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

BEZgorset

GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

135 LAT

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA\\\PONIEDZIAŁEK
03-05|04||2021|

„Gazeta Olsztyńska” 109 326 polubień na FB

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 719 NR 77 (20498)

fot. freepik

Kobiety Wielkiej Nocy \8

ISSN 0137-9127
13
9 770137 912064

eprasa.pl 7a40a8d8cc

CYTAT DNIA

Nelson de Mille Nelson:
Droga do serca kobiety prowadzi przez jej poczucie humoru. Kobiety lubią mężczyzn, którzy je rozśmieszają.

24%

kobiet najbardziej irytuje postrzeganie ich w kontekście kur domowych, 23% baby za kierownicą, czyli gorszego kierowcy, 22% stwierdzenia, że kobiety są emocjonalne, a mężczyźni racjonalni, 21% traktowania jak matki Polki.*

***Dane z badania sondażowego „Z jakimi stereotypami mierzą się współczesne kobiety" zrealizowanego przez serwis Prezentmarzeń.**

CZY WIESZ, ŻE...

Według najnowszego raportu Human Power, na początku pandemii częściej sięgaliśmy po ruch, teraz po używki – robi to aż 7 na 10 ankietowanych. Mniej dbamy o siebie i czujemy się zmęczeni. W naszym życiu jest więcej irytacji, złości, gniewu, niż spokoju, optymizmu i nadziei. Dominującymi stanami, które nam towarzyszą są lęk i stres.

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

One nas inspirują: Przyjaciółki z serialu „The Bold Type"

Millenialsi mają w końcu „własne" przyjaciółki z wielkiego miasta! Serial o 25-latkach z Nowego Jorku, który miał swoją premierę kilka lat temu, za sprawą Netfliksa można oglądać także w Polsce. A ogląda się go bardzo przyjemnie, bo opowiadając o trzech dziewczynach pracujących w czasopiśmie dla kobiet, produkcja mówi tak naprawdę o wszystkim tym, co mieści się w haśle

Fot. Mat. prasowe/ Netflix

„girl power": o sile, którą trzeba odkryć, o słabościach, które każda z nas ma i o solidarności, której nam potrzeba.

Już wkrótce napiszemy o tym serialu więcej. **dbp**

Warto przeczytać „Bez planu B"

Nakładem Wydawnictwa Szara Godzina ukaże się 20 kwietnia powieść obyczajowa Wioletty Piaseckiej „Bez planu B". Nowa, dynamiczna, pełna polotu, a jednocześnie refleksyjna powieść pokazuje, że trzeba zaufać życiu. To ono pisze najlepsze scenariusze. Wyrzucając nas z siodła, daje szansę na poznanie prawdy o sobie, a niekiedy na znalezienie szczęścia – czasem na innym kontynencie, a czasem we własnym domu.Renata ma wspaniałą rodzinę,wciąż jednak szuka poklasku w towarzystwie i w życiu zawodowym. Ewa zaś jest singielką, która stawia na karierę w korporacji. Nie ma czasu na rodzinę, przyjaźń czy choćby przelotne romanse.Niespodziewanie w firmie, w której pracują, dochodzi do zmiany prezesa. Stery w korporacji i w życiu przejmują intrygi, plotki i wzajemne oskarżenia. Przyjaźń kobiet przeradza się w rywalizację, a ich wybory zaskakują. Naraz na ich drodze pojawia się... No właśnie! Co takiego wywróci życie Renaty i Ewy do góry nogami? Czy znajdą w sobie odwagę, by zmierzyć się z igraszkami losu?

Wioletta Piasecka jest absolwentką Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. Mieszka w Leśniczówce Baranówce w gminie Frombork. W 2020 r. ukazała się jej pierwsza powieść obyczajowa dla dorosłego odbiorcy

„Przyjdzie pogoda na miłość". Pisarka ma jednak w dorobku ponad 20 książek dla dzieci, jak również scenariuszy teatralnych, wierszy, tekstów piosenek oraz słuchowisk radiowych. W 2020 r. otrzymała stypendium Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego za projekt „Zakochaj się w słowach, sięgnij po marzenia". Patronat nad książką objęli: Radio Olsztyn, „Gazeta Olsztyńska", Portal Warmii i Mazur, Lubimy Czytać, nieczytasz.pl, Lubię i polecam polskich autorów, Książkopasja oraz Zaczytana Ewelka, Przystanek Szczęścia i Recenzje Agi.

Wydawnictwo Szara Godzina i autorka powieści „Bez planu B" Wioletta Piasecka zapraszają do czytania. Książka jest dostępna w internetowych i stacjonarnych księgarniach w całej Polsce. Premiera 20 kwietnia 2021r.

Święta Wielkiej Nocy, podobnie jak rok temu, będziemy obchodzić w ,,nowej rzeczywistości". I choć byśmy pod niebiosa wychwalili nowe technologie, informatyzację, dostępność sieci komunikacji to nic nie zastąpi kontaktu z drugim człowiekiem. Oczywiście, te działania mają na celu stworzenie choć namiastki ,,normalności", jednak msze transmitowane online czy rozmowy z rodziną na Skype nie do końca zaspokajają nasze potrzeby doświadczania, bliskości. Ale na ten trudny czas możemy spojrzeć też pozytywnie. Może to dobry moment, żeby pobyć ze sobą, pokontemplować, zastanowić się, co tak naprawdę jest w życiu ważne.

Niech Święta Wielkiej Nocy staną się czasem refleksji, zadumy, przewartościowania, a przede wszystkim nadziei.

Zapraszamy do lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

TEMAT TYGODNIA
3 Udało nam się przetrwać ten test
Miniony rok był surowym egzaminem dla wielu par — mówi Agnieszka. Kobiecie wydawało się nawet przez chwilę, że pandemia przyczyni się do rozpadu jej związku. Dziś jednak przyznaje: Dzięki całej sytuacji staliśmy się jeszcze silniejsi.
O NAS
5 Co czwarta kobieta na stanowisku menedżerskim czuje się niedoceniana
TRUDNE WYBORY
6 Nie potrafię zapomnieć o tym, że zabiłam swoje dziecko
Iwona usunęła ciążę za namową matki. Decyzji żałuje do dziś. Agnieszka poddała się aborcji po przypadkowym seksie z nowo poznanym chłopakiem. Żyje z poczuciem winy. Weronika do przerwania ciąży przyznała się przed śmiercią.
WIELKANOC
8 Kobiety Wielkiej Nocy
Nowy Testament to historia mężczyzn. To oni ją zapisują i to oni są jej głównymi bohaterami. A jednak Święta Wielkiej Nocy, w czasie których chrześcijanie wspominają mękę, śmierć i zmartwychwstanie Chrystusa, są też świetnym pretekstem do tego, żeby przypomnieć, jak ważne miejsce w tych wydarzeniach przypadło kobietom.
INSPIRACJE
10 Czas zazielenić nasze mieszkania
O ile kaktus wybaczy, że czasem zapomnimy go podlać, to już przelania nie przetrwa. O sztuce posiadania roślin doniczkowych, pasji, która połączyła wiele osób, opowiada nam Marcin Radis, który prowadzi blog Zazieleni.
KULTURA
12 Eda Yukov: Tak! Ludzie potrzebują sztuki!
LEGENDY
14 Kanibalka, feministka i piastunka
Każdy z nas zna bajkę o Jasiu i Małgosi – rodzeństwie, które prawie pada ofiarą obrzydliwej i okrutnej staruchy z domku na kurzych łapach. Ale już nie każdy wie, że podstępna kanibalka ma swoją „rolę" do spełnienia. Poznajcie inne oblicza Baba Jagi.
ZWIĄZKI
15 Za szczęście rodziny oddałbym wszystko
Mateusz od 16 lat mieszka we Włoszech. Wyjechał z Polski, bo w rodzinnym domu nie czekało go nic dobrego. Jego żona, Kasia, też nie miała łatwego dzieciństwa. Razem potrafili jednak stworzyć szczęśliwy dom.
SPOŁECZEŃSTWO
16 Jak uchronić się przed oszustami w sieci?
Dwuetapowe weryfikowanie, tworzenie innych od siebie haseł czy dokładne sprawdzanie adresu URL strony - to może nas uchronić przed oszustwem w sieci - przekonuje inspektor ochrony danych Kamil Pakalski.
MĘSKI PUNKT WIDZENIA
18 W więzieniu odnalazłem Boga
Andrzej Jaśtak przez 17 lat walczył z uzależnieniem od narkotyków. Przez ten czas „zaliczył" 17 detoksów, 8 terapii i 4 odsiadki w zakładach karnych.
PSYCHODIETETYKA
19 Dieta przy wielkanocnym stole
19 Kuba przy garach: żeberka w sosie BBQUS
ZDROWIE
20 Jajo od kury — skarbiec dla zdrowia
SPORT
23 To już 17 lat bez Józka
24 Energetyczny i radosny taniec z Jamajki

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

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

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 7a40a8d8cc

Fot. pixabay

Miniony rok był surowym egzaminem dla wielu par — mówi Agnieszka. Kobiecie wydawało się nawet przez chwilę, że pandemia przyczyni się do rozpadu jej związku. Dziś jednak przyznaje: Dzięki całej sytuacji staliśmy się jeszcze silniejsi.

Udało nam się przetrwać ten test

W raporcie „Sytuacja społeczno-gospodarcza kraju w 2020 roku" Główny Urząd Statystyczny przedstawia szczegółowe dane z 2019 i szacunkowe dotyczące roku 2020.

Według szacunków w minionym roku zawarto w Polsce 145 tysięcy małżeństw — to o ponad 38 tysięcy mniej niż rok wcześniej. Przypuszczenia dotyczą też rozwodów — szacunki wskazują, że w ubiegłym roku rozwiodło się około 51 tysięcy par małżeńskich, czyli o około 14 tysięcy mniej, niż w 2019.

Jak jednak trafnie zauważa GUS, te spadki mogą wynikać między innymi z ograniczeń i restrykcji wdrażanych w związku z COVID-19, w tym obostrzeń sanitarnych dotyczących organizacji ślubów i wesel oraz czasowo ograniczanej działalności sądów, a tym samym z odwoływania rozpraw rozwodowych i o separacje.

Jeszcze w 2020 na temat wyzwań, które stają obecnie na drogach wielu par, rozmawialiśmy z dr hab. Beatą Krzywosz-Rynkiewicz, profesor Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, kierownik Katedry Psychologii Klinicznej, Rozwoju i Edukacji oraz koordynator Akademickiego Centrum Wsparcia Empatia.

> Agnieszka: Wielu parom z naszego otoczenia nie udało się przetrwać, za to my staliśmy się jeszcze silniejsi i teraz już na pewno nie wyobrażamy sobie bez siebie życia.

— Ludzie doświadczają teraz wielu konfliktów związanych z byciem razem, ze swoimi zachowaniami, których wzajemnie nie akceptują. Nie jestem jednak przekonana, czy te problemy mogą uruchomić tak istotne decyzje, jak te dotyczące rozwodu. Ta jest ściśle związana z przekonaniem, że nie tylko z daną osobą jest mi nie po drodze, ale ze związkiem z nią również — wyjaśniała nam wówczas pani doktor.

Beata Krzywosz-Rynkiewicz tłumaczyła, że sytuacja, w której postawiła nas pandemia, może nas wiele nauczyć na temat osoby, z którą dzielimy życie.

— Kiedy widzimy, że druga strona bywa impulsywna w pewnych sytuacjach, ale wychodzimy do pracy i mamy dużo różnych zajęć, to nie zwracamy na te jej zachowania tak dużej uwagi. W sytuacji pandemii jesteśmy zamknięci w domu, a te zachowania stają się bardziej dostrzegalne. Obecna sytuacja jest sprawdzeniem tego, jak ułożyliśmy sobie życie. Staram się to tłumaczyć moim studentom i pacjentom w następujący sposób — człowiek jest jak dźwig, a żeby mógł stać stabilnie, potrzebuje wypustek. Im nogi, na których stoi, silniejsze, tym pewniej stoi. Te wypustki to różne aspekty naszego życia — praca, pasja, zdrowie, czy przyjaźnie — mówiła specjalistka.

Kiedy żyjemy normalnie — wychodzimy, idziemy do pracy, spotykamy się ze znajomymi — to niektóre wypustki nie są tak bardzo obnażone, rozmywają się w potoku innych działań. Teraz są jednak widoczne i często musimy sobie odpowiadać na różne pytania. Czy w razie czego, mamy się na kim oprzeć? Czy rodzina, którą zbudowaliśmy, jest solidna? Czy siedząc razem w domu, lubimy się? Wiem, że ludzie się kochają, że są gotowi oddać dla siebie wszystko, ale czy się lubią? — zastanawiała się pani psycholog.

Po czym przyznała: — Czym innym jest kogoś kochać, czym innym lubić. Kochać jest zdecydowanie łatwiej, lubienie jest bardziej złożoną kategorią.

Co ciekawe, wielu z nas w ostatnim czasie nabrało pewności, że swoich partnerów i kocha, i lubi.

Agnieszka podjęła decyzję o zamieszkaniu z partnerem niedługo przed wybuchem pandemii.

— Jeszcze w styczniu 2020 cieszyłam się na myśl o urządzaniu naszego wspólnego lokum i nie mogłam się doczekać chwil, które spędzimy tam we dwoje. Chociaż jesteśmy ze sobą od lat, długo czekaliśmy z decyzją o wspólnym mieszkaniu. Udało się, chociaż 38 metrów kwadratowych nie było domem naszych snów. Jak to się jednak mówi — ciasne, ale własne. A to, jak ciasne, wyszło na jaw już kilka miesięcy później, kiedy oboje musieliśmy przenieść się ze swoich biur do naszego salonu, bo w sypialni mieściło się tylko łóżko — wspomina 27-latka.

— Na początku byłam przerażona — przyznaje dziewczyna.

— Muszę zaznaczyć, że oboje z chłopakiem jesteśmy dosyć temperamentnymi osobami, a kiedy coś nas zdenerwuje, nie potrafimy siedzieć cicho. Nasz ośmiogodzinny dzień pracy zdalnej w dużej mierze polegał więc na wzajemnym uciszaniu się i walce o chwilę ciszy, by którekolwiek z nas mogło albo w spokoju dołączyć do zdalnego spotkania firmy, albo chociaż wykonać pilny telefon. Nie będę zaprzeczać — pierwsze dni były tragiczne i przeszło mi nawet parę razy przez myśl, że może jednak nie do końca do siebie pasujemy — wspomina Agnieszka.

Kolejne tygodnie mijały, a za nimi przyszły miesiące.

— Praktycznie cały miniony rok przesiedzieliśmy w tym naszym ciasnym, ale własnym. Okazało się, że oboje o powrocie do biura, nie mamy jeszcze nawet, co myśleć, a wizyty u bliskich i znajomych ograniczyliśmy do niezbędnego minimum — zarówno dla ich, jak i własnego dobra. Wychodziliśmy na spacery, staraliśmy się w bezpieczny sposób wyrywać z mieszkania, ale to właśnie w nim toczy się teraz tak naprawdę całe nasze życie — przyznaje kobieta.

Wspólna praca to nie wszystko. Agnieszka zauważa, że godziny spędzone na rozmowach i poszukiwaniu kompromisów, przyniosły sporo dobrego.

Ciąg dalszy na s.4

eprasa.pl 7a40a8d8cc

Ciąg dalszy ze s.3

— Jesteśmy ze sobą od kilku lat. Mieszkamy razem od roku i to nie byle jakiego — 2020 był surowym egzaminem dla wielu związków. Co chwilę widziałam nagłówki i artykuły o tym, jak ludzie nie są w stanie ze sobą wytrzymać i że lockdown zweryfikował ich uczucia. U nas zadziało się zupełnie inaczej. Zawsze kochałam swojego partnera i uważałam go za jedną z najbardziej interesujących osób, jakie przyszło mi poznać, ale może nie do końca wierzyłam, że naszej relacji nie dotknie żaden kryzys. Początki były trudne, to fakt, ale nadal jestem dla nas pełna podziwu, bo każdy problem udawało nam się rozwiązywać na bieżąco. Mój facet okazał się idealnym partnerem — i w pracy, i w codziennym życiu. Wielu parom z naszego otoczenia nie udało się przetrwać, za to my staliśmy się jeszcze silniejsi i teraz już na pewno nie wyobrażamy sobie bez siebie życia — stwierdza nasza rozmówczyni.

Sporą życiową nauczkę dostali też Monika i Paweł. Ślub planowali od lat, ale przecież nie tak trudno pokrzyżować nawet te założenia, dopięte na ostatni guzik.

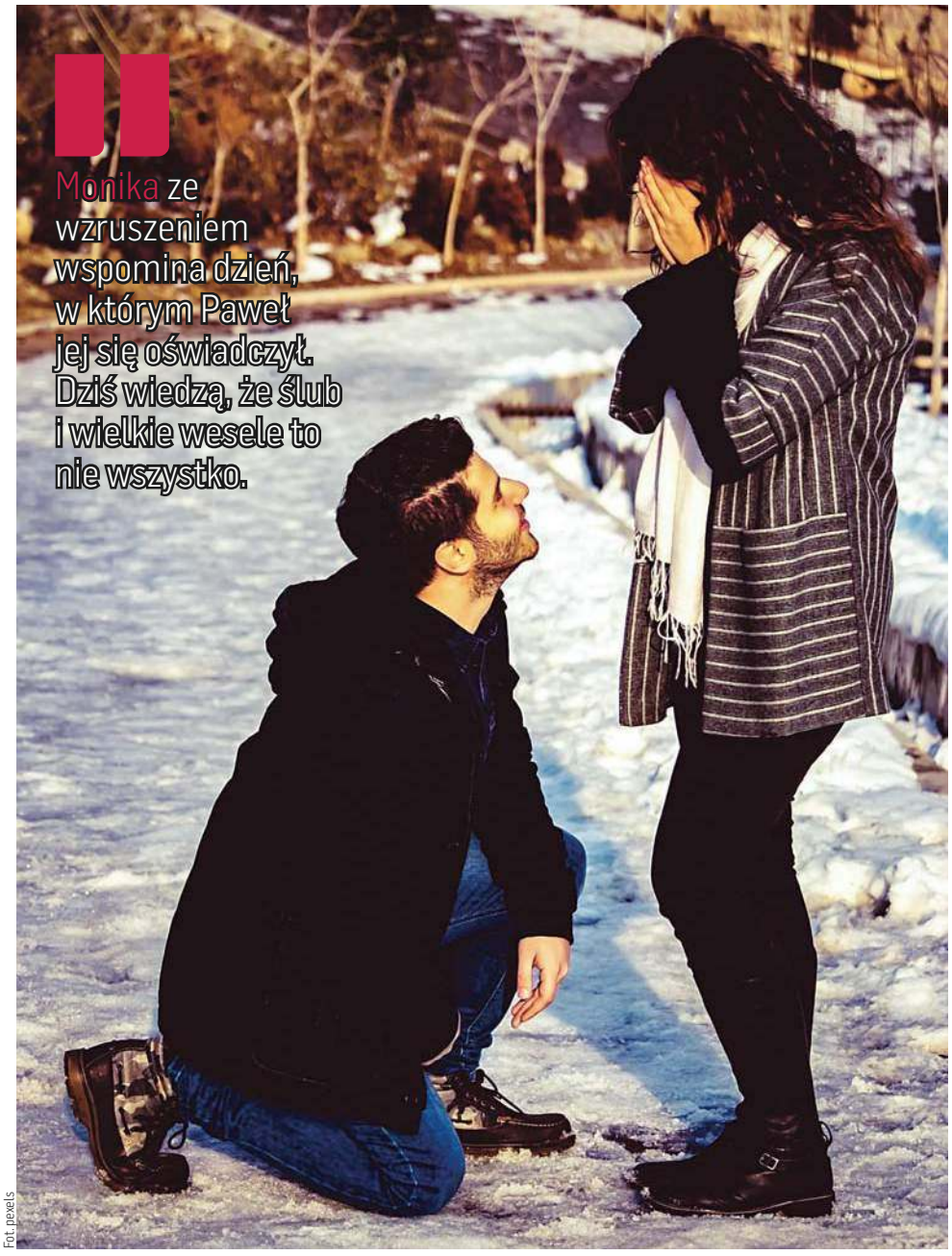
— Biała suknia, pięknie przystrojony kościół, nasze rodziny, bawiące się razem — to nie były tylko moje marzenia — śmieje się Monika.

— Tak — nie mogłem się doczekać momentu, w którym zobaczę moją ukochaną kroczącą przed ołtarz w przepięknej kreacji i z pewnym uśmiechem na twarzy — mówi Paweł. — Niektórzy koledzy się śmieją, ale w końcu przecież nie tylko kobiety mogą marzyć o ślubie — zauważa mężczyzna.

Plany były i na nich się nie skończyło — ślub miał odbyć się w maju tamtego roku, Monika i Paweł zdążyli już nawet rozesłać 250 zaproszeń. Wszystko pokrzyżowała pandemia.

— Byłam wściekła — przyznaje 30-latka. — Nie ma chyba innego słowa, które mogłoby lepiej określić mój stan. Najpierw siedzenie non stop w internecie i czytanie tego, co piszą inne zdesperowane przyszłe panny młode. Później planowanie, co dalej. Aż w końcu decyzja — rezygnujemy — wspomina Monika.

A Paweł dodaje: — Oczywiście żadne rozstanie nie wchodziło w grę. Postanowiliśmy po prostu zrezygnować ze ślubu, a przynajmniej w takiej formie, o jakiej oboje dotychczas myśleliśmy.



Monika ze wzruszeniem wspomina dzień, w którym Paweł jej się oświadczył. Dziś wiedzą, że ślub i wielkie wesele to nie wszystko.

Fot. pexels

Co, oprócz pandemii, przyczyniło się do zmiany ślubnych planów?

— Zaczęłam sporo o tym wszystkim myśleć i rozmawiać z innymi. Nagle okazało się, że naprawdę coraz więcej osób uważa, że wielkie wesele wcale nie jest konieczne, by żyć w szczęśliwym związku. Co więcej, sama zaczęłam zastanawiać się nad tym, czy taka impreza jest nam w ogóle potrzebna — mówi Monika.

— Pandemia i cały ten okres zamknięcia utwierdził nas w tym, że to nie wesele weryfikuje, czy jesteśmy dobraną parą. Mam wrażenie, że podobna lampka zapaliła się w głowach wielu par, które stanęły przed tym problemem, co my — zauważa Paweł. — Obaw było sporo — po pierwsze, co pomyśli rodzina, dla której tradycja jest jednak ważna. O dziwo, okazało się, że praktycznie wszyscy — nawet babcie — przyznają nam rację. To tylko utwierdziło nas w naszej decyzji — dodaje mężczyzna.

Para nie ukrywa, że odwołanie ślubu wiązało się z utratą sporej sumy pieniędzy. Zyskali jednak dużo więcej. Co?

— Pewność, że będziemy razem na dobre i na złe — odpowiada Paweł.

— W ciągu ostatniego roku bywały trudne momenty, nie uniknęliśmy kilku konfliktów, bo jednak spędzaliśmy ze sobą więcej czasu, niż zwykle. Patrząc jednak na wszystko teraz z perspektywy czasu, wydaje mi się, że każda, nawet drobna kłótnia sporo nas nauczyła, a każdy kompromis był dowodem na to, że zawsze możemy na sobie polegać — podsumowuje Monika.

Lockdown wpłynął również na relacje par ze znacznie większym stażem.

— Jesteśmy małżeństwem od ponad 20 lat i chyba nigdy nie spędziliśmy razem tyle czasu, co przez ostatni rok — zaczyna Zofia.

> Zofia: Zatrzymaliśmy się na chwilę, skupiliśmy się na naszym związku i po prostu sobie o sobie przypomnieliśmy, a dziś jesteśmy znowu zakochani jak para dwudziestolatków.

— Na początku myślałam, że wyjdę z siebie. Przeszkadzało mi dosłownie wszystko — od bałaganu w kuchni, który zostawiał po sobie mój mąż, przez jego głośnie rozmowy telefoniczne, po jego brak konsekwencji w sprawach, związanych z pracą. Nie poznawałam człowieka, z którym żyję od przeszło dwóch dekad — przyznaje kobieta.

Było coraz gorzej, zarówno Zofia, jak i jej mąż byli poirytowani nie tylko swoimi zachowaniami, ale i sytuacją panującą dookoła.

— Któregoś dnia — kiedy już oboje byliśmy zwyczajnie na siebie wkurzeni — usiedliśmy i przegadaliśmy wszystko. Stwierdziliśmy, że przyszło nam po raz kolejny poznawać swoje wady i zalety, o których w codziennym biegu zapomnieliśmy, albo nawet nie mieliśmy pojęcia. To był nasz test, postawiliśmy sprawę jasno — albo nauczymy się od nowa żyć razem, albo się żegnamy — wspomina 44-latka.

I co było dalej?

— Cud — odpowiada z uśmiechem nasza rozmówczyni. — Naprawdę — okazuje się, że szczera rozmowa i wyłożenie kawy na ławę potrafi zdziałać cuda. Warunek jest jeden — jak już tak poważnie rozmawiamy, musimy powiedzieć sobie wszystko, co leży nam na sercach, nawet jeśli może to nie być miłe dla drugiej strony. Ostatnie miesiące pokazały, że jednak potrafimy żyć razem i to nie tylko w zgodzie, ale i szczęściu. Zatrzymaliśmy się na chwilę, skupiliśmy się na naszym związku — po prostu sobie o sobie przypomnieliśmy, a dziś jesteśmy znowu zakochani jak para dwudziestolatków — mówi Zofia.

— Kryzysy w związku niekoniecznie muszą dotyczyć dokładnie tego, co dzieje się pomiędzy partnerami lub wygasającego uczucia. Mogą być to także przenoszone na relację nasze własne trudności w radzeniu sobie z trudniejszymi chwilami. Ten pandemiczny czas jest pod tym kątem szczególnie doskwierający. Fala wszechobecnego lęku wyrzuca na powierzchnię również nasze wewnętrzne konflikty, czasami takie, o których nie mieliśmy pojęcia — mówi psycholożka Magdalena Kowalska.

I od razu wyjaśnia: — Reagujemy na to w różny sposób. Niekiedy jest to jedna, wielka, emocjonalna karuzela, za którą trudno jest podążyć i nam, i naszym partnerom. Jednak niezależnie od sytuacji, każdy z nas posiada swój własny pakiet bezpieczeństwa, który wpływa na dobrostan psychiczny i trzeba o niego podwójnie zadbać w tym czasie.

Fot. archiwum prywatne

> Magdalena Kowalska, psycholog, praktyk terapii Brainspotting: Szczera rozmowa może pomóc nam uświadomić sobie wiele kwestii i pokierować w stronę pożądanych rozwiązań.

Co znajduje się w naszym pakiecie bezpieczeństwa?

— Mogą to być między innymi wartościowe relacje z innymi, przestrzeń dla siebie, aktywności dające satysfakcję i przyjemność, zdrowy tryb życia, jakość wypoczynku, czy rozwój wewnętrzny, zawodowy i intelektualny. Wszystko w zależności od tego, co na nas dobrze działa — odpowiada specjalistka.

Magda Kowalska radzi: — Warto przyjrzeć się naszym własnym potrzebom, ponieważ to one decydują w znacznej mierze o naszym stanie emocjonalnym. Zanim więc zrzucimy winę za kryzys w związku na partnera lub gasnące więzi, spójrzmy, czy możemy coś zmienić lub rozwijać u siebie. Szczera rozmowa jest przy tym niezbędna. Może pomóc nam uświadomić sobie wiele kwestii i pokierować w stronę pożądanych rozwiązań.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

eprasa.pl 7a40a8d8cc

Co czwarta kobieta na stanowisku menedżerskim czuje się niedoceniana

fot. pixabay

Jedna czwarta kobiet na menedżerskich stanowiskach czuje się niedoceniana w miejscu pracy. Mimo wysokiego stanowiska i pełnienia odpowiedzialnej funkcji, 61% badanych kobiet postrzega swoją rolę w firmie jako wspierającą a nie przywódczą, a 40% uważa swoje osiągnięcia za przeciętne. Jakie wnioski płyną z najnowszego badania Clue PR pt. Bariery do kariery? Z jakimi przeszkodami na drodze do rozwoju zawodowego kobiety muszą się mierzyć najczęściej?

Ogólnopolskie badanie przeprowadzone w styczniu br. na zlecenie Clue PR* na panelu Ariadna na wyselekcjonowanej grupie ponad 450 kobiet na kierowniczych stanowiskach ukazuje różne aspekty wyzwań i przeszkód, z jakimi stykają się kobiety na swojej drodze zawodowej. Autorki badania dr Marta Bierca (SWPS) i Alicja Wysocka Świtała, partnerka zarządzająca Clue PR, zapytały kobiety zarówno o systemowe ograniczenia, jak i stereotypy, z którymi muszą walczyć na co dzień. Celem badania było zmapowanie całej siatki ograniczeń, jaka sprawia, że kobiety, mimo równościowych haseł zawartych w regulaminach i statutach firm mają utrudnioną drogę do awansów. Autorki badania wzięły również pod lupę całe spectrum opresyjnych sposobów zachowania podczas spotkań czy zebrań – ironicznych uśmiechów, pomijania wypowiedzi kobiet, wykluczających rozmów z innymi mężczyznami bez dopuszczania kobiet, jak również nagminnego przerywania kobietom ich wypowiedzi. Z jakimi przeszkodami muszą się mierzyć na co dzień kobiety, które zajmują stanowiska kierownicze i jak wiele sufitów na co dzień muszą przebić, żeby móc zajmować stanowiska równie eksponowane, co ich koledzy?

Opiekunka, nie liderka

Po pierwsze, kobiety dostrzegają różnice w traktowaniu płci przy decydowaniu przez zarządy firm o awansach i podwyżkach – 1 na 5 kobiet uważa, że płeć ma znaczenie przy decyzji o awansie pracownika i również 1 na 5 kobiet uważa, że zarobki na tych samych stanowiskach różnią się pomiędzy płciami, co zresztą zostało udowodnione w wielu badaniach o różnicach płacowych. Najbardziej zaskakujące i niepokojące różnice leżą jednak w postrzeganiu samych siebie i swojej roli przez kobiety na kierowniczych stanowiskach. 61% kobiet uważa swoją funkcję w organizacji za wspierającą – a przecież badane były kobiety, które pełnią role zarządcze w firmie, czyli wynika z tego, że kobiety nie postrzegają samych siebie jako przywódczyń. 37% badanych kobiet postrzega siebie jako „pomocnicę", a 25% jako „opiekunkę". Jako liderkę – mimo, że w rzeczywistości są to właśnie liderki w swoich środowiskach pracy – widzi siebie jedynie 27% badanych kobiet.

Kobiety chcą się rozwijać i zdobywać nowe kompetencje – 53% badanych kobiet deklaruje, że chce zajść dalej i wyżej, a 59% jest pewne siebie i uważa, że podejmowanie decyzji nie przychodzi im z trudnością. Zarazem jednak aż 40% kobiet uważa swoje osiągnięcia za przeciętne, czyli tym samym je pomniejsza. Otoczenie niestety przyczynia się do tego – 25% kobiet czuje się w pracy niedoceniana, a mniej niż połowa badanych kobiet (45%) uważa, że firma wspiera ich rozwój zawodowy. Ważna jest dana, która pokazuje, że kobiety są nieustająco porównywane z mężczyznami – 29% kobiet uważa, że musi się starać bardziej niż ich koledzy, żeby osiągnąć to samo, co mężczyźni.

Cicho o osiągnięciach, półgłosem o awansach

Pomimo iż wiele kobiet deklaruje chęć zwiększania zakresu odpowiedzialności w pracy, na co dzień bardzo dyskretnie komunikuje swoją siłę i osiągnięcia. Podobnie jest z reakcjami otoczenia, które często deprecjonuje i wręcz dosłownie ucisza kobiety, również te zajmujące eksponowane stanowiska w firmach i zarządach. 34% badanych kobiet deklaruje, że zabieranie głosu przychodzi im z trudnością. Co ciekawe staranie się o awans jest zawsze wyzwaniem dla niemal połowy respondentek, niezależnie od tego, czy przełożonym jest kobieta czy mężczyzna – dla 44% staranie się o awans u kobiety dyrektorki, a dla 48% u mężczyzny-dyrektora jest określane jako trudne. Ponad 30% kobiet nie lubi się sprzeciwiać przełożonemu, nawet gdy to one mają rację; 34% nie chce się sprzeciwiać przełożonej kobiecie, a 31% mężczyźnie.

Niebagatelny wpływ na samoocenę kobiet i ich przebojowość mają wszystkie sposoby zachowania, które systematycznie – chociaż często w ukrytej i niejawnej formie - wtłaczają kobiety w role posłusznych i cichych pracownic na pozycjach wspierających - a nie menedżerek decyzyjnych w kluczowych obszarach. Co ciekawe, opresyjne zachowania są również udziałem kobiet wobec kobiet. Nagminne wobec badanych kobiet są pytania o ich życie prywatne (23% kobiet doświadcza tego ze strony mężczyzn, 26% ze strony innych kobiet), komentowanie wyglądu (21% ze strony mężczyzn, 22% ze stron kobiet), przerywanie wypowiedzi (19% ze strony mężczyzn i aż 23% ze strony kobiet), traktowanie z góry, z wyższością (19% vs. 20%). 14% badanych kobiet ma wrażenie, że mężczyźni podważają ich kompetencje, a 16%, że robią to inne kobiety. Jednym słowem, kobiety realizujące się w strukturach firm mają do czynienia z całym arsenałem opresyjnych sposobów zachowania. Jedynie jedna na cztery badane kobiety wskazuje, że nie doświadczyła żadnego z powyższych opresyjnych zachowań w środowisku pracy.

Kolejnym czynnikiem wpływającym na ograniczanie rozwoju i potencjału zawodowego kobiet jest ich zaangażowanie w sprawy domowe. Tylko 17% kobiet zdecydowanie się zgadza ze stwierdzeniem, że aby osiągnąć obecny sukces nie musiało poświęcić życia osobistego, a zarazem 39% uważa, że aby osiągnąć większy sukces musiałoby poświęcić życie rodzinne i skupić się na pracy. Źródło obciążeń kobiet leży również w podziale obowiązków w domu, którego fundamentem od lat jest wyraźna dysproporcja. 61% deklaruje, że ma więcej obowiązków domowych niż partnerzy, a prawie jedna czwarta kobiet (23%) ma wyrzuty sumienia, że zaniedbuje życie osobiste kosztem kariery. Wynika z tego, że do umożliwienia rozwoju zawodowego kobiet potrzebne są zarówno zmiany systemowe, jak i wświadomości społecznej.

O autorkach badania:
Dr Marta Bierca, ekspertka Uniwersytetu SWPS, Customer Research Director, Frost & Sullivan. Dyrektor badań konsumenckich w Frost & Sullivan. Wcześniej manager działu badań jakościowych w GfK Polonia i konsultantka ds. badań w CPC, badaczka w Ipsos ASI i Synovate. Socjolożka i etnolożka, doktor socjologii.

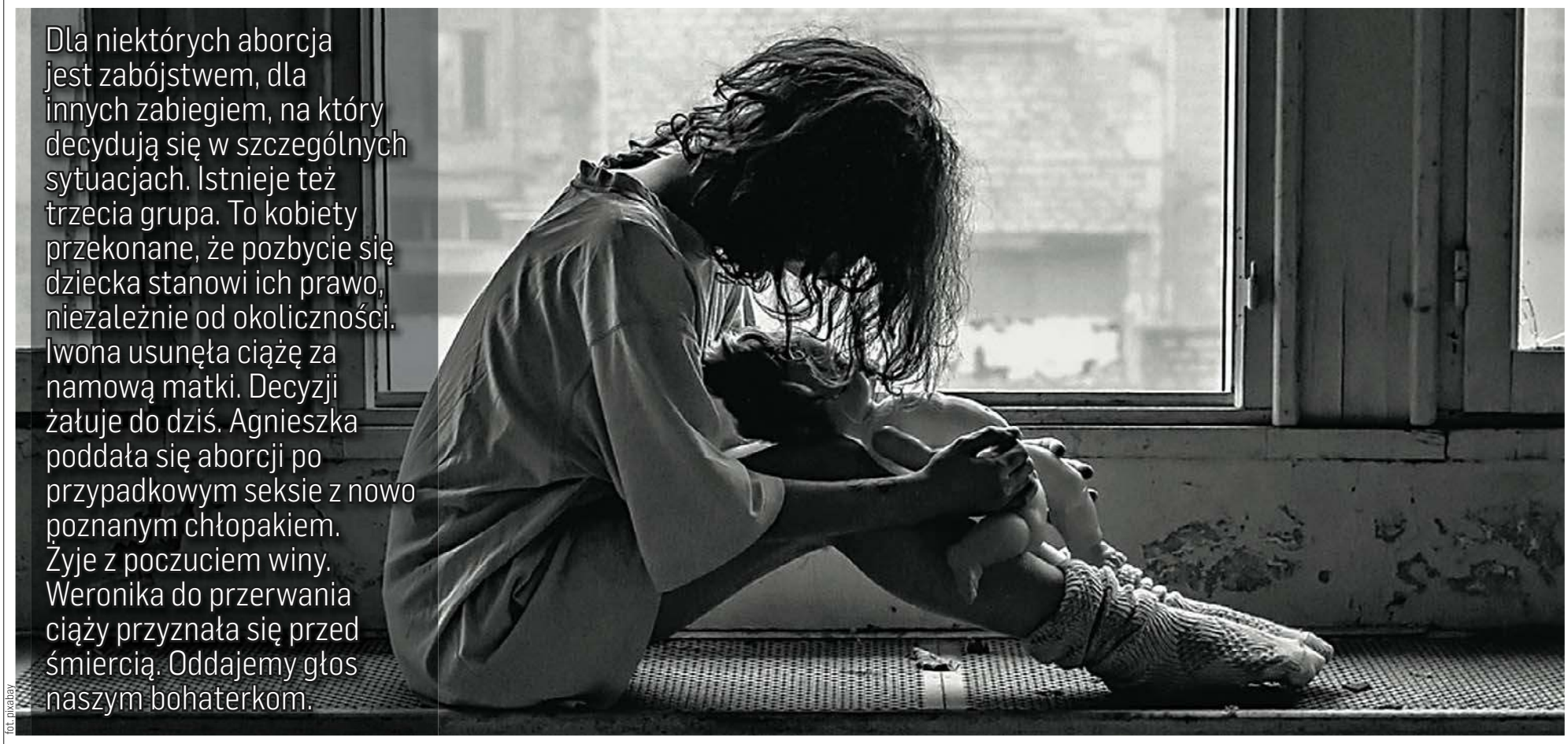
Alicja Wysocka-Świtała, partnerka zarządzajaca i współwłaścicielka agencji Clue PR. Prowadzone przez nią kampanie były wielokrotnie nagradzane w międzynarodowych konkursach. Ma kilkanaście lat doświadczenia w komunikacji, ukończyła dziennikarstwo na UW, prowadzi zajęcia w Collegium Civitas. Zasiada w jury Złotych Spinaczy, Stevie Awards, Sabre Awards, Young Creatives oraz w Radzie Związku Firm Public Relations.

*N=458 kobiet na stanowiskach decyzyjnych lub kierowniczych; wiek 18+, próba ogólnopolska, 60% pracuje ponad 5 lat w obecnym miejscu pracy; panel Ariadna, styczeń 2021, metoda CAWI.

REKLAMA

157120otbr-G-G

eprasa.pl 7a40a8d8cc



Dla niektórych aborcja jest zabójstwem, dla innych zabiegiem, na który decydują się w szczególnych sytuacjach. Istnieje też trzecia grupa. To kobiety przekonane, że pozbycie się dziecka stanowi ich prawo, niezależnie od okoliczności. Iwona usunęła ciążę za namową matki. Decyzji żałuje do dziś. Agnieszka poddała się aborcji po przypadkowym seksie z nowo poznanym chłopakiem. Żyje z poczuciem winy. Weronika do przerwania ciąży przyznała się przed śmiercią. Oddajemy głos naszym bohaterkom.

fot. pixabay

Nie potrafię zapomnieć o tym, że **zabiłam swoje dziecko**

Iwona nie chce zdradzać zbyt wielu szczegółów, ale zgodziła się opowiedzieć o swoim przypadku. To zdarzyło się 8 lat temu, ale jak mówi, nie umie o tym zapomnieć. Aborcji dokonała pod presją matki, która „nie tak wyobrażała sobie życie swojej jedynaczki".

— Ciąża była przypadkiem. Zazwyczaj zabezpieczaliśmy się z moim chłopakiem, ale pech chciał, że w końcu wpadliśmy. Kiedy się dowiedziałam, byłam załamana, ale mój mężczyzna, nie — opowiada. — Właściwie ucieszył się. Oboje pracujemy, jesteśmy po studiach. Mój chłopak stwierdził, że los tak chciał. Zaczął planować ślub. Ja nie byłam tak optymistycznie nastawiona do tego pomysłu. Co prawda nasze życie jest ułożone pod każdym względem, bo mamy mieszkanie po babci i oboje dobrze zarabiamy, ale nie potrafiłam przekonać się do nowego członka rodziny. Wcześniej nie byłam pewna, czy chcę mieć dziecko, ale mój facet przekonywał, że kiedyś poczuję ten instynkt. Do niczego mnie nie zmuszał, a ja z czasem odsunęłam myśl o dziecku w najdalszy zakamarek świadomości. Do tamtego feralnego dnia, gdy zrobiłam test ciążowy.

Iwona kiedy zobaczyła dwie kreski na teście ciążowym załamała się. Przez kilka dni nie powiedziała o wyniku testu nikomu. Postanowiła porozmawiać ze swoją mamą.

— Mama powiedziała mi, że ją zawiodłam, bo przecież po studiach miałam piąć się po szczeblach kariery zawodowej, a nie lądować w pieluchach — wspomina. - Robiła mi wyrzuty, że taka nierozsądna jestem i że chcę zniszczyć swoje życie. Nie obchodziło ją to, że mój chłopak ucieszył się na wieść o ciąży...

Iwona nie wiedziała co ma robić. To matka pierwsza powiedziała jej, że powinna poddać się aborcji. Dziewczyna długo zastanawiała się, co zrobić, szukała porad w Internecie i w końcu podjęła decyzję, że usunie płód. Matka dość szybko załatwiła jej wyjazd do prywatnej kliniki za granicą, gdzie dokonano przerwania ciąży. Była cały czas przy niej, chłopakowi Iwona powiedziała, że jedzie na urlop z mamą.

— Kiedy wróciłam do domu, powiedziałam, chłopakowi, że na wyjeździe poroniłam — mówi. — Pocieszał mnie, że widocznie tak miało być i że przyjdzie czas na dziecko. Ja z każdym dniem czułam się gorzej psychicznie. Wszystko mnie denerwowało, wszędzie widziałam ciężarne kobiety i matki z wózkami. Wyobrażałam sobie, że mogłam i ja mieć dziecko, kochać je i przytulać. Źle czułam się z tym, że oszukałam partnera. Moja matka tłumaczyła mi, że to przecież nie było dziecko, że ona też miała dwa zabiegi. Nie chciałam jej już słuchać, wiedziałam, że popełniłam wielki błąd ulegając matce i decydując się na aborcję.

Związek Iwony nie przetrwał próby czasu. Dziewczyna mówi zdecydowanie, że to jej wina, bo po „zabiegu" nie potrafiła już żyć z partnerem.

— To było jedne wielkie kłamstwo. Lepiej było się rozstać — tłumaczy. — Dziś jestem mamą dwóch dziewczynek, mam wspaniałego męża. Wie co zrobiłam, nie ocenia mnie, bo ma świadomość, że sama nie potrafię sobie przebaczyć. Najtrudniejsze są dni, kiedy mija rocznica zabiegu i termin, w którym moje dziecko miałoby się urodzić. Kupuję wtedy białe róże i kładę je na maleńkim, zaniedbanym grobie... Z mamą mam słaby kontakt. Wiem, że gdyby wtedy wsparła mnie, nie poddałabym się aborcji. Życiu temu dziecku nie przywrócę, mam je w sercu. Żałuję bardzo. Nie zapomnę nigdy, popełniłam błąd, za który będę płacić do końca swoich dni...

To była wpadka

Przypadkowy seks na imprezie z nowo poznanym chłopakiem zakończył się w przypadku Agnieszki ciążą. Dziewczyna była przerażona i już w pierwszych dniach wiedziała, że podda się aborcji.

— Miałam zaledwie 22 lata i nie planowałam poważnego związku i dzieci — opowiada. — Na imprezie za dużo wypiłam i poniosło mnie. Nie myślałam, że takie będą skutki. Nie pamiętałam też jak ma na imię ojciec dziecka ani gdzie go szukać. Jedynym sensownym rozwiązaniem wydawało się przerwanie ciąży.

Agnieszka nie powiedziała nikomu z rodziny ani znajomych, że jest w ciąży. Postanowiła jak najszybciej „pozbyć się problemu". To były początki ciąży, więc dziewczyna zaczęła szukać w internecie informacji. Sposobów, preparatów i lekarzy, którzy się polecali jako specjaliści od „kompleksowych badań" było wielu.

— Postanowiłam działać od razu. Ratowało mnie to, że akurat byłam w szóstym tygodniu. Na jednej ze stron internetowych znalazłam informację, że do 12-go tygodnia można zażyć specyfik, który działa jak tabletka wczesnoporonna i gwarantuje prawie 100% skuteczności. Ze wszystkiego zwierzyłam się mojej przyjaciółce, która mieszka w Anglii i ona obiecała mi pomóc. Pojechałam do niej na kilka dni. Tam zażyłam zdobytą przez przyjaciółkę pigułkę. Po kilku godzinach pojawiły się skurcze i krwawienie. Miałam też gorączkę. Po wszystkim wróciłam jak gdyby nigdy nic do Polski. Bardzo bolał mnie brzuch krwawiłam przez kilka dni, a potem przestałam. Po wszystkim jeszcze raz zrobiłam test ciążowy i ku mojemu szczęściu wyszedł z wynikiem negatywnym. Niby byłam szczęśliwa, ale gdzieś w głębi mnie odzywało się sumienie, że zabiłam dziecko.

Minęło 4 lata od tamtej sytuacji. Do dziś Agnieszka jest sama, nie potrafi zaufać mężczyźnie i wciąż czuje się winna, tego co zrobiła. Miała próbę samobójczą, która zakończyła się długim pobytem w szpitalu psychiatrycznym. Cały czas chodzi na terapię i bierze leki psychotropowe.

— Przyszła mi do głowy myśl, że moja mama też mogła się mnie pozbyć...

eprasa.pl 7a40a8d8cc

Nie zrobiła tego i wychowała naszą czwórkę. Może nie było nas stać na wszystko, ale zawsze mieliśmy co jeść i w czym chodzić — mówi smutno. Teraz nie wiem czy bym to zrobiła, gdyby mama wiedziała pewnie by mi to odradziła. Chciałam być dorosła i podejmować decyzje. Ale czy były dobre? Nie wiem. Boję się z kimś związać i przyznać do tego co zrobiłam. Czy jakiś mężczyzna byłby w stanie to zrozumieć? Czy kiedyś zostanę matką? Nie wiem, czy na to zasługuję. Moje dziecko miałoby trzy lata... pewnie biegałoby, uśmiechało się i wołało do mnie „mamo". Kiedy patrzę na spracowane ręce mojej mamy, myślę tym ile jej zawdzięczam, to przykro mi, że swojego dziecka pozbawiłam życia, nie dałam mu żadnej szansy. Myślałam, że przerwanie ciąży to tak jak wyrwanie bolącego zęba... Pomyliłam się i to bardzo. Na zawsze zostaje w psychice i w sercu.

Mama pani Moniki miała 67 lat, gdy zachorowała na nowotwór. Przez ponad rok starała się walczyć o życie, jednak rak to silny przeciwnik... Kobieta miała dwójkę dzieci: Monikę i Piotra. Była wspaniałą matką, przyjaciółką i znajomą.

— Mama zawsze była dobrym człowiekiem, nie umiała przejść obojętnie wobec ludzkiej krzywdy — opowiada pani Monika. — Darzyła nas miłością i zaufaniem. Kiedy oglądałyśmy nieraz programy typu pani Jaworowicz „Sprawa dla reportera", płakała, gdy ludziom, w szczególności dzieciom działa się jakaś krzywda. Zawsze miała w sobie wiele empatii. Dlatego trudno nam było się pogodzić z jej chorobą, a potem śmiercią. Dziwiło mnie tylko to, że mama nigdy się nie skarżyła, nie złościła, że to właśnie ona cierpi.

Pani Weronika, mama pani Moniki bardzo cierpiała. Leki przeciwbólowe nie uśmierzały bólu. Operacji nie można było przeprowadzić, ponieważ przerzuty były rozsiane po całym organizmie.

— Mama znosiła wszystko w milczeniu. Pewnego dnia zastałam ją płaczącą z różańcem w ręku — opowiada pani Monika. — Usiadłam obok niej i zapytałam dlaczego płacze. Odpowiedziała mi, że musi tak cierpieć, bo z swoim życiu wiele złego zrobiła. Ucałowałam jej dłoń i powiedziałam, że jest najlepszą matką na świecie. I wtedy opowiedziała mi o swojej tajemnicy. Mama była oprócz mnie i brata jeszcze kilka razy w ciąży. Nie chciała tych dzieci, więc „pozbywała się ich". Siedziałam jak skamieniała, bo wierzyć mi się nie chciało, że ta wspaniała kobieta, którą stawiałam za wzór, mogła tracić ciążę. A jednak... Najczęściej stosowała gorące kąpiele, dzięki którym wywoływała poronienia. W dwóch przypadkach jednak nie poskutkowało, więc przebijała pęcherz płodowy drutem. W sumie pozbyła się niechcianych 5 ciąż. Kiedy zaczęła chorować, te „zabite" dzieci zaczęły jej się śnić, prosiły ją o modlitwę i pomoc... Bywały dni, że rzeczywistość mieszała się jej z jawą i wtedy prosiła te dzieci o przebaczenie, tłumaczyła, dlaczego je zabiła...

fot. pixabay

Ostatni miesiąc przed śmiercią pani Weronika nie mówiła o niczym innym tylko o dokonanych aborcjach. Prosiła swoją córkę o modlitwę, za siebie i rodzeństwo.

— Nie mogłam tego słuchać, to było jak wycie rannego wilka — mówi. — Mama nie walczyła, poddała się... cały czas mówiła o tych dzieciach. Byłam w szoku, bo wciąż powtarzała, że one do niej przychodzą, że czekają na nią. Kilka dni przed jej śmiercią poprosiłam księdza, żeby z nią porozmawiał. Po tej rozmowie mama stała się spokojniejsza, umarła prosząc o wybaczenie. Nie wiem dlaczego mama to zrobiła, wiem jedno, że żałowała swoich młodzieńczych decyzji. Ja nie wyobrażam sobie jak można coś takiego zrobić, mam córkę i nie chce nawet myśleć, że mogłabym się jej pozbyć jak zbędnego balastu... Nie osądzam mamy, myślę, że ona swoje wycierpiała i zrozumiała, że źle postąpiła. Przez tyle lat żyła z takim ciężarem na sercu. Dziecko jest darem od losu, a nie przypadkiem, Trzeba je kochać, dać poczucie bezpieczeństwa. Wielu jest ludzi, którzy czekają na dziecko i nie mogą go mieć. Inni pozbawiają je życia, dla własnej wygody. Nigdy tego nie zrozumiem i mam żal do mamy, że pozbawiła nas rodzeństwa...

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

Specjaliści o aborcji

Jarosław Leśniczak, ginekolog

Musimy rozgraniczyć sytuacje, kiedy pacjentki nieodpowiedzialnie zachodzą w ciąże i je potem usuwają oraz sytuacje, gdy mamy do czynienia z tragedią medyczną i wtedy dochodzi do terminacji ciąży. Jeśli chodzi o pierwszą sytuację, to nie ma tutaj nawet co komentować. Jest to sytuacja tragiczna społecznie i medycznie. Jest to też sytuacja całkowicie nielegalna. Jeżeli pacjentka podejmuje się dokonania aborcji w takich warunkach, zawsze wiąże się to z ryzykiem. Rozpiętość ryzyka jest ogromna. Bo może nie wydarzyć się nic, a może dojść do krwotoku, straty macicy i w końcu do niemożności posiadania dzieci.

Jeżeli mamy do czynienia z terminacją ze względów medycznych, to w tej chwili mamy to ograniczone praktycznie do zera. Mamy wyrok Trybunału Konstytucyjnego, po którym nie mamy możliwości dokonania takiego zabiegu nawet w przypadku nieodwracalnego uszkodzenia płodu. Nawet jeśli jest to wada letalna, niepozwalająca na przeżycie dziecka. Terminacje ciąży odbywały się w warunkach szpitalnych. Dzięki temu pacjentki miały zabezpieczoną odpowiednią opiekę medyczną. Ale trzeba też pamiętać, że terminacji nikt nie wykonywał ot tak dla żartów. To bardzo trudna procedura medyczna, zarówno pod względem społeczno-mentalnym, jak i w kwestiach wykonania tego zabiegu. Jest to temat bardzo trudny i w obecnych czasach łatwo na nim zginąć.

Psycholog dr Izabela Sebastyańska-Targowska

Metaanaliza badań naukowych dotyczących syndromu poaborcyjnego wskazuje, że nie ma jednoznaczności w wynikach co do stwierdzenia bądź zaprzeczenia istnienia konsekwencji psychicznych po dokonaniu aborcji. Wyniki wzajemnie sobie zaprzeczają. W mojej osobistej praktyce psychoterapeutycznej i klinicznej mam do czynienia wyłącznie z kobietami, czasem z parami, które doznają konkretnych konsekwencji psychicznych po zabiegu aborcji w postaci zaburzeń nerwicowych, lękowych, obsesyjno-kompulsywnych, depresji czy niekiedy prób samobójczych.

Dane statystyczne:

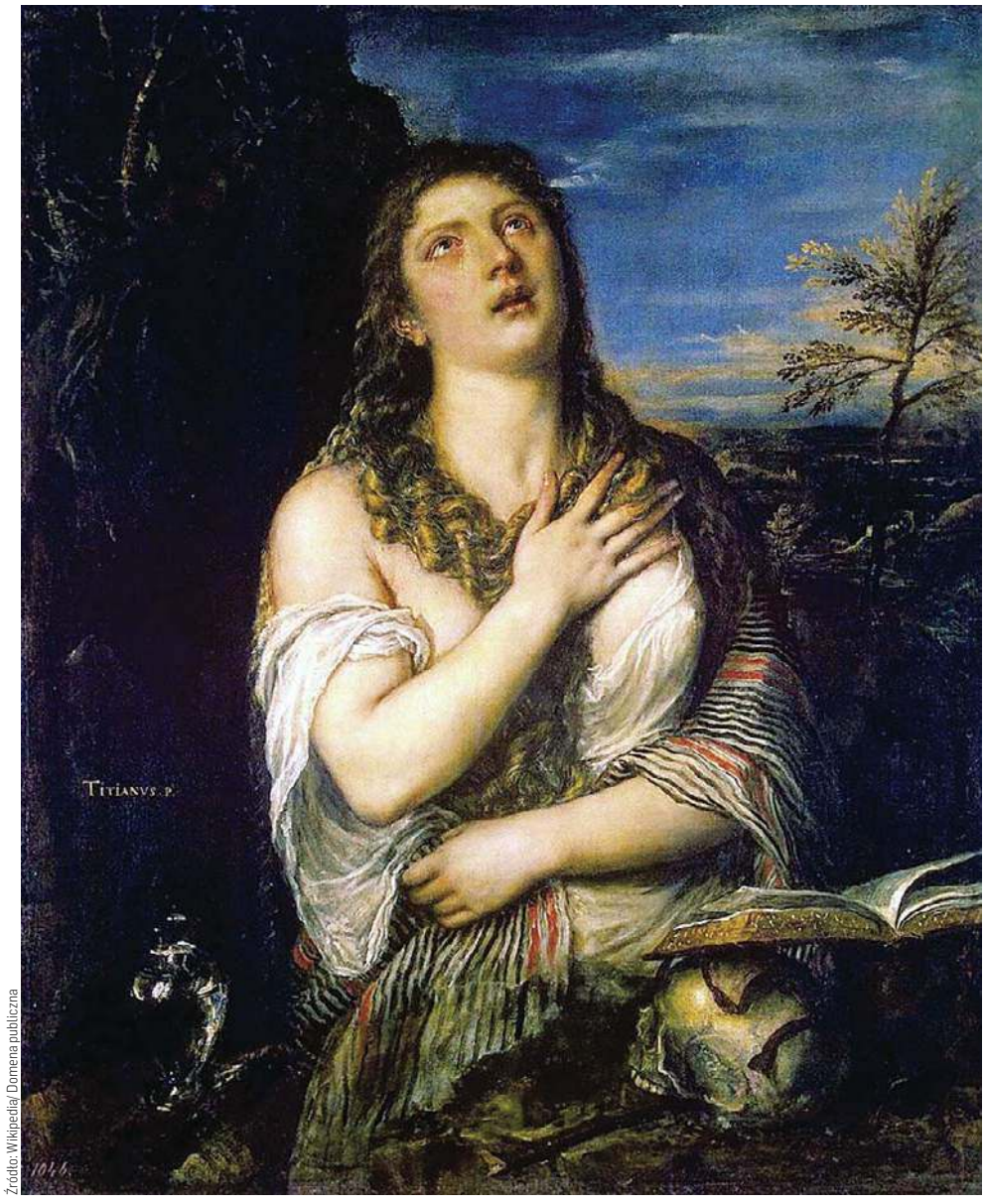
- W 2019 roku w polskich szpitalach przeprowadzono 1110 zabiegów przerwania ciąży, w zdecydowanej większości z powodu upośledzenia lub choroby płodu. Najwięcej aborcji wykonano na Mazowszu. W 271 przypadkach przesłanką do usunięcia ciąży był zespół Downa.
- W latach 80 XX w. w Polsce wykonano od 80 do 140 tys. aborcji rocznie.
- Zdaniem organizacji pro-choice, zjawisko nielegalnej aborcji jest w obecnej Polsce powszechne. Według Federacji na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny co roku od 80 do 200 tys. Polek decyduje się na zabieg przerwania ciąży. Przedstawiciele organizacji pro-life twierdzą, że liczba nielegalnych aborcji jest znacznie niższa: 7-14 tys. rocznie.
- Ze względu na specyficzne uwarunkowania prawne, dokładne określenie skali polskiego podziemia aborcyjnego jest niemożliwe.

PAWEŁ SNOPKOW
p.snopkow@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 7a40a8d8cc

Kobiety Wielkiej Nocy

Nowy Testament to historia mężczyzn. To oni ją zapisują i to oni są jej głównymi bohaterami. A jednak Święta Wielkiej Nocy, w czasie których chrześcijanie wspominają mękę, śmierć i zmartwychwstanie Chrystusa, są też świetnym pretekstem do tego, żeby przypomnieć, jak ważne miejsce w tych wydarzeniach przypadło kobietom.



Źródło: Wikipedia/ Domena publiczna

Tycjan, „Pokutująca Maria Magdalena"

Elżbieta Adamiak, autorka książki „Kobiety w Biblii. Nowy Testament", przypomina, że to właśnie kobiety dostąpiły zaszczytnej roli świadków Zmartwychwstania. Co do tego wszystkie Ewangelie są zgodne. To one też, jak pisze Adamiak, „Stają się pośredniczkami wobec Jego braci". Co ciekawe jednak, „Nie dowiadujemy się nic więcej o ich reakcji. Ostatnim słowem ewangelisty o kobietach, świadkach męki i śmierci Jezusa Zmartwychwstałego, jest to, że „były w drodze". Należy założyć, pisze dalej badaczka Pisma Świętego, że kobiety spełniły powierzoną im misję, skoro Ewangelia kończy się zapowiadanym spotkaniem z Jezusem w Galilei.

We wspomnianym spotkaniu bierze udział jedenastu uczniów Chrystusa. Co ważne, choć wszyscy ostatecznie składają pokłon Jezusowi, ewangelista odnotowuje ich wahanie. Autorka „Kobiet Biblii..." przypomina tymczasem, że choć o podobnych wątpliwościach w przypadku kobiet mowy nie ma, misję nauczania wszystkich narodów Jezus powierza swoim uczniom, a nie „wiernym Mu do końca kobietom". Co ciekawe, jak wynika choćby z Ewangelii św. Marka, kobiety trwały przy Jezusie także w czasie Jego męki, w tym samym niemal czasie, kiedy Jego uczniowie okazywali swoją słabość, czego najlepszym przykładem jest trzykrotne wyrzeczenie się Jezusa przez Szymona Piotra.

Niesymetryczność w biblijnych przedstawieniach kobiet i mężczyzn jest jednym z często podnoszonych wątków w dyskusjach dotyczących religii. „Odzyskiwanie" kobiet Biblii dla współczesnej kultury i tradycji, bywa zauważalne między innymi w wysiłkach historyków i historyczek Kościoła, a także w różnych tekstach kultury, nawet jeśli wartość niektórych z nich można poddawać w wątpliwość. Wystarczy przecież przypomnieć, że chyba jednym z najbardziej rozpoznawalnych przykładów na przenoszenie wizerunku Marii Magdaleny do sfery popkultury jest „Kod Leondarda da Vinci" Dana Browna. W swojej bestsellerowej książce autor po raz kolejny wrócił do potencjalnego związku Marii Magdaleny i Jezusa, upowszechniając hipotezę o ich małżeństwie.

A skoro o Marii Magdalenie mowa, to warto zaznaczyć, że kiedy przyglądamy się wydarzeniom opisanym w Nowym Testamencie, a dotyczącym ostatnich ziemskich dni Jezusa i tego, co wydarzyło się już po Jego śmierci, naszą uwagę może przykuć właśnie ona. Bo to ona, jak wynika z Ewangelii, towarzyszy Jezusowi pod krzyżem i to ona ma za zadanie przekazać apostołom nowinę o Zmartwychwstaniu Chrystusa.

Z oczywistych względów, drugą kobietą, której los wydaje się szczególnie interesujący, jest Maryja, matka Chrystusa, zmuszona obserwować cierpienie swojego Syna i mierzyć się z Jego odejściem.

Trzecią z kobiet, na którą warto zwrócić uwagę nie tylko z powodu wydarzeń opisywanych w Nowym Testamencie, ale i z powodu jej regularnego pojawiania się w sztuce sakralnej, jest Weronika. Ta, która ociera twarz Chrystusa podczas Jego drogi na Golgotę.

A zatem, po kolei.

MARIA MAGDALENA

Jestem niemal pewna, że gdyby przeprowadzić ekspresową sondę dotyczącą pierwszych skojarzeń z postacią Marii Magdaleny, pewnie okazałoby się, że wśród nich powraca określenie Marii z Magdali jako jawnogrzesznicy czy cudzołożnicy. Co ciekawe jednak, żaden z ewangelistów nie używa takiego określenia. Skąd więc biorą się nasze skojarzenia?

Historycy Kościoła mówią o tym, że za wprowadzenie Marii Magdaleny do pocztu cudzołożnic, odpowiedzialny był papież Grzegorz I, który pod koniec VI wieku w swojej homilii połączył w jedną postać trzy kobiety pojawiające się w Ewangeliach: bezimienną jawnogrzesznicę, która namaściła stopy Jezusa wonnym olejkiem, Marię z Betanii, siostrę Łazarza i Marty, oraz właśnie Marię z Magdali.

Warto odnotować jednak, że, jak wynika z ustaleń badaczy, papieżowi nie powinno przypisywać się negatywnych motywacji. Historycy widzą w jego działaniu raczej potrzebę przedstawienia postaci, która będzie symbolem nadziei dla grzeszników. A jeśli uwzględnimy warunki, w jakich przyszło Grzegorzowi I sprawować swoją funkcję (czasy niepewności, konfliktów, kryzysów związanych m.in. z głodem), to takie pobudki wydają się całkiem możliwe.

O Marii Magdalenie pisze np. św. Łukasz, kiedy przypomina, że była ona w gronie osób przebywających z Jezusem, a charakteryzuje ją jako tą, którą Jezus uwolnił od siedmiu złych duchów. Z ewangelicznego przekazu wnioskujemy, że dla Marii Magdaleny spotkanie z Jezusem było przełomem w jej dotychczasowym życiu.

Św. Jan w swojej Ewangelii mówi z kolei o Marii Magdalenie jako o tej, która w towarzystwie dwóch innych kobiet (Matki Jezusa i siostry Matki Jego, Marii, żony Kleofasa) stoi pod krzyżem.

W Ewangelii św. Marka postać Marii z Magdali pojawia się w jeszcze innym kluczowym momencie. To ona, jak już było powiedziane, przekazuje apostołom nowinę o Zmartwychwstaniu Chrystusa. „Po swym zmartwychwstaniu, wczesnym rankiem w pierwszy dzień tygodnia, Jezus ukazał się najpierw Marii Magdalenie, z której wyrzucił siedem złych duchów. Ona poszła i oznajmiła to tym, którzy byli z Nim, pogrążonym w smutku i płaczącym. Ci jednak słysząc, że żyje i że ona Go widziała, nie chcieli wierzyć" (Mk 16, 9-11).

Maria Magdalena jako ta, która przekazała uczniom Chrystusa Dobrą Nowinę, stała się ważną postacią także dla nich. Z tego powodu nazywano ją „Apostołką Apostołów".

Maria z Magdali wydaje się jedną z najbardziej inspirujących kobiet Nowego Testamentu. To jej imię powraca także wtedy, gdy pojawia się temat miejsca kobiet w Kościele, ponieważ dla wielu współczesnych badaczek i badaczy jest ona, jako postać niesłusznie pomijana, symbolem braku równości w Kościele. Tym bardziej że nie brakuje głosów, że u początków chrześcijaństwa stanowiła ona rywalkę dla Piotra. Co warte odnotowania, Maria Magdalena bywa postrzegana (czego liczne przykłady znajdziemy także w polskiej literaturze) nie tylko jako nawrócona grzesznica, ale też jako kobieta aktywna i wyzwolona, której bliżej jest do współczesnego pojmowania femme fatale niż świętej.

MARYJA

O tym, jak czuła się Matka Jezusa, przyglądając się np. Jego męce na krzyżu, nie dowiadujemy się z biblijnych opisów. Żaden z ewangelistów nie zdecydował się na to, by przyjrzeć się jej reakcjom czy emocjom. Na więcej pozwalali sobie przede wszystkim twórcy sztuki sakralnej, dzięki którym zarówno w malarstwie, jak i w rzeźbie znajdziemy wiele wizerunków Matki Boskiej, która konfrontuje się ze stratą dziecka. O ile Biblia zdaje się przemilczać jej ból po stracie, o tyle sztuka gotowa jest wypełniać tę lukę po „ludzkich" emocjach. W średniowieczu dużą popularnością cieszyły się np. piety, przedstawiające Matkę Boską trzymająca na swoich kolanach umierającego Chrystusa.

Na podobne rozwiązania decydowali się także autorzy apokryfów.

Peregryn z Opola tak opisywał te wydarzenia: „najbardziej płacze kochająca Matka. Wszystko, co Chrystus wycierpiał na ciele, Ona wycierpiała w sercu. Ogrom Jej bólu i płaczu płynął stąd, że była matką jedynego syna. Łatwiej pocieszyć matkę, która wprawdzie straciła syna, ale ma jeszcze inne dzieci albo sądzi, że będzie je miała. Ta zaś nie miała innego dziecka i wiedziała, że mieć nie będzie. Jej ból potęgowało i to, że własnymi oczami patrzyła, jak krzyżowano Jej Syna, przebijano włócznią, raniono.

eprasa.pl 7a40a8d8cc

Źródło: Wikipedia/ Domena publiczna

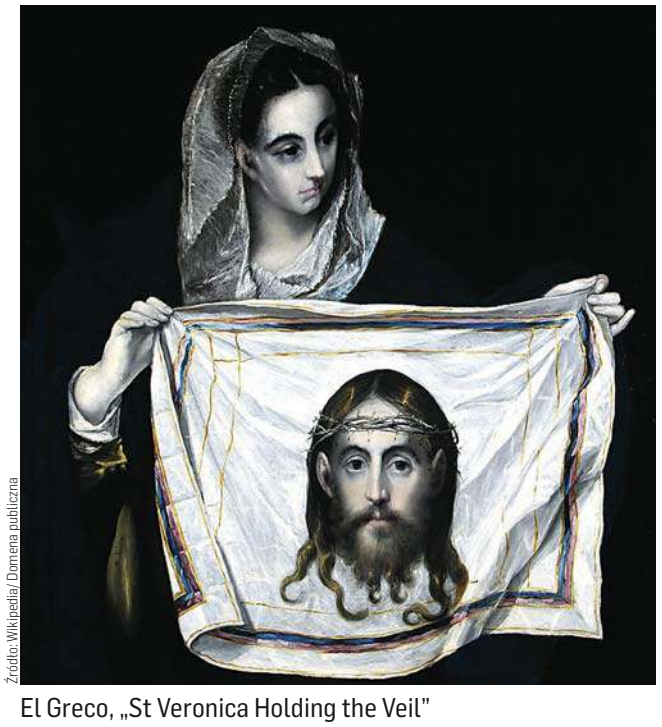
Lorenzo Lotto, „Pożegnanie Chrystusa z Matką"

Wielką potrzebą serca matki jest obecność przy konającym dziecku, kiedy może je ucałować i przytulić.

Maryja w niczym nie mogła pomóc Synowi. Słyszała, że pragnie, a nie mogła Mu podać wody. Widziała Jego rany, a nie mogła ich opatrzyć. Widziała Jego skrwawione ciało, a nie mogła go obetrzeć. Widziała, że opada Mu głowa, a nie mogła jej podtrzymać i utulić. Widziała, że krew spływa na ziemię, a nie mogła jej zebrać. Widziała, że Syn Jej płacze na krzyżu, a nie mogła osuszyć Jego łez".

Choć nie poznajemy emocji Matki Chrystusa, a specjaliści badający Pismo Święte odnotowują dowody na to, że zdaniem ewangelistów nie zawsze rozumiała Ona postępowanie swojego Syna.

Kluczowym i symbolicznym wydarzeniem z udziałem Matki Boskiej, jest scena pod krzyżem, w czasie której Jezus zwrócił się do Maryi i Jana, przypominając im, że odtąd są oni dla siebie matką i synem.



Źródło: Wikipedia/ Domena publiczna

El Greco, „St Veronica Holding the Veil"

WERONIKA

Weronika, którą na swojej drodze na Golgotę spotkał Jezus, była matroną z Jerozolimy. Widząc cierpienie niosącego krzyż Jezusa, postanowiła mu pomóc. Otarła mu więc twarz chustą, na której pozostało odbicie twarzy mężczyzny. Imię kobiet pochodzi od słów vera i eikon, które oznaczają prawdziwy wizerunek.

W Piśmie Świętym nie znajdziemy zbyt wielu informacji o Świętej Weronice. Znana jest przede wszystkim z legend i apokryfów. W niektórych z nich utożsamiana jest z kobietą cierpiącą na krwotok, którą uleczył Jezus.

Co ciekawe, choć św. Weronika należy dzisiaj do grona najlepiej rozpoznawalnych świętych, jej kult rozpoczął się dopiero w IV wieku. To, że wcześniej nie pojawiała się w narracjach religijnych, bywało powodem podważania jej autentyczności.

Ks. Piotr Pawlukiewicz w rozważaniach Drogi Krzyżowej mówił o Weronice, że „wiele ryzykowała: że ją wyśmieją, że żołnierz ją uderzy, odtrąci, że ją aresztują za pomoc skazańcowi, że będą się wyśmiewali z jej pobożności". Nazwał ja patronką tych, „którzy chcą być tak wierni Chrystusowi, że godzą się na krzyż wyśmiania".

Gestowi Weroniki (otarciu twarzy Chrystusa) nadano rangę symbolu. Bo jej samodzielne przedarcie się przez strażników odczytywane było jako odważne. Jej postawa zwracała uwagę na tle pozostałych osób, które pojawiają się w opisie Drogi Krzyżowej. Weronika jako jedyna z kobiet nie załamała rąk i nie płakała (jak inne napotkane przez Chrystusa niewiasty), ale zdecydowała się na działanie. W komentarzach dotyczących tego zdarzenia pojawia się zatem interpretacja mająca przekonywać, że prawdziwa miłość objawia się nie w słowach, ale w gestach. Szczególnie w takich, które wymagają odwagi.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

Paschał to symbol zmartwychwstałego Chrystusa

fot. pixabay

Triduum paschalne: **Wielka Sobota**

Jest dniem spoczynku Pana Jezusa w grobie. To czas nadziei oraz modlitewnego oczekiwania na cud zmartwychwstania. W kościołach wierni adorują Najświętszy Sakrament.

W ten sposób Kościół katolicki przygotowuje się do liturgii Wigilii Paschalnej, która odprawiana jest wieczorem. Przed południem odbywa się święcenie pokarmów w kościołach. Niegdyś, gdy ludność mieszkała w znacznej odległości od świątyń, księża jeździli do nich, aby święcić pokarmy. Każda rodzina musiała mieć święcone w wielkanocny niedzielny poranek. Co ciekawe, święcono wszystko, cokolwiek przygotowane było na świąteczny stół. Tradycja ta pochodzi jeszcze z pierwszych wieków chrześcijaństwa. Dziś w koszyczku powinien znajdować się chleb, jaja, wędlina i wielkanocny baranek. Nie powinno w nim również zabraknąć soli, pieprzu oraz chrzanu, które są odpowiednikami biblijnych, gorzkich ziół, jakich używali Żydzi podczas Paschy.

Wieczorne nabożeństwo Wigilii Paschalnej to najbardziej uroczysta liturgia w roku kościelnym. Przed kościołami święci się ogień od którego zapalany jest paschał, symbol zmartwychwstałego Chrystusa. Wnoszony jest on procesyjnie do kościoła z trzykrotnym śpiewem „Światło Chrystusa". Podczas liturgii chrzcielnej święcona jest woda, a wierni odnawiają swoje przyrzeczenia chrzcielne. Ostatnią częścią Wigilii Paschalnej jest Msza, w czasie której bije się w dzwony, a wierni śpiewają trzykrotnie „Alleluja".

Niegdyś w wielu polskich rodzinach istniał zwyczaj przynoszenia do domów poświęconego ognia. Zapalano od niego świece, lampy oraz ogień w kuchni. **wk**

eprasa.pl 7a40a8d8cc

Czas zazielenić nasze mieszkania

O ile kaktus wybaczy, że czasem zapomnimy go podlać, to już przelania nie przetrwa. O sztuce posiadania roślin doniczkowych, pasji, która połączyła wiele osób, opowiada nam Marcin Radis, który prowadzi blog Zazieleni.

fot. arch. prywatne

— W naszych rodzinach przyjęło się, że zajmowanie się roślinami doniczkowymi jest domeną kobiet, ale patrząc na blogerów roślinnych – jest wśród niech wielu mężczyzn. Z jakimi stereotypami pan się spotkał?

— Przyznam szczerze, że nigdy nie spotkałem się z takim stereotypem. Wręcz przeciwnie, moja pasja do roślin zawsze była dobrze odbierana. Rośliny były w moim rodzinnym domu odkąd pamiętam. Jednak rzeczywiście, wskazówki dotyczące uprawy przekazywały mi w większości kobiety. Dziś to się zmieniło. Wielu mężczyzn ma swoich domach spore kolekcje roślin, którymi się zajmują. Więcej - niektórzy z nich prowadzą kwiaciarnie. Są wśród nich moi znajomi z Warszawy.

— A pan bakcyla do zieleni złapał już w dzieciństwie.

— Na początku było to wspólne przesadzanie roślin z babcią czy ciocią. Mam bardzo dużą rodzinę, więc zawsze znalazł się ktoś, kto chciał podzielić się ze mną swoją pasją. Zawsze chciałem mieć rośliny w swoim domu. Uważałem, że dom bez nich nie ma charakteru. To rośliny nadają mu wyraz.

— Ile ma pan ich w domu?

— Myślę, że w tej chwili jest to około 50 doniczek. Kiedyś było ich więcej, ale z biegiem czasu zmieniły się moje priorytety. Część z roślin nie przetrwała ataku szkodników. Tak naprawdę ta liczba zmienia się z miesiąca na miesiąc. Przyznam też, że ich nie liczę. Są bardziej dopełnieniem wnętrza. Nigdy nie byłem fanem przestrzeni zdominowanej przez zieleń. Dom nie jest kwiaciarnią, a miejscem, w którym żyjemy i odpoczywamy. Nie jestem zwolennikiem tzw. „kątów roślinnych", czyli kilkunastu doniczek w jednym rogu mieszkania. Choć przyznaję, że był taki moment, że chciałem mieć ich jak najwięcej. Praktycznie każde wyjście do sklepu czy przeglądanie Internetu kończyło się zakupem. Z czasem jednak zmieniłem ten zwyczaj. Od dwóch lat jestem we Wrocławiu, mam własne mieszkanie, nie muszę się przeprowadzać, a więc podróżować z tymi roślinami, jak to było w czasie studiów. Wybieram więc te, które są spójne z wystrojem mieszkania.

— No właśnie, wspomniał pan, że z tymi roślinami wędrował pan, nie tylko w Polsce, a były z panem również w Czechach. Jak się pan tam znalazł?

— Wynikało to ze specyfiki moich studiów. Była to uczelnia, która dawała możliwość nauki każdego roku w innym mieście. Uniwersytet Nysa, pod patronatem Politechniki Wrocławskiej, korzystał z miejsc i uczelni w regionie Nysy. Pierwszy rok studiów spędziłem więc w Libercu, w Czechach. Później drugi rok - w Jeleniej Górze, a trzeci - tuż przy granicy ze Zgorzelcem.

— Jaki to był kierunek?

— Zarządzanie informacją i komunikacją. Świetne studia, poznałem wyjątkowych ludzi. To był doskonały pomysł na studiowanie. Dzięki temu, że praktycznie każdy rok spędzało się w innym miejscu, mieliśmy możliwość poznawania różnych środowisk. W dodatku studiowałem w Czechach, więc była to też okazja, by mieszkać za granicą. Żałuję, że uczelnię zamknięto dwa lata temu. Polecałem ją wszystkim, chociażby ze względu na bogaty program.

— Ale wszędzie też zabierał pan swoje rośliny.

— Miałem specjalną skrzynkę do transportu. Towarzyszyła każdej mojej przeprowadzce. Oczywiście liczba roślin była wówczas ograniczona pojemnością skrzynki, więc nie mogło być ich zbyt dużo. Kiedy osiedliłem się na stałe we Wrocławiu, moja pasja mogła rozwinąć się bez przeszkód.

— Przywiózł pan jakieś roślinne perełki z Czech?

— Nie. Na początku w tej skrzynce znajdowały się głównie rośliny, które wyhodowałem z sadzonek otrzymanych od mojej rodziny. Zdarzały się też te, które pozyskałem dzięki różnym akcjom organizowanych na grupach na portalach społecznościowych czy na innych forach. Chociażby teraz,

> Marcin Radis, blog Zazieleni: Moja złota, a może bardziej zielona rada brzmi zatem: „przed podlaniem sprawdź wilgotność podłoża". Nie możemy więc założyć, że co sobotę podlewamy rośliny, bo nie zawsze tego potrzebują.

eprasa.pl 7a40a8d8cc

w czasie naszej rozmowy, patrzę na stojący za mną dwumetrowy fikus, który pochodzi właśnie z adopcji. Pracownicy jednego z biur likwidowali lokal i postanowili oddać znajdujące się w nim rośliny. Kiedy zobaczyłem, że pozbywają się również fikusa, postanowiłem, że muszę go zdobyć. Jak widać, udało się. Podsumowując – kupuję bardzo mało roślin.

— Wspomniał pan, że wiele z nich wyrosło z małej sadzonki. Czy nie jest tak, że trzeba mieć do tego tzw. „rękę"? Ma pan umiejętność wyhodowania pięknego okazu z jednego liścia?

— Przyznam, że dziś wolę większe rośliny. Chociaż na początku rzeczywiście lubiłem zabawę z odnóżkami i obserwowanie – „co z tego wyrośnie". Wtedy zwykle mój parapet był zastawiony przeróżnymi słoiczkami, wazonikami, w których ukorzeniały się sadzonki. Nigdy też jednak nie miałem problemu, by potem dzielić się roślinami z innymi. Wystarczyło, by ktoś ze znajomych wspomniał, że coś mu się podoba, wracał do domu z sadzonką.

— A jest dziś roślina, z której jest pan dumny?

— Tak, bo dziś mam też większe możliwości. W moim wrocławskim mieszkaniu w łazience mam okno. To pomieszczenie, w którym panują sprzyjające warunki do wzrostu większości roślin. I tam zatem znalazło się miejsce na monsterę sp. Peru. Wilgotność w łazience jej sprzyja, więc dziś to okazały egzemplarz. A trzeba dodać, że nie jest łatwa w uprawie, należy do dosyć kapryśnych roślin. Dziś również jest uważana za roślinę kolekcjonerską. Jestem więc z niej dumny, ale jednocześnie wszystkie moje rośliny są dla mnie równie cenne.

— Swoimi spostrzeżeniami na temat hodowli roślin dzieli się pan na blogu.

— Tak, w ubiegłym roku, dokładnie 1 sierpnia, blog obchodził swoje pierwsze urodziny. Myślę, że data jego powstania nie jest przypadkowa, ponieważ obchodzę urodziny 2 sierpnia. A muszę przyznać, że inspiracją do powstania bloga stały się moje poszukiwania tematu pracy magisterskiej. Wtedy właśnie pojawił się pomysł, który połączył dwie moje pasje: do roślin i marketingu w Internecie. I tak moją pracą magisterską stał się mój blog. Okazało się, że pisanie treści było dla mnie bardzo satysfakcjonujące, powiększało się grono odbiorców. Po obronie pracy magisterskiej nie zrezygnowałem więc z tego projektu, a zacząłem go rozwijać. I w ten sposób blog towarzyszy mi do dziś.

fot. arch. prywatne

— Dziś blog Zazieleni to zbiór bardzo praktycznych wskazówek, szczególnie dla osób początkujących.

— Moim założeniem było stworzenie kompendium wiedzy o uprawie roślin doniczkowych. To nie tylko inspiracje roślinne, ale również precyzyjne porady dotyczące uprawy. Zawsze też powtarzam, że nie ma co przejmować się porażkami. Każdemu zdarzy się, że jakaś roślina nie przetrwa.

— Jakie błędy popełniamy najczęściej?

— W uprawie roślin nie kierujmy się modą czy walorami estetycznymi. Tutaj sprawdzi się praktyczne podejście. Każda z roślin ma swoje wymagania. Na początku musimy sprawdzić, jaki rozkład ma nasze mieszkanie. Które pomieszczenie jest bardziej nasłonecznione, a które mniej. To, czy chcemy zazielenić pokój wychodzący na północ czy południe, również ma znaczenie. To warunki w mieszkaniu powinny determinować wybór rośliny. Dzięki temu będziemy mniej narażeni na porażkę.

— Pisze pan również, że wiosna to najlepszy początek, by w naszym mieszkaniu pojawiły się rośliny.

— Dokładnie. Wiosną przyroda rozpoczyna nowy okres wegetacyjny, a zieleniomaniacy mają najwięcej pracy. Wtedy jest czas na przycinanie, rozmnażanie. Rośliny właśnie teraz dużo łatwiej zniosą stresujące sytuacje. Teraz jest czas, by zazieleniać swoje mieszkania.

— Które rośliny są najlepsze dla debiutantów?

— Tak jak wspomniałem wcześniej, ważne jest rozpoznanie warunków, które mamy w mieszkaniu. Nawet tak łatwe w uprawie rośliny, jak dracena czy monstera nie mają szans, jeśli nie zapewnimy im odpowiedniego stanowiska. Nie powinniśmy kierować się pierwszym zachwytem. Teraz nadal są ze mną aloesy, kaktusy, sukulenty, takie jak grubosze. Jest ze mną nadal szeflera. Towarzyszą mi od wielu lat. Jestem fanem retro-roślin, które wciąż są popularne. Kiedyś dominowały w naszych domach. Przede wszystkim dlatego, że rzeczywiście są łatwe w uprawie.

— Łatwe w uprawie są aloes czy na przykład grubosze?

— Tak, choć trzeba podkreślić, że kaktusy i sukulenty lubią wysokie temperatury, są też jednak bardzo odporne. Choć największym problemem jest to, że najczęściej rośliny przelewamy. O ile kaktus wybaczy, że czasem zapomnimy go podlać, to już przelania nie przetrwa. Moja złota, a może bardziej zielona rada brzmi zatem: „przed podlaniem sprawdź wilgotność podłoża". Nie możemy więc założyć, że co sobotę podlewamy rośliny, bo nie zawsze tego potrzebują.

— Wiem, że najpopularniejszą rośliną na blogu jest monstera „Monkey Mask". Jak pan myśli, z czego to wynika?

— Wciąż jest mało informacji na jej temat, choć dziś jest niezwykle popularna. Można ją spotkać w niemal każdej kwiaciarni, często w przystępnej cenie. Co więcej, jej motyw pojawia się też w dzisiejszym wzornictwie. Z kolei monstera dziurawa, czyli roślina blisko spokrewniona z monsterą „Monkey Mask" to retro-roślina, czyli ta, którą miały w domach nasze babcie. Jest odporna, zniesie nasze potknięcia. Ludziom podoba się też jej forma, czyli przyciągają nas te dziurawe liście. Tak, z pewnością ma swój urok.

— Jednak mówi się, że jest trująca?

— Tak, monstery i filodendrony należą do roślin toksycznych. Na blogu staram się zamieszczać informacje również na ten temat. Przestrzegam przed określonymi gatunkami, szczególnie jeśli w domu są małe dzieci bądź zwierzęta. Wtedy warto sprawdzić, czy dana roślina jest bezpieczna.

— Blog miał być tylko tematem pracy magisterskiej, dziś jest pana pasją. Co sprawia największą frajdę?

— Myślę, że komentarze od czytelników bloga. Widzę, że moja praca jest doceniana, a blog jest przydatny. To przynosi satysfakcję. Cieszy, kiedy ktoś pisze, że dzięki moim poradom uratował swoją roślinę. Wtedy czuję, że mogę sobie sam przyznać za to „odznakę". Obecnie pracuję w IT, w branży turystycznej, więc nie jest to praca związana z roślinami. Jednak staram się nie zaniedbywać mojej pasji. A kontakt z roślinami? Od dziecka uwielbiałem grzebać w ziemi. Dziś to mój sposób na stres. To niesamowicie relaksuje. Szczególnie, gdy dziś w branży turystycznej jest bardzo ciężko. Kontakt z roślinami sprawia, że można choć na chwilę oderwać się od problemów codzienności. To naprawdę działa!

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 7a40a8d8cc

Eda Yukov: Tak!
Ludzie potrzebują sztuki!

Ja mam w życiu absolutne szczęście! Dziennikarstwo owszem — wręcz skazuje mnie na częste spotkania z ludźmi wyjątkowymi, nietuzinkowymi, niepospolitymi. Ale jeśli nawet raz na jakiś czas w pracy trafi się posucha — zawsze mogę liczyć na przyjaciół!

Fot. Magdalena Maria Bukowiecka

A już szczególnie na Ewę, która w świecie sztuki czuje się jak ryba w wodzie, porusza się tam niczym kapitan żeglugi wielkiej za sterami własnego latającego Holendra oraz zna samych najlepszych artystów, nie tylko w okolicy. I tu pojawia się moje szczęście: przyjaciółka Ewa bardzo często do swojego świata sztuki zaprasza mnie — pogubione dziecko. Ale ponieważ Ewa jest wyśmienitą przewodniczką, kuratorką, a pasją do sztuki — mam wrażenie — potrafiłaby zarazić nawet kawałek kostki brukowej, oddaję się w jej ręce z niezmienną radością, ale też ciekawością małej dziewczynki, którą ktoś prowadzi w nieznane, tajemnicze, pełne niewiadomych miejsce…!

Ewa Czułowska, bo o niej mowa, sztuką zajmuje się od zawsze. Niestraszne jej krachy na giełdzie, nie boi się nieczułych na sztukę fanów spraw nieludzko przyziemnych. Do otwarcia nowej galerii wirus nie tylko jej nie zniechęcił — covidek wręcz stał się impulsem i dodał jej skrzydeł przyspieszenia!

Tym razem była to wystawa Edy Yukov, „Zatrzymane w czasie". I w ogóle wszystko było pięknie, zainteresowanie ogromne, publiczność dopisała — choć akurat tym razem wszystko było inaczej!

Eda Yukov

Zanim jeszcze poznałam samą artystkę, już w listopadzie ubiegłego roku zdążyłam dobrze poznać jeden z jej obrazów, zresztą właśnie w Galerii Sztuki Ewy Czułowskiej, bo gdzieżby indziej! Pierwsze, co przykuło moją uwagę, to litery. Obraz, jak sama nazwa wskazuje, jest wyrazem samym w sobie i — nomen omen — wyrazów nie powinien już potrzebować żadnych. Tymczasem na tym akurat płótnie artystka zgromadziła wszystkie litery alfabetu, pomieszała je w tylko sobie znane wzory — i tak, w bardzo osobistym języku duszy, wyraziła COŚ. Może to były skłębione emocje, a może opinia o świecie, a może wręcz filozofia życia — grunt, że jako dziennikarka bezustannie parająca się słowem, licząca znaki, skrupulatnie pilnująca interpunkcji i liczb tak, by artykuł zmieścił się na stronie — nie przeszłam obojętnie.

— Dużo piszę po swoich obrazach, tu są całe historie — powiedziała mi Eda, kiedy przy tym jej obrazie spotkałyśmy się w Kuźni Społecznej.

Inna rzecz, że dziennikarstwo dziennikarstwem, ale fakt, że prywatnie wielbię pióra wieczne, kaligrafię, różne kroje pisma i liternictwo — też miał tu znaczenie. Może dlatego wyłowiłam natychmiast te mieniące się litery Edy?

Właśnie, mieniące się… To był kolejny szczegół już wtedy, w listopadzie przyciągający mnie do tego obrazu jakby magnesem. Po czym okazało się, że także on miał swoje uzasadnienie, swoją przyczynę i swoje praźródło. Dziś wiem już, że Eda Yukov to artystka, która w swojej pracy używa różnych materiałów, w tym opalizujących farb. I to ona w czasie naszej rozmowy zwróciła uwagę na skrzące się na moich oczach wszelkimi kolorami brokatowe cienie do powiek…!

Pierwsze były medytacje

Dopiero teraz wyszło na jaw, że te litery w jeszcze nieopanowanym przeze mnie języku — to „Power of Meditation", Potęga Medytacji, technika mieszana na płótnie. Niejako parę do Potęgi stanowi „Meditation no. 8" — płótno nieco mniejsze i z mniejszą literową abstrakcją, ale za to z mieniącym się na złoto — a jakże! — symbolem słońca. Po chwili zauważam, że wszystkie obrazy Edy zgromadzone na tej akurat wystawie oznaczone są mniejszym lub większym, ale jednak symbolem niezniszczalnego słońca. Raz, jak w Medytacji nr 8, symbol dominuje nad całym płótnem — na innym widnieje w charakterze niewielkiej aplikacji na rękawie kobiety. Ale jest. Zawsze.

— Słońce jest dla mnie źródłem energii. Kiedy przychodzą dni bez słońca, jakaś jesienna słota — ja umieram. W ogóle chyba nie jestem z tej szerokości geograficznej…! I to nie jest nawet kwestia temperatury, tylko właśnie światła — mówi mi Eda.

Co innego malowanie.

— Okna mojej pracowni wychodzą na północ, więc słońce tam nigdy nie zagląda. I dobrze, bo słońce nie tylko przyciemnia obraz, ale wręcz przekłamuje kolory. Nawet w plenerze malarz zawsze będzie szukał cienia, bo to, co namaluje w słońcu — przy ograniczonym świetle dziennym czy w pomieszczeniu wyjdzie bardzo ciemne. Natomiast symbol słońca na moich obrazach ma dla mnie podobne znaczenie. W astrologii to symbol słońca, w alchemii z kolei oznacza złoto, jako pierwiastek przez słońce zdominowany. Generalnie wcale się nie dziwię, że ludzie od czasów starożytnych

eprasa.pl 7a40a8d8cc

tak bardzo fascynowali się słońcem i przypisywali mu nadzwyczajne, wręcz magiczne moce!

„Zuzanna z Bubulkiem" przywołuje skojarzenia z Gustavem Klimtem i natychmiast przenosi mnie do Wiednia. Po czym wracam do swojskiej Kuźni i dostrzegam Bubulka także na płótnie zatytułowanym „Między wierszami". Nie wiem, czy Bubulek, ale na płótnie zatytułowanym „Dres" z pewnością jakiś pies męczy się z kloszem ochronnym na pyszczku. Po czym obie panie — i artystka, i kuratorka — jednakowo zaintrygowane, prowadzą mnie do płótna z „Adelą". Adela jest zamyślona, patrzy gdzieś w bok i wgląda, jakby się zastanawiała czy iść dalej, czy jednak chwilowo zatrzymać się i pomedytować...

— Ale spójrz na dół — zachęca mnie Ewa. — Co widzisz przy udzie Adeli?

Trudno przyznać, ale dół tego płótna jak dla mnie wygląda na niedokończony. Jakby artystka coś zaczęła, rozmyśliła się, zamazała — i już nie namalowała w tym miejscu niczego nowego.

— Tu też jest pies i też ma na głowie ten ochronny klosz — pokazują, a ja rzeczywiście dostrzegam przy Adeli kolejny wizerunek czworonoga, ale tym razem już nie znajomego mi buldoga, jednego z dwóch, które przynależą przyjaciółki Edy, i które Eda z lubością wpasowuje w swoje dzieła, tylko innego. Bardziej w typie teriera walijskiego Ewy.

— Widzisz? Warto oglądać ten i inne obrazy z przewodnikiem — dodaje Ewa, kurator wystawy. — Bo czasem trzeba zwiedzającego naprowadzić na prawdziwe sedno dzieła...

Ostatniego psiaka dostrzegam w towarzystwie „Sophie", która nie wiedzieć czemu — twarz ma całą pokrytą różowym napisem w języku Edy.

Jako kolejny moją uwagę przyciąga obraz zatytułowany „Alchemia". Nie dość, że pięknie kojarzy się z symbolem słońca, o którym już rozmawiałyśmy, to jeszcze w dolnej części zapisany jest kolejnym artykułem, rozdziałem książki czy może tekstem piosenki?

— Nie, to fragmenty tekstów z „Matrixa" — mówi mi Eda, a Ewa natychmiast każe skoncentrować się na tym dole jeszcze bardziej i wyjść poza ramy liter.

— Tygrys! Tygrys jak nic...! — objawia mi się po chwili. — Chyba bengalski, bo taki biały...? O, tu, z prawej strony różowy nosek ma...

— Tak! W przypadku tej pracy do wykonania napisu wykorzystałam szablon. Najlepsze szablony wychodzą ze starych zdjęć rtg — Eda zdradza mi tajniki swojego warsztatu.

No i dobrze. To już wiem, komu oddam swoje prześwietlenia płuc sprzed dwóch dekad...!

Fot. Ewa Czułowska

Dama z... ufoludkiem!

Zdążyłam się już nauczyć, że na obrazy Edy Yukov trzeba patrzeć długo, z wielu stron, z daleka i z bliska, kilkakrotnie przeogniskowując soczewkę oka. Kiedy zatem staję przed płótnem o tytule „New Age" — po dłuższej chwili dostrzegam tam kontury słynnej „Damy z łasiczką". I wydaje mi się, że jako pilna uczennica mam ten egzamin z malarstwa nawet przed tak surową komisją egzaminacyjną — po prostu w kieszeni.

Nic podobnego!

— To w ogóle nie tak! — tłumaczy mi Ewa z właściwym sobie, zaraźliwym ogniem. — Owszem, dama jest, ale tu też jest człowiek w dżinsach o, widzisz. Jakby do góry nogami, tu ma głowę...

Robię zdjęcie i obracam je o 180 stopni. Rzeczywiście: człowiek leży sobie na lewym boku i nogi ma przy samej górnej ramie obrazu. Ale obrót o 180 stopni pozwala mi też dostrzec owieczkę, która w „normalnym" widoku jest ową łasiczką...! Ewa pokazuje mi jeszcze chomika, ale ja na sam koniec — gdzieś między jednym a drugim mrugnięciem — widzę w nim ufoludka!

Nie ma co mówić — sztuka Edy ma naprawdę liczne wymiary...!

Cykl włoski

Jako ostatnie powstały 4 obrazy, nazwane przez Ewę, kuratorkę tej wystawy, cyklem włoskim z jednym akcentem egipskim. Chodzi mianowicie o płótna „Aksamit", „Adda", „La Scala" i egipski „Sfinks". Być może tytuły tego nie obiecują, ale wszystkie cztery dzieła przedstawiają kobiety.

— Pani z „Aksamitu" wygląda jakby paliła papierosa! — stwierdzam natychmiast. — A ta czerń jej wdzianka rzeczywiście wygląda jak aksamit...

Ależ skąd! Jak czerń?!

— Zapewniam cię, że na żadnym z tych obrazów nie ma ani jednego grama czarnej farby — kuratorka Ewa natychmiast tłumaczy mi kolejne tajemnice warsztatu Edy. — Eda uzyskała taki efekt, mieszając ultramarynę i umbrę. I tak to wyszło. Wszystkie te kolory uzupełniła krzemionką, która daje mieniący efekt. W silnym słonecznym słońcu ten kolor będzie miał raczej poświatę granatową lub grafitową — na „Aksamicie" widać to chyba najdobitniej. A co do papierosa — jesteś chyba piątą osobą, która tak tę kobietę widzi. Dla mnie ona raczej trzyma butelkę wina i dokładnie czyta etykietę...!

Gdyby którakolwiek z pań miała zawisnąć na jednej z moich ścian — bez wątpienia byłaby to „La Scala". Bo moim zdaniem najbardziej kobieca jest.

Wbrew pandemii

Dla przebiegu i ostatecznego zainteresowania wystawą „Zatrzymane w czasie" Edy Yukov niemałe znaczenie miała pandemia i obostrzenia, które w znacznie zaostrzonej wersji na Warmii i Mazurach weszły kilka dni przed premierą...! Czy wizja zamknięcia wszystkiego mocno was przeraziła?

— Jestem już szczęśliwie na tym etapie swojego artystycznego życia, że nie muszę być decyzyjna. Kurator podejmuje za mnie większość decyzji — mnie pozostaje zdecydować, co mam namalować na obrazie — śmieje się Eda. — Tu też dochodzi kwestia zaufania. Ewę znam już tyle lat i ufam w jej talent organizacyjny tak mocno, że w ogóle nie dyskutowałam z jej decyzjami, mamy już spore doświadczenie, i choćby przytrafiły nam się różne przeciwności wierzę, że ostateczny wynik będzie po prostu dobry.

— A ja bez jednej sekundy wahania powiedziałam natychmiast: robimy, tyle że przechodzimy do online — mówi Ewa. — Pierwszą reakcją Edy była radość, że przynajmniej w czasie wernisażu nie będzie musiała zakładać maseczki...!

A czy ludzie w ogóle mają głowę do sztuki w czasie pandemii?

— Ludzie zawsze potrzebują sztuki. Otaczają się nią, tylko nie zawsze są świadomi, że ona wokół nich jest. Pandemia zmieniła nam jedynie perspektywę. Kiedy mieliśmy na wszystko czas i łatwy dostęp do sztuki, to odkładaliśmy sporo rzeczy, nie tylko sztukę, na później. Pandemia pokazała, że nie ma co odkładać na potem, bo potem już może nigdy nie nadejść. Możemy nie zdążyć — uważa Eda Yukov.

— Wystawa wisi dwa tygodnie i wiele było takich sytuacji, że musiałam odmówić chętnym do jej zwiedzania — przede wszystkim z powodu obostrzeń i reżimów. Wiele mówią nam też liczniki wejść i oglądalności na żywo, w mediach społecznościowych. Ta sytuacja z nagłym przejściem do online była nowa dla nas wszystkich i wszystkich nas zaskoczyła. Może dlatego tak dobrze nam wyszło...? — zastanawia się Ewa.

To prawda. Wszyscy musimy się ciągle w czymś odnajdować pierwszy raz. I nikt nigdy tego przed nami nie ćwiczył...

EDA YUKOV ukończyła studia na Wydziale Sztuki UWM w Olsztynie dyplomem w 2008 w pracowni rzeźby prof. Teresy Platy. W 2009 i 2010 otrzymała Stypendium Artystyczne przyznawane przez prezydenta Olsztyna, a w 2009 została wyróżniona także Stypendium Artystycznym marszałka województwa warmińsko-mazurskiego. Laureatka nagrody Talent Roku 2010 przyznawanej przez Kapitułę Nagrody Środowisk Twórczych. Brała udział w kilkudziesięciu wystawach w kraju i zagranicą. Zajmuje się malarstwem, rysunkiem oraz małymi formami rzeźbiarskimi.

EWA CZUŁOWSKA, olsztynianka. W lutym 2015 była kuratorką wystawy połączonej z oficjalnym otwarciem Pracowni Graficznej Wojciecha Dzieszkiewicza. Ambasadorka i współorganizatorka aukcji dzieł sztuki na rzecz Hospicjum im. Jana Pawła II w Olsztynie, na którą swoje dzieła przekazali m.in.: Eda Yukov, Agnieszka Przełomiec, Renata Zimnicka-Prabucka, Edward Ratuszyński, Jerzy Wojciech Bielecki, Tomasz Witkowski, Jarosław Puczel, Robert Listwan — za co w październiku 2018 została nagrodzona statuetką Przyjaciel Hospicjum. Kuratorka wystawy Edy Yukov w olsztyńskim BWA (listopad 2019). Stale współpracuje z wieloma wybitnymi artystami z naszego województwa i regionu.

— Ta wystawa to też dowód na to, że mimo wszystko można robić swoje. To trudny czas, a jednak się udało. Wprawdzie moja praca nie zmieniła się wcale: tak jak wcześniej pracowałam w samotności, tak dalej pracuję, ale odebrane nam zostały kontakty międzyludzkie — podsumowuje Eda swój nietypowy wernisaż.

— Kiedy wymyślasz tytuł? — pytam, gdy już kończymy nasze osobiste i bardzo autorskie zwiedzanie „Zatrzymanych w czasie".

— Zazwyczaj na końcu. Słowo nie jest moim medium, ja się nie wyrażam słowem.

Wychodzę zachwycona emocjami, ale i z nowym odkryciem: proszę bardzo — „Zatrzymane w czasie" obrazy Edy Yukov uświadomiły mi właśnie, jak wiele malarstwo może mieć wspólnego z pisaniem. I bardzo mi z tą świadomością od dziś dobrze!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 7a40a8d8cc

fot. Pixabay

Kanibalka, feministka i piastunka - wszystkie twarze **Baba Jagi**

Każdy z nas zna bajkę o Jasiu i Małgosi – rodzeństwie, które prawie pada ofiarą obrzydliwej i okrutnej staruchy z domku na kurzych łapach. Ale już nie każdy wie, że podstępna kanibalka ma swoją „rolę" do spełnienia. Poznajcie inne oblicza Baba Jagi.

Sama baśń o Baba Jadze przewija się w różnorakich odmianach przez europejskie kultury i nacje, zwłaszcza słowiańskie i germańskie. Okazuje się, że wiedźma dysponująca magicznymi mocami jest również postacią – uzewnętrznieniem nieznanych nam sił i tajemnic natury - ale również pełni rolę moralizatora, który przy pomocy fantastycznej przekładni zaszczepia nam od najmłodszych lat godne pochwały zachowywanie się i kierowanie w życiu czystymi intencjami. I nie tylko.

Słowiańska wiedźma, którą spotykamy nawet... w indiach! A może na odwrót?

Baba Jaga, znana również jako Baba Yaga/Iaga, jest odzwierciedleniem wiedźmy i czarownicy, tajemniczej postaci ze słowiańskiego folkloru. Jest popularną postacią w bajkach dla dzieci i była bohaterką jednej z najczęściej przekazywanych opowieści starosłowiańskich podań ustnych. Samo jej wspominanie wzbudza strach wśród najmłodszych domowników i to po dziś dzień.

Ciekawe pisemne wzmianki na temat Baby Jagi odnajdujemy w rosyjskim folklorze. Pochodziły z 1755 r., kiedy to pisze o niej Michaił W. Łomonosow, który stworzył opis starożytnych postaci wywodzących się z tradycji słowiańskiej. Wiadomo nam, że legenda o okrutnej czarownicy sięga czasów przedchrześcijańskich, pogańskich, gdzie ludzie byli bardzo przesądni i wierzyli, że ich los nie zależy tylko od nich samych, ale jest w rękach ówczesnych bóstw i legendarnych stworzeń. A taką jest Baba Jaga.

Całe nacje i kultury drżały przed potęgą okrutnej staruchy!

„Baba Jaga" ma wiele znaczeń. Baba została przetłumaczona jako stara kobieta, wiedźma lub babka, w zależności od tego, do którego języka słowiańskiego się odwołuje. „Jaga" lub „Iaga" nie posiada jednoznacznego znaczenia. Słowo to oznacza horror i dreszcz w języku serbskim i chorwackim, gniew w języku słoweńskim, czarownicę w staroczeskim, złośliwą drzewną nimfę we współczesnych Czechach i wreszcie czarownicę i furię po polsku, a nawet węża w sanskrycie!

„Obraz nędzy i rozpaczy" podlany okrutnym charakterem?

Słowiańska wiedźma opisywana jest jako zdeformowana, wysuszona, kudłata staruszka o kościstych nogach, bardzo długim, krzywym nosie, przeszywających zimnych oczach i... żelaznych zębach. W tej nikczemnej skorupie skrywa się niebywała i tak naprawdę nieznanego pochodzenia moc. Baba Jaga jest potężną i nieprzewidywalną istotą. Jej intencją jest wzbudzanie strachu i zaszczepianie szacunku u każdego, kto ją spotka. W zasadzie każdy aspekt fizyczny jak i psychologiczny Baby Jagi jest kuriozalny i groteskowy.

Głęboko w ciemnym lesie...

Baba Jaga mieszka w ciemnym lesie, najczęściej w rozległych borach. Jej chata stoi na gigantycznych kurzych nogach, które mogą poruszać się po mrocznej puszczy, aby utrudnić znalezienie jej ukrytego legowiska. Okna domostwa Baba Jagi służą jako oczy czuwające nad jej domeną, a płotek wokół chaty zbudowany jest z ludzkich kości zwieńczonych czaszkami. Kiedy jej dom się porusza, obracając się, wydaje niemiły ludzkim uszom odgłos skrzeku i trzeszczenia. Wiadomo także, że sama Baba Jaga nie jest zainteresowana przyjmowaniem gości i żyje w odosobnieniu poświęcając się tajemniczym praktykom magicznym.

Różne wersje opowieści o archetypie czarownicy, jaką jest niewątpliwie Baba Jaga, mówią że jest ona albo pojedynczą wiedźmą, albo... triem czarownic, które noszą takie samo imię. Legendarne opowieści wspominają, że wiedźma porusza się po swoim mrocznym leśnym królestwie przy pomocy... gigantycznego moździerza. Używa też samego moździerza i tłuczka do... mielenia kości ludzi, których następnie zjada ze smakiem. Podczas lotu używa ogromnego tłuczka jako steru. Trzyma go w jednej ręce, w drugiej dzierży miotłę, którą to zaciera ślady swoich podróży. W polskiej demonologii i legendach Baba Jaga przemieszcza się na samej miotle, która unoszona magicznymi siłami pozwala jej rzucać czary przy użyciu wolnych od sterowania rąk wyposażonych w długie, poskręcane i szponiaste paluchy.

A teraz małe zaskoczenie, coś, czego o Baba Jadze nie dowiecie się z bajeczek dla dzieci.

Nieznane oblicze kanibalki o stalowych zębach

W demonologii słowiańskiej ta potężna, mroczna wiedźma posiada moc, dzięki której może krzywdzić każdego, kto wejdzie jej w drogę. Ale Baba Jaga potrafi także... pomagać. Ci, którzy szukają jej mądrości, prawdy i wiedzy, muszą najpierw wykonać kilka zadań. Jeśli zostaną one spełnione, sama wiedźma pomoże proszącej osobie. Jeśli jednak komuś nie uda się wypełnić zagadek i poleceń tajemniczej czarownicy, a osoba prosząca nie znajdzie sposobu na ucieczkę, Baba Jaga zabije i zje ze smakiem swoją ofiarę.

W naszym kręgu kulturowym popularna i doskonale znana jest opowieść o Jasiu i Małgosi. Pozostawione samemu sobie rodzeństwo, błąkając się po mrocznym lesie trafia na chatkę, w której rezyduje Baba Jaga. Zwiedzeni gościnnością staruszki, małe dzieci wpadają w jej pułapkę - jędza zamierza je podtuczyć, a następnie zjeść. Jednak z pomocą magicznych istot leśnych i cwaniackich sposobów rodzeństwu udaje się wymknąć z niewoli kanibalki o stalowych zębach. Ale inne, starsze podania wskazują, że ta szpetna starucha nie była istotą przesiąkniętą do szpiku kości złem i okrucieństwem.

Z Baba Jagą można się dogadać?

Baba Jaga to psychologiczna zagadka. Chociaż jest dość bezwzględna i nikczemna, to potrafi być także dobroczynna i życzliwa. Starucha jest wszechwiedząca – ma wiedzę o wszystkim i ujawni ją, ale tylko temu, kto jest tego godny. Uprzejmi, szlachetni, cnotliwi i bohaterscy ludzie, którzy wchodzą z nią w kontakt, otrzymują od niej zarówno cenne rady, jak i prezenty.

Przykładem może być pewna staroruska legenda. To podanie o Vasilji, dziewczynce, która ciemną porą zabłądziła w mrocznym lesie i zwróciła się do Baby Jagi, aby ta wskazała jej drogę do domu. I o dziwo, ta odpychająca starucha pomogła dziecku podarowując odważnej dziewczynce lampę zrobioną z... ludzkiej czaszki, w której tlił się ogień, dzięki czemu Vasilija odnalazła drogę do domu.

Baba Jaga pełni także inną, mało znaną „rolę" - jest jakby odzwierciedleniem Matki Natury, która rządzi swoim leśnym królestwem przy pomocy surowych zasad, jednocześnie opiekując się poddanymi i zachowując równowagę w przyrodzie. Jednak chyba ciekawsze wydaje się kolejne „oblicze" Baba Jagi.

Matka wszystkich feministek?

Wielu badaczy tematu dopatruje się w postaci Baba Jagi archetypu feministki. Pytanie, w którym momencie Baba Jaga narodziła się w tej roli. Dużo w tej kwestii mogą powiedzieć ustalenia etnologów oraz badaczy dawnych wierzeń. Profesor Zygmunt Krzak z PAN jest zdania, że w taką rolę „pierwsze feministki" wepchnęły Baba Jagę dawne męskie elity, zarówno świeckie (władze), jak i religijne. To właśnie wówczas postać Baba Jagi, wykluczona w ramach zwalczania matriarchalnych systemów religijnych, zaczęła urastać w ukryciu do rangi symbolu niezależnej, samowystarczalnej kobiety.

Na budowanie obrazu Baba Jagi jako feministki miał też wpływ fakt, iż obok Baba Jagi nie widzimy jakiegokolwiek męskiego partnera, żadnego Dziada Gada, tudzież innego Gargamela. Co ciekawe, czarodzieje, magowie i potężni czarnoksiężnicy też jakoś unikali towarzystwa kobiet, spędzając czas w swoich magicznych wieżach i zaczarowanych zamczyskach. Być może mamy tutaj do czynienia ze skrajną polaryzacją, w postaci archetypów mizoginów (nienawiść, uprzedzenie do kobiet) oraz mizoandryczek (mizoandria to nienawiść i uprzedzenie do mężczyzn), ale to już temat na inną opowieść. Wróćmy do Baba Jagi. Tym bardziej, że ma jeszcze jedną „rolę" do spełnienia.

Baba Jaga na straży wychowywania naszych najmłodszych?

Podania o tajemniczej wiedźmie odnalazły swoje miejsce nawet dzisiaj - w wielu książkach dla dzieci, gdzie istnieją różnorakie „wersje" owego archetypu surowej i tajemniczej starowinki dysponującej magiczną wiedzą. W tych bajkach Baba Jaga zawsze jest zła, a jej więźniowie zawsze uciekają. Tak naprawdę rola wychowawcza tej postaci – w porównaniu z przesłaniem poprzednich podań o Baba Jadze - została mocno okrojona.

Ze starszych niż bajki i nawet baśnie opowieści o wiedźmie możemy wysnuć morał, że każdy, kto posiada czyste i honorowe serce oraz kieruje się chwalebnymi motywami, może przy jej pomocy przezwyciężyć nawet najgorsze zło. W wymiarze wychowawczym jej postać była poniekąd szczepionką zasad, która uczyła dzieci o wadze odpowiedzialności za swoje czyny. Niecne zamiary są karane, a kara jest okrutna. Za to czyste intencje, odwaga i szczerość doczekiwały się zawsze zasłużonej nagrody.

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI
m.chroscielewski@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 7a40a8d8cc

fot. Arch. prywatne

Za szczęście rodziny oddałbym wszystko

Mateusz od 16 lat mieszka we Włoszech. Wyjechał z Polski, bo w rodzinnym domu nie czekało go nic dobrego. Jego żona, Kasia, też nie miała łatwego dzieciństwa. Razem potrafili jednak stworzyć szczęśliwy dom.

Mateusz Karwecki ma 35 lat, urodził się w Olsztynie, tu spędził dzieciństwo i młodość. W życiu jednak nigdy nie miał lekko. Ojciec był alkoholikiem, który przepijał wszystkie pieniądze i nie martwił się czy jego dzieci mają co jeść. Mama bała się ojca, ciężko pracowała jako sprzątaczka. W wieku 37 lat zmarła na nowotwór. Mateusz miał wtedy 18 lat a jego siostra 20.

— Nie mieliśmy szczęśliwego dzieciństwa — opowiada. — Mama bardzo się starała, żebyśmy mieli co jeść i w co się ubrać, jednak zawsze byliśmy gorsi od innych dzieci. Biedę widać było z daleka. Nigdy nie zapraszaliśmy innych dzieci do domu, bo wstydziliśmy się biedy i wiecznie pijanego, agresywnego ojca. Kiedy mama zachorowała, ojciec się nie przejął się jej stanem. Może gdyby zaczęła się szybciej leczyć, udałoby się ją uratować, a tak po 4 miesiącach zmarła. Siostra natychmiast wyprowadziła się z domu do swojego chłopaka. Ja dopiero skończyłem szkołę i szukałem pracy. Musiałem mieszkać z ojcem.

Mateusz od dziecka uwielbiał aktywność fizyczną. Biegał, grał w piłkę nożną i jeździł na rowerze. Brak funduszy nie pozwolił mu na kontynuację nauki w szkole sportowej. Marzył, że kiedyś będzie go stać na chodzenie do profesjonalnej siłowni, na zakup odpowiedniego sprzętu do ćwiczeń i obuwia. Często brał udział w różnych biegach, zdobywał dobre miejsca. Niestety brak pieniędzy ograniczał go.

Ojciec cały czas pił i żądał pieniędzy za mieszkanie. Mateusz postanowił wyjechać za granicę. Znalazł ofertę pracy na włoskiej plaży niedaleko Neapolu. W ciągu kilku dni spakował się i wsiadł do busa, który miał go zawieźć na miejsce. Kiedy po 30 godzinach podróży dotarł na miejsce był zaskoczony i zauroczony krajem, w którym miał pracować i żyć.

— Był kwiecień, w Polsce było zimno, padał śnieg a tutaj było ponad 20 stopni — wspomina. — Na plaży pracowało wielu Polaków, więc szybko się zaprzyjaźniliśmy. Chłopaki pokazali mi co mam robić i już następnego dnia zacząłem pracę. Roznosiliśmy leżaki na plaży, sprzątaliśmy, wykonywaliśmy drobne naprawy. Wieczorami siadaliśmy na plaży i opowiadaliśmy o sobie. Mieszkaliśmy w małych domkach. Wspólnie gotowaliśmy oglądaliśmy telewizję i spotykaliśmy się z Polakami, którzy pracowali na innych plażach, w restauracjach i hotelach. Na plaży pracowałem ponad 4 lata.

Podczas jednego ze spotkań Mateusz poznał Kasię. Dziewczyna pracowała w jednym z pobliskich hoteli. Zaczęli się spotykać. Po roku znajomości postanowili razem zamieszkać.

— Kasia tak jak ja nie miała łatwego dzieciństwa. Wyjechała z kraju, by odciąć się od patologicznej rodziny i zarobić — opowiada. — Pokochałem ją za dobroć, spokój i to, że dla niej każdy człowiek jest wartościowy i zasługuje na szacunek. Nie imponowali jej chłopacy, którzy szastali pieniędzmi. Zamiast chodzić po knajpach czy dyskotekach szliśmy na plażę, braliśmy jakieś świece, koc i tak spędzaliśmy wieczory. Czasami oglądaliśmy na kanapie jakiś stary film polski, wspominaliśmy, opowiadaliśmy o swoich przygodach, życiu.

Po 6 latach od wyjazdu Mateusz pierwszy raz pojechał do Polski. Jego siostra brała ślub i chciał uczestniczyć w tym ważnym dniu. Zabrał ze sobą swoją narzeczoną. Bawili się wspaniale. Po tygodniu urlopu musieli wracać do Włoch. I wtedy Mateusz postanowił oświadczyć się Kasi.

— Zabrałem ja na olsztyńską starówkę. Na jednym ze straganów kupiłem kwiaty i poprosiłem ja o rękę — mówi. — Była zaskoczona ale zgodziła się. Do Włoch wróciliśmy jako oficjalni narzeczeni.

W 2014 roku Mateusz i Kasia wzięli ślub. Urządzili w małej knajpce nad brzegiem morza wesele. Oboje pracują w przetwórni owoców. Mają też 3 letnią córkę Martynę.

— Moja córka wywróciła mój świat do góry nogami! Nie myślałem, że tak bardzo można kochać! — zapewnia. — Taka mała istota wzbudza we mnie tyle pozytywnych emocji. Kiedy po raz pierwszy tuliłem ją w swoich ramionach czułem, że nie ma nic cenniejszego niż ona. Żona i córka to cały mój świat. Mój ojciec już nie żyje, zapił się... Nie wiem jak mógł wybrać alkohol a nie swoje dzieci. Zniszczył nam dzieciństwo i młodość. Ja już dziś wiem, że oddałbym wszystko, żeby moja rodzina była szczęśliwa. Każdy trud wynagradza mi jeden uśmiech córki i słowo „kocham" na dobranoc.

Mateusz spełnia teraz swoje młodzieńcze marzenia, ćwiczy na siłowni, jest aktywny sportowo. Biega maratony, nauczył się jeździć na nartach. Dwa lata temu postanowił skoczyć z samolotu.

— Czym jest życie bez aktywności i marzeń? Nie umiem żyć bez stawiania sobie kolejnych celów, pokonywania swoich słabości i bycia cały czas „w biegu" — tłumaczy. —To niesamowite uczucie jak się leci w przestworzach. Wszystko zachwyca, wydaje się, że słońce jest na wyciągnięcie ręki. W moim życiu wydarzyło się wiele złego, ale to ukształtowało mój charakter. Aktywność fizyczna pozwoliła mi pokonać wiele barier. Wciąż je pokonuję. Tak samo jak moja żona. Pochodzimy z trudnych rodzin, jednak razem potrafiliśmy stworzyć coś wspaniałego. Nasza rodzina jest cudem, za który każdego dnia dziękujemy Bogu. Szczęście czekało na nas w słonecznej Italii. Nie zamierzamy wracać do Polski. Odwiedzamy moją siostrę przyjeżdżamy na urlop, zwiedzamy. Jednak to Włochy stały się naszym domem i miejscem które odmieniło nasz smutny los.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 7a40a8d8cc

Jak uchronić się przed oszustami w sieci?

Dwuetapowe weryfikowanie, tworzenie innych od siebie haseł czy dokładne sprawdzanie adresu URL strony – to może nas uchronić przed oszustwem w sieci – przekonuje inspektor ochrony danych Kamil Pakalski. O tym jak bezpiecznie robić zakupy w internecie i jakie są najczęstsze pułapki zastawiane przez hakerów rozmawiamy z ekspertem.

fot. archiwum prywatne

— Jak przygotować się do zakupów w sieci, tak by robić to bezpiecznie?

— Najważniejsze jest posiadanie aktualnego oprogramowania. Jeśli występują jakieś luki systemowe, które pomagają cyberprzestępcom wejść do naszego urządzenia, to aktualizacja gwarantuje nam, że takie „dziury” są na bieżąco łatane przez producenta. Druga kwestia to posiadanie oprogramowania antywirusowego. Takie programy są dostępne nie tylko na nasze komputery, ale również na smartfony. Jeśli mamy telefon jednego z popularniejszych producentów, to najczęściej program antywirusowy jest wbudowany fabrycznie. Warto co jakiś czas skanować system, bo same aktualizacje nie gwarantują 100-procentowego bezpieczeństwa.

— Na co jeszcze zwrócić uwagę?

— Coraz częściej do zakupów przez smartfona używamy nie przeglądarki, tylko aplikacji. Trzeba więc uważać, jakie aplikacje ściągamy. Mimo że zawartość aplikacji w sklepach takich jak AppStore czy Google Play jest dokładnie weryfikowana, to czasami zdarzają się „podróbki”. Przykładowo, jeśli aplikacja banku czy popularnego sklepu ma kilkadziesiąt pobrań, to powinna się nam zapalić czerwona lampka. Przecież takie aplikacje ściągane są przez miliony użytkowników.

— To trzy kwestie systemowe. A jak zweryfikować sklep, w którym chcemy kupić towar?

— Najważniejsze to sprawdzić, czy sklep ma poprawną stronę internetową. Popularne portale często są podrabiane, a witryny stworzone przez cyberprzestępców do złudzenia przypominają te oryginalne. Wprawne oko z pewnością wychwyci taką fałszywą stronę, ale lepiej zachować czujność. Dokładnie sprawdzajmy więc, czy w adresie URL nie ma przypadkiem literówek. Zwróćmy też uwagę na kłódkę obok adresu. Klikając na nią, można sprawdzić ważność certyfikatu strony.

— Co jeszcze może nam podpowiedzieć, że dana strona jest oryginalna?

— Kolejna kwestia to sprawdzenie, czy w witrynie zamieszczono politykę prywatności i regulamin. Strona internetowa sklepu, który prowadzi legalną sprzedaż, na pewno udostępnia takie dokumenty. Z nich można dowiedzieć się, na jakich zasadach można zwrócić towar i jak skontaktować się ze sprzedawcą. Pomocna może być też informacja w jakim czasie zamówiony towar do nas dotrze. Jeśli ten czas jest wyjątkowo długi, produkt może być sprowadzany prosto z Chin, w którego sprzedaży sklep jedynie pośredniczy. Z kolei jeśli dokumenty na stronie sklepu są pisane łamaną polszczyzną, to może oznaczać, że jest to pułapka zastawiona przez hakerów. Warto też sprawdzić, czy dana strona gwarantuje nam zakup przez internet. Nigdy nie przelewajmy pieniędzy na podany numer konta, bo wówczas tracimy tzw. ochronę kupującego. Ostrzegam także przed rażąco niskimi cenami. Jeśli coś normalnie kosztuje kilka tysięcy złotych, to raczej nie dostaniemy tego samego towaru za kilkaset złotych. Gdy przyjdzie do nas paczka, może się okazać, że kupiliśmy tylko zdjęcie towaru lub uszkodzony sprzęt, co napisano w ofercie lub regulaminie drobnym maczkiem. Zdarzają się też takie sytuacje, w których nie kupujemy sprzętu, a jedynie jest on nam użyczany. Wówczas sklep może się do nas w każdej chwili zwrócić o zwrot towaru. Pamiętajmy, że niekiedy lepiej niewiele dopłacić i kupić coś od znanej nam firmy niż u zupełnie nieznanego sprzedawcy.

— Czy pomocne mogą być także opinie użytkowników o sklepie?

— Na to też trzeba uważać. W dobie rozwoju sztucznej inteligencji, zdarza się, że te oceny tworzą automaty. Sklepy mogą też „wykupywać” dobre noty i sztucznie zawyżać opinie. Jeśli już się odwoływać do ocen, to najlepiej sprawdzać je na znanych portalach, które zajmują się tylko i wyłącznie tym. Cenne porady można też znaleźć na internetowych forach czy w filmikach na You Tube. Nowością są kanały, które zajmują się wyłącznie testowaniem sprzętu. Na pewno nigdy nie sugerujmy się opiniami widniejącymi na stronie sklepu, gdzie coś kupujemy, bo często pisane są one przez samych sprzedawców.

— Buforem bezpieczeństwa jest wybranie wysyłki za pobraniem?

— Jeśli zdecydujemy się na zakup, ale wciąż towarzyszą nam wątpliwości, to rzeczywiście jest to najbezpieczniejsza opcja. Możemy też zapłacić za towar odbierając go w paczkomacie. Pamiętajmy również, że zgodnie z polskim prawem na zwrot produktu kupionego w internecie zawsze mamy 14 dni, chyba że sklep zdecyduje się wydłużyć ten termin. Tak robią na przykład znane sieciówki.

— A co ze sprawdzeniem zamówienia przy kurierze? Warto to robić?

— Tak, bo produkt mógł zostać uszkodzony w transporcie. Jeśli widzimy, że karton jest naruszony, lepiej od razu otworzyć paczkę przy kurierze i, w razie czego, spisać odpowiedni protokół uszkodzenia sprzętu. Sprawę wówczas przekazujemy sprzedawcy, który rozwiązuje problem samodzielnie kontaktując się z firmą kurierską. Najczęściej sklepy i dostawcy mają bowiem podpisane umowy, zgodnie z którymi to firma kurierska ponosi w takiej sytuacji odpowiedzialność.

— Czy kupując w sklepie stacjonarnym też od razu otwierać karton?

— Tak, najlepiej sprawdzić, czy opakowanie jest nienaruszone i czy są w nim wszystkie potrzebne elementy. Sam miałem taką sytuację, kiedy w kartonie nie było zakupionej lustrzanki, tylko wyłącznie akcesoria do niej. Okazało się, że aparat został wcześniej wyjęty z pudełka i stał w sklepowej witrynie. Jak to udowodniłem? W zlokalizowaniu sprzętu pomogła karteczka z kodem kreskowym znaleziona w pudełku. Po zeskanowaniu jej przez sprzedawcę system wskazał, że aparat jest na stanie sklepu.

— Wróćmy jeszcze do samego procesu kupowania. Jak nie dać się oszukać na etapie wyboru produktów?

— Po pierwsze, patrzmy, w jakie linki klikamy. Podrobione strony prowadzą nas do fikcyjnych paneli z płatnościami bądź do witryn, które powodują ściągnięcie na komputer niebezpiecznych plików lub wyłudzenie naszych danych. Zdarza się nawet, że taka fałszywa strona otwiera się w dużym oknie, tak by nie widzieć błędnego adresu witryny.

— Dokładnie weryfikować także nasz sklepowy koszyk?

— Oczywiście. Zwróćmy uwagę na to, czy to co faktycznie dodaliśmy do koszyka się w nim znajduje i czy naliczyły się odpowiednie promocje. Sklepy sprytnie wykorzystują tutaj naszą nieuwagę. Przykładowo, obiecują telefon w ratach 0 procent. Kiedy decydujemy się dodać do koszyka jeszcze etui, okazuje się, że raty nie są nam naliczane. Wszystko przez to, że w regulaminie był zapis, że gdy do koszyka dodamy produkty nieobjęte

eprasa.pl 7a40a8d8cc

promocją, to raty 0 procent nie obowiązują. Najlepiej zanim klikniemy „kupuj" skontaktować się ze sklepem telefonicznie. Rozmowy są nagrywane, a my zgodnie z prawem mamy możliwość żądania skryptów. Jeśli telefonicznie obiecano nam, że np. dostaniemy jakiś gratis, a potem go nie otrzymamy, możemy się domagać tego gratisu na podstawie zapisu rozmowy. Możemy zrobić też zrzut ekranu, na którym widać produkty dodane do koszyka. To wszystko zapewnia nam większe bezpieczeństwo i jest później dowodem tego, że mieliśmy rację.

— Czy w sklepie internetowym musimy zawsze podawać swoje pełne dane?

— Bardzo ważną kwestią jest minimalizacja danych, czyli weryfikowanie, ilu danych potrzebuje strona. Jeśli zakładamy gdzieś konto, to często od razu jesteśmy proszeni o podanie adresu zamieszkania czy numeru telefonu. To nie jest konieczne. Zwróćmy też uwagę na sytuację, w której wybieramy przesyłkę paczkomatową. Wtedy niezbędne jest podanie wyłącznie numeru telefonu i adresu e-mail. Jeśli sklep wymaga od nas, byśmy podali jeszcze jakieś inne dane, to od nas zależy czy podamy dane prawdziwe. Możemy zamiast prawdziwego imienia i nazwiska wpisać choćby: Miś Yogi. Jeśli wówczas dojdzie do wycieku danych, to wycieką dane Misia Yogi, a nie nasze prywatne. Bierzmy pod uwagę, że nasze prawdziwe dane są bardzo cenne. Na nich opierają się różne statystyki i na ich podstawie oszuści podszywają się pod daną osobę. Podawajmy więc ich jak najmniej jest to konieczne.

— A jak tworzyć hasła, by były bezpieczne?

— Wymyślajmy długie, skomplikowane hasła, ze znakami specjalnymi i wielkimi literami. Miejmy też inne hasło do każdej ze stron. Jeśli dojdzie do ataku i wycieku naszego hasła, to haker najczęściej od razu próbuje zalogować się na naszą skrzynkę pocztową. W takiej sytuacji nawet jeśli hasło się zgadza, atak może przerwać dwuetapowa weryfikacja, jaką ma np. Gmail czy Facebook. Wówczas otrzymujemy wiadomość, że ktoś próbował wejść na nasze konto. Oczywiście na naszym prywatnym komputerze nie musimy tego potwierdzać co chwilę. Wystarczy że dodamy urządzenie do zaufanych. Polecam też stronę Have I Been Pwned, na której po wpisaniu adresu e-mail uzyskujemy informację, czy ten adres i powiązane z nim dane skądś wyciekły.

fot. pixabay

— Dlaczego hakerzy w pierwszej kolejności próbują dostać się do naszej skrzynki mailowej?

— Najczęściej szukają tam skanów dowodu osobistego, by na nasze dane zaciągać zobowiązania. Nigdy więc nie róbmy takich skanów. Dodam też, że nikt nie może nas prosić o takie skany. Jeśli gdzieś wymagane jest podanie danych z dowodu, to wówczas je spiszmy.

— Jak bezpiecznie płacić w sieci?

— Używajmy specjalnych platform płatniczych, które łączą nas bezpośrednio z bankiem. Zawsze sprawdzajmy, na jaką stronę przekierowuje nas link i czy ta strona jest szyfrowana. Nigdy nie wysyłajmy płatności do sprzedawcy przelewem, bo wówczas nie mamy możliwości dochodzenia roszczeń. W ostateczności, możemy zawsze szybko skontaktować się z bankiem i cofnąć przelew. Polecam płatności BLIKiem, ale kod zawsze wpisujmy samodzielnie. Nigdy nie przesyłajmy kodu BLIK do sprzedawcy, bo to umożliwia mu pobranie z naszego konta sumy większej niż umówiona.

— Zdarza się też, że płacimy kartą, z której sklep bezpośrednio pobiera kwotę. Jak zabezpieczyć nasze karty bankomatowe przed atakiem hakerskim?

— Na odwrocie karty widoczny jest kod CVV, którego wpisanie na stronie internetowej umożliwia płatności kartą. Warto go zamazać lub poprosić bank o wydanie karty bez takiego kodu. Dlaczego to takie ważne? Jeśli zgubimy portfel, to znalazca może w łatwy sposób dokonać zakupów na nasze konto bez naszej wiedzy. Kod CVV najlepiej więc zapisać gdzie indziej, najlepiej w telefonie. Istotne jest również ustalenie limitów na koncie, które zabezpieczają przed utratą dużych kwot. Obecnie podajemy też nasze dane do karty w wielu aplikacjach - kiedy zamawiamy jedzenie, taksówkę czy płacimy za platformy filmowe. Dobrym rozwiązaniem będzie więc stworzenie specjalnej karty do takiego celu, na której nie będziemy trzymać wysokich sum pieniędzy.

— Co z własnego doświadczenia jeszcze poleciłbyś użytkownikom?

— Na pewno konieczne jest regularne robienie backupu na zewnętrznym nośniku, tak by móc odzyskać nasze dane w razie ich utraty. Uważajmy na e-maile, które otrzymujemy np. z informacjami, że konieczna jest dopłata do paczki czy, że dzięki podaniu danych konta otrzymamy zwrot jakiejś kwoty. Portale też prawie nigdy nie proszą nas o zmianę hasła, wskazując na to, że stare wkrótce wygaśnie lub jest za mało skomplikowane. Taka wiadomość jest podejrzana. Pamiętajmy także, że banki nigdy nie wymagają od nas podania hasła do logowania w odpowiedzi na e-mail, więc i tutaj zachowajmy czujność.

— Czy jeśli wdrożymy te wszystkie zasady, to jesteśmy bezpieczni w sieci?

— Najsłabszym ogniwem systemu i tak zawsze będziemy my - ludzie. Dokonujmy zakupów w internecie, ale róbmy to z głową. Przede wszystkim, wszędzie gdzie to możliwe uruchommy dwuetapową weryfikację, co uchroni nas przed 99 procentami ataków. Zwróćmy uwagę na treść otrzymywanych wiadomości, a jeśli nie jesteśmy pewni nadawcy, to nie otwierajmy załączników i nie wysyłajmy istotnych informacji w odpowiedzi na taki e-mail. Czujności nigdy za wiele.

DOMINIKA RASZKIEWICZ
redakcja@gazetaolsztynska.pl

Kamil Pakalski
Inspektor Ochrony Danych w Gemini Polska / Koordynator lokalny w Stowarzyszenie Praktyków Ochrony Danych. Od ponad 10 lat zajmuje się cyberbezpieczeństwem oraz ochroną danych osobowych. Tworzy i dostosowuje szereg dokumentacji związanych z bezpieczeństwem ochrony danych jak i bezpieczeństwem informatycznym. Aktywnie współtworzy strategię bezpieczeństwa IT. Prowadzi nadzór nad testami bezpieczeństwa, testami penetracyjnymi, analizuje raporty dotyczące zagrożeń. Codziennie stara się łączyć bezpieczeństwo danych osobowych, bezpieczeństwo informatyczne z rozwojem nowoczesnej technologii w branży medycznej, z którą mam do czynienia w codziennej pracy. Prelegent wielu konferencji.

REKLAMA

Fundusze Europejskie Program Regionalny
Rzeczpospolita Polska
Zdrowe życie, czysty zysk
Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego

26321otbr-a-M

eprasa.pl 7a40a8d8cc

221otbp-C -P

W więzieniu odnalazłem Boga

Andrzej Jaśtak przez 17 lat walczył z uzależnieniem od narkotyków. Przez ten czas „zaliczył" 17 detoksów, 8 terapii i 4 odsiadki w zakładach karnych. Początkową euforię szybko zastąpiła pustka, a on sam czuł się zmęczony ciągłym przegrywaniem z nałogiem. Przed leczeniem w drugim ośrodku śniło mu się, że ktoś łapie go za rękę i przeprowadza przez pole maków. Sen ten zapoczątkował długą drogę do całkowitej wolności. Udało się przy pomocy Boga.

Odkąd pamiętam miałem takie pragnienie doświadczania czegoś więcej. Od małego czułem potrzebę, ciekawość poznawania spraw nadzwyczajnych. Człowiek patrzy na rzeczywistość i czuje, że musi być coś więcej niż to, czego doświadczamy zmysłami. Niektórzy idą w biznes, naukę, talenty. Dobrze chcieć czegoś więcej, o ile wybiera się dobrze. Ja na początku, chcąc doświadczać poszedłem w używki — zaczyna swoją historię Andrzej Jaśtak z Nidzicy.

— Od dziecka Bóg dawał mi znaki. Myślę, że większość ludzi tak ma. Często jednak bagatelizujemy je, albo odtłumaczamy. Mówimy, że takie rzeczy się dzieją. Wyrośliśmy w religijności, która ma niewiele wspólnego z Bogiem. Uważam, że człowiek oprócz ciała, ma też ducha, który jest stworzony do relacji z Bogiem. Niestety, kultura materializmu, dążenie do posiadania obdziera nas z tego — mówi. W wieku 12 lat Andrzej po raz pierwszy spróbował narkotyków. Otworzyły przed nim drzwi do nowego, psychodelicznego świata. Na początku była radość, euforia, wypełniały pustkę. Po kilku latach był już bardzo uzależniony, a ciągłe życie „na haju" uświadomiło mu, że ten cały psychodeliczny świat wygląda zupełnie inaczej.

— Byłem uzależniony od opiatów, amfetaminy, leków, brałem też dożylnie. Zaliczyłem 17 detoksów, po każdym „odwirowaniu" wracałem do ćpania. Okradałem rodzinę, obcych. Bardzo szybko poczułem się zmęczony. Używki dają szczęście na chwilę. Kiedy kończy się ich działanie, pozostaje pustka, zagubienie, ból. Sprawy wcale nie są poukładane. Przez chwilę wydawało się, że jest fajnie, ale później czuć jeszcze większe cierpienie — wspomina Andrzej. W wieku 15 lat poszedł do pierwszego ośrodka. Był to ośrodek Monar w Kamieniu Rymańskim. — Wówczas Monary były owiane złą sławą, były jak ośrodki dla komandosów, od rana do nocy praca i „zasuwanie na szczocie". Dzisiaj terapia wygląda już trochę inaczej. Z pierwszego ośrodka uciekałem dwa razy, po drugiej ucieczce nie wróciłem. Zostałem w domu. Choroba uzależnienia ma pełno mechanizmów, które nas oszukują. Człowiek uzależniony ciągle twierdzi, że da sobie radę sam. Pomimo, że od lat sobie nie radzi. Pojawiają się myśli, że gdyby wyjechał, gdyby poszedł do pracy, gdyby go ktoś pokochał, to na pewno coś by się zmieniło. Zawsze jest coś. I tak właśnie stwierdziłem, że sobie poradzę — wspomina. Jeszcze w drodze powrotnej Andrzej sięgnął po narkotyki. Kolejne ciągi, detoksy, terapie. — Kompletnie nie wiedziałem jak sobie poradzić. Pamiętam moment, kiedy rano próbowałem wstrzyknąć sobie narkotyki. Żeby znaleźć drożną żyłę musiałem kłuć się jakieś 13 razy. Byłem cały pokrwawiony, nie mogłem zrobić sobie zastrzyku. Wielu moich przyjaciół przypłaciło życiem swoje przygody z narkotykami — wspomina Andrzej.

Momentem zwrotnym były narodziny córki. Andrzej podjął kolejną decyzję o leczeniu, tym razem w Monarze w Gdańsku. — Przed pójściem do ośrodka miałem niezwykły sen. Śniło mi się, że ktoś łapie mnie za rękę i przeprowadza przez pole maków. A potem puszcza mnie wolno na pięknej łące. Po skończeniu leczenia ciągle czułem, że Bóg, jakaś siła nadprzyrodzona do mnie mówi. Nigdy więcej nie miałem takiego snu. Poczułem, jakbym obudził się w innej rzeczywistości. To było niesamowite — wspomina.

Terapia trwała 2 lata. W tym czasie Andrzej cały czas czuł potrzebę duchową, której w żaden sposób nie mógł zaspokoić. Po skończeniu leczenia zaczął interesować się jogą i szamanizmem. — Wynikało to z potrzeby przeżywania odmiennych stanów świadomości, poczucia czegoś więcej. Trafiłem na medytację, zacząłem ćwiczyć jogę. Znalazłem rzeczy, które dziś wiem, że Bogu się nie podobają. Były jednak próbą znalezienia go. Zobaczyłem, że te rzeczy zaczęły na mnie działać. W pewnym momencie przestało mi się układać z rodziną, wróciłem do Nidzicy i zacząłem popijać. Moja dziewczyna z córką wyprowadziły się do Olsztyna, a ja wróciłem do ćpania. Miałem wtedy 20 lat. Wziąłem raz i nie mogłem się opamiętać. Brałem codziennie, aż obudziłem się w więzieniu — wspomina.

Było to w zakładzie karnym w Barczewie, gdzie musiał najpierw przejść detoks. — Kiedy zacząłem trzeźwieć myślałam sobie: „co ja tu robię, gdzie ja jestem, to jest jakaś pomyłka, zaraz ktoś przyjdzie i mnie wypuści". Więzienie to był świat, którego kompletnie nie rozumiałem. Nie pasowałem tam, to było zderzenie ze ścianą. Z Barczewa pojechałem do Iławy. W sumie byłem w 8 zakładach karnych, ale nigdy w życiu nie widziałem takiego więzienia. Było najgorsze ze wszystkich. Przeżyłem to strasznie — wspomina Andrzej. Ale to właśnie w Iławie poszedł do kościoła i poprosił księdza o Pismo Święte. — Usiadłem w celi, spałem wtedy na górnym łóżku, byłem „świeżakiem", więc dolne łóżko mogłem wybić sobie z głowy, otworzyłem pismo i czytam. Czytam, i czytam, aż w końcu mówię „kurde, Jezus to był gość" — wspomina. — Z każdą stroną byłem coraz bardziej zadziwiony. Takiego Jezusa nigdy nie znałem. Jezusa, który kocha i wybacza, nie potępia. Bardzo urzekły mnie słowa, kiedy Jezus mówił do takich religijnych ludzi, do faryzeuszy: „prostytutki i złodzieje wyprzedzają was do królestwa Bożego". Ja byłem złodziejem i to mnie naprawdę bardzo dotknęło. Nie mogłem uwierzyć, że to naprawdę ten sam Jezus, o którym mówi się w kościele, on mówi takie rzeczy. Pomyślałem, że jeszcze nie jestem stracony — wspomina.

Po wyjściu z więzienia postanowił skończyć z wcześniejszym życiem. — Chciałem być szczęśliwy. Miałem już dość, nie mogłem tak dłużej żyć. Bardzo chciałem, tak ze wszystkich sił. Jednak wówczas chyba zabrakło kogoś, kto poprowadziłby mnie za rękę i pokazał, gdzie znaleźć te prawdy, które wyczytałem w Piśmie Świętym. Poszedłem do kościoła, modliłem się, ale gdzieś w środku czułem, że to nie jest to. Wróciłem do narkotyków, do okultyzmu. Później było kolejne więzienie, kolejna terapia i tak w kółko: 17 detoksów, 8 terapii i 4 razy więzienie w 8 zakładach karnych — wspomina.

— Przed czwartym wyrokiem dowiedziałem się, że mój kolega przedawkował. To było naprawdę niespodziewane. Wziął trochę za dużo, zemdlał na chodniku, karetka przyjechała, jakieś pół godziny próbowano go reanimować. Nie udało się, umarł. Kilka dni później siedziałem już w więzieniu, byłem poszukiwany listem gończym i zostałem zatrzymany. I wiesz, masz 30 lat, siedzisz czwarty raz w pierdlu i masz już dość. Odwieszono mi stare wyroki i musiałem spędzić w więzieniu 4 lata. Naprawdę byłem już zmęczony, miałem dość tych wszystkich terapii, więzień, ćpania, sądów, policji. W więzieniu cały czas brałem — wspomina.

Z Rakowieckiej Andrzeja przewieziono do Kamińska, gdzie pod celą trafił na człowieka, który był świadkiem Jehowy. — Świadkowie Jehowy kojarzyli mi się z Biblią. Zacząłem chodzić na spotkania, trwało to około roku. Ale coś mi tam nie grało, brakowało mi takiej żywej relacji z Bogiem, wszystko było takie

eprasa.pl 7a40a8d8cc

fot. Zuzanna Leszczyńska

wyuczone, sztuczne — wspomina Andrzej.

Po dwóch latach wyroku Andrzej został przewieziony do zakładu karnego w Łowiczu. — Tam dowiedziałem się o spotkaniach ewangelicznych. Poszedłem posłuchać. W końcu zobaczyłem coś zupełnie innego, coś czego nie znałem do tej pory. Zobaczyłem ludzi, którzy mieli relację z Bogiem. Ten Jezus, o którym czytałem stał się realny i żywy. Ci ludzie pomodlili się za mnie i wtedy coś się we mnie zmieniło. Kiedy usiadłem przy stole, usłyszałem myśl, która jak gdyby nie pochodziła ode mnie: „Andrzej, jeśli z tego nie zrezygnujesz, to nigdy nie będziesz wolny". Następnego dnia napisałem oświadczenie, że rezygnuję z przyjmowania leków. Uwierzyłem, że Jezus może mnie uwolnić z narkotyków — wspomina Andrzej. Od tego momentu zaczęły dziać się dziwne rzeczy. — Koleś spod celi, od którego kupowałem leki psychotropowe, nagle naprawdę zaczął wariować. Przewieziono go na oddział dla ludzi, którzy mają problemy psychiczne, a ja w jednej chwili zostałem odcięty od leków. Poczułem, że nie mam ochoty już tego robić. Naprawdę w moim sercu pojawiła się wiara, że mogę żyć bez tych rzeczy. Wytrzymałem tak tydzień, pierwszy, drugi, miesiąc. Coś co wydawało mi się niemożliwe, na co nie miałem siły przez tyle lat nagle stało się realne. Bóg dał mi siłę i po 17 latach nałogu po prostu przestałem ćpać — wspomina.

Po 4 latach Andrzej wyszedł z więzienia. — Był 27 kwietnia, cudowny dzień, pięknie grzało słoneczko. Mój starszy brat przyjechał mnie odebrać. I naprawdę byłem już wolny. Nigdy więcej się nie naćpałem, nie upiłem. Po prostu nie mam takich potrzeb. Naprawdę narodziłem się na nowo — zaznacza.

— Kiedy poznałem Boga, wiedziałem że całe życie tego mi brakowało. Ludzie często nie znają Boga i boją się mu zaufać. Boją się, że mogą dużo stracić i nie chcą tego oddać. Ale kiedy oddajesz Bogu wszystko i go naprawdę poznajesz to żałujesz, że tak późno się to stało. I to nie jest tak, że dostajesz w zamian tylko chodzenie do kościoła i „klepanie różańca". To jest zły obraz Boga. Dostajesz w zamian miłość, której nie jesteś w stanie ogarnąć. Pokój, radość i nowe życie — dodaje.

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

221otbp-D -P

eprasa.pl 7a40a8d8cc

fot. freepik

Dieta **przy wielkanocnym stole**

Już tylko kilka chwil dzieli nas od Świąt Wielkanocnych i wszystkich tradycyjnych pyszności. Czy da się utrzymać dietę podczas świąt? Czy warto odmawiać sobie potraw, na które mamy ochotę? Czy da się spróbować każdego specjału i się nie przejść? Pamiętajmy, że wszystko jest dla ludzi, najważniejszy jest umiar.

Podczas świątecznej biesiady ważnym elementem jest dbanie o odpowiednie nawodnienie. Im więcej wody wypijemy, tym mniejszy apetyt będziemy odczuwać. Nasza szklanka powinna być cały czas zapełnioną wodą mineralną, a my powinniśmy co chwilę sięgać po kilka łyków. Nawet podczas redukcji masy ciała możemy skosztować wszystkich potraw na jakie mamy ochotę. Jednak nie zapominajmy, że trzecia porcja barszczu białego smakuje tak samo jak ta pierwsza, z jajami w majonezie czy mazurkiem sytuacja wygląda tak samo. Dla zaspokojenia własnej ochoty wystarczy nam spożyć po jednej porcji danego produktu, a nie objadać się, aż do bólu brzucha. W miarę możliwości powinniśmy podczas świąt się ruszać i jak najwięcej odchodzić od wielkanocnego stołu. Zaproponujmy rodzinie wspólny spacer, gry planszowe oraz ruchowe lub rozciąganie na świeżym powietrzu. Każda forma aktywności pozwala zadbać o wygląd naszej sylwetki i przyspiesza trawienie. Nie zapominajmy, że jesteśmy tylko ludźmi i mamy prawo cieszyć się jedzeniem, czasem z rodziną i magią świąt. Możemy pozwolić sobie w trakcie tych dwóch dni na więcej bez żadnych wyrzutów sumienia. Wielkanoc nie zdarza się codziennie, nie warto liczyć kalorii podczas tych dwóch dni. Starajmy się jeść tak, żeby się nie przejadać. Wystarczy posłuchać głosu własnego organizmu, by wiedzieć jaka porcja jest dla nas odpowiednia. Nie odmawiajmy sobie kawałka sernika ze względu na „puste" kalorie. Na co dzień raczej nie spożywamy tego typu potraw, zatem od święta możemy śmiało ich skosztować. Dieta przy wielkanocnym stole nie powinna mieć miejsca, ponieważ wprowadza nas tylko w złość, frustrację i smutek. Poprzez jedzenie dbamy o swoją głowę i dajemy ciału odpocząć. Dzięki temu nasza motywacja wzrasta, co jest bardzo pożądane w czasie redukcji masy ciała.

Święta, święta i po świętach czyli nie rób sobie głodówek ani nadprogramowych treningów.

Nawet jeśli czujesz, że w święta spożyłeś za dużo, to nie karz się od następnego dnia. Żaden detoks ani głodówka nie wyjdą ci na zdrowie. Najprościej jest od wtorku powrócić do swoich prawidłowych nawyków żywieniowych i wyznaczonych jednostek treningowych. Jedzenie nie jest ani karą, ani nagrodą. Jemy po to, by żyć. Co prawda w święta zwiększamy liczbę i wielkość posiłków, ale to tylko dwa dni. Możliwym jest, że na drugi dzień na wadze pojawi się większa liczba kilogramów niż przed świętami, ale spokojnie, to nie jest tłuszcz. Ta zwiększona masa ciała spowodowana jest nagromadzeniem wody w organizmie, treścią jelitową oraz spożywaniem późnego posiłku. Waga ciała unormuje się po kilku dniach, a po świętach zostaną nam już tylko pyszne wspomnienia.

Korzystając z okazji, pragnę złożyć najpiękniejsze, świąteczne życzenia wszystkim Czytelnikom „Gazety Olsztyńskiej". Dużo zdrowia, spokoju, wiary w lepsze jutro, samych pomyślności i radości z życia. Bądźmy dla siebie życzliwi i cieszmy się każdym dniem!

ALEKSANDRA KOBYLAŃSKA

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.

Kuba Świątek

Kuba przy garach: żeberka w sosie BBQUS

Życzę Wam dużo obfitości, tak jak obfity jest brzuch, po zjedzeniu niniejszego kawała miecha. Życzę Wam też, żeby kolejne dni roku były tłuste, jak blacha, na której żeberka dochodziły w piekarniku. Życzę Wam, jak i sobie dużo spokoju, którego powinien mieć więcej, przy pieczeniu tegoż mięsa, bo wtedy z pewnością kostka bezproblemowo odchodziłaby od mięska. Życzę Wam tez dużo radości i uśmiechu, które były wypisane na twarzach osób konsumujących to danie.

Wszystkiego dobrego!

fot. archiwum prywatne

Przepis:
- 2 kawały (po 1,2kg każdy) żeberek nacieramy mieszanką przypraw: 2 łyżeczkami papryki słodkiej, czosnku, cebulki prażonej i 1 łyżeczce pieprzu i soli,
- piekarnik nastawiamy na 120 stopni. W tym czasie przygotowujemy glazurę bbq,
- do wysokiej szklanki wkładamy: 130g sosu bbq, 3 łyżeczki miodu i kilka kropel ostrego sosu. Mieszamy i polewamy mięsko,
- wkładamy mięsko do piekarnika na 3h na środkową półkę, a na dolną do naczynia żaroodpornego wlewamy piwo, żeby mięsko nie wysuszyło się,
- na koniec pieczenia zwiększamy moc do 180 stopni i pieczemy 15min,
- przy dużych kawałach mięsa, czas pieczenia warto przedłużyć do 4h. Smacznego!

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

Zapraszam do śledzenia mnie na Instagramie:
@kuba_przy_garach

eprasa.pl 7a40a8d8cc

Jajo od kury – skarbiec dla zdrowia

I nie ma w tym tytule ani grama przesady! Jajka kurze rzeczywiście zawierają proteiny, witaminy, cenny kwas foliowy, karotenoidy i cholinę – by zacząć od tych najważniejszych składników.

Mają też w sobie niacynę, która reguluje poziom cukru i cholesterolu we krwi, oraz lecytynę, niezbędną do prawidłowej pracy serca i mózgu. Zasadniczo białko jaja ma optymalny dla potrzeb człowieka skład aminokwasów i jest niezastąpionym budulcem organizmu. Atutem jaj jest też wysoka zawartość cynku, wapnia, fosforu i żelaza. Jako jeden z nielicznych produktów spożywczych jaja zawierają też naturalny selen i jod.

Jajo

Surowe jajo składa się w ponad 70 proc. z wody — przy czym warto pamiętać, że taka ilość jest charakterystyczna dla większości organizmów żywych, także ludzkiego ciała. Poza tym ok. 12 proc. to białko, niecałe 10 przypada na tłuszcz, 1 proc. to składniki mineralne, a mniej niż 1 — węglowodany. Skład chemiczny jaj zależy od wielu rzeczy: czynników genetycznych, sposobu karmienia niosek, wieku kur lub leczenia medycznego.

Jajka najlepiej spożywać po ich wcześniejszej obróbce termicznej, bowiem ugotowanie, usmażenie lub upieczenie jaj neutralizuje niekorzystne właściwości awidyny, czyli zawartego w jaju białka, które z kolei niszczy biotynę (witaminę H), a ta jest człowiekowi niezbędna, choć jednocześnie sprzyja rozwojowi wielu drobnoustrojów. Bo to właśnie awidyna niszcząc biotynę w surowym jaju chroni je przed rozwojem szkodliwych mikroorganizmów. Po obróbce termicznej traci te właściwości.

Ponadto, badania naukowe wykazały, że spożywanie jednego jajka dziennie znacząco zwiększa zawartość luteiny we krwi, bez negatywnego wpływu na poziom cholesterolu, oraz zmniejsza ryzyko katarakty.

Cennym składnikiem jaj jest też cholina, która bierze aktywny udział w budowie i funkcjach mózgu i układu nerwowego, zmniejsza wchłanianie cholesterolu oraz obniża koncentrację homocysteiny w organizmie, co zmniejsza ryzyko miażdżycy.

Białka

Naukowcy białko jaja uznają za pełnowartościowe, bo zawiera wszystkie aminokwasy tzw. egzogenne — te, których organizm człowieka nie jest w stanie wytwarzać, a które są niezbędne w prawidłowym żywieniu. Mało tego — także proporcje tych aminokwasów są odpowiednie dla potrzeb człowieka i rzadko spotykane w innych produktach. Prawdopodobnie z tego powodu przez wiele lat białko jaja kurzego służyło jako wzorzec do porównania wartości biologicznej innych białek.

Prócz walorów odżywczych pewne frakcje białka pełnią funkcje bioaktywne. Zawarte w nich lizozym, konalbumina, cystatyna, kwas sialowy — działają przeciwwirusowo, antybakteryjnie, chroniąc samą treść jaja przed zepsuciem. Jednak te same funkcje mogą wykazywać w naszym organizmie, szczególnie jeśli jemy świeże jaja „na miękko". Substancje te izoluje się również z jaj, by wykorzystać je w produkcji leków.

Tłuszcze

Skład tłuszczy zawartych w jaju jest bardzo złożony: około 60 proc. z nich to trójglicerydy, ok. 30 proc. — to fosfolipidy, a ledwie 6 proc. to ten legendarny cholesterol w formie wolnej i zestryfikowanej. Na samym końcu, ok. 1 proc. stanowią wolne kwasy tłuszczowe.

Najcenniejsze dla organizmu człowieka są fosfolipidy, w tym lecytyny, bo to z nich powstaje cholina, a ta z kolei poprawia naszą pamięć i ogólne działanie układu nerwowego i mięśniowego. Lecytyny i sfingomielina zmniejszają też wchłanianie cholesterolu w przewodzie pokarmowym. Poza tym to właśnie dzięki zawartości lecytyn i różnym formom cholesterolu organizm ludzki jest w stanie przyswoić tylko połowę cholesterolu obecnego w jaju.

Węglowodany

Węglowodanów w jaku nie ma zbyt wiele, nie mogą więc jaja uchodzić za ich szczególnie bogate źródło. Wniosek — jajek nie muszą obawiać się osoby, które walczą o zachowanie prawidłowej wagi.

Składniki mineralne

Jako bądź co bądź komórka rozrodcza jajko zawiera wiele składników mineralnych niezbędnych dla rozwoju potencjalnego nowego organizmu. Jak wspomniałam, jaja są jednym z nielicznych produktów spożywczych zawierających selen i jod, z których pierwszy jest silnym przeciwutleniaczem uznanym w zapobieganiu rakowi prostaty, a drugi bardzo wspomaga pracę tarczycy. Na szczególna uwagę zasługuje też skorupa jaja, która zawiera ogromne ilości wapnia i to tego najlepiej przyswajalnego przez organizm człowieka. Mało kto wie, a jeszcze mniej ludzi tak praktykuje, ale po wyprażeniu i zmieleniu skorupka może być wykorzystana jako tani i doskonały suplement wapnia.

Witaminy

Pod względem zawartości witamin jajo jest produktem absolutnie wyjątkowym! Szczególnie dużo w nim witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D, E, K, skumulowanych w żółtku, czyli tam, gdzie jest tłuszcz. Poza tym warto wiedzieć, że witamina A występuje tu w dwóch postaciach: retinolu, charakterystycznego dla produktów zwierzęcych, oraz prowitaminy, czyli beta-karotenu, częściej spotykanego w roślinach. Jajo jest jednym z nielicznych produktów, zawierających witaminę D — świetnie uzupełnia więc ten składnik, gdy cierpimy na brak słońca, ale też gdy dużo przebywamy w zamkniętych pomieszczeniach. Pomaga osobom chorym na osteoporozę. Spośród witamin rozpuszczalnych w wodzie jajo dostarcza szczególnie dużo tych z grupy B, a jego kolejna wyjątkowość to zawartość witaminy B12, która w żywności nie jest powszechna.

Składniki bioaktywne

Często mówiąc o jajko koncentrujemy się na zawartości składników odżywczych. Co jednak o wiele ważniejsze, skład jaj jest na tyle złożony, że poza wartością odżywczą składniki wykazują jeszcze tzw. aktywność biologiczną, a ta wspomaga procesy obronne organizmu przed chorobami. Składniki bioaktywne w jajach to beta-karoten, kryptoksantyna, luteina i zeaksantyna. Dwa ostatnie to jedyne karotenoidy obecne w ludzkim oku, skumulowane w barwniku plamki siatkówki, mające istotny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku i zapobiegające degeneracji plamki żółtej.

ZRYWAMY Z MITEM CHOLESTEROLU!

Cholesterol, który w jaku występuje, jest całkowicie bezpieczny, bo to naturalny i konieczny składnik jaja jako komórki rozrodczej. W dodatku stanowi tylko 0,3 proc. masy jajka — wielkie mecyje...! Ogólnie, cholesterol, produkowany również przez wątrobę, pełni wiele pożytecznych funkcji: uczestniczy w budowie błon komórkowych, bierze udział w syntezie hormonów płciowych, kwasów żółciowych oraz niektórych hormonów steroidowych, regulujących przemianę białek, węglowodanów i tłuszczów. Gdy my jemy jajko, nasza wątroba, poinformowana o dopływie zewnętrznego cholesterolu, zmniejsza produkcję własną, trzymając w ten sposób właściwy poziom. Ostatnie badania potwierdzają, że cholesterol z jaj ma niewielki wpływ na poziom cholesterolu we krwi.

Ilość cholesterolu w diecie, nie tylko z jaj, ale i z innych produktów muszą ograniczać jedynie osoby cierpiące na zaburzoną gospodarkę lipidową, chorobę wieńcową czy zagrożone miażdżycą. U osób z cukrzycą spożywanie jednego lub więcej jaj dziennie powoduje wzrost ryzyka choroby serca. W takich przypadkach można jeść jedno jajo tygodniowo. Wśród jaj najmniej cholesterolu w przeliczeniu na 100 g zawierają jaja kurze i strusie.

A zatem, korzystając z nadchodzącej Wielkanocy, tłuczmy się jajkami i jedzmy na zdrowie!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

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

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

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

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

eprasa.pl 7a40a8d8cc

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

61617opb1-AH-K

mp-otbr-6791a-M

ZWIERZĘTA

kupię

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

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

PRACA

dam pracę

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

W gospodarstwie mlecznym, 510-135-912

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

AUTO-MOTO

sprzedam

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

USŁUGI

budowa | remont

CYKLINOWANIE podłogi + schody, 507-306-262

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

inne

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

SZYCIE kołder, 665-434-450

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

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

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

614619opb1-g-M

Warmiński 1987
ZAKŁAD POGRZEBOWY
dawniej **market**

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

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

614219opb1-E-G

eprasa.pl 7a40a8d8cc

To już 17 lat bez Józka

Piłka nożna 31 marca minęła siedemnasta rocznica śmierci Józefa Łobockiego, byłego niezmiernie popularnego trenera olsztyńskiego Stomilu.

Józef Łobocki zmarł na zapalenie płuc 31 marca 2004 roku. Popularny Ziutek z juniorami olsztyńskiego Stomilu zdobył złoty medal w Pucharze Michałowicza, a z juniorami młodszymi był wicemistrzem Polski. W 1989 roku został asystentem Wiktora Stasiuka w reprezentacji Polski do lat 16, która rok później zdobyła w niemieckim Erfurcie brązowy medal mistrzostw Europy, a dwa lata później w ME do lat 18 w Norymberdze zajęła czwarte miejsce. Z pierwszym i drugim zespołem Stomilu oraz Granicą Kętrzyn zdobył wojewódzki Puchar Polski. Razem z Bogusławem Kaczmarkiem wprowadził Stomil do I ligi.

Do Olsztyna Łobocki trafił w 1959 roku, kiedy to jego rodzice zdecydowali się na przeprowadzkę. Jako piłkarz najwyżej grał w III lidze. W 1971 roku miał propozycję przejścia do Lechii Gdańsk, ale został w Stomilu. Dał się wtedy namówić trenerowi Aleksandrowi Kupcewiczowi na pozostanie w Olsztynie. Akurat wtedy klub trafił pod opiekę fabryki opon.

Z naszym regionem Ziutek związany był przez całe życie - tylko na okres służby wojskowej trafił do Polonii Bydgoszcz. Łobocki nie był tylko piłkarzem grającym na pozycji skrzydłowego pomocnika lub obrońcy. Trenował też koszykówkę, biegał w przełajach, a nawet uprawiał kolarstwo. Ostatecznie jednak postawił na futbol.

Fot. archiwum GO

Józef Łobocki był trenerem, ale i wychowawcą młodych piłkarzy

W 2003 roku w wywiadzie dla „Gazety Olsztyńskiej" przyznał, że jego największym sukcesem w karierze trenerskiej był awans ze Stomilem do Ekstraklasy.- Zrobiliśmy z Bogusławem Kaczmarkiem to, na co od wielu lat czekał ten region. To było wydarzenie historyczne dla tej ziemi.

W 1990 roku z reprezentacją Polski U-16 Łobocki zdobył brązowy medal mistrzostw Europy. Był wtedy asystentem trenera Wiktora Stasiuka, a w zespole narodowym grali wtedy tacy piłkarze jak: Dariusz Jackiewicz, Arkadiusz Onyszko, Adam Ledwoń, Jacek Chańko i Jarosław Talik.

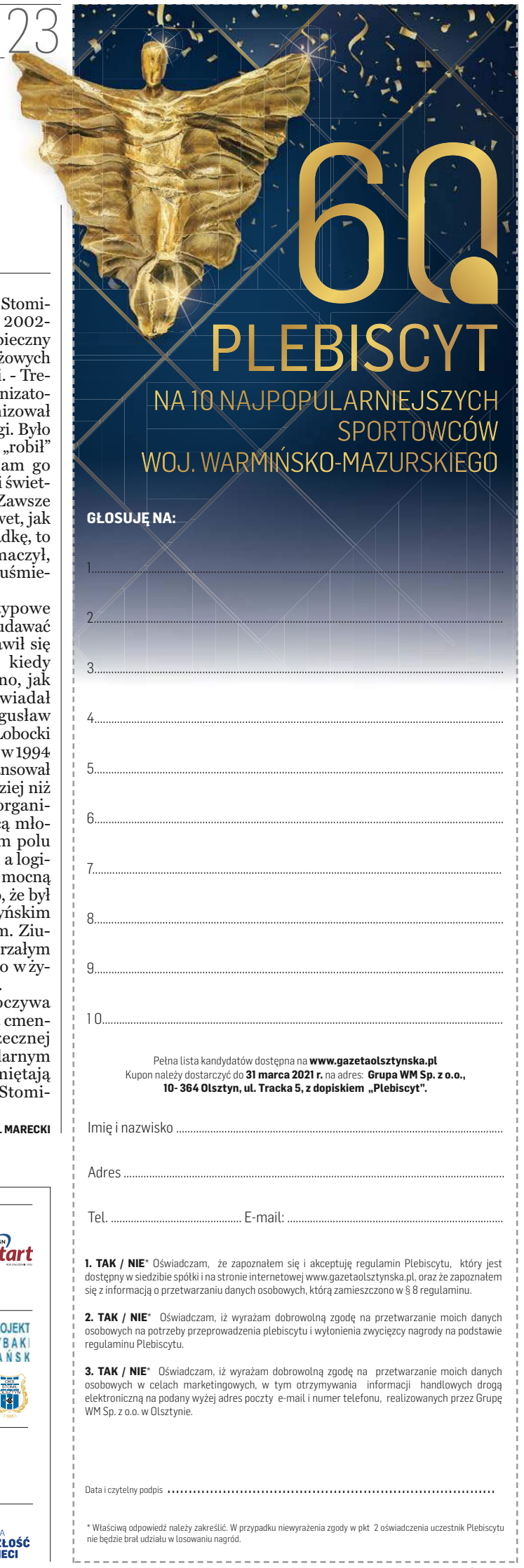
Ponieważ trener całe swoje życie poświęcił futbolowi, więc ucierpiało na tym jego życie rodzinne.- Z żoną wytrzymałem tylko cztery lata, albo raczej ona ze mną tyle wytrzymała. Potem było kilka nieformalnych związków, jedna z pań powiedziała mi kiedyś: „Józiu, u ciebie na pierwszym miejscu jest piłka, potem pies, a na końcu żona" - powiedział Łobocki w jednym z wywiadów dla „GO".

- Każdy dzień z jego udziałem przynosił jakieś nowe anegdoty. Nasze drogi wiele razy się krzyżowały, aż wreszcie spotkaliśmy się w Olsztynie - wspominał w 2011 roku Jacek Chańko, piłkarz Stomilu w latach 1996-99 i 2002-03, a wcześniej podopieczny Łobockiego w młodzieżowych reprezentacjach Polski. - Trener był świetnym organizatorem. Co chwila organizował nam ogniska albo kuligi. Było sporo zabawy. Trener „robił" atmosferę. Wspominam go jako symbol Stomilu i świetnego szkoleniowca. Zawsze był za piłkarzami i nawet, jak ktoś zaliczył jakąś wpadkę, to trener dosadnie tłumaczył, co myśli, ale zawsze z uśmiechem na ustach.

- Ziutek miał nietypowe hobby, bo uwielbiał... udawać morsa i namiętnie pławił się w lodowatej wodzie, kiedy innym robiło się zimno, jak na to patrzyli - opowiadał przed laty trener Bogusław Kaczmarek, któremu Łobocki pomagał jako asystent w 1994 roku, kiedy Stomil awansował do Ekstraklasy. - Bardziej niż trenerem był nawet organizatorem i wychowawcą młodzieży. Na tym drugim polu odnosił duże sukcesy, a logistyka była zawsze jego mocną stroną. Pewnie dlatego, że był tak popularny w olsztyńskim środowisku piłkarskim. Ziutek przez lata był zagorzałym singlem, a wszystko, co w życiu miał, to była piłka.

Józef Łobocki spoczywa w Alei Zasłużonych na cmentarzu przy ul. Poprzecznej w Olsztynie. O legendarnym trenerze co roku pamiętają najwierniejsi kibice Stomilu Olsztyn.

EMIL MARECKI



121otbp-B -K

60 PLEBISCYT NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

ORGANIZATOR: GRUPA WM

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

PARTNERZY STRATEGICZNI: citi handlowy

PARTNER PLATYNOWY: SYNERGIA

PARTNERZY SREBRNI: WARMIŃSKO-MAZURSKI ZWIĄZEK PRACODAWCÓW PRYWATNYCH; BBI; REZYDENCJE WARMIŃSKIE; PROJEKT RYBAKI ŁAŃSK; DBK GROUP; PRZEMYSŁÓWKA HOLDING; ZIEMAR; UNIWERSYTET WARMIŃSKO-MAZURSKI W OLSZTYNIE; ASZ; HOTEL MARINA CLUB

SPONSOR NAGRODY: bodyperfect fitness wellness & spa

PARTNERZY BRĄZOWI: OSiR OLSZTYN; OLSZTYN; POWIAT OLSZTYŃSKI

PATRONI MEDIALNI: GAZETA OLSZTYŃSKA; DZIENNIK ELBLĄSKI; nasz olsztyniak.pl; GO TV; wm.pl; KONGRES PRZYSZŁOŚCI; BEZgorsetu; FUNDACJA PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI

121otbp-C -K

eprasa.pl 7a40a8d8cc

fot. Inicjatywa Dance Studio

Energetyczny i radosny taniec z Jamajki

Aż sześć sukcesów na międzynarodowym konkursie tanecznym w Poznaniu odniosły tancerki zrzeszone w braniewskim Inicjatywa Dance Studio. Wśród nich – największy, bo pierwsze miejsce w kategorii miniformacji.

W Poznaniu odbył się turniej tańca Dancehall or Die - Poland. To konkurs z górnej półki, jeden z najważniejszych dla tańczących tylko i wyłącznie jeden rodzaj tańca: dancehall. Szóste miejsce w kategorii formacje do lat 10 zajął zespół Scooby Doo Crew, czwarte w kategorii duety 15-19: Patrycja „Pat" Kunc + Natalia „Nat" Gursztyn. Również czwarte miejsce w kategorii duety 19+ zajęły: Natalia „Nat" Gursztyn + Karolina „Karlajn" Jędrasik. Na podium stanęły trzy „podmioty wykonawcze": drugie miejsce w kategorii miniformacje 15-19: IDS, również drugie miejsce solo 19+ zajęła trenerka wszystkich grup Karolina „Karlajn" Jędrasik. Natomiast na pierwszym miejscu wśród miniformacji (w wieku 11-14 lat) uplasowała się grupa Skaza Squad. To ta sama formacja, która w ubiegłym roku reprezentowała Braniewo na Dancehall Master World, czyli najważniejszym w Europie konkursie z finałem w Paryżu.

– Jestem ogromnie dumna – mówi Małgorzata Siedlik, właścicielka Inicjatywa Dance Studio. Od 2016 szkoła prowadzi zajęcia pozalekcyjne. Ideą jest szlifowanie dziecięcych talentów. Przed pandemią szkoła miała oddziały w trzech powiatach: elbląskim, lidzbarskim i braniewskim w ponad 20 szkołach. Teraz wszystkie zajęcia skupiają się w jednym miejscu, w Braniewie, i prowadzone są w różnych grupach wiekowych, od przedszkolaków po dorosłych. – Wyróżnia nas nauka wyjątkowego, niszowego tańca, jakim jest dancehall, pochodzący z Jamajki, bardzo energetyczny i radosny – mówi właścicielka studia, dodając, że łatwiej sobie wyobrazić, co to za taniec, myśląc o „przyspieszonym reggae". Trudny okres lockdownu szkoła przetrwała, ćwicząc także on-line i w nowym roku ruszyła z kopyta do kolejnych działań.

– Długo pracowałyśmy nad tym, żeby coś osiągnąć – mówi trenerka Karolina Jędrasik. Treningi odbywają się cały czas w reżimie sanitarnym. – Ćwiczymy pilnie, wszyscy się bardzo starają, mimo pandemii. Nasze zaangażowanie jest naprawdę duże.

Grupy taneczne są niewielkie, liczą zaledwie po sześć - siedem osób. Członkinie (bo należą do nich tylko dziewczyny) są bardzo zżyte. Młodsze mają po 11, 12 lat. Starsze - 14 do 18. To nastolatki, a może lepiej powiedzieć: już młode kobietki. – W ubiegłym roku mieliśmy trochę słabsze nastroje, dojrzewanie plus brak sukcesów spowodowały zniechęcenie – przyznaje trenerka. Wówczas zadziałały rozmowy, spokój i dopracowanie wzajemnych relacji. To recepta na uspokojenie atmosfery. – Pracujemy razem cztery lata, niektóre dziewczyny zaczynały tańczyć naprawdę wcześnie – wspomina instruktorka, która sama też jest przecież zawodniczką, więc uroki tańca zna z obu stron. I, jak mówi jej szefowa, gra pierwsze skrzypce w trenowaniu młodych dziewcząt. – Pani Karolina jest u nas (poza panią od jogi) jedynym trenerem grup, związanym z nami od początku – mówi właścicielka studia. – Posiada także kwalifikacje w temacie hip-hopu, tańca jazzowego i salsy. Oprócz tych technik silnie związana jest z videoclipem, czyli tańcami scenicznymi. A nawet w pandemii obie uczestniczymy w warsztatach organizowanych przez kadrę krajową – zauważa pani Małgorzata.

Tworzenie atmosfery zaufania między instruktorką i zawodniczkami, a także nawzajem między dziewczętami, jest bardzo ważne. – Wspólna praca lepiej się układa, jeśli to zaufanie się pojawia. Dziewczyny mają też świadomość, że wszystko przyjdzie z czasem. Jeśli włożymy w coś dużo pracy, to się to opłaci, prędzej czy później – podkreśla pani Karolina. Instruktorka dodaje, że cztery lata to długi czas w życiu młodego człowieka. – To niesamowite, przez te lata obserwować rozwój tych młodych osób – opowiada instruktorka. – Wszystkie zaczynały od zera. Często siadają i wspólnie oglądają stare nagrania. – Widzę już u nich tę dojrzałość. Motywuje je to, że poświęcony czas owocuje sukcesami. To też daje chęć do dalszego trenowania – mówi trenerka.

Zadaniem trenera nie jest tylko nauczenie kroków do układu tanecznego. Trener czy instruktor, obok rodziców i nauczycieli, także kształtuje charakter młodego człowieka. – To nasza wspólna praca. Widzimy, jak dojrzewają te nasze dzieci, jak się zmieniają, uczą, to daje dużą satysfakcję – mówi pani Karolina. – Myślę, że jesteśmy ze sobą bardzo związane, dlatego też treningi są przyjemnością, ale i ciężką pracą. A ta szkoła tańca to nasz drugi dom.

Plany na ten rok? Byle przetrwać, uśmiecha się instruktorka: – Nie przejmować się, jak najwięcej czasu poświęcać na treningi i rozwój na sali. Może niekoniecznie przygotowanie do turniejów, bo nie wiadomo, czy się odbędą, ale rozwój osobisty też jest ważny. Dzięki temu w przyszłym roku będziemy jeszcze lepsze. Będziemy miały wyćwiczone ciało i ducha. I będzie w nas pokora co do własnych możliwości. Natomiast – dodaje z nadzieją pani Karolina – kiedy dadzą nam możliwość występowania na turniejach, zrobimy wszystko, by pojechać i godnie reprezentować nasze miasto – kończy. A Małgorzata Siedlik zaznacza, że zarówno po sukcesie, jak i po porażce wszystko jest dokładnie analizowane. – Nasze dziewczynki oczywiście mają możliwość świętowania, ale też trzeba „przegadać" każdy osiągnięty wynik – dodaje.

EDYTA KOCYŁA-PAWŁOWSKA
e.kocyla@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 7a40a8d8cc