związanymi nogami, i do tego jest bity po... stopach? W Korei Południowej goście traktują tak nowożeńca tuż po ceremonii ślubnej. Oczywiście nie tłuką go mocno, ale robią to w widowiskowy sposób i mają z tego mnóstwo śmiechu. Do bicia używa się suszonej ryby lub, jeśli nie ma takiej pod ręką, kijaszków, a nawet patyków.

Dziwaczny i zabawny rytuał ma na celu sprawdzenie siły i inteligencji pana młodego przed nocą poślubną. Bóg jeden wie, dlaczego Koreańczycy uważają, że tak ważne w tym wypadku są stopy...

REPUBLIKA POŁUDNIOWEJ AFRYKI – zawody w wyzywaniu się najgorszymi inwektywami pomiędzy rodzinami młodej pary

W Indiach odbywają się konkursy śpiewu pomiędzy przyjaciółmi i rodzinami pary młodej w ramach ich tradycji ślubnych. W niektórych częściach Republiki Południowej Afryki ten importowany od Hindusów zwyczaj przyjął bardzo konkurencyjny i wulgarny charakter, i wyniósł go na zupełnie nowy, absurdalny poziom. Otóż rodzinki nowożeńców wyzywają się tak, że niech Pan Bóg broni!

Każda strona po kolei wymyśla najbardziej uwłaczające, najgorsze i najokrutniejsze obelgi, jakie mogą im przyjść do głowy. Mieszkańcy RPA traktują ten zwyczaj, jako formę zabawy i pomimo obrzucania się najbardziej bezlitosnymi wulgaryzmami takie zawody zazwyczaj kończą się bez rozlewu krwi. Zazwyczaj...

fot. pixabay

CHINY – Mistrzowski pokaz płaczu w wykonaniu oblubienicy

Panny młode na całym świecie często płaczą na weselach. Niektóre dlatego, że jest to moment przełomowy w ich życiu, albo dlatego, że zdały sobie sprawę, iż opuszczają w pewien sposób swoich rodziców. Jakkolwiek by nie było, płacz panny młodej nie jest czymś nieoczekiwanym na weselu. Wiele pań lubi sobie także pochlipać bez powodu.

W Chinach ludzie Tujia traktują ten płacz zbyt poważnie, a to staje się już nieco dziwne. Otóż od przyszłej panny młodej oczekuje się, że „wystąpi" z pokazem płaczu na swoim ślubie. Taka panica zaczyna ćwiczyć miesiąc przed faktyczną ceremonią, płacząc pierwszego dnia „tylko" przez godzinę i następnie stopniowo wydłużając czas pochlipywania. W miarę zbliżania się daty zamążpójścia dołącza do niej jej matka, siostry, a nawet krewni. W dniu ślubu pokaz płaczu panny młodej jest fachowo oceniany przez weselników. Im „piękniej" popłakuje, tym szczęśliwsze będzie jej pożycie małżeńskie.

MAURETANIA – panna młoda ma być tłusta jak solidna słoninka

Nie można odbierać przeróżnym społecznościom na świecie prawa do ustanawiania swojego, niejednokrotnie unikalnego kryterium urody. Ludzie postrzegają piękno na różne sposoby, a tak się składa, że w Mauretanii duże jest piękne. Jednak gdy same przyszłe panny młode tuczą się do niebotycznych rozmiarów, może wydawać się to nam nieco dziwne, prawda?

Kobiety w Mauretanii przybierają na wadze, aby mogły wyjść za mąż. Kontrowersyjny rytuał nazywa się Leblouh, a kobiety niejednokrotnie są zmuszane do bezgranicznego obżerania się. Wygląda na to, że mężczyźni z Mauretanii lubią duże kobiety, więc panie chcące przypodobać się jurnym kawalerom dążą do doskonałości w przeżeraniu się i przybieraniu na wadze. Ten nietypowy rytuał zniknął na jakiś czas, ale ostatnio odrodził się i zyskał w tym afrykańskim kraju nowe życie.

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI
m.chroscielewski@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 6e22445a2d

Kosmetyczka radzi

fot. Jakub Chmielewski

Karolina Maczulska

fot. archiwum prywatne

Monika Klepka

Na Wasze pytania odpowiadają **Karolina Maczulska** i **Monika Klepka** - właścicielki Atelier Karla Secret & Beauty Nails w Nidzicy. By zadać pytanie specjalistce, piszcie: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

Każdy podkład mi się waży. W lato jest totalna tragedia. Czy ma dla mnie Pani jakaś złotą radę? **Iwona**

Może na to wpływać wiele czynników. Przede wszystkim pamiętaj, aby przed nałożeniem podkładu oczyścić skórę z sebum. Makijaż powinniśmy zaczynać od przygotowania swojej cery, więc jeśli nałożyłaś krem odczekaj chwilę, aby się wchłonął, ponieważ nie wszystkie produkty dobrze ze sobą współpracują. Odpowiedni makijaż to przede wszystkim przygotowana i zadbana cera. **Karolina**

Jakie są letnie trendy w stylizacji paznokci? **Bożena**

Nasze klientki w tym sezonie zdecydowanie stawiają na kolor, neon, wzorki. Modny jest miszmasz. Tak naprawdę to liczy się głównie wyrażenie własnego charakteru. Jeśli lubisz pokazać siebie wyraźnym kolorem to czemu nie. Dla delikatniejszych pań zawsze sprawdzi się klasyczny frencz, który pasuje do wszystkiego. **Monika**

Metamorfoza numeru

fot. Aneta Kaliszewska

Metamorfoza wykonana przez stylistkę fryzur **Anetę Kaliszewską**, której salon znajduje się w Janowie (pow. nidzicki) oraz makijażystkę **Gosię Szczepańską** (Makeup by Gosia Szczepańska).
Wyślij zdjęcia przed i po+krótki opis na: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

Zapytaj psychoterapeutkę: **kochankowie i kochanki**

Nieodłączny element związkowych trójkątów. Pragną mieć miłość, ale nie potrafią dużo wziąć. Bardzo kochają, wiele inwestują, lecz nie otrzymują tego samego w zamian.

Cierpią, kiedy partner/partnerka wracają do żony czy męża, cierpią w ukryciu. Boją się stracić choć trochę miłości, którą mają. Kochankowie ogromnie dużo biorą na siebie. Dźwigają ciężary za kogoś, aby mieć trochę miłości, aby być w związku, aby nie być samemu. Muszą za miłość wiele zapłacić.

fot. pixabay

Jest w tym nadużywanie ze strony tych, którzy dobierają do swojego związku małżeńskiego kochanka. Kochankowie i kochanki nie umieją brać. Bardzo pragną miłości, ale w duchu są mocno niedostępni i zajęci. Mogą wziąć jedynie trochę miłości. Nie mają miejsca na pełny związek. Coś ważniejszego im go zabiera. Kochanki odciążają żony swoich partnerów, dzięki temu związki trójkątne mogą istnieć całymi latami. Na nieświadomym poziomie jest na to zgoda każdej ze stron, aby tak się działo. Bycie kochanką jest trudne emocjonalnie.

Ceną za taki związek są złość, smutek, cierpienie, zazdrość, walka o partnera. Kochanki są narażone na choroby somatyczne, które biorą się z obciążeń psychiki, przez „dźwiganie cudzej żony". Mogą być słabsze, zmęczone, depresyjne, bez chęci do życia. Oddają część siebie dla partnera i jego żony. Wyjściem z tej sytuacji jest nauczenie się brania pełnej miłości, uznania i akceptacji dla samego siebie, a przede wszystkim trzeba zobaczyć, co blokuje kochanka lub kochankę, aby był w pełnym związku, bez zdrady, bez osób trzecich.

*** Artykuł ma charakter informacyjny, nie jest poradą lekarską, ani farmaceutyczną.**

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

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

eprasa.pl 6e22445a2d

Mity dietetyczne, o których warto zapomnieć

fot. freepik

Świat dietetyki od wielu lat zaśmiecają różnego typu informacje, które ze zdrowiem i odchudzaniem nie mają wiele wspólnego. Mity dietetyczne są powielane przez osoby niezwiązane z dietetyką. Często wystarczy samemu schudnąć, by już zyskać miano dietetyka, ewentualnie być influencerem na czasie, ale to wciąż za mało. A my niestety cały czas wierzymy w wiele bzdur, tracąc kontrole nad swoim ciałem, głową i zdrowiem. Najwyższa pora rozprawić się z tym raz na zawsze!

JAK CHCESZ SCHUDNĄĆ TO NIE JEDZ PO 18

Zarówno w żywieniu, jak i wodchudzaniu pory posiłków nie mają większego znaczenia. Dobrze jest zjadać ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem, ze względu na odpowiednią jakość snu, ale to nie ma nic wspólnego z redukcją. Aby mogła zajść utrata zbędnych kilogramów potrzebny jest deficyt kaloryczny. Najprościej mówiąc, a właściwie pisząc nawet na diecie można spożyć ostatni posiłek wśrodku nocy. Pory posiłków nie wpływają w żaden sposób na redukcję. Dodatkowo, co warto podkreślić, jeżeli nasz mózg ma zgóry narzucone jakieś ograniczenie (wtym przypadku zakaz jedzenia po godzinie 18) to będzie chciał zjeść więcej nawet w stanie sytości. Nasza głowa będzie dążyła do tego, aby się najeść na zapas, przez co spożyjemy znacznie więcej kalorii.

CODZIENNIE JEDZ 5 POSIŁKÓW

Każdego dnia powinniśmy jeść tyle posiłków ile potrzebujemy i na ile mamy ochotę. Jednego dnia wystarczą nam 3 posiłki, a innego odczuwamy większy głód i potrzebujemy zjeść więcej. Są również dni, podczas których nie mamy zbyt wiele czasu na zjedzenie posiłku. Dlatego możemy zjeść większą porcje na obiad lub te posiłki łączyć ze sobą np. za jednym razem zjeść podwieczorek i kolację. Nie ma w tym nic złego. Pamiętajmy, że dieta ma być dopasowana do nas, a nie my dopasowani do diety. To nie jest magiczna piątka, która sprawi, że się schudnie. Każdy organizm jest inny, każdy z nas ma inny tryb dnia. Jedna osoba potrzebuje mniejszych porcji, ale częściej, a inna natomiast woli zjeść trzy konkretne posiłki do syta.

JEDZ O STAŁYCH PORACH

Pod względem wyrobienia sobie nawyku jedzenie o stałych porach jest okej i może przynosić korzyści. Na przykład zapracowanym osobom, dla których głód nie jest priorytetem, w konsekwencji czego zwyczajnie zapominają o tym, by zjeść obiad czy przekąskę. Natomiast pod względem redukcyjnym stałe pory spożywania posiłków nie wnoszą do tej redukcji nic. Nie odpowiadają za utratę kilogramów ani nie przyspieszają redukcji. Już dawno dietetycy, którzy szerzyli swoje wypowiedzi odnośnie zbyt długich przerw między posiłkami (odkładanie z tych posiłków materiałów zapasowych w postaci tkanki tłuszczowej) zwyczajnie odeszli, ponieważ coraz nowsze badania na przestrzeni lat nie wykazywały związku między tyciem, a nieregularnym jedzeniem. W obecnych czasach wiemy, że odchudzanie może zajść, gdy organizm dostaje mniej kalorii niż potrzebuje, a nie w momencie regularnego jedzenia o stałych porach.

NIE JEDZ GLUTENU

Owszem, nie należy jeść glutenu jeśli występuje jego nietolerancja, alergia na gluten, bądź celiakia, w innym przypadku można go spożywać bez żadnych ograniczeń. Gluten to naturalnie występujące białko w pszenicy oraz jęczmieniu. Nie powoduje on tycia ani nie wpływa negatywnie na zdrowie. Produkty i diety bezglutenowe są po prostu w modzie i dlatego wiele osób tak chętnie unika glutenu, bo chcą być na tak zwanej fali. W tym miejscu warto podkreślić fakt, że produkty bezglutenowe są znacznie droższe niż te „standardowe".

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.

TYLKO JEDEN OWOC DZIENNIE

Szczerze to tego nie rozumiem. Naprawdę, nie rozumiem, choć sama się z tym spotkałam. Niektórzy trenerzy personalni w swoich planach dietetycznych zalecają, a wręcz nakazują spożywanie TYLKO I WYŁĄCZNIE jednego owocu dziennie i to TYLKO do śniadania. Jest to jedna z tych bzdur jakich mało. Owoce dostarczają witamin, wody, błonnika oraz składników mineralnych. Jeżeli są wliczone w zapotrzebowanie kaloryczne to nawet dziesięć bananów każdego dnia nie spowoduje przybrania masy ciała, a tym bardziej nie zaszkodzi zdrowiu.

ALEKSANDRA KOBYLAŃSKA

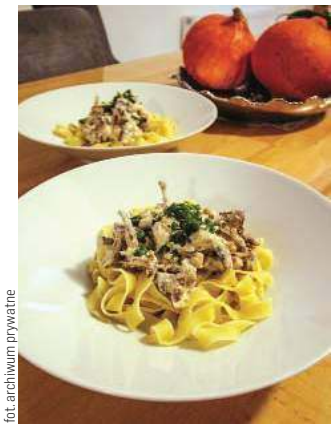
Kuba przy garach poleca

Tagliatelle z boczkiem i kurkami w sosie śmietanowym

Dziś chciałbym Wam przedstawić danie, które idealnie pasuje na sobotę. Dlaczego akurat na sobotę? Bo jest to zazwyczaj dzień wolny od pracy i zwyczajnie głupio by było go tracić na przyrządzaniu czasochłonnych potraw. No chyba, ze ktoś jest taki jak ja, wiec jak coś to „witam w klubie"!

Wracając do meritum, to przed Waszymi oczyma, prezentuję proste, szybkie, ale za to bardzo smaczne danie.

Na rozgrzaną patelnię wrzucamy drobno pokrojony boczek, a gdy się podpiecze dodajemy drobno posiekaną cebulkę, ociupeńkę masełka oraz wcześniej opłukane wodą kurki. Całość smażymy przez około 7-8 minut na małym ogniu. Na koniec dodajemy małe opakowanie śmietany 22%, doprawiamy solą, pieprzem i garstką granulowanego czosnku i czekamy, aż nasz sos zgęstnieje. I to by było na tyle. Ja tę potrawę przygotowywałem około 20 minut, włącznie z ugotowaniem makaronu.



fot. archiwum prywatne

Tym oto sposobem masz pyszny i bardzo szybki obiad, który powinien zadowolić kubki smakowe niejednego kulinarnego konesera.

Stek wołowy z kawałkiem fety, przypieczonymi ziemniaczkami w przyprawach i surówką coleslaw

Przed smażeniem mięcha odrobiłem pracę domową i poczytałem w „internetach", jak go upiec, żeby było dobrze.

I przyznam się Wam, że się opłacało. Pierwsza sprawa marynata: jeśli macie dobrej jakości mięso, to lepiej ją odpuścić, bo chodzi o to, żeby delektować się smakiem mięsa, a nie mieszanką przypraw. Po drugie: jak już mowa o przyprawach, to zdecydowanie wystarczy sól i pieprz. Soli możemy użyć przed smażeniem, natomiast „dopieprzyć" najlepiej po wyjęciu mięcha z ognia, gdyż pieprz na mięsie, może spowodować jego spalenie. I po trzecie: jeśli trzymacie mięso w lodowce, to warto je wyjąć 30-60min przed smażeniem, żeby doprowadzić je do temperatury pokojowej. Reszta to już tylko odpowiednio rozgrzana patelnia z dość sporą ilością tłuszczu oraz czas smażenia. W mojej propozycji stek jest w wersji medium rare, czyli średnio wysmażony, co na pewno zagwarantuje to, że pozostanę nasycony do późnego wieczora.

Jeśli posiadacie grill lub patelnię grillową, zalecam, żeby na nich przyrządzać steki i nie trzeba bać się ognia, nawet jeśli będzie z wierzchu spalony.

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 6e22445a2d

Fot. pixabay.com

Zdrowie tłoczone prosto z... **pestek arbuza!**

Arbuz, wielki jak bania od zewnątrz, a soczysty i rumiany w środku to jest – niech pęknę! – smak i zapach wakacji życia w słonecznej Grecji! Ale kto by tam myślał o pestkach...?!

Mało kto wie, więc piszę, żeby wiedzieli wszyscy: pestki arbuza to jest produkt, który dietetycy zaliczają do szacownego grona superfoods: produktów pełnych wartości odżywczych i superkorzystnie wpływających na zdrowie. Te niepozorne, czarne oczka, które z arbuza wydłubujemy i traktujemy jak najgorzej — to bogate źródło białka i zdrowego tłuszczu, także magnezu, żelaza, witamin z grupy B i przeciwutleniaczy. Ileż to razy, jeszcze w dzieciństwie, słyszałam poważne przestrogi mamy, żeby pod żadnym pozorem nie połknąć nawet pół pestki, bo w brzuchu wyrośnie mi wielki arbuz. Brzuch urósł sam z siebie, a fachowcy właśnie wskazują na bardzo szerokie działanie prozdrowotne pestek, które obniżają poziom cukru we krwi, działają przeciwzapalnie i przeciwbólowo, leczą wrzody żołądka i chronią wątrobę przed toksynami. Znaczy — koniec z wydłubywaniem, a za to od dziś arbuz jemy w całości! No, może jeszcze bez skórki...

Pestki na dodatek można też wszechstronnie kosztować: jako przekąskę, prażone i z przyprawami. Pełna wartości odżywczych i smaczna przekąska — w sam raz na wieczorny maraton filmowy, zamiast chipsów i słonych paluszków...

W smaku podobne są do nasion słonecznika, choć bardziej da się w nich wyczuć posmak orzechowy. Długą tradycję arbuzowe pestki mają w kuchniach Bliskiego Wschodu i Azji, także w Sudanie, Egipcie i Nigerii. Najczęściej nasiona je się tam bez skórki, ale robi się z nich także mąkę i tłoczy olej.

Wartość odżywcza

Pestki arbuza mają mniej więcej te same wartości, co inne nasiona. Co ważniejsze — znacznie przewyższają walory odżywcze miąższu owocu. Są dosyć kaloryczne. 100 g suszonych nasion dostarcza 557 kcal, dużo tłuszczu i białka, którego akurat te pestki zawierają prawie dwa razy więcej niż nasiona słonecznika i migdały. Prócz tego dostarczają sporo argininy — aminokwasu, który wspomaga regulację ciśnienia krwi i zmniejsza ryzyko choroby wieńcowej. Z kolei tłuszcze zawarte w nasionach arbuza to nasycone, jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe oraz kwasy omega-6, niezbędne do właściwego funkcjonowania organizmu. Choć w tym miejscu przypomnę, że trzeba zachowywać właściwe proporcje spożycia do kwasów omega-3, a nadmiar omega-6 może na zdrowie działać negatywnie.

Jakby tego było jeszcze komuś mało, pestki arbuza dostarczają też znaczących ilości magnezu: jeśli dodać 30 g do owsianki lub musli — zapewnimy sobie 38 proc. dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek. Dodatkowo, pestki są też istotnym źródłem żelaza, cynku, miedzi i manganu oraz witamin z grupy B, które kontrolują przemiany energetyczne organizmu i wpływają na funkcjonowanie układu nerwowego.

Naukowcy w pestkach arbuza odkryli też duże ilości związków podobnych do przeciwutleniaczy, a te chronią komórki, białka i DNA przed atakami wolnych rodników, dzięki czemu zmniejszają ryzyko nowotworów i cukrzycy typu 2. Chronią też przed chorobami neurodegeneracyjnymi, układu krążenia i ograniczają przedwczesne starzenie. Antyoksydanty obecne w tych nasionach to głównie saponiny, alkaloidy, taniny, flawonoidy i związki fenolowe. Choć trzeba przyznać, że w pestkach arbuza stwierdzono także obecność niewielkich ilości szczawianów i fitynianów, które utrudniają wchłanianie składników mineralnych.

Olej

Ten tłoczony z pestek arbuza ma działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe i potwierdzają ten fakt badania na szczurach. W ciągu maksymalnie 3 godzin ekstrakt powoduje znaczącą redukcję obrzęku łapy u gryzonia. Naukowcy uważają, że skuteczność tego oleju porównać można z efektem uzyskanym przy zastosowaniu diclofenacu, dość znanego preparatu przeciwzapalnego. Pestki arbuza hamują syntezę serotoniny, histaminy i prostaglandyn, czyli głównych „mediatorów" stanu zapalnego.

Olej z pestek arbuza chroni też komórki wątroby. W krwi szczurków, którym podano toksyczny dla wątroby związek czterochlorku węgla, a następnie przez 10 dni otrzymywały dawkę oleju — badacze zaobserwowali wyraźny spadek poziomu enzymów wątrobowych, wskaźników niewydolności narządu. Aktywność oleju z pestek arbuza jest porównywalna do działania sylimaryny, związku znanego z ochronnego działania na wątrobę.

REKLAMA

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

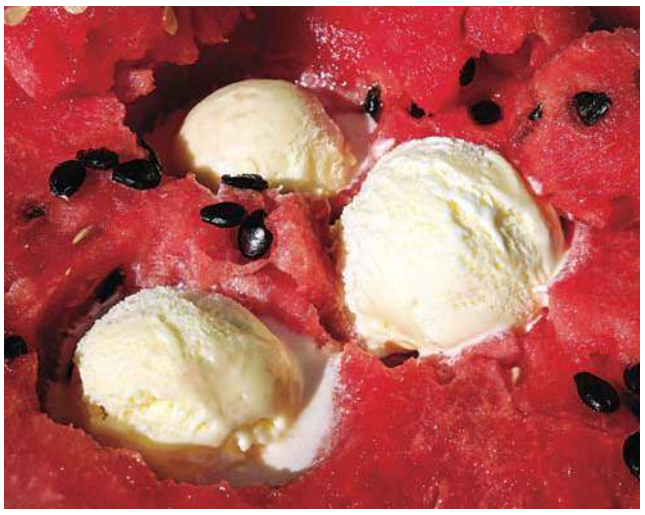
OLSZTYŃSCY LEKARZE SPECJALIŚCI
rej. codziennie w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰
89 535 25 48
502 323 935
NEUROCHIRURG
dr n. med. Mirosław Smółka
Olsztyn, ul. Kopernika 1
poniedziałki 15.00-18.00
155320otbr-a-M

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

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

eprasa.pl 6e22445a2d



Fot. pixabay.com

Jak prażyć pestki arbuza?

Fot. pixabay.com

Prażenie pestek arbuza w domu jest bardzo proste. Należy rozłożyć nasiona na blasze przykrytej papierem do pieczenia i wstawić do piekarnika nagrzanego do 160 stopni Celsjusza na 15 minut.

By były bardziej chrupiące, można je prażyć nieco dłużej. Do smaku przyprawiamy je oliwą z oliwek i odrobiną soli, sokiem z limonki i ostrą papryką lub na słodko — cynamonem i szczyptą cukru. Co prawda dostarczają podobnej ilości kalorii co chipsy i krakersy, jednak wartość odżywcza nasion jest nieporównywalnie wyższa niż słonych przekąsek. Ponadto 30 g chipsów, które dostarczają ok. 160 kcal, to jedynie 15 sztuk, a 30 g pestek arbuza o takiej samej kaloryczności — około 400. Czyli pestki jemy dużo dłużej i mamy szansę zjeść ich mniej.

Pestki arbuza, które chcemy dodawać do sałatek, warto skiełkować. Taki zabieg sprawi, że zawarte w nich składniki odżywcze są łatwiej dostępne dla organizmu, lepiej strawne, a kwasy szczawiowy i fitynowy, które utrudniają wchłanianie składników mineralnych, przechodzą do wody, w której moczyliśmy nasiona.

Tradycyjnie pestki arbuza wykorzystuje się do leczenia kamieni przewodu pokarmowego, obrzęków, zatrucia alkoholem, regulacji ciśnienia krwi, obniżania poziomu cukru, w biegunkach i rzeżączce. Z pestek arbuza można przygotować zdrowotną herbatkę. 20-30 nasion należy wysuszyć, zmielić i gotować przez 15 minut w 2 litrach wody.

Napój należy wypić w ciągu 2 dni, następnie zrobić dzień przerwy. Picie herbatki przez kilka tygodni ma za zadanie wspomóc funkcjonowanie nerek. Według medycyny ajurwedyjskiej jedzenie codziennie przez 3-4 tygodnie rano i wieczorem po 1 łyżeczce pestek arbuza obniża ciśnienie krwi.

Korzyści ze stosowania pestek arbuza

Oprócz prozdrowotnych właściwości potwierdzonych badaniami naukowymi pestki arbuza mogą wykazywać także inne działania wynikające z obecności w nich witamin, składników mineralnych i przeciwutleniaczy. Do potencjalnych korzyści ze spożywania pestek arbuza należy:

Wzmacnianie włosów – obecne w pestkach arbuza żelazo sprzyja szybszemu wzrostowi włosów, a magnez i miedź odpowiadają za ich zdrowy wygląd i intensywny kolor. Kwasy tłuszczowe natomiast nawilżają włosy, zapobiegają ich przesuszaniu, łamaniu i rozdwajaniu.

Lśniąca skóra – nienasycone kwasy tłuszczowe zapobiegają przesuszaniu skóry i wypryskom, sprawiają, że przestaje być szara i wygląda zdrowo. Antyoksydanty dbają o ochronę przed zmarszczkami, przebarwieniami i przedwczesnym starzeniem.

Poprawa potencji u mężczyzn – dzięki zawartości argininy i innych ważnych aminokwasów pestki arbuza mogą wpływać pozytywnie na potencję.

Pozytywny wpływ na układ krążenia – magnez, potas i żelazo są niezbędne do właściwego funkcjonowania serca i układu krążenia, a aminokwas arginina pomaga obniżać poziom ciśnienia krwi.

Pozytywny wpływ na układ nerwowy dzięki zawartości magnezu i witamin z grupy B.

Uzupełnianie zapotrzebowania na białko w diecie wegańskiej – pestki arbuza są doskonałym źródłem białka i mogą stanowić cenny element diety wegańskiej.

Zastosowania kulinarne pestek arbuza

W Afryce Zachodniej popularne jest stosowanie mąki z pestek arbuza, która służy do zagęszczania zup. Pestki poddaje się też fermentacji i uzyskuje w ten sposób słodzik o nazwie „ogiri". Inny słodzik („igbalo") powstaje z prażonych ziaren owiniętych w liście i gotowanych.

Jedzenie nie tylko miąższu arbuza, ale także pestek i skórek ma też długą tradycję w krajach azjatyckich i afrykańskich.

Najbardziej powszechne zastosowanie to zjadanie prażonych i przyprawionych pestek arbuza jako przekąski. Pestki najlepiej uprażyć i obrać z łupinki. Można je jeść również w łupinie, ale należy wtedy dokładnie przeżuwać, aby umożliwić wykorzystanie cennych składników odżywczych ukrytych w nasionach.

Inaczej pestki przechodzą w całości przez przewód pokarmowy i mogą jedynie wpłynąć na ułatwienie wypróżnień. Pestki arbuza można jeść samodzielnie, dodać do mieszanki orzechów oraz suszonych owoców i wsypywać np. do owsianki lub posypywać nimi zupy i sałatki.

Suszone pestki arbuza można kupić w sklepie. Za 300 g trzeba zapłacić ok. 12 zł.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Właściwości lecznicze

W medycynie ludowej pestki arbuza wykorzystuje się jako środek łagodzący i tonizujący. Leczą infekcje układu moczowego i pomagają przy nocnym moczeniu. Są też skuteczne w walce z robaczycami przewodu pokarmowego.

Jednak coraz więcej badań naukowych potwierdza, że pestki arbuza mają również działanie przeciwbakteryjne, przeciwpasożytnicze, przeczyszczające, antyutleniające, przeciwzapalne, przeciwbólowe, hamujące rozrost prostaty, przeciwcukrzycowe, obniżające ciśnienie krwi, wspierające pracę nerek i regenerację wątroby.

Ekstrakt z pestek arbuza jest skuteczny w zwalczaniu bakterii i grzybów, m.in. Escherichia coli i Candida albican. Jego aktywność porównuje się do niektórych leków, choćby klotrimazolu i gentamycyny. Działają też przeciw cukrzycy: chronią komórki trzustki i zapobiegają ich obumieraniu i to dzięki temu mogą mieć istotne znaczenie w leczeniu cukrzycy typu 1. Prócz tego obniżają poziom glukozy we krwi i wzrost poziomu insuliny. Za to działanie prawdopodobnie odpowiedzialne są taniny, saponiny i flawonoidy, a także rozpuszczalny błonnik. Badania na szczurach wykazały ponadto wpływ pestek arbuza na leczenie wrzodów przewodu pokarmowego. Skuteczność ekstraktu z pestek porównywalna jest do standardowych leków.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

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

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

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

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

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 6e22445a2d

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

ZWIERZĘTA

kupię

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

GARAŻ na końcu „starej Warszawskiej", 518-663-002

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

POKÓJ wynajmę, 89-526-78-12

PRACA

dam pracę

! ! ! ! ! Lekkie prace gospodarcze, porządkowe i ogrodowe. Codziennie i w weekendy z dowozem na Skandę i do Bartąga. Możliwość skorzystania z posiłków i noclegu. Terminowe wypłaty wynagrodzeń. 512-595-888

KAFELKARZA, 602-477-817

PB Witka zatrudni na umowę o pracę: pomocników budowlanych, malarzy, szpachlarzy, murarzy, cieśli, zbrojarzy. Kontakt telefoniczny: (089)533-52-51 lub osobisty: 10-434 Olsztyn, Kołobrzeska 50H

W gospodarstwie mlecznym, 510-135-912

AUTO-MOTO

sprzedam

SPRZEDAM Opel Astra 2. Rocznik 2000 , 1.7 DTI. Opłacone roczne OC. Nowy akumulator Bosh. Dodam używane opony zimowe. Samochód do gruntownego przeglądu. Cena 2100 zł. Tel. 692-446-521

USŁUGI

budowa | remont

GLAZURA, hydrauliczne, 669-336-031

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

GAZETA OLSZTYŃSKA

pozegnania.net

Wyraź swój żal i zapal wirtualną świeczkę

mp-otbr-6791a -P

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

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

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

eprasa.pl 6e22445a2d

Prezesem został jedyny kandydat

W Warmińsko-Mazurskim Związku Piłki Nożnej bez większych zmian. Najważniejsza informacja jest taka, że na czele zarządu nadal stoi Marek Łukiewski, który przez najbliższe cztery lata pokieruje regionalnym związkiem.

Fot. Emil Marecki

Walne zorganizowano na Stadionie Miejskim w Olsztynie przy al. Piłsudskiego 69a. Trybuna kryta pomieściła wszystkich chętnych, a samo zebranie przebiegło sprawnie i bez większych kłopotów. Pierwszy raz w historii do wyborów w WMZPN wykorzystano sprzęt elektroniczny do liczenia głosów. To usprawniło głosowanie, bo warto przypomnieć, że 5 lat temu samo rachowanie ręczne zajęło delegatom trzy godziny. Doszło wtedy do takiej sytuacji, że większość z uczestników o tym, czy dostała się do zarządu WMZPN, dowiedziała się po powrocie do domu z internetu.

Marek Łukiewski był jedynym kandydatem na fotel prezesa Warmińsko-Mazurskiego Związku Piłki Nożnej. Delegaci nie byli jednak jednogłośni, ale 97 głosów poparcia wystarczyło do wygrania wyborów. 32 osoby były na nie, a 16 się wstrzymało. Nowy-stary prezes nie był zaskoczony wynikami, a z jego wypowiedzi biła pewność siebie.

- Na co dzień współpracuję z klubami i dużo rozmawiamy - skomentował Łukiewski. - Czerpiemy inspiracje od klubów i potem wprowadzamy to w związku. Dlatego takiego wyniku się spodziewaliśmy. To miłe, że mamy takie zaufanie i jest nadzieja na rozwój WMZPN w dalszej kadencji.

Jakiego to było 5 lat dla Warmińsko-Mazurskiego Związku Piłki Nożnej podczas rządów Łukiewskiego? - Największym sukcesem mojej kadencji jest zbudowanie społeczności piłkarskiej na Warmii i Mazurach - mówi prezes. - Kluby ze sobą rozmawiają, a my konsultujemy sprawy z klubami. Większość naszych zmian wynika z rzeczywistości, z tego, że jakiś klub zderzył się z jakimś nieżyciowym przepisem lub niesprawiedliwą sytuacją. Znaczącą zmianą jest możliwość przeprowadzenie siedmiu zmian w meczu. Amatorzy jechali na mecz i nie wszyscy mogli w nim uczestniczyć. To ważna zmiana dla futbolu amatorskiego.

Więcej emocji przyniosły wybory do zarządu. Statut Warmińsko-Mazurskiego Związku Piłki Nożnej przewiduje 16 osób do zarządu, a kandydatów było 20. Oznaczało to, że cztery osoby się nie dostaną. Ostatecznie najmniej głosów otrzymali: Andrzej Królikowski (GKS Gietrzwałd-Uniszewo), Janusz Bogdanowicz (Barkas Tolkmicko), Andrzej Arcyz (Start Nidzica) i Andrzej Nakielski (Naki Olsztyn).

W tej sytuacji do zarządu dostali się: Jerzy Sarnacki (Sokół Ostróda), Zbigniew Czajkowski (stowarzyszenie sędziów), Jacek Jankowski (Znicz Biała Piska), Mariusz Niedziółka (Węgoria Węgorzewo), Paweł Guminiak (Olimpia Elbląg), Leszek Kopiczyński (Drwęca Nowe Miasto Lubawskie), Adam Łopatko (DKS Dobre Miasto), Edward Szmul (Orlęta Reszel), Mariusz Miecznikowski (Polonia Lidzbark Warmiński), Bogusław Fijas (Płomień Turznica), Wiesław Żmuda (Mazur Ełk), Marcin Wincel (Stomil Olsztyn), Marian Szkamelski (GKS Wikielec), Tomasz Rebell (Zatoka Braniewo), Przemysław Witkowski (Mrągowia Mrągowo) oraz Mirosław Miller (Łyna Sępopol).

- Najważniejsze jest pracować - mówił na zakończenie wyborów Jacek Jankowski, prezes Znicza Biała Piska. - Piłkarze na boisku dają z serducha, a my działacze także musimy robić tak samo. Jeżeli będziemy działać wspólnie i namawiać do tego władze, to jest u nas wielu pasjonatów, którzy to pociągną. To widać po frekwencji na tym zebraniu (ponad 140 osób - red.). Ostatnie lata były udane, atmosfera jest bardzo dobra, dlatego zdecydowałem się na kandydowanie do zarządu. Trzeba to kontynuować i iść do przodu.

Jakie plany na najbliższą kadencję ma prezes Łukiewski? - Chcemy ugruntować piłkarską społeczność - mówi prezes WMZPN.

- Chcemy odważniej stawiać na rozwój sportowy. Myślimy o ośrodkach piłkarskich w naszym województwie, o siatce klubów partnerskich. Poza działaniami organizacyjno-finansowo-marketingowymi, które w tej kadencji dobrze się nam udały, teraz chcemy, żeby sprawy sportowe poszły do przodu.

- W poprzedniej kadencji skupiliśmy na naszych filarowych rozgrywkach, czyli IV lidze i ligach młodzieżowych - przyznaje Paweł Guminiak, dotychczasowy wiceprezes WMZPN, który dostał się na kolejne 4 lata do zarządu. - Teraz chcemy znaleźć sponsorów tytularnych dla lig okręgowych, mam nadzieję, że to się uda w tej kadencji. Musimy jak najwięcej pomagać i ułatwiać klubom, bo czekają ich ciężkie czasy. Na wszystkim się oszczędza, a najłatwiej jest na sporcie i kulturze. Musimy wyjść naprzeciw i pomagać.

EMIL MARECKI

SPORT W TV

SOBOTA

• **Siatkówka.** Liga Narodów kobiet: Dominikana - Serbia, USA - Rosja (9:50, 11:50 Polsat Sport), Japonia - Niemcy (12:50 Polsat Sport News), Chiny - Polska (15:50, Polsat Sport, TVP Sport), Korea Południowa - Turcja, Belgia - Włochy (17:50, 20:50 Polsat Sport Extra), Brazylia - Holandia (19:20 Polsat Sport); Golden League mężczyzn, półfinały: Estonia - Turcja, Ukraina - Belgia (17, 20 Polsat Sport News)

• **Tenis.** Turnieje WTA w Berlinie (11, 16 Canal+ Sport); ATP w Halle: półfinały (12, 14 Polsat Sport Extra) oraz ATP w Londynie: półfinał (16 Polsat Sport Extra)

• **Piłka nożna.** eWinner 2. liga, finał barażów o I ligę: KKS 1925 Kalisz - Skra Częstochowa (11:40 TVP Sport); Euro 2020, grupa F: Węgry - Francja (14:50 TVP 1), Portugalia - Niemcy (17:50 TVP 2); grupa E: Hiszpania - Polska (20:50 TVP Sport, TVP 1)

• **Kolarstwo.** Mistrzostwa Francji, wyścig kobiet (13 Eurosport 1)

• **Jeździectwo.** Puchar Narodów w Sopocie (13:30 Polsat Sport, Super Polsat) oraz Global Champions Tour w Sztokholmie (16:45 Eurosport 1)

• **Formuła 1.** Grand Prix Francji: kwalifikacje (14:55 Eleven Sports 1)

NIEDZIELA

• **Siatkówka.** Liga Narodów kobiet: Dominikana - Niemcy (9:50 Polsat Sport), Chiny - USA (11:50 Polsat Sport Extra), Tajlandia - Włochy, Japonia - Serbia (12:50, 14:50 Polsat Sport News), Rosja - Polska (15:50, Polsat Sport, TVP Sport), Korea Południowa - Holandia, Brazylia - Turcja (17:50, 20:50 Polsat Sport Extra), Belgia - Kanada (19:20 Polsat Sport); Golden League mężczyzn: mecz o 3. miejsce (17 Polsat Sport News)

• **Automobilizm.** DTM w Monzy: kwalifikacje oraz wyścig (10:30, 13:30 Eleven Sports 2)

• **Jeździectwo.** Puchar Narodów w Sopocie (12 Polsat Sport, Super Polsat)

• **Lekka atletyka.** 67. Memoriał Janusza Kusocińskiego w Chorzowie (12:50 TVP Sport)

• **Żużel.** eWinner 1. liga: Wybrzeże Gdańsk - Wilki Krosno, Start Gniezno - Polonia Bydgoszcz (13:40, 16 nSport+); PGE Ekstraliga: Motor Lublin - Stal Gorzów (18:45 nSport+)

• **Tenis.** Turnieje WTA w Berlinie, finał (15:30 Canal+ Sport) oraz ATP w Halle, finał (14 Polsat Sport Extra)

• **Kolarstwo.** Mistrzostwa Francji (14.15 Eurosport 1)

• Formuła 1. Grand Prix Francji (14:55 Eleven Sports 1)

• **Piłka nożna.** Euro 2020, grupa A: Włochy - Walia (17:50 TVP 1), Szwajcaria - Turcja (17:50 TVP 2), transmisja łączona meczów grupy A (17:50 TVP Sport); Fortuna 1. liga, finał baraży o Ekstraklasę: ŁKS Łódź - Górnik Łęczna (20:30 Polsat Sport News); 2. liga hiszpańska, finał play-off baraży o La Ligę: Girona - Rayo Vallecano (20:55 Canal+ Sport); Copa America w Brazylii, grupa B: Wenezuela - Ekwador, Kolumbia - Peru (22:55, 1.55 z niedz. na pon., TVP Sport)

• **Hokej.** NHL: półfinał play-off (4:05 niedz./pon., TVP Sport).

pes

eprasa.pl 6e22445a2d

eprasa.pl 6e22445a2d