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

BEZgorset
GAZETA OLSZTYŃSKA.pl
135 LAT
SOBOTA\\\NIEDZIELA
|27-28|02|2021|
cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)
„Gazeta Olsztyńska” 109 069 polubień na FB

fot. unsplash.com

Nie umiem rozmawiać z mężczyznami. Dlaczego? \6

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 634 NR 47 (20468)
ISSN 0137-9127
08
9 770137 912064

eprasa.pl 7b5cb6e870

CYTAT DNIA

Janis Joplin:
Nie czyń siebie samej przedmiotem kompromisu, bo jesteś wszystkim, co masz.

3,6 procent
kobiet w wieku 18-24 lata porzuciło naukę na wczesnym etapie edukacji, podczas gdy, dla porównania, na co najwyżej gimnazjalnym poziomie poprzestało 6,7% mężczyzn. Kobiety są również bardziej skłonne do kontynuowania edukacji na poziomie akademickim.

źródło: GUS

CZY WIESZ, ŻE...
Eksperyment AnswerLab, w którym śledzono ruchy gałek ocznych użytkowników portali match.com i eHarmony.com dowiódł, że mężczyźni na portalach randkowych spędzają o 65 proc. czasu więcej na oglądaniu zdjęć niż na czytaniu profili.

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.

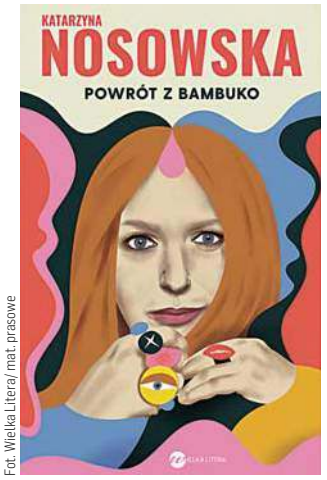
One nas inspirują: prof. Alicja Helman

Fot. Akademia Polskiego Filmu/ screen

Nie ma chyba w Polsce człowieka zainteresowanego kinem, który nie znałby nazwiska profesor Alicji Helman. Dla polskiego filmoznawstwa zrobiła chyba tyle, ile prof. Maria Janion dla literaturoznawstwa. Pani profesor zmarła 24 lutego, zostawiając po sobie nie tylko wiele ważnych książek poświęconych kinu i nieodżałowaną stratę, ale i zastępy uczniów i, co ważne, uczennic. Przedstawiciele „Kwartalnika Filmowego" napisali o niej: „Inspirowała, kształciła, wspierała. Bez niej nie byłoby polskiego filmoznawstwa". Nie byłoby i nie będzie. Bo jej myśli nadal będą czytane. **dbp**

List tygodnia

Droga redakcjo, całkowicie się już załamałam. Chodzi o wprowadzenie dodatkowych ograniczeń tylko w naszym województwie. Czy to coś da? Czy kolejne zamkniecie dzieci w domach i nauka zdalna ma sens? Co mają zrobić rodzice, którzy nagle znowu na minimum dwa tygodnie muszą zapewnić opiekę dzieciom? Jak długo jeszcze będziemy żyć jak na bombie? Tak, na bombie, ponieważ w tych decyzjach nie ma kompletnie żadnej logiki. Ktoś się nieźle chyba bawi, ale mi do śmiechu nie jest. Ja na co dzień muszę patrzeć, co się dzieje z moimi dziećmi przez to zdalne nauczanie. Pokolenie covid nam rośnie i będzie to pokolenie, które nie odnajdzie się w normalnych realiach. Pokolenie, które nie może realizować podstawowych potrze, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania. To okiem matki, zapewne każda matka wie co mam na myśli. Nie trzeba być ekonomistą, ministrem czy nie wiadomo kim jeszcze, aby zorientować się, że te nagłe zmiany decyzji to cios za ciosem dla gospodarki. Prosty przykład, basen. Rząd mówi „otwieramy baseny", po kilku dniach wydaje rozporządzenie w tej sprawie. Zarządcy wiedząc o co chodzi wlewają wodę, włączają ogrzewanie. Zanim basen ruszy, mija kilka dni. Uff, ruszył! Ekstra idziemy na basen, w reżimie oczywiście, więc i tak koszty z biletów się nie zwracają. Aż tu nagle - zamykamy! Na dwa tygodnie! Litości - dwa tygodnie to trwało otwarcie. To nie sala kinowa, w której wyłącza się światło. Ale kto by się przejmował... Z życzeniami zdrowia i ogromu siły.



Fot. Wielka Litera/ mat. prasowe

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

Katarzyna Malinowska
z powiatu lidzbarskiego

Szanowni Państwo!

Przed nami kolejne tygodnie zdalnej edukacji. U niektórych dzieci pojawia się brak koncentracji, drażliwość, lęk, poczucie samotności. Jakie sygnały powinny zaniepokoić rodziców. Dowiecie się Państwo ze s. 3.

Niektóre kobiety nie potrafią rozmawiać z mężczyznami. Spuszczają głowę, potakują i odnoszą wrażenie, że cały czas muszą pracować na przychylność płci przeciwnej. Skąd się to bierze i jak temu zapobiec? Zapraszamy do lektury s. 6.

W tym numerze przeczytacie Państwo również o tym, jak sztuka może wyciągnąć z depresji (s. 10), a także... o noszeniu na rękach (s. 16).

Zapraszamy do lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

TWARZE DEPRESJI
3 E-szkoła i (d)E-presja
Kolejny dzień zdalnej edukacji. Tysiące uczniów w wieku 6 plus zaczynają dzień od siedzenia przed ekranami komputerów czy tabletów. Wpatrują się w nie godzinami, próbują skupić swoją uwagę.
TEMAT TYGODNIA
4 Stepford jest przy Woronicza?
Odpowiedzią na róż, który zdominował spot promujący nowy kanał telewizji publicznej, czyli TVP Kobieta, była żółć. Bo to właśnie żółć zalała tych, którzy ca co dzień upominają się o to, by w przestrzeni medialnej kobiety przestały funkcjonować wyłącznie w otoczeniu sprzętów kuchennych i kosmetyków.
SPOŁECZEŃSTWO
6 Byłyśmy jak służące
Nie umiem w normalny sposób, na normalnych zasadach komunikować się z mężczyznami. Spuszczam głowę, potakuję i cały czas mam wrażenie, że mają mnie za idiotkę i muszę dać z siebie wszystko, żeby zasłużyć na ich przychylność — mówi Mariola, która padłą ofiarą seksizmu.
TWARZE
8 Uśpiłam frustrację i cieszę się, że gram
O tym, że pójście do teatru to luksus, o trudnych dla artystów czasach i o... morsowaniu rozmawiamy z pochodzącą z Iławy aktorką – Martą Chodorowską.
RAPORT
9 Czy Polacy podobają się sobie?
Nowy raport o naszych kompleksach i ciałopozytywności.
STYL ŻYCIA
10 Sztuka wyciągnęła mnie z depresji
Niektórzy przedsiębiorcy do dziś nie mogą podnieść się z powodu pandemii koronawirusa. Inni natomiast odnotowują rekordowe wzrosty. Mowa tu chociażby o sklepach plastycznych.
MODA
11 Dobre rzeczy same się bronią
Dla Simony Jambor, założycielki marki Blisko moda to nie próżny biznes, ale sposób na zaktywizowanie osób wykluczonych społecznie.
NAUKA
12 Mózg jest towarzyski!
Przez wymuszoną izolację uświadomiliśmy sobie, że bliskie relacje to jeden z fundamentów odporności fizycznej i psychicznej.
PODZIEL SIĘ DOBREM
14 Jeden procent daje siłę do działania
Od 14 lat Jacek widzi świat przez okna domu. Padaczka lekooporna uwięziła go w czterech ścianach. Wymaga ciągłej opieki i intensywnego leczenia. Potrzebuje wsparcia w walce o lepszą przyszłość.
KOBIETA Z PASJĄ
15 Trafiam do wrażliwości pokrewnych dusz
Florystyka kiełkowała w sercu Izy Traczyk od dzieciństwa. Teraz tworzy prawdziwe dzieła sztuki.
FELIETON
16 O tym, jak mnie noszą na rękach!
Felieton Magdaleny Marii Bukowieckiej.
ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ
18 Kosmetyczka radzi
Metamorfoza numeru
Choroby, które mogą powodować depresję
PSYCHODIETETYKA
19 Cała prawda o organicznym jedzeniu
ZDROWIE
20 Udar zabija skuteczniej niż covid
SPORT
24 Nowa Mistrzyni Świata pochodzi z Ełku
Wioślarze i wioślarki rywalizują na Mistrzostwach Świata na ergometrze wioślarskim. Świetnie spisała się wychowanka ełckiego MOS-u Klaudia Pankratiew, która pozostawiła w tyle konkurentki i zdobyła złoto.

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

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna
ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński

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

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

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

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

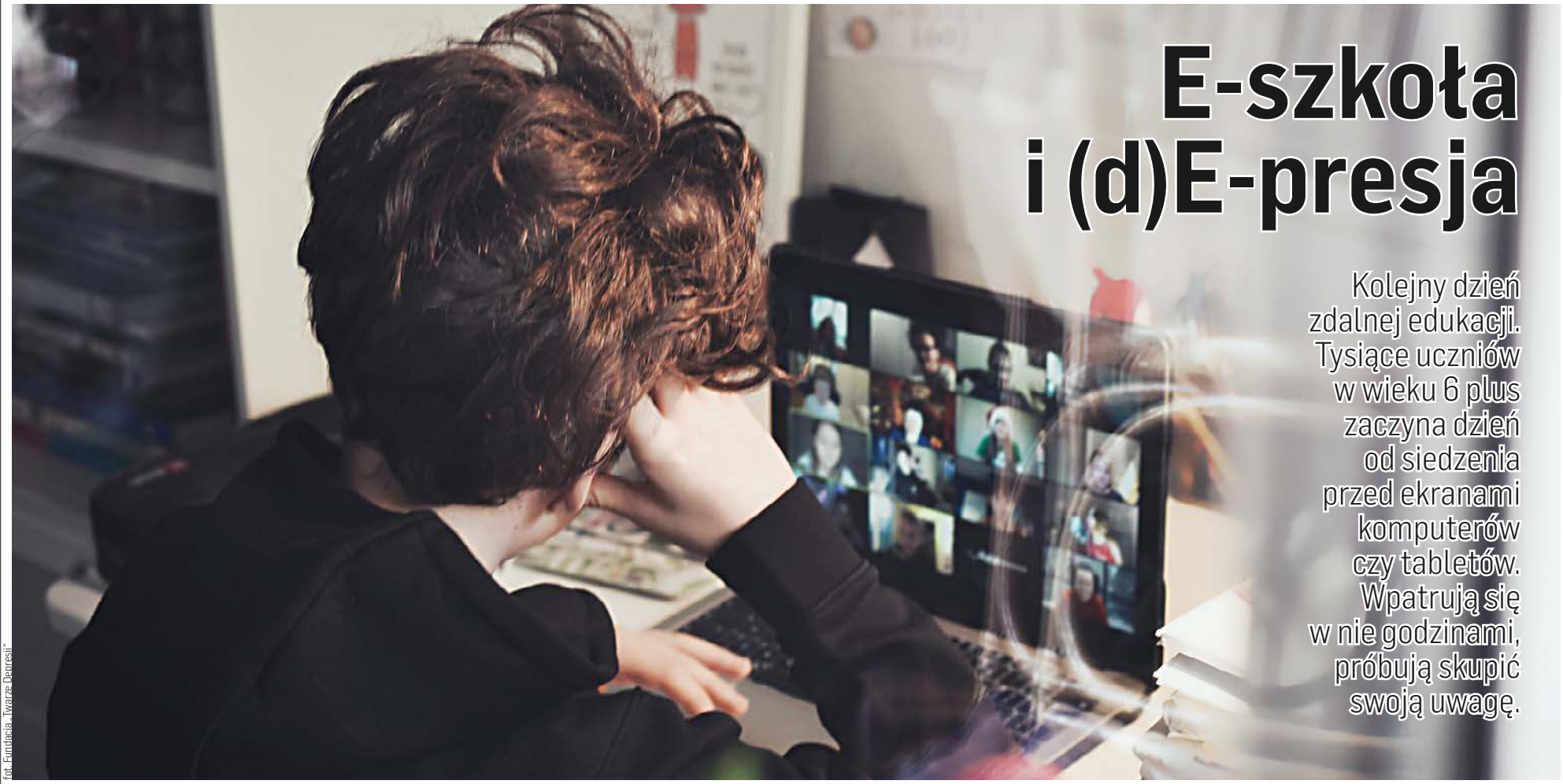
WYDAWCA
GRUPA WM Sp. z o.o.
ul. Tracka 5
10-364 Olsztyn

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

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

eprasa.pl 7b5cb6e870



fot. Fundacja „Twarze Depresji"

E-szkoła i (d)E-presja

Kolejny dzień zdalnej edukacji. Tysiące uczniów w wieku 6 plus zaczyna dzień od siedzenia przed ekranami komputerów czy tabletów. Wpatrują się w nie godzinami, próbują skupić swoją uwagę.

Majka ma szesnaście lat, Maciek — piętnaście. Chłopiec — od samego początku bardzo narzeka, że nie potrafi i nie jest w stanie uczyć się online. Leży w łóżku, komputer na biurku, telefon pod kołdrą.

— Mamo, mam lekcje!

— A dlaczego nie jesteś przed komputerem?

— Bo i tak nie wiem, o co chodzi. A poza tym nie trzeba.

— U Majki dokładnie to samo. Robi śniadanie, z telefonu leci lekcja, a ona rozmawia ze mną... Tak naukę w zdalnej szkole relacjonuje jedna z mam.

Ania ma czternaście lat i bardzo wstydzi się, gdy ktoś patrzy na nią, kiedy próbuje coś powiedzieć. Pani od historii wywołuje ją do odpowiedzi. Ania siedzi przed ekranem i widzi wpatrzone w siebie oczy połowy klasy. Nie może pozbierać myśli. Ktoś w jednym okienku się śmieje, inny kolega rozprasza ją. I choć Ania zna odpowiedź na pytania, nie wydusiła z siebie ani słowa. Za to w głowie jest jedna myśl: „jestem beznadzieja". Koniec lekcji. Rozłącza się. Log out. „A może by się tak wylogować się z życia?" – nie po raz pierwszy pojawia się w jej głowie dramatyczna myśl.

Niestety takie myśli pojawiają się w głowach coraz większej liczby dzieci. To nie wymyślone historie, tylko takie, które naprawę dzieją się za drzwiami mieszkań i domów, w czterech ścianach. Do tego dochodzą frustracje rodziny, lęk przed chorobą COVID-19, zarażeniem się albo innych. — Tak, obecnie jest znacznie więcej zgłoszeń dotyczących niepokojących, depresyjnych, zachowań u dzieci i młodzieży — mówi psycholog i psychoterapeutka Dorota Rakowska-Chmielewska. — Często są to stany, w których już kierujemy dzieci po wsparcie farmakologiczne do psychiatry. Trafia do nas dużo dzieci, które miały przerwane terapie z uwagi na lockdown. Telefony zaufania też mają teraz znacznie więcej interwencji.

Anna Górska jest psychologiem szkolnym w olsztyńskiej szkole i w Fundacji „Każdy może". Dla uczniów ze swojej szkoły uruchomiła spotkania online. Nie była pewna, czy ktoś w ogóle na nie przyjdzie. Dzieci klikają w link. Rozmawiają o emocjach, o tym, co dla nich trudne, ale też o tym, co dobrego się wydarzyło. — Usłyszałam ostatnio od jednego siódmoklasisty, że musi porozmawiać ze mną, bo czuje jakby pracował na dwa etaty i jeszcze miał nadgodziny. Był już wieczór, a on miał przed sobą jeszcze kolejne prezentacje do zrobienia — mówi Anna Górska. Specjalistka pracuje też z nastolatkiem, u którego pandemia stała się tzw. wyzwalaczem depresji. Chłopiec tłumaczy, że a konflikty między rodzicami bardzo źle na niego wpływają. Wcześniej uciekał od ich kłótni do szkoły, na spotkania z rówieśnikami, a teraz nie może i czuje, że jest częścią, uczestnikiem tego konfliktu. Ta napięta sytuacja doprowadziła do sytuacji poważnego obniżonego nastroju u chłopca. Coraz częściej pojawiają się u niego myśli: „A może lepiej, gdyby mnie nie było...?".

> Coraz więcej badań potwierdza to, o czym od miesięcy alarmują psychologowie i psychiatrzy na temat frekwencji w ich gabinetach — trafia do nich coraz więcej młodych pacjentów z poważnymi objawami dotyczącymi depresji, z zaburzeniami lękowymi. Badania opublikowane przez ONZ — pokazują, że większość dzieci ma trudności z koncentracją, są drażliwe, czują nerwowość i niepokój, a także samotność.

Co równie ważne, izolacja w domu wiąże się ze zwiększonym ryzykiem, że najmłodsi będą świadkami przemocy lub znęcania się lub sami doświadczą takiego dramatu.

Co powinno zatem niepokoić? Jeżeli dziecko było wesołe, miało dużo kontaktów społecznych, a z czasem stało się apatyczne, smutne i nie próbuje nawiązać rozmów z rówieśnikami, to stanowczo należy się tym zaniepokoić. Jak zaznacza psycholog Dorota Rakowska-Chmielewska, w przypadku innych dzieci, może to być problem z agresywnością, wybuchami złości, co może być skutkiem nieradzenia sobie z trudnościami.

> — Jest to sytuacja często bagatelizowana przez rodziców, którzy twierdzą, że dziecko jest po prostu niegrzeczne, a ono właśnie wykorzystało wszelkie swoje adaptacyjne możliwości radzenia ze stresem i w ten agresywny sposób woła o pomoc. Jak zaznacza psychoterapeutka zmiany te mogą dotyczyć zarówno sfery psychofizycznej, jak i fizycznej. Wszelkie wahania wagi, zaburzenia rytmu dobowego, problemy ze snem, a nawet długotrwałe, codzienne zmęczenie powinny być powodem do zaniepokojenia.

Ważne są spacery, bo aktywność fizyczna wyzwala endorfiny, czyli tak zwane „hormony szczęścia". Większość dzieci spędza teraz czas w czterech ścianach. Czas z rodzicem jest niezwykle ważny, ale poza wspólnymi działaniami, czasem wystarczy dziecku zwykłe, bezpieczne bycie z nim i zauważanie go. W przypadku pojawienia się trudności zachęcam do otwartości na kontakt z psychologiem czy psychoterapeutą — zaznacza Dorota Rakowska-Chmielewska.

Do gabinetu Anny Górskiej przyszedł ostatnio dziesięciolatek. Bał się, że przez niego umrą dziadkowie, że ich zarazi. Rodzicom trudno namówić chłopca nawet na spacer, bo tak wysoki jest u niego poziom lęku przed koronawirusem.

Zaburzenia lękowe to kolejny efekt pandemii i częsty towarzysz depresji. Niestety zwiększa się śmiertelność w związku z zakażeniem koronawirusem, dlatego — jak zaznacza Dorota Rakowska-Chmielewska — ważne jest, aby w przypadku śmierci członka rodziny, szczególną opieką otoczyć dziecko, które może obarczyć się winą. I podkreśla, że bardzo ważną grupą ryzyka zachorowanie na depresję są również dzieci, które mają tylko jednego opiekuna. One często obawiają się o jego życie.

Choć trzeba zaznaczyć, że jest i ta druga strona medalu. Dla niektórych dzieci zdalne funkcjonowanie: szkolne i towarzyskie jest szansą. Właśnie teraz się otwierają. Teraz żyją w swoim rytmie, a nie w sztywnych regułach szkolnych. Teoretycznie mają mniej bodźców, mniej stresu, ale pod warunkiem, że mogą też liczyć na bliskość rodziców, którzy ich wspierają.

JOANNA GABIS-SŁODOWNIK

Fundacja „Twarze depresji" przygotowała bezpłatny magazyn – kompendium wiedzy o leczeniu depresji w czasie pandemii. Znajduje się on na stronie kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję.": https://twarzedepresji.pl/nr-1-2021/

eprasa.pl 7b5cb6e870

Stepford jest przy Woronicza?

Odpowiedzią na róż, który zdominował spot promujący nowy kanał telewizji publicznej, czyli TVP Kobieta, była żółć. Bo to właśnie żółć zalała tych, którzy ca co dzień upominają się o to, by w przestrzeni medialnej kobiety przestały funkcjonować wyłącznie w otoczeniu sprzętów kuchennych i kosmetyków.

Choć nowy kanał TVP ma wystartować dopiero w w Dniu Kobiet, już teraz wzbudza sporo emocji. Internautom wystarczył sam spot reklamowy, by mogli oni wyrobić sobie opinię na temat tego, jaką wizję Polki AD 2021 chce promować nowa stacja. I trudno się dziwić, bo nagromadzenie wizualnych artefaktów związanych ze stereotypowo postrzeganą kobiecością, było naprawdę imponujące. Mamy więc dominującą rolę różowego koloru (przy czym jest to róż kojarzony raczej z lalkami Barbie niż z modnym, nieco subtelniejszym, pudrowym odcieniem), mamy kobiety w kuchni, w wannie, w ogrodzie, przed lustrem i w blasku fleszy. No i mamy kobietę z dzieckiem, choć ona, bądźmy sprawiedliwi, wydaje się być „współczesna", bo z dzieckiem na kolanach siada w pojeździe, z którego może sprzedawać lody. Czyli kobieta sukcesu, która z pociechą może nawet do pracy pójść.

Jak nietrudno się domyślać, w sytuacji, w której w Polsce trwa walka o prawa kobiet, taki spot musiał wywołać określone reakcje. I chociaż, żeby pozostać obiektywną, muszę zaznaczyć, że moim zdaniem nie różni się on przesadnie od tych propozycji składanych nam przez dysponentów innych stacji telewizyjnych, których docelowymi odbiorczyniami mają być kobiety, to jednak ta zapowiedź była jak powrót do przeszłości, jak symboliczny krok w tył.

Muszę przyznać, że gdybym poprzestała na jednym odtworzeniu nagrania, nie wyłapałabym niektórych smaczków. O tak, smaczki to dobre określenie. Bo, szanowni państwo, scenarzysta tego spotu promocyjnego też nie poprzestał... mnożyć stereotypy. Nie wystarczyła mu różowa kuchnia i pani w odzieniu równie jaskrawym. Nakazał jej jeszcze gotować i to gotować nie byle co: brokuły! Bo wiadomo, że nie wypada, żeby kobieta jadła cokolwiek bardziej kalorycznego. A gdyby nawet wpadła na taki pomysł, to, dla spokoju jej i otoczenia, lodówka jest, jeśli mnie wzrok nie myli, otoczona grubym łańcuchem. Zabawne? Pewnie tak. Rzecz w tym, że ten nasz kulturowy trening do stawiania kobiet w roli osób, które powinny odżywiać się wyłącznie powietrzem, w istotny sposób odbija się na funkcjonowaniu wielu z nas. Można się teraz przestać zastanawiać, dlaczego wciąż wiele polskich nastolatek (tych samych, które mają najniższą samoocenę ze wszystkich młodych Europejek) śniadanie zjada najchętniej w szkolnej... toalecie, z dala od wzroku kolegów, których mogłyby zawieść, fundując im oświecenie na miarę odkrycia, że Mikołaj nie istnieje.

Fot. TVP/ screen/ YouTube

Co widzą ludzie w spocie TVP?

Krytyka TVP za nowy spot reklamowy płynęła z różnych stron.

„Witajcie w naszym telewizyjnym Stepford rodem z Narodowego KatoPolandu. Dwa miliardy z budżetu rocznie. Nauczymy Cię, jak być idealną kobietą z państwa Gilead, do którego zmierzamy. Tylko pokaż białe ząbki w szerokim, szczerym uśmiechu. Pieczesz, sprzątasz, gotujesz, pucujesz kaktusy, kręcisz pupką. Twoje marzenia to kuchnia, dziecko, rękawice do garów i lody. Minka, buźka, minka, buźka i pic. Róż, pomada, cekin i znowu róż. Włóż róż. Włóż róż. Włóż róż. Stepford jest teraz na Woronicza. Brawo, Barbie, brawo, Polska (...)" – napisała w poście na swoim instagramowym profilu dziennikarka Karolina Korwin-Piotrowska, odnosząc się do filmu, który pokazywał, jak daleko mogą posunąć się mężczyźni, spełniając swoje marzenia o idealnych żonach.

Internauci także decydowali się na ironię:

> „Piękny kanał, bez szkodliwych stereotypów i uwarunkowanego kulturowo postrzegania płci. A nie, czekaj" — czytamy pod filmem TVP w serwisie YouTube.

Ktoś inny tłumaczył z kolei: „Problemem nie jest przedstawienie kobiet gotujących czy bawiących się z dzieckiem, tylko to, że kobiety w tym spocie są przedstawione TYLKO w ten tradycyjny sposób.

eprasa.pl 7b5cb6e870

Fot. TVP/screen/YouTube

Jakby współczesna, wykształcona kobieta, dzieląca obowiązki domowe i opiekę nad dziećmi 50:50 z partnerem już nie mogła być nazwana „prawdziwą kobietą".

Niektóre internautki wyrażały wątpliwości dotyczące tego, czy są w stanie identyfikować się z wizerunkiem kobiety, który został przedstawiony w spocie promocyjnym. „Sprzątanie + gotowanie + dzieci + róż = kobieta, taka jak ja. No nie wiem" — napisała jedna z użytkowniczek serwisu, a ktoś inny ripostował, że w nagraniu widzimy taką kobietę, jaką chce ją widzieć TVP.

Internauci zaznaczali też, że spot jest oderwany od rzeczywistości: „Jeżeli komuś się wydaje, że tak funkcjonują typowe kobiety w realnym życiu, to może powinien wreszcie wyjść spod kamienia, pod którym siedzi i bawi się lalkami". Ktoś inny z kolei zaznaczał, że problemem może być już sama nazwa stacji i apelował, żeby „nie dzielić kanałów telewizyjnych ze względu na płeć i nie utrwalać jeszcze bardziej stereotypów związanych z „typową kobietą". Skoro jest zapotrzebowanie na kanał o modzie, obowiązkach domowym i wychowywaniu dzieci, to dobrze, że taki powstaje, ale nie powinien się nazywać kobieta taka jak ty (swoją drogą to bardzo żenujący ten tytuł), a w samym materiale promocyjnym mogliby się pojawić zarówno mężczyźni, jak i kobiety, a nawet osoby o innej tożsamości płciowej".

TVP chce inspirować

Zostawiając na boku ironiczne uwagi o nowym kanale TVP, rzućmy okiem na to, jak telewizja zapowiada swoją ramówkę. Z biura prasowego TVP płynie następujący przekaz: „TVP Kobieta jest kanałem tematycznym o charakterze lifestylowo-poradnikowo-rozrywkowym, skoncentrowanym wokół potrzeb i zainteresowań kobiet. Adresowany jest do kobiet niezależnie od wieku, wykształcenia i stylu życia. Oferta programowa ma inspirować, edukować i rozwijać, dając jednocześnie szansę na relaks i odpoczynek. Ramówka kanału będzie różnorodna, ma trafiać w gusta wszystkich kobiet i tych skupionych na rodzinie – w tym młodych mam, ale także kobiet aktywnych zawodowo". Jak czytamy dalej, „W ofercie TVP Kobieta będą programy lifestylowe dotyczące mody, urody, pielęgnacji, urządzania wnętrz, kulinarne, podróżnicze, poranne treningi z TVP Kobieta, ale także ciekawe filmy dokumentalne, czy reportaże dotyczące ważnych kwestii społecznych". Przedstawiciele TVP informują nas jeszcze o tym, że nowy kanał będzie stawiał na własne produkcje, programy autorskie gwiazd i popularne formaty zagraniczne. W ofercie mają się więc pojawić o programy o poszukiwaniu nieruchomości, o modzie, a także nieudanych operacjach plastycznych. Kiedy przejrzymy tę ofertę, widać, że nie różni się ona jakoś istotnie od tego, co proponują nam komercyjne stacje telewizyjne, którymi odbiorczyniami mają być kobiety. Więcej nawet, TVP Kobieta ze swoją gotowością do emitowania filmów, wśród których mają się znaleźć także doceniane przez krytyków produkcje, może się okazać konkurencyjnym wyborem. Nie zabraknąć ma też wywiadów (które przeprowadzać ma uwielbiana przez widzów TVP Marta Manowska) oraz filmów dokumentalnych, które, jak zapowiada TVP w oficjalnym komunikacie, mają inspirować widzów.

> TVP swoim spotem reklamowym raczej nie wkupiło się w łaski feministek, które w dniu startu nowej stacji być może nie będą siedzieć w domach przed telewizorem, ale zdecydują się raczej na to, by wyjść na ulice i po raz kolejny upomnieć się o swoje prawa.

Ale, bądźmy szczerzy, podobnie w ich łaski nie wkupują się ci, którzy odpowiadają za ramówki komercyjnych stacji, a którzy uczą nas, jak być perfekcyjnymi paniami domu, jak robić zakupy i jakie diety stosować. Tematów związanych z narzucaniem rygoru własnemu ciału jest tam na pęczki, ale ponieważ na ogół nie zakładamy złych intencji u nadawców komunikatów telewizyjnych, przyjmujemy z całym dobrodziejstwem. Nieco bardziej krytyczni się stajemy wtedy, kiedy mamy podstawy sądzić, że na nasze postawy wpływ chcą mieć nie tyle specjaliści od treści, ile politycy. I sądzę, że właśnie dlatego spot TVP Kobieta przyjęto z tak dużą krytyką.

Żeby sprawa nie była tak oczywista, w czwartek portal „wirtualnemedia.pl" poinformował, że „Telewizja Polska pracuje nad nowym magazynem Agaty Konarskiej „Kobieta w biznesie", który późną wiosną trafi do ramówki TVP Kobieta. Aktualnie kończą się prace scenariuszowe, zdjęcia mają ruszyć pod koniec marca". Może się więc okazać, że stacja ma zamiar zaoferować swoim odbiorcom coś więcej niż tylko miałkie treści. Jak będzie w rzeczywistości, przekonamy się 8 marca.

Reklamujmy nową kobietę

Rok temu, z okazji Dnia Kobiet, portal „Nowy Marketing" zapytał przedstawicielki branży kreatywnej o to, jak ich zdaniem zmieniał się wizerunek kobiet w reklamie. Opinie były zróżnicowane, ale podkreślano, że „Marki i marketingowcy, które chcą sprzedawać swoje produkty kobietom, zaczęli w końcu zauważać to, co jest faktem i naszą codziennością od lat – kobiety nie pełnią już jednej roli społecznej, nie wszystkie chcą wyglądać tak samo, nie wszystkie marzą tylko o dbaniu o ognisko domowe i znalezieniu księcia na białym koniu, który je uratuje. Są niezależne, samowystarczalne, zarabiają pieniądze i chcą wydawać je na marki i produkty, które ich nie dyskryminują". Autorka tych słów, czyli Arieta Prusak, jako przykłady takich ciekawych akcji przedstawiała m.in. spoty kampanii „Ban bossy. I'm not bossy. I'm the boss", w której wzięły udział Beyoncé, Condoleezza Rice, Diane Von Furstenberg, Jane Lynch, Jennifer Garner oraz Sheryl Sandberg. Celem kampanii było usunięcie ze słownictwa wyrazu „bossy" (który można przetłumaczyć jako „rządzący się", co oznaczałoby, że w samej kampanii kobiety mówią: „Ja się nie rządzę. Ja rządzę"). Dlaczego? Ano dlatego, że to określenie jakoś „naturalnie" przylgnęło do kobiet dążących do osiągnięcia sukcesu. Tym, co z kolei może niepokoić, jest fakt, że zdaniem socjologów właśnie ze strachu przed bycia „bossy", amerykańskie nastolatki nie chcą podejmować wyzwania przewodniczenia w grupie.

Wśród takich ciekawych komunikatów reklamowych, zauważonych i uznanych za ważne przez kobiety zajmujące się zawodowo reklamą, pojawiło się także nagranie firmy Always, zatytułowane „#LikeAGirl", które skupiało się na pokazaniu, że określenie „jak dziewczyna" musi być inaczej odczytywane.

Cytowana przez „Nowy Marketing" Joanna Gerlee zauważa, że „W przyszłości postać kobiet w reklamie zapewne w jakichś niszach będzie się zmieniać wprost proporcjonalnie do tego, jak będzie zmieniać się nasza pozycja zawodowa, zasobność portfeli. Słowem – w tych niszach, w których będzie się opłacało „zająć stanowisko" i „wspierać kobiety", wizerunek kobiet będzie zmieniał się na lepsze, silniejsze, bardziej niezależne. Z drugiej strony, patrząc na duży obrazek, nic nie drgnie. Ludzkie potrzeby aż tak się nie zmieniają, a stereotypy są nam niezbędne by orientować się w chaotycznym świecie".

Wiele do zrobienia

Jakiś czas temu dr Miłosz Babecki z Instytutu Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej UWM w Olsztynie mówił w rozmowie z Gazetą, że jeszcze kilka lat temu komunikaty reklamowe skierowane do kobiet i mężczyzn bardzo się od siebie różniły. — Przesyt informacyjny sprawił jednak, że reklama jest krańcowo nachalna, wszędobylska. Przestała być przez to zróżnicowana i zniuansowana. Ale zanikające różnice w komunikowaniu z konsumentkami i konsumentami mają też inne źródła. Przyczynia się do tego lęk reklamodawców przed tym, że konsumenci nie zrozumieją ironii, jakiegoś nieco zawoalowanego odwołania czy głębiej ukrytego sensu. Próżno zatem doszukiwać się w obecnej reklamie różnic, poza tą, która definiuje nasze potrzeby wynikające z tego, że jesteśmy kobietami czy mężczyznami i w związku z tym potrzebujemy określonych produktów — zaznacza dr Babecki.

Można zaryzykować jednak stwierdzenie, że reklamy, które mają pokazywać produkty dla mężczyzn, nadal z lubością sięgają po zgrane klisze i wizerunki uprzedmiotowionych kobiet. Choć Komisja Etyki Reklamy interweniuje w sytuacjach, w których dochodzi do przekroczenia pewnych norm, to nadal mamy w przestrzeni medialnej wiele dowodów na to, że przed nami daleka droga. Przykładem niech będzie fakt, że całkiem niedawno wspomniana komisja musiała się zająć reklamą piwa The Nurse, które na butelce swojego trunku prezentowało wizerunek pielęgniarki. „Zespół Orzekający dopatrzył się w przedmiotowej reklamie dyskryminacji kobiet wykonujących zawód pielęgniarki, który jest zawodem zaufania publicznego". Choć taka decyzja komisji powinna cieszyć wszystkich tych, którzy chcą, by z większą wrażliwością podchodzić do komunikatów posyłanych w przestrzeń publiczną, niepokojącym jest to, że w XXI wieku ktoś nadal wpada na pomysł, by roznegliżowaną kobietą „sprzedawać" jakiś produkt.

DARIA BRUSZEWSKA-
-PRZYTUŁA
d.bruszewska@
gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 7b5cb6e870

Fot. freepik

Byłyśmy **jak służące**

Nie umiem w normalny sposób, na normalnych zasadach komunikować się z mężczyznami. Spuszczam głowę, potakuję i cały czas mam wrażenie, że mają mnie za idiotkę i muszę dać z siebie wszystko, żeby zasłużyć na ich przychylność — mówi Mariola, która padłą ofiarą seksizmu.

Zawsze moimi szefami byli faceci. I zawsze, mówiąc szczerze, na za dużo sobie pozwalali, a ja zamiast postawić wyraźne granice uśmiechałam się bezwolnie i udawałam, że nic się nie stało. Zresztą jak ma granice stawiać ktoś, kto wychował się w patriarchalnej rodzinie, gdzie domem trząsł ojciec i bracia, a my z mamą zawsze byłyśmy jak służące? Tak, w moim domu było sporo seksizmu, ale ja wtedy tego tak nie nazywałam i do niedawna nawet o tym nie wiedziałam. Długo myślałam, że to normalne — mówi pani Mariola.

Seksizm (z ang. sex-płeć) to uprzedzenie lub dyskryminacja ze względu na płeć. Na ogół wiąże się z ideologią, która zakłada, że jedna płeć jest gorsza od drugiej. Termin ten został utworzony w latach 60. XX w. przez amerykańskie feministki i i miał tworzyć analogię ze słowem „rasizm"– uważano, że negatywne stereotypy dotyczące kobiet odgrywają podobną rolę społeczną, jak negatywne stereotypy dotyczące koloru skóry.

Od lat 60. teoretycznie sporo się w kwestii równouprawnienia zmieniło, kobiety rozwijają się, kształcą, z powodzeniem łączą wychowywanie dzieci z pracą zawodową, a seksizm w dalszym ciągu ma się dobrze. Nawet coraz lepiej – powie niejeden baczny obserwator polskiej rzeczywistości. Bo czy to co dzieje się w polskiej polityce to nie seksizm? Gdy grupa polityków i księży decyduje i wypowiada się o życiu milionów kobiet? Seksizm wciąż widać widać w wielu polskich domach, zakładach pracy czy dyskursie publicznym.

Kiedyś kobiety były obrażane i nieszanowane przez wielkie grupy mężczyzn z powodów ich rzekomej zaściankowości i braku wykształcenia, którego strażnikami — również dla własnej wygody i utrzymania władzy i pozycji w rodzinie — często sami byli.

Dziś wiele kobiet musi walczyć z seksizmem właśnie dlatego, że pracują i się rozwijają. „Przebrzydła karierowiczka, mądrala. I jeszcze jak ona wygląda. Nie jest taka miła i ładna jak być powinno, jak byśmy chcieli — zdają się szeptać niejedne męskie usta

— A nawet jeśli by się nie rozwijały i nie kształciły i znakomita część kobiet całe kolejne wieki – była tylko piastunkami domowego ogniska, to jest to powód żeby kogoś traktować gorzej albo próbować kogoś wykorzystać? — pyta zaczepnie pani Mariola. Ktoś lubi piec ciasta i bawić dzieci,

eprasa.pl 7b5cb6e870

a ktoś lubi Himalaje. Żyj i daj żyć innym — postuluje.

Pani Mariola wychowała się w wielodzietnym domu, gdzie pracował tylko mąż.

— Moja mama wyszła za niego jako młoda dziewczyna – bez wykształcenia, świadomości i pieniędzy. Ojciec od początku dobitnie pokazywał, gdzie jest jej miejsce. Te anachroniczne, płynące z przekonania o własnej sile, mające źródło chyba tylko w tężyźnie fizycznej poglądy, wyniósł z chłopskiego domu, gdzie człowiek im silniejszy, tym bardziej przydatny. Urodziło się trzech synów, a potem ja – i od razu wraz z matką wylądowałam w kuchni. To prawda, było dla kogo gotować, ale żeby mnie to od razu miało sprowadzić do roli kuchennego popychadła? Mojemu ojcu w ogóle nie mieściło się głowie, że może być jakiś inny świat. Cały czas nas deprecjonował, później dołączyli do niego też bracia — opowiada.

Pani Marioli udało się wykształcić na kadrową, wyjechać z rodzinnego domu do miasta. Do kuchni od lat na dłużej nie wchodzi.

— Jem mrożonki i półprodukty, które można szybko odgrzać w mikrofali, to pomieszczenie stało się symbolem opresji i męskiej dominacji w moim życiu — zauważa. Wyjechała, co nie znaczy, że od kompleksów spowodowanych poniżającym traktowaniem jej przez mężczyzn udało jej się uciec. Takie rzeczy zostają w człowieku na całe życie.

— Nie umiem w normalny sposób, na normalnych zasadach komunikować się z mężczyznami. Spuszczam głowę, potakuję i cały czas mam wrażenie, że mają mnie za idiotkę i muszę dać z siebie wszystko, żeby zasłużyć na ich przychylność — opowiada.

Pani Mariola bierze więc dodatkowe prace zlecone do domu, popołudniami sprząta biuro, wielokrotnie robi za zastępstwa na służbowych wyjazdach. Wystarczy krzywe spojrzenie czy jakiś zawoalowany tekst o jej, jak sama to nazywa, „staropanieństwie" rzucony mimochodem, a cała truchleje. Mężczyźni szybko to wyczuwają i dokładają jeszcze więcej przeróżnych obowiązków. Ale pensja wcale nie rośnie, kobieta mówi, że jest nawet pewna, że zarabia mniej niż mężczyźni na jej stanowisku.

— A przecież ja nawet nie mam dzieci. Wiele moich znajomych, mówi że czasem nie walczą o swoje ze względu na to, że boją się, że szef wypomni im to jak często chodzą na zwolnienia czy urywają się z pracy z powodów rodzinnych. Teoretycznie mi powinno być łatwiej, a i tak mam problem z ustalaniem granic. Zwłaszcza wtedy, gdy przełożonym jest mężczyzna, a jakoś trafiam na samych mężczyzn. Czuje się jak kozioł ofiarny, wściekam się, ale nie umiem tego zmienić — mówi.

Ale jak długo można tak wytrzymać? — Dość długo, ale nie całą wieczność. Dlatego, gdy czuję się mocno zmęczona po prostu odchodzę z pracy. Może dlatego, że od 20 lat ciągle jestem na dorobku nie stać mnie na terapię? — zastanawia się kobieta.

Do najbardziej jawnych przejawów seksizmu należą obraźliwe wypowiedzi słowne dotyczące kobiet, obrażanie ich bez wchodzenia w merytoryczną dyskusję, molestowanie seksualne, zaczepianie kobiet na ulicy, mobbing w pracy, proponowanie gorszej pensji i gorszych stanowisk pracy.

Pierwsze przejawy seksizmu mają miejsce już w szkole podstawowej.

— Pamiętam tę potworną zabawę chłopców z klasy w strzelanie ze staników. Siedzisz w ławce i czujesz z tyłu jak czyjeś ręce zbliżają się bezczelnie do twoich pleców, żeby cię chwycić za stanik. I widzisz jak w rzędzie obok twój kolega z klasy też w ten sposób napastuje twoją koleżankę, a w następnym kolejny kolejną molestuje. To było obrzydliwe, nagminne i bardzo zawstydzające. Nauczyciele z klasy udawali, że niczego nie widzą. Nie pamiętam ani jednej ich zdecydowanej reakcji, nie było na ten temat ani jednej pogadanki. Po roku, gdy już chyba nastrzelali się ze staników wszystkich dziewczyn w końcu im przeszło. To był okropny czas — mówi pani Edyta.

W szkole przeszło, ale za to zaczęło się gdzie indziej. Był czas, że kobieta bała się przejść koło jakiegoś remontowanego budynku.

— To była norma, że siedzący wysoko na rusztowaniach budowlańcy czuli się bezkarni i wykrzykiwali ordynarne teksty, komentowali piersi, pośladki, wzrost przechodzących dołem kobiet. Nieraz wracałam do domu ze łzami w oczach — wspomina.

Edyta jest teraz mamą dwóch chłopców i z przerażeniem myśli o tym, że za kilka lat jej synowie mogliby się zachowywać w podobny sposób.

Dlatego tak ważne jest uczenie dzieci od najmłodszych lat empatii i tolerancji oraz wpajanie im poglądu, że wszyscy są równi, bez względu na płeć, kolor skóry, zajmowane stanowisko, stan zdrowia i zasobność portfela. Często to właśnie tata czyta synom historie, które opowiadają o skomplikowanych relacjach międzyludzkich, osobach wykluczonych i pokrzywdzonych, wciąż rozmawia o wrażliwości innych osób, o pomocy tym bardziej potrzebującym. I o tym, że nikt tak naprawdę nigdy nie jest słabszy i gorszy — po prostu talenty u każdego mieszkają gdzie indziej. Uczy zwrotów grzecznościowych i szacunku do każdego.

— Taka edukacja od najmłodszych lat i wychowywanie w duchu empatii oraz tolerancji dla inności procentuje każdego dnia. Wychowasz dziecko na świadomego człowieka, który będzie potrafił prawidłowo funkcjonować w społeczeństwie oraz odpowiednio reagować na wszelkie przejawy dyskryminacji — czytamy na stronie kobiecaperspektywa.

Molestowanie seksualne jest wciąż ogromnym i niezbadanym problemem ze względu na niechęć do zgłaszania przypadków z powodu lęku przed utratą wiarygodności czy pracy. Niewiele kobiet jest w stanie publicznie przyznać „Tak byłam molestowana", co powoduje że większości sprawców uchodzi to bezkarnie.

Według badania CBOS z 2018 roku 25% osób uczących się lub zatrudnionych (kobiet i mężczyzn) doświadczyło molestowania seksualnego. Najczęstszą formą molestowania były niestosowne wypowiedzi o charakterze seksualnym (doświadczyło tego 24% osób). 9% osób doświadczyło napastowania fizycznego ze strony współpracowników, 2% deklarowało, że w ich miejscu ktoś otrzymał korzyści w zamian za utrzymywanie stosunków seksualnych z przełożonym.

Badanie zawarte w raporcie Fundacji Na Rzecz Równości i Emancypacji Ster stwierdza, że 87% kobiet doświadczyło jakiejś formy molestowania seksualnego, przy czym:

najczęstszą formą molestowania były nieprzyzwoite dowcipy i podteksty seksualne w rozmowie; 60% kobiet zetknęło się z mężczyznami obnażającymi się publicznie;

52.5% usłyszało obraźliwe uwagi na temat swojego ciała czy seksualności; 49.6% kobiet była dotykana wbrew ich woli, 7.3% zetknęło się z wymuszaniem kontaktów seksualnych poprzez groźby w miejscu pracy lub nauki.

Wiele kobiet w codziennej pracy boryka się z nachalnymi zachętami kolegów. Choć z pierwszymi nieodpowiednimi propozycjami można zetknąć się już podczas rozmów o zatrudnienie.

— Byłam kiedyś na takiej rozmowie i mój potencjalny przyszły szef łapał mnie przez biurko ze ręce, patrzył głęboko w oczy mówiąc jaki to będzie zobowiązany, jeśli będzie u niego pracowała tak piękna kobieta wciąż chrapliwym głosem dopytując: „No to jakie pani ma jeszcze kompetencje?" Osaczał mnie i prawie oblizywał. To było straszne, ale przynajmniej od razu wiedziałam jak bardzo „otwartej" pracownicy szuka. Ja szczęśliwie nie stałam wtedy pod ścianą, miałam co jeść i gdzie mieszkać, trzasnęłam drzwiami i wyszłam, ale wiem, że dziewczyny nie mając wyjścia — zwłaszcza w czasach kryzysu i czasem zaciskają zęby, zamiast dać w zęby — mówi pani Edyta.

I wcale nie musi dochodzić potem do seksu. Gra podtekstów może trwać miesiącami, a niejasne stawianie granic i brak dobitnej informacji, że nam to przeszkadza — może skutkować tym, że to co my odbieramy jako molestowanie, ktoś inny potraktuje jako flirt.

— Moja daleka znajoma potem u niego pracowała. Mówi, że nigdy nie posunął się zbyt daleko swoje zachowania nazywając „niewinnymi żartami". Mamy chyba jednak bardzo odmienne poczucie humoru. Namawiałam ją potem, żeby to nagrała i w ramach „żarciku" wysłała na policję, ale nigdy się na to nie zdobyła.

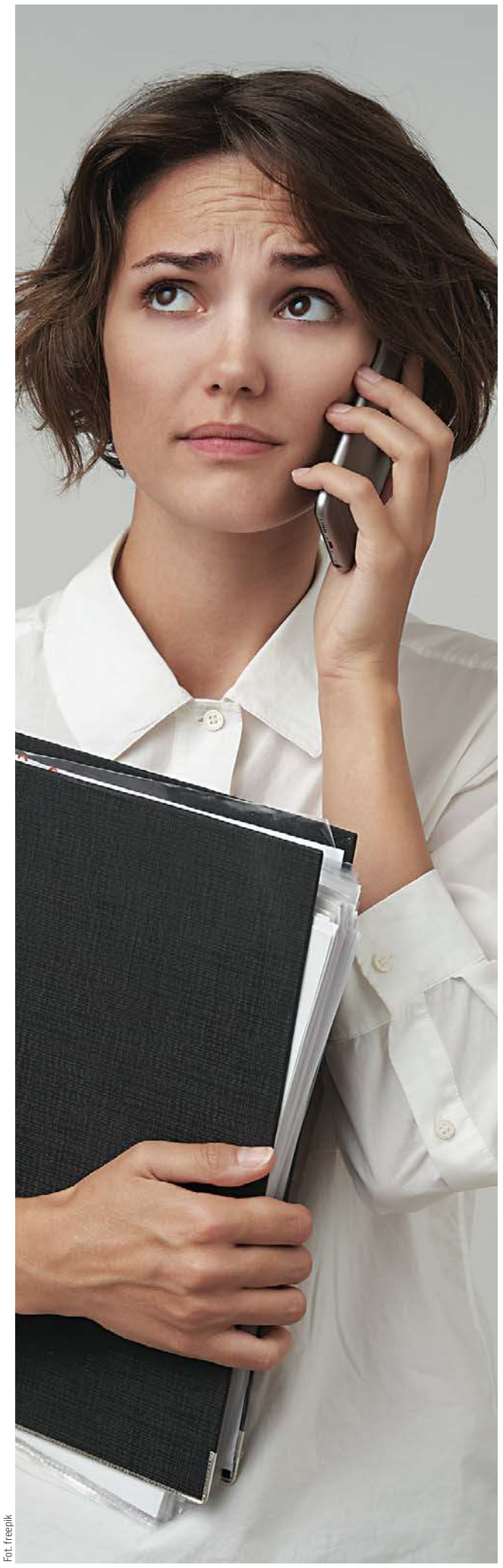
Źródła uprzedzeń wobec pań i przejawy dyskryminacji są różnorodne. Mogą być związane z wychowaniem, w tym brakiem empatii i tolerancji, mogą wiązać się ze strachem, że np. kobieta zajmie stanowisko mężczyzny lub będzie jego szefem.

— Im słabsi wewnętrznie mężczyźni, im bardziej zakompleksieni tym większy szowinizm. Prawdziwy facet nigdy by sobie na coś takiego nie pozwolił — zauważa pani Edyta i nie sposób się z nią nie zgodzić.

Jak walczyć z seksizmem?

— Zdecydowanie reagować na wszelkie jego przejawy. Nie odpuszczać, nie zamiatać pod dywan. Należy przeciwstawiać się niesprawiedliwemu traktowaniu w pracy, niższej niż kolega pensji itp. Ukrócać niewybredne dowcipy, zgłaszać wszelkie przesłanki o tym, że ktoś przejawia zachowania seksistowskie — podkreślają specjaliści.

AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@gazetaolsztynska.pl



Fot. freepik

eprasa.pl 7b5cb6e870

O tym, że pójście do teatru to luksus, o trudnych dla artystów czasach i o... morsowaniu rozmawiamy z pochodzącą z Iławy aktorką – Martą Chodorowską.

Fot. Paulina Holtz

Uśpiłam frustrację i **cieszę się, że gram**

— Od czasu naszego pierwszego wywiadu wiele się zmieniło w twoim życiu zawodowym.

— W każdym (śmiech).

— Jesteś w trakcie wielkiej kariery!

— Nie przesadzałabym ze słowem „wielka". Zawsze marudzę! Nawet jest takie przysłowie: „Aktorzy są niezadowoleni dwa razy: gdy grają i gdy nie grają". Bo jak grasz, to już na nic innego nie ma czasu. Granie zajmuje myśli 24 godziny na dobę, często ze szkodą dla rodziny. A jeśli aktorzy nie grają, to są sfrustrowani i roznosi ich energia. A poważnie - na tle rzeszy aktorów, którzy kończą szkoły teatralne, to jest całkiem nieźle, nie mam co narzekać.

— Społeczeństwo zna cię przecież z co najmniej jednej roli. Nawet jeśli ktoś nie oglądał serialu „Ranczo", to Klaudię Kozioł kojarzy. To dzięki niej pojawiłaś się w Netfliksie.

— Jest to jakiś prestiż, ale wolę, kiedy seriale ze mną puszczane są w telewizji. Telewizja płaci tantiemy, które otrzymuję za każde odtworzenie odcinka. Netflix nie płaci, nie ma podpisanej takiej umowy. W związku z tym cieszę się o tyle, że ktoś sięgnie po serial, którego wcześniej nie oglądał. Poza tym jest to znana marka. Ale w moim zawodowym życiu pojawienie się na tej platformie niczego nie zmieniło. A przy okazji ja też sobie obejrzę, bo nie widziałam wszystkich odcinków, zwłaszcza z późniejszych sezonów. Nie mam telewizji, ale mam Netflixa.

— A lubisz się oglądać na ekranie?

— Zazwyczaj nie. Mąż już wie, na co zwracam uwagę, kiedy się kwaszę, gdy coś oglądamy i mówi: „Aha, widzę, widzę, druga broda, tak?". Tak, widzę to! Jak każda kobieta, kiedy ogląda siebie na zdjęciu. Nie lubię swojego głosu. Ale też widzę błędy: mogłabym coś inaczej zagrać. Denerwuje mnie to.

— Wspomniałaś, że aktor jest nie do zniesienia również, kiedy gra. A czy w czasie pandemii dużo grasz?

— Z graniem jest słabo. Przez ostatnie dwa-trzy lata więcej mnie było w teatrze niż na ekranie. Teraz, kiedy jest pandemia, i teatry albo zamknięte, albo otwarte na chwilę przy 25% publiczności, to ja... siedzę w domu. Cztery moje spektakle nie są grane. Frustracja narasta. Nie wiadomo, kiedy to się zakończy. Branża teatralna została zamknięta jako pierwsza, a otwarta na 100% jako ostatnia. Kiedy wszystko się powoli otwiera, my nadal czekamy.

— Teatr to nie jest pierwsza potrzeba, tylko luksus?

— Tak... Skoro galerie handlowe można otworzyć, to dlaczego nie teatry? Ludzi można policzyć, a poza tym widzowie siedzą od siebie w odstępach, noszą maseczki i dezynfekują dłonie. Sale są odkażane i wietrzone po każdym spektaklu. Chociaż nie chcę się nad tym rozwodzić, bo w momencie, gdy ludzie umierają, narzekanie jest nieprzyzwoite. Czasy mamy ciężkie i staram się nie narzekać. Ale skoro pytasz, to wyjaśniam: teatru nie da się zamknąć i otworzyć tak jak sklepu z AGD. To jest żywa tkanka. Pracując nad spektaklem, poświęcamy temu dwa miesiące. To jest nauczenie się tekstu i sytuacji. Przecież my po scenie nie chodzimy tak, jak nam się podoba. Wszystko jest ułożone jak choreografia. To jest układ: pauz, ruchu, słów, rytmu. Bardzo koronkowa robota. Jeśli to się wyciszy na kilka miesięcy, to odtworzenie spektaklu jest czymś więcej niż włączenie filmu. My się tego musimy na nowo nauczyć. Aktorzy, dźwiękowcy, oświetleniowcy i cała reszta ekipy. Kiedy otworzono nam teatr na chwilę i zagraliśmy kilka spektakli, bardzo wyraźnie było widać, że spektakl nie ma rytmu, wychodzą „szwy". Granie regularne powoduje, że my to wszystko pamiętamy, mamy wypracowane. Teatru się nie da na pstryknięcie otworzyć! Władze ogłaszają: „Otwieramy" i następnego dnia idziemy do teatru. To tak nie działa. Musi minąć jakiś miesiąc, żeby ta tkanka się utkała od nowa.

— Twój mąż jest spoza branży?

— Mam to szczęście w pandemii, że tak. Do tego ja mam jeszcze seriale. Ale znam mnóstwo par, gdzie obydwoje pracują tylko w teatrze. I to nie w komercyjnym. Poza Warszawą. I mają dzieci. A pomocy żadnej! Myślę też o muzykach, np. skrzypaczkach niemających etatów, zarabiających tylko podczas koncertów, na umowach... Nie ma na razie i prawdopodobnie nie będzie pomysłu, jak to rozwiązać. Tak to u nas jest, że kultura nie jest wielu ludziom potrzebna. A artyści nie są traktowani poważnie. Niech idą do pracy. Ale to jest praca! Kilku moich znajomych już zajęło się pracą w innej branży.

— Zostawmy ten przykry temat...

— Teraz, jak mnie o to pytasz, to o tym mówię, natomiast uśpiłam tę frustrację i wyłączyłam się z tego, bo głową muru nie przebiję. Może też dlatego udaje mi się przetrwać w tym zawodzie, tak nierównym i niepewnym. Trzeba sobie znaleźć mnóstwo rzeczy poza pracą. Już teraz wiem, że oddawanie temu całego serca nie ma sensu, bo nie dostanie się go z powrotem. To nie jest miłość wzajemna.

— To już teraz rozumiem, skąd to morsowanie!

— Wiele czynników się na nie złożyło. Choćby to, że o tej porze roku zawsze dokądś wylatywałam. Jestem ciepłolubna i nie szaleję na stokach, tylko szukam słońca i ciepła. Dzięki temu jakoś zimę zawsze przetrwałam. A teraz nie mogę wylecieć, więc jest to jakiś sposób, by przetrwać do wiosny. Nie mogę też grać, więc nie mogę wyładować emocji. Do tego, nie ukrywam, trochę mnie dobija sytuacja w Polsce. Czułam, że muszę ze sobą zrobić coś wyzwalającego i oczyszczającego. Tyle się teraz mówi o budowaniu odporności, i do tej pory starałam się żyć zdrowym trybem życia. Staram się regularnie ćwiczyć jogę, zdrowo jeść, pijemy zakwas z buraków całą rodziną. Następnym etapem było morsowanie. Uznałam, że najlepiej w Iławie, w której jest piękne jezioro.

— Gdzie, jak nie w domu.

— Tyle rzeczy się skumulowało, że musiałam zrobić coś szalonego, żeby nie zwariować. I na pewno do zimnej wody będę wracać. Było to przeżycie szokujące! Wesołe Morsy z Jezioraka są tak wesołe, że tęsknię za spotkaniem z nimi. To są wariaci, absolutnie cudowni! Cieszę się, że to z nimi zrobiłam. Darek Dyrmo wziął mnie za rękę i z uśmiechem na twarzy wprowadził do lodowatej wody. Grała muzyka i nie było odwrotu (śmiech). Nie wiem, czy sama bym nie zrezygnowała, tym bardziej, że nie miałam butów z pianki i moje stopy natychmiast zamieniły się w bolące kostki lodu.

Fot. Dariusz Dyrmo

Za rękę z Dariuszem Dyrmo z Wesołych Morsów z Jezioraka

— Czy to była ta sama plaża, którą pewnego lata sprzątałaś, po czym wylały się hejty?

— Nie, sprzątaliśmy Dziką. A że były hejty... Gdybym się w tym zawodzie przejmowała każdym nieprzychylnym komentarzem, to bym zwariowała. Zawsze tak jest, że jeśli robi się coś, wychodzi się przed szereg, to się dostaje po głowie. To normalna reakcja, której się spodziewałam. Jest to oczywiście w jakimś stopniu przykre, bo najczęściej wiadro pomyj wylewają osoby, które są niezadowolone ze swojego życia, siedzą na kanapie i niewiele robią. Tak jest od zawsze. Byłam hejtowana, gdy zdawałam do szkoły teatralnej, gdy zaczynałam grać, teraz, że gram lub że nie gram. Jestem za gruba lub za chuda. Śmieję się za bardzo lub za mało. Człowiek w moim zawodzie jest nieustannie poddawany krytyce. Przywykłam.

— Często też artyści wystawiają się na tę krytykę, wypowiadając się na tematy, na których się nie znają.

— Dlatego staram się tego nie robić. Nie chcę być celebrytką i żyć z tego, że mam znaną twarz.

— Z drugiej strony twój zawód, zwłaszcza kiedy masz znaną twarz, pomaga w działalności społecznej. Można pokazać, że na plaży są śmieci i zaprosić do wspólnego sprzątania.

— Nie jestem typem wielkiego społecznika. Nie działam jakoś bardzo charytatywnie, o co mam do siebie żal. Coś tam czasem zrobię, ale nie wszystkim muszę się tym chwalić. Natomiast Iława jest cały czas w moim sercu, bywam tu regularnie, mój mąż też jest z Iławy, więc jesteśmy tu bardzo, bardzo często. Mam tu przyjaciół, znajomych. Jest to więc dla mnie ważne miasto. Oczywiście jestem już od niego odklejona i nie żyję jego sprawami. Aczkolwiek zaglądam do gazety i sprawdzam, co się dzieje. Jeżeli więc ktoś do mnie pisze, zapraszając na akcję, która jest w zgodzie z moimi przekonaniami, to biegnę w te pędy. I tak było ze sprzątaniem plaży. Kogoś dotknęło to, że umieściłam w Internecie film, w którym mówiłam, zbulwersowana, że jest strasznie brudno na plaży miejskiej. Był to zarzut i do władz, i do mieszkańców. Chodzi o to, żeby po sobie sprzątać. To jest dla mnie patriotyzm, troska o otoczenie, sąsiedztwo, o swoje miasto, dzielnicę. Czasami mnie poniesie i odpowiadam na zawołania serca. Jeśli widzę, że trzeba coś zrobić i mogę do tego wykorzystać swoją twarz czy nazwisko, to chętnie z tego korzystam.

EDYTA KOCYŁA-PAWŁOWSKA
e.kocyla@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 7b5cb6e870

fot. freepik

Czy Polacy podobają się sobie?

Nowy raport o naszych kompleksach i ciałopozytywności.

- Marka Nutridome przeprowadziła badanie, dotyczące stosunku Polaków do własnego wyglądu. Wzięło w nim udział 1212 osób.
- Okazało się, że choć większość ankietowanych akceptuje siebie, jedynie 4% nic by w sobie nie zmieniło.
- Aż 79% Polaków ma kompleksy. Znacznie częściej dotykają one młode osoby i kobiety.
- Nasza samoocena wzrosła jednak na przestrzeni ostatnich 5 lat.
- Inspiracją dla badania był ruch ciałopozytywności, który wychodzi naprzeciw promocji niedoścignionych ideałów piękna. Ankietowani rozumieją go w różny sposób.

Choć blisko połowa Polaków czuje się pewna siebie, większość zmaga się z kompleksami. Nawet co drugi z nas regularnie analizuje swoje odbicie w lustrze, wytykając mankamenty. Dlaczego tak surowo oceniamy własną sylwetkę? Jak interpretujemy ciałopozytywność? Odpowiedzi przynosi nowy raport.

Ile osób, tyle dróg do akceptacji własnego wyglądu. Żadna z nich nie jest pozbawiona trudności. Marka kosmetyczna Nutridome sprawdziła, na jakim jej odcinku aktualnie się znajdujemy. Z raportu „Czy Polacy lubią swój wygląd?" dowiadujemy się wiele o samoocenie rodaków w różnym wieku.

Co czują Polacy, patrząc w lustro?

Niemal połowa badanych jest zadowolona ze swojego odbicia w lustrze. Blisko trzech na dziesięciu odczuwa jednak chęć zmian. Jeszcze bardziej krytyczni jesteśmy w stosunku do swoich sylwetek. Tylko co trzeci ankietowany jest usatysfakcjonowany wyglądem własnego ciała. U ponad połowy pierwszą myślą po spojrzeniu w lustro jest pragnienie zmian.

Kobiety mają najwięcej zastrzeżeń do swojej wagi, a mężczyźni – do ilości masy mięśniowej. Reprezentantom obojga płci zależy na płaskim brzuchu i korekcie twarzy. Panie często martwią się również niewystarczająco kształtnymi piersiami i pośladkami oraz posiadaniem rozstępów i blizn. Z kolei u panów przeważa pragnienie bycia wyższym i przytycia. Najbardziej lubimy za to własne oczy, usta i wzrost.

Troska o atrakcyjny wygląd wpływa na nasze życie

Aż 8 na 10 badanych uzależnia swoje samopoczucie od własnego wyglądu. Ponad połowa często porównuje się pod kątem atrakcyjności z innymi. Większość czasem odczuwa zazdrość podczas oglądania czyichś zdjęć w mediach społecznościowych. Nawet 55% Polaków zdarza się przerobić swoją fotografię przed publikacją, aby prezentować się na niej korzystniej. Przyznajemy również, że oceniamy innych po okładce. Opinie bazujące na wyglądzie wyrabia przeszło 86% z nas. Nieco częściej robią to mężczyźni.

Codzienność zdominowana przez media masowe wymusza na nas nieustanne obcowanie z niemożliwym do spełnienia kanonem piękna. (...) W wielu przypadkach to mit wykreowany na potrzeby reklam. Liczne badania udowadniają, że konstruowane w ten sposób obrazy mają duży wpływ na postrzeganie przez nas rzeczywistości – komentuje Magdalena Podgórska, nutrikonsultantka i ekspertka Nutridome.

Czym jest dla nas ciałopozytywność?

Korzenie ruchu body positive wiążą się ze Stanami Zjednoczonymi lat 60. XX wieku oraz walką z dyskryminacją osób plus size. Dziś ciałopozytywność dotyka znacznie szerszego spektrum tematów. To wołanie o akceptację swojej fizyczności niezależnie od rozmiaru, wyglądu, koloru skóry czy poziomu sprawności.

Ruch ten dotarł jednak do Polski dość niedawno. Nic więc dziwnego, że nie wszyscy badani interpretują go tak samo. Dla mnie ciałopozytywność to takie podejście do swojego ciała, w którym traktujemy je jako dar, coś co mamy i jest piękne i dobre dla nas takie, jakie jest, i w którym mamy prawo czuć się dobrze, nawet jeśli nie jest idealne – pisze jeden z ankietowanych. Nie brakuje również respondentów, którzy obawiają się, że ruch ten zachęca do pozostawania otyłym mimo negatywnych konsekwencji dla organizmu. Warto jednak pamiętać, że akceptacja siebie nie wyklucza pracy nad sobą.

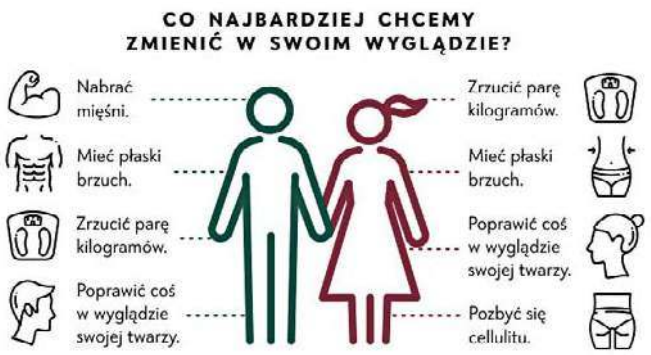
Jak wyglądało badanie?

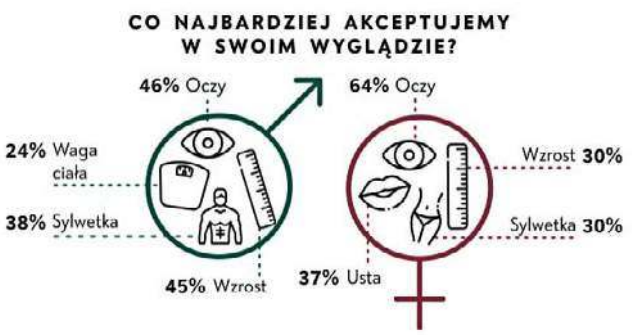
Anonimową ankietę wypełniło 1212 osób, których większość (76%) stanowiły kobiety. Kwestionariusz zawierał zarówno otwarte pytania, jak i zamknięte jedno- i wielokrotnego wyboru. Badanie przeprowadzono w grudniu 2020 roku.

MARIA MALEC

JAK WYGLĄD WPŁYWA NA NASZE SAMOPOCZUCIE?

92% stwierdza, że wygląd ma wpływ na życie osobiste.
79% uważa, że wygląd ma wpływ na życie zawodowe.
80% twierdzi, że to jak wyglądamy ma wpływ na nasze samopoczucie.
67% uważa, że chudym i ładnym jest w życiu łatwiej.
51% często porównuje swój wygląd z innymi.





eprasa.pl 7b5cb6e870

Sztuka wyciągnęła mnie z depresji

Odkąd w marcu zeszłego roku w Polsce ogłoszono pierwszy lockdown, wiele branż zaliczyło spory spadek. Niektórzy przedsiębiorcy do dziś nie mogą podnieść się z powodu pandemii koronawirusa. Inni natomiast odnotowują rekordowe wzrosty. Mowa tu chociażby o sklepach plastycznych.

23 lutego obchodziliśmy ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. Niektórzy mówią, że obchodzimy już nawet cały Tydzień Walki z Depresją. Biorąc pod uwagę niepewne czasy w jakich przyszło nam żyć, może się okazać, że będziemy niedługo obchodzić cały rok. Dla wielu ludzi trwa okres niewyobrażalnego „doła", przygnębienia, depresji. Lekarstwem na walkę z tą ogólną beznadzieją jest sztuka.

— Pewnego razu, kiedy zaliczyliśmy kolejny ogólnopolski lockdown, wstałam i ruszyłam do sklepu plastycznego. Kupiłam farby, płótna i wszystko co było mi potrzebne. Zaczęłam malować. Przynosiło mi to niesamowitą ulgę. Opublikowałam obraz na Instagramie i sprzedał się w trzy godziny. To dało mi ogromnego „powera" i nagle poczułam, że coś w moim życiu ma sens. Do tej pory namalowałam kilkadziesiąt obrazów, sprzedałam kilkanaście. Jest to dla mnie niesamowita forma terapii. Pozwala mi się wyciszyć i gdzieś na chwilę oddala ode mnie te wszystkie problemy – mówi Paulina Poli Olszewska— współwłaścicielka firmy z branży ślubnej. Współprowadzę firmę już piąty rok. W 2019 roku nasza firma zaczęła się mocno rozkręcać i w końcu zarabiałyśmy pieniądze, które pozwoliły mi żyć na poziomie jakiego oczekiwałam. Miałyśmy ogromne plany i kalendarz wypełniony po brzegi na cały rok. Aż tu nagle pojawiła się pandemia. Człowiek dawał sobie radę do pewnego momentu, aż nagle wszystko pękło i pewnego dnia nie miałam siły już wstać z łóżka. Zgłosiłam się po pomoc do specjalisty, bo uważam, że nie zawsze musimy ze wszystkim radzić sobie sami. W tej chwili zbieram energię, by pracownię, w której do tej pory powstawały ślubne dekoracje, zamienić na otwartą pracownię malarstwa i zaprosić tutaj innych, którzy chcieliby na chwilę oddać się zapomnieniu i wymalować to na płótnach. To najlepsze lekarstwo na doła — dodaje.

Fot. archiwum prywatne

— Wzrost zachorowań na depresję odnotowuje się co roku od kilkunastu lat. Pandemia przyczynia się do tego wzrostu od początku, ale z czasem będziemy odczuwać jej skutki coraz dotkliwiej. W marcu byliśmy bardziej przestraszeni — lęk przed utratą źródeł dochodu i przed zakażeniem pogarszał nasze funkcjonowanie, ale byliśmy w stanie się zmobilizować, wytrzymać, dostosować, szukać nowych aktywności, przyjmować i dawać wsparcie. Prawdziwa fala depresji związanych z pandemią dopiero się zaczyna, wyczerpują się nasze zasoby, jesteśmy coraz bardziej zmęczeni, zniechęceni, apatyczni — mówi Alicja Włodarczyk, lekarz psychiatra. — O pomoc specjalistę warto poprosić, gdy poczujemy, że przestajemy mieć wpływ na nasze funkcjonowanie. Gdy obniżony nastrój lub drażliwość czy lęk trwa dłużej niż 2-3 tygodnie. Gdy odczuwamy ten stan w ciele — jako zaburzenia snu, spadek apetytu, ucisk w klatce, bóle kręgosłupa, głowy. Gdy mamy poczucie zniechęcenia, wycofania, ciągłego zmęczenia lub odwrotnie — niepokoju, pobudzenia, drażliwości — informuje.

> Paulina Poli Olszewska: Sztuka to najlepsze lekarstwo na doła.

Depresja to choroba, która może dotknąć osoby w każdym wieku. Chwilowy smutek czy tak zwany „dołek psychiczny", może zdarzyć się każdemu od czasu do czasu. To naturalna reakcja na rozczarowania czy niepowodzenia dnia codziennego. Zdarza się jednak, że uczucie głębokiej pustki i beznadziejnej rozpaczy towarzyszy nam nieco dłużej i zaczyna przybierać już niepokojący stan, w którym przestajemy cieszyć się życiem. To może być depresja. W Polsce nawet 1,5 mln osób zmaga się z tym schorzeniem. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia, do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie.

— W momencie, gdy ogłoszono lockdown razem z mężem straciliśmy pracę. Oboje jesteśmy muzykami, a wiemy jak to się skończyło dla tej branży. Momentalnie wpadłam w depresję. Straciłam sens życia. Nie byłam w stanie wstać z łóżka. Temu wszystkiemu towarzyszył paniczny strach o nasz los. I to nie był strach o to, że zachorujemy, a o to czy będziemy mieli za co żyć. Myślę, że ten strach towarzyszył wszystkim w mniejszym lub większym stopniu. Moment kiedy wyszłam z depresji, to był ten sam moment kiedy zaczęłam malować. Chyba nawet, to malowanie wyciągnęło mnie trochę z tej depresji, bo nagle poczułam niesamowity przypływ energii. Jest to dla mnie fantastyczna forma autoterapii, oczyszcza mój umysł. Znalazłam coś co daje mi pozytywnego kopa. Do tej pory uważałam, że nie potrafię niczego namalować, a nawet przerysować. Z plastyki w szkole zawsze miałam raczej 4 lub maksymalnie 5 za dobre chęci. Moim konikiem była muzyka. Gdy namalowałam pierwszy obraz, to z tego szoku, że coś mi wyszło, wyprodukowałam endorfiny i to mnie uratowało — opowiada Maria Dobrosława Rumińska, muzyczka zespołu Shannon.

Fot. Łukasz Pepol

Arteterapia to dziedzina, która rozkwita i poszerza zarówno grono odbiorców, ale również grono terapeutów zainteresowanych tą formą komunikacji z drugim człowiekiem. Niektórzy wyrażają się poprzez malarstwo, rzeźbę czy rysunek inni poprzez śpiew, muzykę czy poezję. Twory tej sztuki są odzwierciedleniem nastrojów i uczuć twórcy, dzięki czemu łatwiej jest mu się otworzyć w procesie zdrowienia.

— Sztuka daje nam możliwość dostrzeżenia swoich emocji, zrozumienia i wyrażenia ich. Daje też poczucie, że mamy wpływ na własne samopoczucie. Sami możemy sobie zapewnić satysfakcję, radość z tworzenia, dumę z ukończonego dzieła, emocje odkrywania i doskonalenia. To poczucie, że mamy to wszystko w sobie i nie oczekujemy, że świat nas uratuje przed smutkiem, nudą i pustką jest bardzo ważne. Wreszcie — zabawa towarzysząca sztuce — jest elementem higieny życia. Człowiek jak każde inne zwierzę potrzebuje zabawy. A my, dorośli — często o tym zapominamy — dodaje Alicja Włodarczyk, lekarz psychiatra.

> Maria Dobrosława Rumińska, muzyczka zespołu Shannon: Gdy namalowałam pierwszy obraz, to z tego szoku, że coś mi wyszło, wyprodukowałam endorfiny i to mnie uratowało.

KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO
redakcja@gazteaolsztynska.pl

eprasa.pl 7b5cb6e870

Dobre rzeczy same się bronią

Moda to dla niej nie próżny biznes, ale sposób na zaktywizowanie osób wykluczonych społecznie. Simona Jambor, założycielka marki Blisko udowadnia, że lepiej w szafie mieć jedną dobrze skrojoną rzecz świetnej jakości, zamiast dziesiątek podobnych ubrań z sieciówek. O pierwszych krokach w branży, flagowym produkcie – koszuli oraz trzech filarach swojej marki opowiada w rozmowie z „Gazetą Olsztyńską".

fot. Beata Sikora/materiały promocyjne Blisko

— Skąd u studentki filologii niemieckiej pasja do mody?

— Zawsze szukałam pola eksploracji i ciągnęło mnie w kierunku szeroko pojętego tworzenia. Przykładowo, przez osiem lat byłam w zespole muzycznym. Ta marka odzieżowa jest chyba kolejnym przystankiem. Wydaje mi się, że to taka moja „stacja badawcza".

— Dlaczego założyłaś własną markę?

— Blisko powstało z różnych potrzeb. Po pierwsze, potrzeby tworzenia. Po drugie, była to reakcja na to, co dzieje się na świecie i niezgoda na to w jaki sposób traktuje się modę. Miałam dość duży problem z definicją rzeczy użytkowej. Poza tym, że może ona odzwierciedlać dany nastrój i prezentować go w sposób niewerbalny. Sądzę, że wszystko co nas otacza powinno być traktowane z szacunkiem. A mam wrażenie, że zapędziliśmy się w kozi róg.

— W czym to się wyraża w Blisko?

— W mojej firmie ogromną rolę odgrywa dobór materiałów. Ten proces to niezwykle czasochłonne zajęcie. W znacznej mierze pracujemy na tkaninach pochodzenia duńskiego, bo zadowala nas ich jakość. Choć ceny są dużo wyższe niż za materiały z innych krajów. Stawiamy także na lokalną produkcję. Wszystkie projekty od początku do końca szyte są w małej szwalni na południu Polski, niedaleko mojego miasta rodzinnego. Nawet moja relacja z przedstawicielami szwalni przypomina raczej więzy rodzinne niż biznesowe (śmiech). W ciągu tygodnia jesteśmy w stanie zadzwonić do siebie kilka razy, by między kontrolą określonych procesów produkcyjnych omówić co u nas słychać.

— Jako pierwsze do sprzedaży trafiły koszule. Dlaczego akurat postawiłaś na nie?

— Te pierwsze modele okazały się strzałem w dziesiątkę i są cały czas sprzedawane. Myślę, że przez dłuższy czas nie będziemy z nich rezygnować. A zostały stworzone także z potrzeby. Wraz z moją wspólniczką miałyśmy problem ze znalezieniem koszuli, która byłaby jednocześnie klasyczna i miała zacięcie vintage. Zaczęłyśmy się zastanawiać, gdzie można dostać białą, prostą koszulę dobrej jakości, która jest pięknie skrojona. A że obie miałyśmy problem ze znalezieniem takiej rzeczy, to wymyśliłyśmy, że zrobimy ją same. Poprawek było mnóstwo, ale udało się.

fot. archiwum prywatne

Simona Jambor, założycielka marki Blisko

— Nie bałyście się zaczynać od czegoś tak trudnego do wykonania jak koszula?

— W życiu raczej nie operuję kategoriami, że się czegoś boję. Jeśli coś wychodzi, to to robię, a jeśli nie, to wybieram coś innego. Zdecydowałam się na koszulę, dlatego że bardzo lubię w nich chodzić. I myślę, że w temacie koszul nie powiedziałyśmy jeszcze ostatniego słowa.

— W Polsce tworzy się obecnie bardzo dużo marek modowych. Nie obawiałaś się, że twoja zniknie gdzieś w gąszczu nowych brandów?

— Rzeczywiście nowych marek tworzy się coraz więcej, ale wciąż nie mam poczucia, że ktoś mi może coś odebrać. Wierzę, że jeśli coś jest dobre, to się obroni tak czy siak, obojętnie w jakim czasie. A do naszych projektów jestem w stu procentach przekonana. I w tym momencie bardzo zadowolona z tego jak pracujemy. Mamy bardzo małą ilość zwrotów, a jestem przekonana, że to trochę wyznacznik zadowolenia klientek.

— Kim są fanki Blisko?

— Staram się kierować komunikat do dziewczyn, które są do mnie podobne. Mam nadzieję, że czują to, że traktuję je jak swoje najlepsze koleżanki. Wierzę, że jeżeli ktoś trafia na naszą stronę, to łączy nas nić porozumienia. W taki sposób staramy się też kierować komunikaty w social mediach i na naszej stronie internetowej. Kiedyś ktoś zadał mi pytanie, czy nie uważam, że moda jest czymś próżnym. Ja chciałabym w tym modowym świecie stworzyć miejsce dla tych, które czują zupełnie inaczej. Mam nadzieję, że udowadniam, że inteligentne, świadome dziewczyny też mogą zajmować się modą. Przez to, że wiedzą jakie konsekwencje może rodzić nieodpowiedzialność w branży mody, zmierzają w tę dobrą stronę. To taka moja misja.

— Mówiłaś o dwóch filarach, na których opiera się Blisko - potrzebie tworzenia i niezgodzie na to, jak obecnie wygląda branża mody. Jaki jest trzeci filar?

— Naszym założeniem jest także inkluzja społeczna. Chciałabym angażować osoby, które czują się wykluczone, a chciałyby uczestniczyć w życiu społecznym. Ludzie ze starszego pokolenia władają zapomnianymi technikami, jak choćby haft krzyżykowy, które świetnie wpisują się w dzisiejszą modę. W rezultacie można dać takim osobom możliwość partycypacji w większej inicjatywie i mieć przełożenie na ich samopoczucie. Widzę to po choćby osobach, z którymi współpracuję.

Podobnych inicjatyw będzie w Blisko coraz więcej. Przykładowo, wiosną w sklepie pojawią się paski tworzone metodą haftu krzyżykowego.

— Markę prowadzisz od półtora roku. Traktujesz to jako kolejny etap czy twoje docelowe zajęcie?

— Nie narzucam sobie tego odgórnie, w życiu kieruję się instynktem. Na dany moment czuje się w tym bardzo dobrze i widzę w tym wiele możliwości dla siebie. W najbliższej przyszłości myślę także o rozwinięciu agencji kreatywnej. Bardzo chciałabym pracować przy produkcji sesji modowych. Ale czuję, że niezależnie od tego prowadzenie Blisko będzie dłuższą przygodą.

— Masz poczucie, że choć w małym stopniu zmieniłaś czyjeś podejście do mody?

— To chyba tak długoterminowa misja, że nie starczy mi na to jednego życia (śmiech). Nie chciałabym sobie tego przypisywać, ale widzę, że w moim środowisku zachodzą gruntowne zmiany jeśli chodzi o sposób myślenia o rzeczach. Tym bardziej się cieszę, że dotyczy to również ubrań. A w przypadku starszych osób, z którymi współpracuję, sam entuzjazm, gdy rozmawiamy o kolejnych projektach jest dla mnie najlepszym wyznacznikiem tego, że sprawia im to ogromną radość.

DOMINIKA RASZKIEWICZ
redakcja@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 7b5cb6e870

Fot. Marcin Kłaban/Burda Media

Mózg jest towarzyski!

Przez wymuszoną izolację uświadomiliśmy sobie, że bliskie relacje to jeden z fundamentów odporności fizycznej i psychicznej. O korzyściach z kontaktów towarzyskich rozmawiamy z Urszulą Dąbrowską, autorką książki „Życie towarzyskie mózgu. 21 powodów, by być z ludźmi".

— Pani książka powstała jeszcze przed Covid-19, a ukazała się w czasie pandemii. Dla autora piszącego o tym, że nasz mózg jest towarzyski, musiało to być dość szokujące doświadczenie.

— Rzeczywiście tak było. Przygotowania do książki rozpoczęłam już w 2017 roku. Miałam wówczas głębokie przeświadczenie, że to bardzo ważny temat, który był dotąd raczej zmarginalizowany. Dużo mówiliśmy o roli aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania. Tymczasem śledząc badania naukowe z różnych dziedzin, doszłam do kolejnego wniosku. Zauważyłam, że naukowcy podkreślają ogromną rolę kontaktów międzyludzkich i sieci społecznych w dbaniu o zdrowie. Pomyślałam, że jeśli świat naukowy o tym mówi, ale my na co dzień jeszcze zbyt rzadko, to jest potrzeba, żeby o tym napisać. A potem przyszedł 2020 rok i wszyscy obudziliśmy się w pandemii. Nagle na pierwszych stronach gazet pojawiły się nagłówki, jak bardzo brakuje nam dotyku, kontaktu, rozmowy, wyjścia z przyjaciółmi, spotkań z rodziną. Pisano, że starsi ludzie są zaniedbani, a dzieci i młodzież nie rozwijają się w odpowiedni sposób. Z jednej strony cieszę się, że zrozumieliśmy, jak istotny jest kontakt społeczny. Z drugiej jest mi przykro, że koszt tego zrozumienia jest tak duży.

— Jednak ta wiedza jest dziś potrzebna. To kolejna lekcja, którą powinniśmy odrobić.

— Myślę, że XX i XXI wiek daje społeczeństwu lekcje, które mają coś nam uświadomić. Zrozumieliśmy już, że by dobrze funkcjonować, musimy racjonalnie się odżywiać. Doceniliśmy też rolę aktywności fizycznej. Dziś wiele osób uprawia sport już nie tylko po to, by schudnąć. Zdajemy sobie sprawę, że ruch jest bardzo ważny, by mieć dużo energii, także do pracy umysłowej. Zauważyliśmy też, że potrzebujemy snu. Jeszcze kilkanaście lat temu nie było to tak oczywiste. A dziś wiemy już, że długość snu ma bezpośrednie przełożenie na naszą kreatywność i wydajność. W czasie pandemii przechodzimy kolejną lekcję. Uświadamiamy sobie, jak jakość naszych sieci determinuje poziom zadowolenia z życia, zdolności poznawcze, odporność na infekcje i choroby przewlekłe. Wcześniej otaczali nas ludzie, ale nie przywiązywaliśmy do tego uwagi. Dziś, kiedy te kontakty są ograniczone, zaczęliśmy skupiać się na ilości i jakości kontaktów społecznych. Wcześniej wiedza o tym, że posiadanie przyjaciół jest zdrowe, nie była tak popularna. Mam nadzieję, że moja książka to zmieni.

> Urszula Dąbrowska: Chciałabym optymistycznie myśleć, ze izolacja jednak już wkrótce minie. A dodatkowo te setki tysięcy, a może nawet miliony lat ewolucji, które sprawiły, że chcieliśmy być z drugim człowiekiem, nie pójdą na marne. Wrócimy do normalności, znów podejmiemy współpracę i będziemy dbać o życie towarzyskie – nasze i naszego mózgu.

— W końcu ktoś powiedział to głośno: mózg jest towarzyski.

— Tak, jak najbardziej. Jestem z wykształcenia biologiem i nie ukrywam, że to determinuje perspektywę, z jakiej patrzę na świat. Z punktu widzenia biologii i ewolucji jesteśmy ssakami społecznymi. Potrzebujemy innych do prawidłowego funkcjonowania. Podobnie, jak inne ssaki, na przykład słonie, wilki czy szympansy. Wszystkie te gatunki nie radzą sobie w pojedynkę. My także nie, choć dziś, kiedy nasze życie zdominowała technologia, niektórzy mają poczucie, że są całkowicie samowystarczalni i nie potrzebują innych do życia. Ale

eprasa.pl 7b5cb6e870

jest inaczej. Mimo zaawansowanych technologii, nadal brakuje nam kontaktu osobistego. Nie jesteśmy w stanie funkcjonować bez kultury, rodziny, bez naszych małych społeczności. To perspektywa ewolucyjna, a z nią związane jest to, jak działa mózg. Mechanizmy ewolucji sprawiły, że w mózgu powstały „bezpieczniki". Powodują one na przykład, że kiedy jesteśmy sami, czujemy się źle. To nieprzyjemne uczucie każe nam szukać kontaktu z innymi i uratować się z niebezpiecznej dla mózgu samotności. I jest druga strona medalu: w bliskości, w rozmowie i współpracy zalewa nas koktajl hormonów i neuroprzekaźników. Sprawiają, że czujemy się dobrze, optymistycznie, radośnie. To taka nagroda od naszego mózgu za to, że trzymamy się razem.

— Okazuje się bowiem, że, jak pisze pani w książce, w kontakcie z przychylną, a przynajmniej nie wrogą, osobą w naszym organizmie dochodzi do wzmożonej produkcji opioidów endogennych, m.in. endorfin. Nasz mózg jest na haju.

— Zgadza się. Podkreślam, że w kontakcie z życzliwą osobą, ponieważ wszyscy wiemy, że relacje pomiędzy ludźmi bywają różne. Nie zawsze są pozytywne, mogą być wręcz szkodliwe. Napisano wiele książek, o tym jak destrukcyjny może mieć to na nas wpływ. Zdecydowałam jednak, że na potrzeby książki skupię się na pozytywnych aspektach. Tak więc w kontaktach z drugim człowiekiem nasz organizm może produkować wspomniane endorfiny, ale mogą wydzielać się też inne hormony szczęścia: m.in. oksytocyna i dopamina. Endorfiny to są endogenne opioidy, co jak sama nazwa wskazuje ma coś wspólnego z opioidami, czyli środkami znieczulającymi i wprowadzającymi nas w dobry nastrój. To nic złego, endorfiny nie są szkodliwe. Wręcz przeciwnie, są naturalnymi środkami przeciwbólowymi i rozweselającymi. Bliskość, na przykład czuły dotyk partnera, bez seksualnego kontekstu, podwyższa aktywność systemu opioidowego w mózgu. Ten mechanizm odziedziczyliśmy po ssakach, gdzie podobny efekt przynosi na przykład iskanie wśród małp.

— Według profesora Dunbara ludzkie pogaduszki pełnią tę samą funkcję, co iskanie.

— Dokładnie. Pogaduszki są naturalnym, ludzkim rozwinięciem iskania. Zamiast wyczesywać insekty z futer innych osób, by budować więź i zaufanie, ludzie wolą pogadać i poplotkować. Jak dla mnie to całkiem korzystna zamiana. Jednak pogaduszki i rozmowy mają też więcej funkcji. Jedną z nich jest budowanie więzi.

— Wydaje się, że kobiety jeszcze bardziej tego potrzebują.

— Ważną rolą rozmowy pomiędzy kobietami jest zapewnianie emocjonalnego wsparcia i obniżanie stresu. To zjawisko odkryła amerykańska badaczka Shelley Taylor. Utarło się, że odpowiedzią na zagrożenie jest reakcja typu „walcz lub uciekaj" (ang. fight or flight). Później dodano do tego jeszcze reakcję zamrożenia (ang. freeze). Badaczka zauważyła, że to nijak ma się do tego, co ona lub jej przyjaciółki robią w sytuacji stresowej. Odkryła, że badania nad stresem prowadzono wcześniej tylko u zwierząt i ludzi płci męskiej. Robiono tak, żeby cykl hormonalny nie zaburzał wyników. Shelley Taylor dowiodła, że u kobiet działa inny mechanizm radzenia sobie z niebezpieczeństwem. Nazwała go „tend and befriend", czyli zaopiekuj się - w domyśle słabszymi – i nawiąż przyjacielską relację, która będzie dla ciebie wsparciem. W sytuacji zagrożenia, współcześnie mówimy w „sytuacji stresu", zamiast uciekać, kobiety wolą porozmawiać z przyjaciółką, mamą, siostrą. W czasie tych pogaduszek w organizmie kobiet wydziela się oksytocyna, hormon przywiązania i miłości. Ta oksytocyna z kolei niweluje negatywne działanie kortyzolu. Wszyscy wiemy, że ten hormon stresu ma dużo negatywnych skutków, przyczynia się też do powstawania chorób cywilizacyjnych. A kiedy kobiety sobie trochę porozmawiają, poziom tego hormonu spada.

— Czyli mózg naprawdę ma fisia na punkcie więzi. Wiemy też, że to właśnie kontakty społeczne mają wpływ na to, jak długo żyjemy.

— W książce przytaczam na to wiele dowodów naukowych. Dla mnie takim najbardziej przemawiającym do wyobraźni jest projekt badawczy dziennikarza „National Geographic" Dana Buetnera, który na postanowił znaleźć miejsca, gdzie ludzie żyją najdłużej. Znalazł je i nazwał Niebieskimi Sferami. Z innymi badaczami szukał, co stoi za tym sukcesem. Odkrył, że wśród recept na długowieczność jest zdrowa dieta i aktywność fizyczna. Ale nie tylko. Dan Buetner i jego zespół zauważyli jeden powtarzający się motyw - mieszkańcy Niebieskich Stref przez całe życie są silnie zakorzenieni w swoich lokalnych społecznościach. Każdego dnia spotykają się z rodziną, przyjaciółmi. W ich życiu nie ma miejsca na izolację ani samotność. Troszczą się o siebie nawzajem, pracują i odpoczywają w towarzystwie. Pielęgnowanie bliskich więzi z rodziną, społecznościami jest wpisane w ich kulturę. My mówimy o pielęgnowaniu, a dla nich to jest dla nich naturalne.

— Kontakty społeczne to jeden z najlepszych treningów dla mózgu.

— Umiejętność bycia z innymi, rozmowy, współdziałania to bardzo młode ewolucyjnie umiejętności. Ludzie osiągnęli w tym absolutne mistrzostwo. Hipoteza mózgu społecznego zakłada, że to właśnie prospołeczne cechy ludzkiego mózgu były głównym motorem jego wzrostu. I to też sprawiło, że jesteśmy tacy, jacy jesteśmy. Jesteśmy takim wspaniałym rozwiniętym gatunkiem, który potrafi wysyłać łazika na Marsa, tworzymy symfonie i skomplikowane informatyczne oprogramowania. Jesteśmy w stanie to wszystko robić tylko dlatego, że nasi praprzodkowie nauczyli się dobrze dogadywać w grupach, które stawały się coraz liczniejsze. W związku z tym ich mózg musiał dostosowywać się do zwiększających się wymagań. W konsekwencji mózg rozwinął się w tak dużym stopniu, że zaczęliśmy komunikować się, rozwinęła się mowa, która jest wielką zdobyczą gatunku ludzkiego. Potem mogliśmy tworzyć kulturę. Ta pozwala przekazywać wiedzę z pokolenia na pokolenia i tworzyć cywilizację.

— To prawda, że mózg „widzi", ale po części też sam „przeżywa" stan drugiej osoby?

— Jak najbardziej. Mamy cały system tzw. neuronów lustrzanych. Ich odkrycie pozwoliło nam lepiej zrozumieć, jak działa empatia, współodczuwanie i współdziałanie – nie tylko jako zjawiska psychologiczne, ale też coś, co ma neurobiologiczne podstawy w mózgu. Praca neuronów lustrzanych pozwala nam „odczuwać" nie tylko ruchy innych ludzi, ich wrażenia zmysłowe, ale także emocje. Naukowcy udowodnili również, że ten system jest nam potrzebny również do tego, by zrozumieć, co dzieje się z drugim człowiekiem.

— I dlatego też śmiech jest tak zaraźliwy? Pani opisuje jedną z najbardziej zaskakujących cech śmiechu: zaraźliwość. Neuronaukowcy potwierdzili, że nasz mózg jest po prostu nastawiony na przyłączanie się do śmiania.

— Uwielbiamy się śmiać. O, nawet teraz w rozmowie z panią śmieję się, co ma przekazać, że mam dobre intencje, że chcę współpracować. O właśnie, pani też się zaśmiała. Śmiech jest działaniem prospołecznym, więziotwórczym. Czymś, co ma nas scalać. Zresztą zarażamy się nie tylko śmiechem, ale wszystkimi emocjami. Gdy przebywamy z innymi, ich nastrój wpływa na nasz. Ma to głęboki ewolucyjny sens. Kiedyś zarażenie entuzjazmem pomagało podjąć wspólną inicjatywę, np. wziąć się razem do pracy albo rozpocząć polowanie. Natomiast zarażenie niepokojem „roznosiło" w grupie informację, że coś jej zagraża: drapieżnik czy np. wróg. Dziś uwspólnianie emocji, które dzieje się automatycznie, poza naszą świadomością, pomaga ludziom współpracować: przygotować obiad, wygrać negocjacje albo mecz piłki nożnej.

— Ostatnie trzy dekady to czas niezwykle dynamicznego rozwoju nauk o mózgu.

— Najbardziej zafascynowało mnie to, że zachodzące w mózgu procesy nie zawsze kojarzą się z tym organem. W czasie liceum i studiów, mózg był dla mnie maszyną do przetwarzania informacji, uczenia się, percepcji, rozumienia świata. Mijały lata. Nauka rozwijała się, ja również. I wtedy zauważyłam, że mózg jest przede wszystkim po to, by odczuwać własne i cudze emocje oraz by wchodzić w relacje z drugim człowiekiem.

— Mówi się też, że mózg jest plastyczny. To daje nadzieję, że podniesie się po czasie przymusowej izolacji, która nie jest dla niego korzystna?

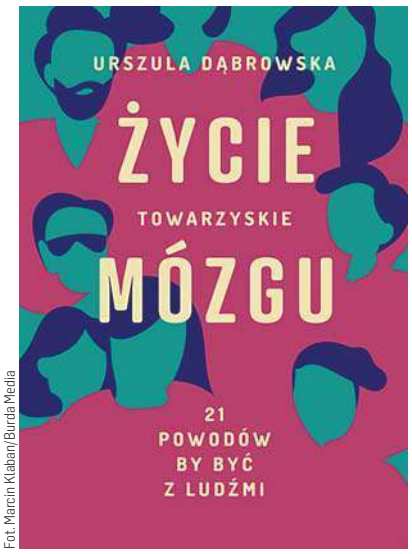
— Zdecydowanie wolę skupiać się na pozytywnym przekazie. Mam nadzieję, że minie izolacja i rzucimy się wszyscy w ramiona. Będziemy spotykać się, rozmawiać, cieszyć kontaktem z innymi ludźmi. Trzeba jednak zauważyć, że wiele osób przez przedłużającą się izolację może mieć problemy. Zarówno psychologiczne, jak i zdrowotne. Na ten temat mogłybyśmy przeprowadzić drugą rozmowę. Chciałabym optymistycznie myśleć, ze izolacja jednak już wkrótce minie. A dodatkowo te setki tysięcy, a może nawet miliony lat ewolucji, które sprawiły, że chcieliśmy być z drugim człowiekiem, nie pójdą na marne. Wrócimy do normalności, znów podejmiemy współpracę i będziemy dbać o życie towarzyskie – nasze i naszego mózgu.

— Teraz pani książka pokazuje, czego nie powinniśmy robić w przyszłości?

— Starałam się przedstawić z różnych perspektyw stan obecnej wiedzy naukowej na temat mózgu społecznego. Chciałabym, by każdy z książki czerpał motywację i inspirację do budowania swoich sieci społecznych i pielęgnowania bliskich relacji. Ale wnioski pozostawiam czytelnikom.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

Fot. pixabay



Fot. Marcin Kłaban/Burda Media

Urszula Dąbrowska – biolożka, autorka książki „Życie towarzyskie mózgu. 21 powodów, by być z ludźmi", wyd. Burda Książki.

eprasa.pl 7b5cb6e870

Jeden procent daje siłę do działania

Od 14 lat Jacek widzi świat przez okna domu. Padaczka lekooporna uwięziła go w czterech ścianach. Wymaga ciągłej opieki i intensywnego leczenia. Potrzebuje wsparcia w walce o lepszą przyszłość. Na szczęście każdy może pomóc.

Jacek już 14 lat jest pod stałą opieką mamy. — Swój osobisty lockdown przeżywam od kiedy urodził się syn, ale jego towarzystwo wynagradza wszystko — mówi pani Iwona, mama chłopca.

Nastolatek urodził się jako zdrowe dziecko. Podczas pobytu w szpitalu zaraził się gronkowcem. Od tego momentu z jego zdrowiem było coraz gorzej. W drugiej dobie życia zapadł w śpiączkę, okazało się, że w jego krwi nie było cukru, do tego doszedł obrzęk mózgu i krwotok. Wydawało się, że sytuacja została opanowana. Jednak kiedy miał 10 miesięcy, lekarze zdiagnozowali u Jacka padaczkę lekooporną. W dalszej kolejności dziecięce porażenie mózgowe, obustronne porażenie kurczowe, małogłowie, a także przykurcze nóg i rąk.

Wielki ciężar spadł na barki chłopca i jego rodziny. Czternastolatek nie chodzi i nie mówi, wypowiada pojedyncze słowa. Jest bardzo przyzwyczajony do codziennego rytmu dnia, ma ustalone godziny posiłków i ćwiczeń. Do szóstego roku życia chłopiec był w stanie samodzielnie chodzić, obecnie z braku sił porusza się na wózku.

Jacek ma bardzo niską odporność, to potężny argument, który uwięził go w domu. Wystarczy drobne przeziębienie, aby jego stan zdrowia drastycznie się pogorszył.

— Synek porusza się na wózku, jest karmiony i wszystko trzeba przy nim zrobić. Nie mogę się ruszyć, ponieważ mój mąż pracuje, a ja muszę opiekować się synem w domu. Ma bardzo słabą odporność. Nawet jak ja byłam chora i chodziłam w masce, to on mimo wszystko się ode mnie zaraził. Przynajmniej raz w roku przechodzi zapalenie płuc, jednak najwięcej choruje, jak pójdzie do szpitala. W zeszłym roku trafił do szpitala na zabieg, ale złapał gronkowca, nastąpiły powikłania i zachorował na bardzo poważne zapalenie płuc. Tracił przytomność i ledwo uszedł z życiem — wspomina pani Iwona.

Nastolatek próbował już wielu leków na padaczkę, jednak żaden nie był w stanie powstrzymać ataków. — Jacek potrafi nie mieć napadów przez cztery dni, a później nadrabia i ma dziesięć napadów pod rząd. To są bardzo silne napady, po których jest bardzo osłabiony — mówi mama chłopca. — Codziennie bierze 5 rodzajów leków, od dwóch lat nie śpi w nocy. Odsypia za to w dzień, do południa. I tak funkcjonujemy. Po ostatniej wizycie dowiedzieliśmy się, że istnieje lekarstwo nowej generacji, aby zacząć kuracje, Jacuś musi mieć ukończone 16 lat.

Obecnie pani Iwona ze spokojem opowiada o chorobie syna. Jednak diagnoza była dla niej prawdziwym szokiem. — Nie wiedziałam, co mam robić, kiedy pojawiły się pierwsze napady. Później tych napadów było coraz więcej, szły seriami. Za każdym razem wzywałam karetkę. Teraz już pogotowia nie wzywam. Człowiek się uodpornił — wzdycha.

Jacek jest bardzo pogodny i wesoły, jego wiernym towarzyszem oprócz rodziców jest pies, z którym ogląda mecze piłki nożnej i walki bokserskie. Kocha muzykę, próbuje nawet śpiewać, mrucząc melodie. Fascynują go konie i motocykle, i jak dodaje jego mama, kocha jeść.

fot. Arch. Fundacji

Jacek potrzebuje pomocy ludzi wielkich serc

Póki chłopiec był w stanie chodzić, można było go pionizować, jest to bardzo potrzebne, aby usprawnić krążenie w ciele, pomaga to również w prawidłowej pracy jelit.— Synek marzy, aby poruszać się samodzielnie. I ja też mam taką nadzieję, że jeszcze kiedyś stanie na nogi. Od dnia jego narodzin mam nadzieję. I dzięki tej nadziei żyję... Cieszymy się, że go mamy.

Jacek jest uzależniony od innych, o samodzielność walczy każdego dnia podczas ćwiczeń, czy to z mamą przy pomocy sprzętów rehabilitacyjnych, czy z fizjoterapeutą. Widać postępy rehabilitacji. Chłopiec jest w stanie chwytać przedmioty. Jego pasją od niedawna jest malowanie, w końcu może utrzymać pędzel w dłoni, sprawia mu to ogromną radość. Miesięczny koszt leczenia, to wydatek rzędu 1100 zł, co jakiś czas musi mieć również wymieniany wózek, wówczas koszty sięgają kilkunastu tysięcy.

— Dzięki jednemu procentowi mali podopieczni mogą zakupić sprzęty rehabilitacyjne, które mają ogromny wpływ na poprawę ich sprawności. Mogą korzystać z turnusów rehabilitacyjnych, gdzie ćwiczą na najnowocześniejszej aparaturze i są pod stałą opieką lekarzy. Ma to ogromny wpływ w walce o zdrowie i lepszą przyszłość — odpowiada Iwona Żochowska-Jabłońska, dyrektor zarządzająca Fundacji „Przyszłość dla Dzieci". — Twój jeden procent może zmienić czyjeś życie. **ANNA CIBOROWSKA**

Żeby przekazać 1 procent podatku, wystarczy wpisać w rozliczeniu numer KRS 0000148747. A już dziś można dokonać wpłaty na konto Fundacji „Przyszłość dla Dzieci": 58 1240 1590 1111 0000 1453 6887.

PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI

eprasa.pl 7b5cb6e870

Trafiam do **wrażliwości** pokrewnych dusz

Florystyka kiełkowała w jej sercu od dzieciństwa, dojrzewała i rosła tak jak kwiaty, którymi dziś się otacza. Iza Tkaczyk mieszka w Otrębie, w gminie Kurzętnik (powiat nowomiejski). W tej malutkiej miejscowości powstają prawdziwe dzieła sztuki. I nie ma w tym ani odrobiny przesady.

Fot. archiwum Izy Tkaczyk

Patrząc na dzieła Izy Tkaczyk, aż trudno uwierzyć, że powstały z kwiatów. Wydaje nam się, że kwiaty czy rośliny to piękna ozdoba na łące czy w bukiecie, czasami w jakimś wianku czy stroiku. Iza Tkaczyk pokazuje, że florystyka to sztuka, przestrzeń nieskończenie szeroka i zaskakująca, jak wszystko czym obdarza nas natura.

Kobieta, w rękach której kwiaty cudownie się układają, mieszka w Otrębie od 8 lat. Ukończyła Akademię Sztuk Pięknych w Gdańsku.

— Jestem architektem wnętrz. Z tym zawodem wiązałam swoją przyszłość i to było moje marzenie od dzieciństwa. Pamiętam jak przechodziłam obok Wielkiej Zbrojowni i patrzyłam na studentów marząc by być jednym z nich — wspomina Iza Tkaczyk — Marzenie spełniłam, ale okazało się, że wciągnęło mnie całkiem coś innego.

Florystyka to nie był przypadek, można uznać, że przeznaczenie. Już w dzieciństwie, wraz z siostrą, mała Iza lubiła wałęsać się po polach i zbierać ciekawe rośliny, z których potem powstawały kompozycje na stolik w pokoju, który dzieliła z siostrą.

— Niektóre potem suszyłam i z wyników tych eksperymentów korzystam do dzisiaj. Wiele lat później w poszukiwaniu nowych pasji, a może z kobiecej po prostu niespokojnej natury, podjęłam studia podyplomowe w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie i była to florystyka - sztuka układania kwiatów. I popłynęłam — opowiada utalentowana florystka.

Kolejnym etapem była Akademia Marioli Miklaszewskiej, którą Iza tkaczyk ukończyła w 2015 roku otrzymując tytuł mistrza florystyki.

— To był wspaniały czas, ogrom wiedzy, ale też twórczej swobody zbudowały solidny fundament do własnego podążania florystyczną ścieżką. Równocześnie – nie mając pojęcia, ze będzie to dla mnie tak przydatne w przyszłości – ukończyłam Podyplomowe Studia Pedagogiczne w Ateneum w Gdańsku. Ja po prostu już tak mam, że wierzę w solidne wykształcenie — mówi Iza.

Florystyka opiera się na wiedzy i doświadczeniu. Materiał roślinny jest wymagający. Tego pani Iza uczy się cały czas. Poza tym podróżując po świecie ma styczność z roślinami, których nigdy nie widziała albo widziała w książce czy na ekranie monitora.

— Lubię też te momenty, gdy spacerując gdzieś na tzw. końcu świata widzę na poboczu rośliny, które rosną też w mojej Otrębie — uśmiecha się pani Iza, a zapytana co najbardziej urzeka ją we florystyce, zdecydowanie odpowiada, że nieskończoność połączeń roślinnych i kolorystycznych — Tu nie można się nudzić. Taki „artystyczny raj". Kwiatami wyrażamy emocje, ale też je wywołujemy. Mam to ogromne szczęście, że to co robię trafia do wrażliwości pokrewnych mi dusz na całym świecie.

Iza Tkaczyk z małej Otręby w powiecie nowomiejskim, podbija świat i bez wątpienia robi to w najlepszym stylu. Przed pandemią miała zaszczyt prezentować swoje prace na pokazach florystycznych m.in. w Niemczech, Finlandii, Rosji, Hiszpanii, Korei, Japonii, Wietnamie czy Meksyku.

— Poznałam wielu wspaniałych florystów prowadząc warsztaty m.in. w Stanach Zjednoczonych, Wietnamie, Korei, Rosji, Finlandii, Wielkiej Brytanii, Danii, Litwie czy we Włoszech. Jestem jednym z nauczycieli w prestiżowej szkole Sikastone w Pekinie w Chinach i w Escuela Iberoamericana de Arte Floral EIAF z licznymi oddziałami w Ameryce Łacińskiej. Ogromną przyjemność sprawia mi udział w wystawach florystycznych, gdzie robi się duże formy, a także wydarzenia, podczas których tworzymy tzw. body decoration i to są na naprawdę fantastyczne kreacje — opowiada Iza Tkaczyk.

To wszystko brzmi jak bajka, w połączeniu z fotografiami kompozycji stworzonych przez panią Izę, wszystko jest wyjątkowo intrygujące. I z pewnością ta podróż po świecie florystyki trwałaby i dostarczała kolejnych niesamowitych wrażeń, ale niestety nadeszła pandemia. Problemem stało się swobodne podróżowanie, ale czy to zabija pasje? Zdecydowanie nie! Mało tego jest zima, a Iza Tkaczyk organizuje warsztaty florystyczne z kwiatów i roślin o jakich nam się nie śniło. A jak się okazuje, są często obok nas...

— Obecnie prowadzę warsztaty na „swoim terenie" czyli na Pojezierzu Brodnickim niedaleko miejsca zamieszkania, czyli mojej ukochanej Otręby. To fantastyczne miejsce by oderwać się od codzienności, od tych wszystkich trosk związanych z pandemią. W otoczeniu przyrody floryści ładują akumulatory. Dzielę się swoją wiedzą i doświadczeniem i ogromnie się cieszę z tych wszystkich spotkań i rozmów — zaznacza Iza Tkaczyk.

Trudno nie zadać pytania o to, skąd inspiracje do tych spektakularnych i wyjątkowych prac?

— Kilka lat temu ktoś mnie określił „florystycznym impresjonistą" i myślę, ze trafnie. Moje prace są odzwierciedleniem wrażeń, emocji, tego wszystkiego czego doświadczamy zmysłami. Dodatkowo jestem kobietą, więc jest tu też element dodatkowy, charakterystyczny dla płci — opowiada pani Iza — Robię też prace do wnętrz z wykorzystaniem głównie suszonego materiału. Są to obiekty wolnostojące lub do powieszenia na ścianie. Maluję, fotografuję, dużo czytam. Mieszkam na wsi i nie mam kwiaciarni – z tego względu nie przyjmuję zamówień na bukiety i to wszystko, co w kwiaciarni zakupić można. Od czterech lat piszę artykuły do magazynu florystycznego Fusion Flowers Magazine. I powoli uczę się nowych technologii, bo mnóstwo mam pytań o lekcje online.

Kompozycje w wykonaniu pani Izy to wyjątkowe kreacje, kwiatowe nakrycia głowy, naszyjniki, torebki. Można w nich dostrzec niesamowitą różnorodność materiału roślinnego, świeżość, lekkość i perfekcyjną dbałość o detale. Każda praca to prawdziwa uczta dająca moc wrażeń, zaskakująca i wprawiająca w zachwyt nad doskonałym wykorzystaniem roślin, pokazująca ich piękno w stylu nietuzinkowym, delikatnym, lekkim i niezwykle bajkowym. Prace Izy Tkaczyk to prawdziwe dzieła sztuki. Sama ich autorka to niesamowicie otwarta osoba, szalona z burzą loków, których zapomnieć się nie da. To co robi i jaką jest osobą stanowi spójną całość. Iza Tkaczyk to piękny kwiat, który kwitnie nieustannie wraz z roślinami, które trafią do jej rąk.

— Każdego dnia jak wstaję i spoglądam przez okno cieszę się, że mieszkam w Otrębie, że jestem zdrowa i ze w głowie wciąż pełno pomysłów — podsumowuje Iza Tkaczyk, utalentowana florystka, i nietuzinkowa osoba.

OSIĄGNIĘCIA IZY TKACZYK

2016 – I miejsce we Florystycznych Mistrzostwach Polski organizowanych przez Stowarzyszenie Florystów Polskich
2016 – I miejsce Barcelona World Flower Cup
2016 – III miejsce Fusion Flowers International Designer of the Year Competition
2017 – udział w International Flower Festival, St.Petersburg, Russsia
2017 – srebrny medal International Flower Contest Huis Ten Bosch, Japan
2018 – I miejsce Fusion Flowers International Designer of the Year Competition
2018 – udział w Flower Fashion Festival Imagination, Seul, Korea
2018 – udział w International Flower Festival, St. Petersburg, Russia
2018 – udział w XXXV Floral Training Iberiada, Mexico
2018 – udział w International Flower Contest Huis Ten Bosch, Japan
2019 – udział w Vietnam International Flora Expo,
2019 – udział w Flower Fashion Festival Imagination, Seul, Korea
2019 - udział w Guangzhou International Flower Art Exhibition, China,
2019 – udział w wystawie w Huis Ten Bosch, Japan.

ALINA LASKOWSKA
a.laskowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 7b5cb6e870

Fot. Pixabay

O tym, jak mnie **noszą na rękach!**

Dziś będzie o tym, jak mi dobrze. Tak w ogóle, generalnie, całościowo — w życiu. Przy czym to szczęście moje warunkują dwa elementy: po pierwsze, jestem kobietą; po drugie, jestem kobietą polską, w Polsce urodzoną, skutkiem czego skazaną na polskich mężczyzn.

to właśnie z powodu tych ostatnich przede wszystkim moje szczęście wynika, to dzięki polskim mężczyznom bowiem kwitnę, czuję się piękna, doceniona, adorowana i bezustannie zabiega się o mnie i o moje względy — a wszystko to tylko lub aż z tej przyczyny, że Bóg mnie stworzył, a mama urodziła kobietą!

Żal, że tyle już dekad przeżyłam w tej okrutnej nieświadomości i prawda o własnym szczęściu została mi objawiona dopiero w ostatnich dniach. Wszystko za sprawą i z ust niejakiego Marka Sobieraja, rocznik 1980, radnego królewskiego miasta Kraków. Właśnie radny Sobieraj był uprzejmy oznajmić wszystkim Polkom i generalnie całemu światu, że „Polska jest jednym z krajów, w którym kobietom żyje się najlepiej na świecie. My je na rękach nosimy, przepuszczamy w drzwiach, ustępujemy miejsca, dajemy prezenty na Dzień Kobiet. One rodzą nam dzieci."

O! I właściwie wszystko na ten temat. Nic dodać, nic ująć, rano i wieczór ręce do modlitwy dziękczynnej wznosić, bo przecież od samego noszenia wariactwo na tle szczęścia gotowe! A tu jeszcze drzwi i miejsce w tramwaju, a jakby tego było mało — prezenty na Dzień Kobiet! (Tu wprawdzie korci mnie dociec, czy to o te rajtuzy 15 den z najtańszej przędzy takie wielkie halo, ale dobrze już, nie będę się czepiać szczegółów.) Bo przecież gołym okiem widać, że istny raj mamy — i w ogóle żyć, nie umierać!

I za co? Za niewygórowaną cenę rodzenia dzieci? Panie, przecież to jak za czekoladę tanio, a jakie korzyści!

Od euforii do refleksji

Po niewątpliwej i niekłamanej euforii dość szybko przyszło otrzeźwienie i raczej mało przyjemne zderzenie z szarą rzeczywistością. Przy czym uderzyło jakby z dwóch przeciwległych stron.

Po pierwsze — kwestia tego noszenia. Jak tak zaczęłyśmy z moją ukochaną redaktor Zuzią się zastanawiać, jak zaczęłyśmy roztrząsać i rozkładać na czynniki pierwsze — nijak nie umiałyśmy przypomnieć sobie kiedy, licząc w ciągu ostatniego tygodnia — i kto dokładnie nas choć ze dwa metry przenieść zdołał, a jednocześnie był mężczyzną. Postanowiłyśmy poszerzyć zakres czasowy i poszukać tych nosicieli z ostatniego miesiąca. Już po chwili wyszło nam też niewiele, a konkretnie nic, sztuk zero, nosicieli nas, kobiet — absolutny i permanentny brak. Mimo to, wciąż nie aż tak bardzo zrażone poszłyśmy dalej i zaczęłyśmy szukać w pamięci innych kobiet, które by na naszych oczach jakiś mężczyzna nosił na rękach. Co nam wyszło, lepiej nie precyzować — szkopuł w tym, że w naszych statystykach w dalszym ciągu hulały wiatr i pustka.

Fot. Pixabay

Kiedy już doszłam do granic własnego optymizmu i zrobiłam się ostatecznie sceptyczna, Zuzia z wyraźnym wyrzutem w głosie zapytała mnie zaczepnie: — No co ty, to jednak nie odczuwasz tego raju...?

Chwila opamiętania i jednak postanowiłyśmy nie poddawać się aż tak łatwo. Zaczęłyśmy szukać tego przepuszczenia przez drzwi oraz przypadku miejsca w tramwaju, poczekalni czy gdziekolwiek indziej. W drzwiach to nawet w ciągu ostatniego miesiąca znalazłyśmy ze dwóch-trzech uprzejmych delikwentów. Ale już z otwarciem drzwi do jakiegoś pomieszczenia lub samochodu od razu zrobiło nam się trudniej. Ustępowanie miejsca natomiast musiałyśmy pozostawić bez rozstrzygnięcia, bo żadna z nas nie porusza się komunikacja miejską, a też nie miała w ostatnim czasie wątpliwej przyjemności oczekiwania w jakiejkolwiek poczekalni.

Fot. Pixabay

No i prezenty... Też jak na lekarstwo!!! Ponieważ obie jesteśmy niepoprawne optymistki — czekamy na 8 marca i te rajstopy, niech będą już z najtańszej nici, byleby w najmniejszym rozmiarze. Ale żeby też drzwiami i oknami waliły do nas dzień w dzień łakocie, błyskotki, drogie torebki, jeszcze droższe buty lub w moim przypadku najpiękniejsze japońskie pióra wieczne — też nie jesteśmy w stanie z Zuzią ani przyznać, ani doliczyć, ani nawet przypomnieć.

No, to w końcu jak to jest...?

A do tego, tak jak wspominałam, ciosy przyszły dwa. Z jednej strony ta zerowa statystyka, ale z drugiej — otwartą pozostaje kwestia

eprasa.pl 7b5cb6e870

rekompensaty, rewanżu czy zwyczajnej ceny w postaci rodzenia dzieci...

Jeśli bowiem wziąć pod uwagę to zero noszenia, te drzwi i miejsca w tramwaju, a niechby nawet okazyjne prezenty klasy lux — to jednak obie z Zuzią w równym stopniu na jakimś etapie naszych dywagacji zaczęłyśmy mocno powątpiewać w adekwatność ceny za ten polski, kobiecy raj na ziemi. A chwilę później to w ogóle trzasnęło nas jak obuchem, że jak to jest, że mężczyźni wciąż szukają w nas wyłącznie materiału do reprodukcji? Bo znów, żeby oni sami z siebie prezentowali tak cenny i niepowtarzalny, wart każdych milionów zestaw genetyczny — też z Zuzią nie jesteśmy w stanie obiektywnie przyznać. Właściwie to nie jesteśmy w stanie przyznać tego nawet subiektywnie...

A znów tak od razu za jedno przeniesienie bez żadnych dłuższych wstępów, wątpliwości i rozważań nad za i przeciw zezwolić na wymianę płynów ustrojowych i w ciągu najbliższych dziewięciu miesięcy — pełnych poświęcenia, wyrzeczeń, strachu i niepewności — przy odrobinie szczęścia i z pomocą wykwalifikowanego lekarza powić progeniturę...? Szybko z Zuzią ustaliłyśmy zgodnie, że w takim razie z prezentów niżej najnowszej klasy mercedesa nie schodzimy — nawet za niezłej klasy toyotę lub tegoż mercedesa w starszym roczniku nie damy się do tej progenitury zmusić, choćby nie wiem, co!

Inna rzecz, że jeśli nawet jak najbardziej hipotetycznie wziąć pod uwagę fakt, że śladem radnego Sobieraja mężczyźni w szybkim czasie rzucą się do tego noszenia nas na rękach — pierwsze, co będziemy musiały z Zuzią ogarnąć, to zwyczajnie grafik tego noszenia! Nie możemy przecież dopuścić do sytuacji, w której dwóch (oby nie więcej!) mężczyzn będzie chciało nas nieść w tym samym czasie. Tym bardziej nie możemy pozwolić sobie na takie chwile, w których mężczyzn — prawdziwych, silnych, na wskroś męskich i histerycznie pragnących nas uszczęśliwiać — zgłosi się do niesienia dwóch, ale każdy będzie chciał nieść w innym kierunku. Jeszcze gorsza spotka nas niesprawiedliwość losu, gdy dajmy na to o jedenastej będzie chciało nas nieść dwóch w jakim bądź kierunku, a za to w południe do niesienia nie będzie nikogo. Nie ma co mówić, grafik potrzebny od zaraz.

Kevin Costner

Fot. Wikipedia

Ale... Ale...!

Zanim jeszcze siadłyśmy do konstruowania tego grafiku, już się z Zuzią przeraziłyśmy! A co, jeśli tak od każdego przeniesienia będziemy w tę ciążę zaskakiwać? Rany boskie, a kiedy karierę robić, kiedy te nasze teksty pisać, redagować i wydawać?!

Dalej było już tylko gorzej.

Bo niby jak to ojcostwo ustalić? Grafik grafikiem, ale czy to kto wie, czyj akuratnie materiał genetyczny w tym wyścigu wygrał — i co ważniejsze: ile ten wyścig konkretnie trwał, kiedy zwycięzca dotarł do mety i kiedy co do sekundy — zgarnął trofeum? Kto zgadnie, czyja konkretnie komórka w tyle zostawiła konkurencję i spowodowała — że tak się wyrażę — całe zajście?

Od razu z Zuzią podjęłyśmy jedyną słuszną decyzję — mianowicie za test na ustalenie ojcostwa płaci nosiciel! Inaczej w prędkim czasie pójdziemy przecież z torbami...! A dzieci też trzeba jakoś wychować, zadbać o dobre jedzonko, jeszcze lepsze picie, czyste i suche łóżeczko, kołyskę, wózek, wanienkę. A teraz wszystkie te płyny i kremy do pielęgnacji. Oraz pieluchy — całe piramidy pieluch! Potem będzie szkoła i konkretne wyposażenie plecaka, sam plecak, mebelki w pokoiku i komputer z najlepszą pamięcią. Zacznie się liceum — zaczną się dziewczyny, na które można zbankrutować, a poza tym nosić je przecież trzeba. A jeśli zaczną się chłopaki, to też marne pocieszenie — bo przecież zaraz będą się do tego noszenia na rękach pchać, a od noszenia — wiadomo — już tylko krok do dziecka...

I tak się życie kołem toczy.

Choć teraz już same z Zuzią nie wiemy. Marzy nam się taki olsztyński radny, który w zamian za noszenie na rękach, przepuszczanie przez drzwi, ustępowanie miejsca i te rajstopy na Dzień Kobiet — w zamian za drobną odwdziękę w postaci dziecka lub dwóch, góra trzech? Czy może jednak nam się nie marzy...?

A może marzy nam się raz na jakiś czas, ot, choćby z okazji tego naszego święta — zwyczajny, normalny, porządny mężczyzna, który będzie nas wspierał w życiu generalnie, a w dążeniu do sukcesu i spełniania samej siebie — konkretnie? Taki mężczyzna, co nie będzie swojej kultury osobistej i faktu, że traktuje kobietę jak kobietę — przeliczał na liczbę urodzonych mu dzieci...?

No, już naprawdę same nie wiemy...!

A tak w ogóle to do tego noszenia NA rękach raz na jakiś czas przydałoby się też całowanie PO rękach.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Wiosna! Chce się żyć!

Ciepłe promienie słońca, śpiew ptaków, pierwsze kwiatki — wiosna już puka do naszych drzwi. Jak pomóc organizmowi obudzić się ze snu zimowego? Podpowiada Natalia Ćwiklińska, dietetyczka z Elbląga.

fot. archiwum prywatne

— W tym roku zima dopisała. Po mroźnych dniach w końcu nadeszły cieplejsze. Jak organizm reaguje na takie zmiany?

— Mam nadzieję, że cudowną energią do działania i chęcią zmian na lepsze. Chyba każdy zgodzi się ze mną, że wyższe temperatury i słoneczna pogoda nastrajają pozytywnie. Nasz organizm nie dąży już do zwiększenia termogenezy, również za pomocą bardziej energetycznych posiłków. Podczas zimy u większości z nas dochodzi mniejszy lub większy zapas kilogramów — intuicyjnie sięgamy po potrawy „rozgrzewające", bardziej kaloryczne, jemy więcej. Cieplejsze dni odwracają tę sytuację. Wielu osobom właśnie z początkiem wiosny udaje się wprowadzić trochę zdrowszych nawyków. Zaobserwujmy, że coraz mniej mamy ochotę skryć się pod kocem z ulubionymi przekąskami. Nawet najwięksi domatorzy dadzą namówić się na pierwsze wiosenne spacery. Słowem — chce się żyć!

— Czy organizmowi w pobudce ze snu zimowego, można w jakimś stopniu pomóc dietą, jedzeniem?

— To zdecydowanie dobry moment na pobudkę. Przecież nie wypada już zrzucać winy za swoje lenistwo na brzydką pogodę, zimno i tym podobne warunki. Poza tym nie ma bardziej motywującej do zmian pory roku niż wiosna. Już za chwilę ze smakiem sięgniemy po nowalijki, zaczniemy dorzucać do potraw więcej warzyw. Myślę, że budzimy się wszyscy samą pogodą, ciepłem i słońcem. Jeśli ta pozytywna energia przeniesie się do naszej kuchni — mamy sukces. Przecież taka wiosenna pobudka dietetyczna to same pyszności. Polecam wprowadzić nieco lekkości do naszych posiłków. Może warto troszkę „odchudzić" zupy, nie zabielać, nie zagęszczać, natomiast dołożyć więcej warzyw i naturalnego smaku? A co myślicie o pysznej kolorowej surówce zamiast kopca ziemniaków? Z pewnością zastąpimy też herbaty, grzańce, gorące kakao czy czekoladę — wodą. Jej większe spożycie również wywoła pobudzający efekt dla naszego organizmu.

— Początek wiosny jest czasem, kiedy wiele z nas obiecuje sobie zrzucić parę kilogramów, które przybyły nam zimą. Jak zrobić to skutecznie?

— Przepis na zrzucenie kilogramów jest taki sam przez cały rok. Jednak wiosenne okoliczności są zdecydowanie bardziej sprzyjające odchudzaniu. Wyobraźmy sobie, że od dziś dokładamy mały spacer, powiedzmy dwa tysiące kroków. W tym czasie ucinamy 500 kcal na słodkości, które wpadały nam w rękę przed telewizorem. Idziemy więc za ciosem i podejmujemy próbę, że do każdego posiłku dokładamy garść ulubionych świeżych warzyw. Okazuje się, że nie mamy już ochoty zjeść kolejnej kanapki. Małymi i przyjemnymi krokami pozbywamy się zimowych nadprogramowych kilogramów.

— Wiosna, to czas, kiedy częściej wychodzimy na dwór. Jaka aktywność fizyczna jest najlepsza?

— Najlepsza aktywność to taka, która absolutnie poprawia nam nastrój. Wiosna to prawdziwy wysyp nowych biegaczy i ludzi ćwiczących na siłowni. Z jakiegoś powodu po pierwszym wiosennym miesiącu tych osób ubywa. Porywamy się z motyką na słońce i wykonujemy ćwiczenia z przymusu. Nie ma szans, aby coś, czego szczerze nie cierpisz spowodowało wykształcenie zdrowego nawyku. Lepszy codzienny spacer niż tygodniowy epizod z bieganiem o szóstej rano. Kiedy aktywność fizyczna pozytywnie nas pochłania i sprawia nam radość — tak naprawdę nie odczytywana jest jako wysiłek. Kiedy coś uwielbiasz, nie zmuszasz się do tego. Zatem wybierz formę ruchu, którą lubisz i uprawiaj ją na co dzień. Niech będzie to sposób na łagodzenie stresu i ładowanie baterii na kolejny dzień!

KAROLINA KRÓL
k.krol@dziennikelblaski.pl

eprasa.pl 7b5cb6e870

Kosmetyczka radzi

Czy są jakieś przeciwskazania do stosowania kremu z retinolem? **Beata**

Na początku może pojawić się zaczerwienienie i wysuszenie skóry, należy pamiętać, aby używać filtrów słonecznych, ponieważ retinol jest substancją fototoksyczną i w kontakcie ze słońcem może dojść do pojawienia się przebarwień. Kremy z retinolem najlepiej nakładać na noc, jednak musisz mieć świadomość swojego typu skóry, a co za tym idzie czy stosowanie kremu z retinolem przyniesie zamierzony przez Ciebie efekt czy wręcz odwrotnie. Retinol sprawdza się świetnie przy cerze tłustej, ponieważ reguluje wydzielanie łoju i zmniejsza tendencje do pojawiania się zaskórników, również będzie odpowiadał cerom dojrzałym i z przebarwieniami.

Jak znaleźć podkład idealny? Niestety, wszystkie mi się utleniają. **Ania**

Na to składa się wiele czynników. Podkład może wchodzić w reakcję np. z twoim kremem, niedomytym środkiem do mycia twarzy czy tonikiem. Warto też przed aplikacją podkładu poczekać na to, aby krem dobrze się wchłonął, ponieważ za szybkie nałożenie podkładu może spowodować jego zważenie się na twarzy.

fot. archiwum prywatne

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

Metamorfoza numeru

Fot. Atelier Karla Secret & Beauty Nails

Metamorfoza została wykonana przez Karolinę Maczulską oraz stylistkę fryzur Izabellę Madej.
Chcesz pokazać swoją metamorfozę?
Wyślij zdjęcia przed i po + krótki opis na: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

Choroby, które mogą powodować depresję

Nie zawsze depresja jest główną przyczyną złego samopoczucia, braku nastroju, smutku, czy skłonności samobójczych. Istnieje wiele chorób somatycznych, zaburzeń, nowotworów, a nawet braków witamin, które mogą powodować depresję. Depresja może być spowodowana chorobami układu krążenia, jak nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna, zaburzenia rytmu serca. Osoby po zawale stają się depresyjne. 30% pacjentów po zawale dotyka depresja. Depresyjne zaburzenia nastroju mogą wystąpić, gdy choruje układ hormonalny. Tu występują nadczynność i niedoczynność tarczycy oraz przytarczyc, choroby nadnerczy, przysadki mózgowej, zbyt duże wydzielanie prolaktyny, cukrzyca, porfiria, zaburzenia cyklu miesiączkowego. Przy nowotworach jamy brzusznej często towarzyszy depresja, w szczególności nowotwór trzustki, również osoby długotrwale poddawane dializom są na nią bardziej narażone. Choroby zapalne i zakaźne jak AIDS, grypa, gruźlica, kiła, mononukleoza, Wzw typu B oraz C, zapalenie płuc, stawów, łuszczyca wyzwalają i wzmagają depresję. Zabiegi chirurgiczne związane z przeszczepami narządów i operacje serca, choroby neurologiczne jak stwardnienie rozsiane, padaczka, guzy mózgu, choroba Alzheimera, Parkinsona, pląsawica Huntingtona, różnego rodzaju krwiaki, a także bezdech senny przyczyniają się do rozwoju depresji. Depresję można nabyć mając niedobory witamin z grupy B, w szczególności witamin B1, B12, kwasu foliowego.

Do rozwoju choroby przyczyniają się chemiczne zatrucia ołowiem i talem. Osoby mające długotrwały kontakt np. w pracy z tymi substancjami powinny zachować szczególną ostrożność. Z depresją związana jest wilgoć. Zaflegmienie organizmu, zawilgocenie spowodowane nadmiernym jedzeniem przemysłowej jakości nabiału, pieczywa, makaronu, owoców cytrusowych i tropikalnych w zimę oraz wysoko przetworzonych produktów, będzie powodowało choroby śledziony i trzustki, a co za tym idzie, depresję. Dla osób z depresją ogromnie ważne jest jedzenie, aby nie pogarszać ich stanu zdrowia, co przedłuża leczenie, albo nawet je uniemożliwia. Wilgoć w organizmie będzie powodowała także stan otumanienia, zmęczenie, brak koncentracji, problemy poznawcze, problemy z zapamiętywaniem i nauką u dzieci i dorosłych. Dla wielu osób może okazać się, że depresja zacznie zmniejszać się, lecząc specjalistycznie problem zaflegmienia i wilgoci.

fot. unsplash.com

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

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

*Artykuł ma charakter informacyjny. Nie stanowi porady lekarskiej, ani farmaceutycznej.

eprasa.pl 7b5cb6e870

fot. pixabay

Cała prawda o **organicznym jedzeniu**

Organiczne, eko, bio – słysząc to, czuję się co najmniej manipulowana. Wiem również od osób z którymi mam konsultacje, że przydałoby się wyjaśnienie kilku rzeczy.

Temat mocno zgłębiłam. Zajęło mi to sporo czasu, a to dlatego, że właściwie wszystko, co słyszałam wcześniej, nie było w jakikolwiek sposób poparte zadowalającymi mnie argumentami. A słyszałam wiele. Różnych opinii. I zapewne, jak przynajmniej niektórzy z was, czułam się sfrustrowana.

Czy odkryłam prawdę?

Czy organiczne jedzenie jest w końcu zdrowsze i lepsze? Czy to tylko zwykła „ekościema" czy „zielone kłamstwo"?

Zgodnie z obowiązującymi na terenie Unii Europejskiej regulacjami prawnymi w zakresie rolnictwa ekologicznego i jego produktów określenia: ekologiczny, organiczny i bio/biologiczny są synonimami i odnoszą się do produktów wytwarzanych w tym samym systemie jakości. „Za cenę jednego eko chleba kupisz 3 chemiczne. 90% Polaków kupuje te drugie, po 30 latach od obalenia komuny. Wtedy chleb był chlebem, a butelki były w skupie, a nie w lasach i rowach"— znalazłam taki komentarz, szukając informacji. Bardzo mi się spodobał. Ukazuje on nam, w moim mniemaniu, niezbyt wyedukowane społeczeństwo polskie, które jeździ coraz lepszymi autami, karmiąc się jednak przy tym tragicznie. Z jednej strony obserwuję osoby, które studiują dogłębnie etykiety, stosują różnego rodzaju aplikacje do sprawdzania składników (polecam „Zdrowe zakupy"). Z drugiej strony — widzę ludzi, którzy ładują do swoich wózków sosy w proszku, mąkę tortową i tanie pasztety. Jak to więc jest z tą „zdrową żywnością"? Na marginesie — zauważyliście paradoks tej nazwy? Oznacza, że „zdrowa żywność" jest tylko w wybranych punktach sprzedaży? A reszta żywności jest niezdrowa? Tak oficjalnie? To pytanie retoryczne. Nikt na nie nie odpowie, a na pewno już nie przedstawiciele przemysłu spożywczego.

No więc jak to jest z tą żywnością organiczną?

Całkiem niedawno, bo w 2020 r. „Rzeczpospolita" pisała o badaniu IQS, z którego wynika, że żywność ekologiczną kupuje 86% Polaków. Bardzo dużo i aż nie chce mi się w to wierzyć. Jednak, jak pokazuje dalsza część ankiety wskazuje na to, że 67% kupuje takie produkty sporadycznie (nie wiemy jednak co to właściwie oznacza). Wiemy jednak doskonale, że ekożywność jest droga i o tym również mówi 68% respondentów tego badania. Grzegorz Giza z agencji badawczej IQS używa nawet określenia „segregacja żywieniowa", bowiem Polacy są podzieleni na tych, którzy mogą pozwolić sobie na luksus spożywania produktów bio i na tych, którzy omijają półki z tymi produktami szerokim łukiem.

Czy tacy ludzie rzeczywiście coś tracą?

Zakłada się, że żywność ekologiczna ma wyższą zawartość składników odżywczych i dużo mniejszą zawartość pestycydów lub antybiotyków. W przypadku upraw ekologicznych nie stosuje się pestycydów i nawozów chemicznych. Natomiast mięso organiczne produkowane jest bez antybiotyków i hormonów wzrostu. Stosuje się nawozy naturalne, takie jak obornik czy kompost, a także niechemiczne metody ochrony roślin jak płodozmian. Szkodniki zwalcza się metodami biologicznymi. To kreuje tezę, że spożywanie takiej żywności może pozytywnie wpływać na zdrowie konsumentów. Teoretycznie każda żywność, którą klasyfikuje się jako żywność organiczną powinna przejść kontrolowany i udokumentowany proces jej tworzenia „od pola do stołu". Piszę „teoretycznie", bo różnie z tym bywa.

Prześledźmy kilka badań nad tym rodzajem żywności

Rok 2007
Projekt Quality Low Input Food (QLIF)

Wykazano, że ekologiczne owoce i warzywa zawierają nawet do 40 procent więcej przeciwutleniaczy niż produkty z upraw nieekologicznych. W przypadku zaś mleka było to aż 60%.

Rok 2009 i 2012

W badaniach zleconych przez Brytyjską Agencję Norm Żywności (British Food Standards Agency) oraz badaniach Uniwersytetu Stanforda (USA) nie stwierdzono występowania istotnych różnic pomiędzy żywnością ekologiczną a konwencjonalną.

Rok 2020

Prestiżowe czasopismo naukowe „British Journal of Nutrition" publikuje badanie międzynarodowego zespołu badawczego koordynowanego przez prof. Carlo Leiferta z Uniwersytetu Newcastle (W. Brytania) , które potwierdza, że żywność bio znacząco różni się od żywności konwencjonalnej. Na plus. Na marginesie dodam, że w owym zespole znalazło się kilku naukowców z Polski m.in. prof. dr hab. Ewa Rembiałkowska z SGGW w Warszawie.

Na zdrowy rozum wydawałoby się, że nie potrzeba żadnych badań, by stwierdzić, które produkty są dla nas lepsze. Wiadomo, że pestycydy i antybiotyki szkodzą, a to co naturalne — wzmacnia nasz organizm.

Gdzie jest więc hak?

Po pierwsze

Jak mówi prof. dr hab. Ewa Rembiałkowska z SGGW w Warszawie: „Etyka w nauce ulega coraz większemu zanikowi. Koncerny płacą za badania, aby zapewnić sobie zyski. Jeżeli na zlecenie koncernu, który produkuje syntetyczne dodatki do żywności, zostanie wykonana metaanaliza, będzie ona skonstruowana tak, aby udowodnić, że te dodatki są absolutnie bezpieczne dla zdrowia. Przyczyna jest prosta: im więcej osób kupi żywność ekologiczną, tym mniej osób kupi żywność konwencjonalną zawierającą dodatki do żywności, czyli koncern, który produkuje te dodatki, będzie miał mniejsze wpływy. Mówię o tym, o czym wszyscy doskonale wiedzą. Nauka jest coraz bardziej zależna od biznesu, bo w wielu krajach przeznacza się na nią stosunkowo mało pieniędzy."

Po drugie

„Moda na bycie eko spowodowała, że część firm chce na tym skorzystać, niekoniecznie tak naprawdę dostosowując swoje wyroby do kryteriów, jakim powinny odpowiadać produkty przyjazne środowisku" — zwraca uwagę w rozmowie z PAP dr Agata Rudnicka z Wydziału Zarządzania Uniwersytetu Łódzkiego.

Po trzecie

W słowie „organiczny" jest pewnego rodzaju pułapka. My, jako konsumenci zachłysnęliśmy się wręcz tym słowem. A jednak nie zauważyliśmy, ze organiczne jedzenie również może być rafinowane, konserwowane i przetworzone. To co organiczne, nie zawsze jest zdrowe. Czym różni się organiczne ciastko od ciastka zwykłego. Zapewne ceną. Organiczne warzywa sprowadzane setki tysięcy kilometrów do polskiego sklepu muszą być „jakoś" zabezpieczane, by wyglądały wciąż na zdrowe w naszym koszyku. Przypomnijmy sobie jak wygląda nasz pomidor z ogródka, kiedy w wakacje przewieziemy go kilkaset kilometrów. Wiedza, że owoce czy warzywa zrywane są niedojrzałe, by mogły dojrzeć podczas transportu jest już całkiem dobrze znana. A to, że dodaje się do opakowania gazów, dzięki czemu na przykład banany wytrzymają długodystansowy transport? A cytrusy spryskuje się gazem etylenowym, by zachowały żywe kolory? Następnym razem jak będziesz sięgał po brokuły z Ekwadoru, zastanów się, czy mogą być świeże i zachować wartości odżywcze, jeśli pokonały tak długą drogę w Bóg wie jakich warunkach.

Renata Nestorowicz z kolei podaje takie dane: „Sprzedaż produktów ekologicznych w Polsce w 2017 roku wynosiła 1 mld zł. Coroczne wzrosty wartości rynku od kilkunastu lat są dwucyfrowe. Mimo dynamicznego wzrostu sprzedaży, rynek w Polsce nadal jest bardzo mały, żywność ekologiczna stanowi jedynie 0,3% rynku żywności ogółem, podczas gdy np. w Danii stanowi 7,6%, Szwajcarii 7,1%, a w Niemczech 4,4%. Średnia dla całej Unii Europejskiej wynosi 4%."

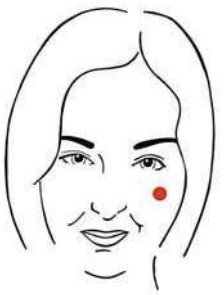
Nie mam takich statystyk na cały świat, ale znalazłam inną informację dotyczącą USA. Otóż Amerykańska Agencja do spraw Żywności i Leków (FDA) stworzyła nawet listę, tak zwaną „cudowną piętnastkę", na której znajdują się warzywa i owoce, za których „organiczność" nie warto przepłacać. Oto ona:

1. Awokado
2. Kukurydza
3. Ananasy
4. Kapusta (wszelkie odmiany)
5. Fasola
6. Cebula
7. Szparagi
8. Mango
9. Papaja
10. Kiwi
11. Bakłażan
12. Melon
13. Grejpfrut
14. Melon kantalupa
15. Kalafior

Twierdzi się, że te produkty uprawiane są praktycznie bez udziału pestycydów i innych szkodliwych chemikaliów. To jest bardzo ciekawe dla mnie spojrzenie, tym bardziej, że od lat próbuję hodować kalafiory i kapustę na moim polu i niestety, warzywa te zżerane są co roku przez różnego rodzaju robactwo. No, ale po pierwsze to w Polsce, a po drugie, nie jestem profesjonalnym hodowcą, więc mój przykład nie może przesądzać. W każdym razie wątpliwość (przynajmniej u mnie) zostaje.

Przyszedł czas na jakieś wnioski, o które mi trudne, bo jak sami widzicie, informacji jest wiele i są one ze sobą sprzeczne. Najlepiej oczywiście hodować wszystko (!) samemu. Wtedy ma się pewność, co się zjada. Oczywiście nikt się takim stwierdzeniem nie zadowoli, nawet ci, którzy mają kawałek swojej ziemi. Uprawa warzyw, owoców oraz hodowla zwierząt to zajęcie czasochłonne. A do tego nie każdy chce to robić i nie każdy się nadaje. Kupujmy więc rozważnie, bez zbytniego wysiłku i bez wyrzutów sumienia. Kiedy nie uda nam się zdobyć „Malinowego Króla" z Polski z dołączonym atestem ekohodowli, nie załamujmy rąk i sięgnijmy po coś innego, nawet nie „bio". Pamiętajmy bowiem o podstawowej zasadzie: najważniejsze, by jeść w doborowym towarzystwie (ludzi i uczuć). Cała reszta niech zostanie daleko w tyle.

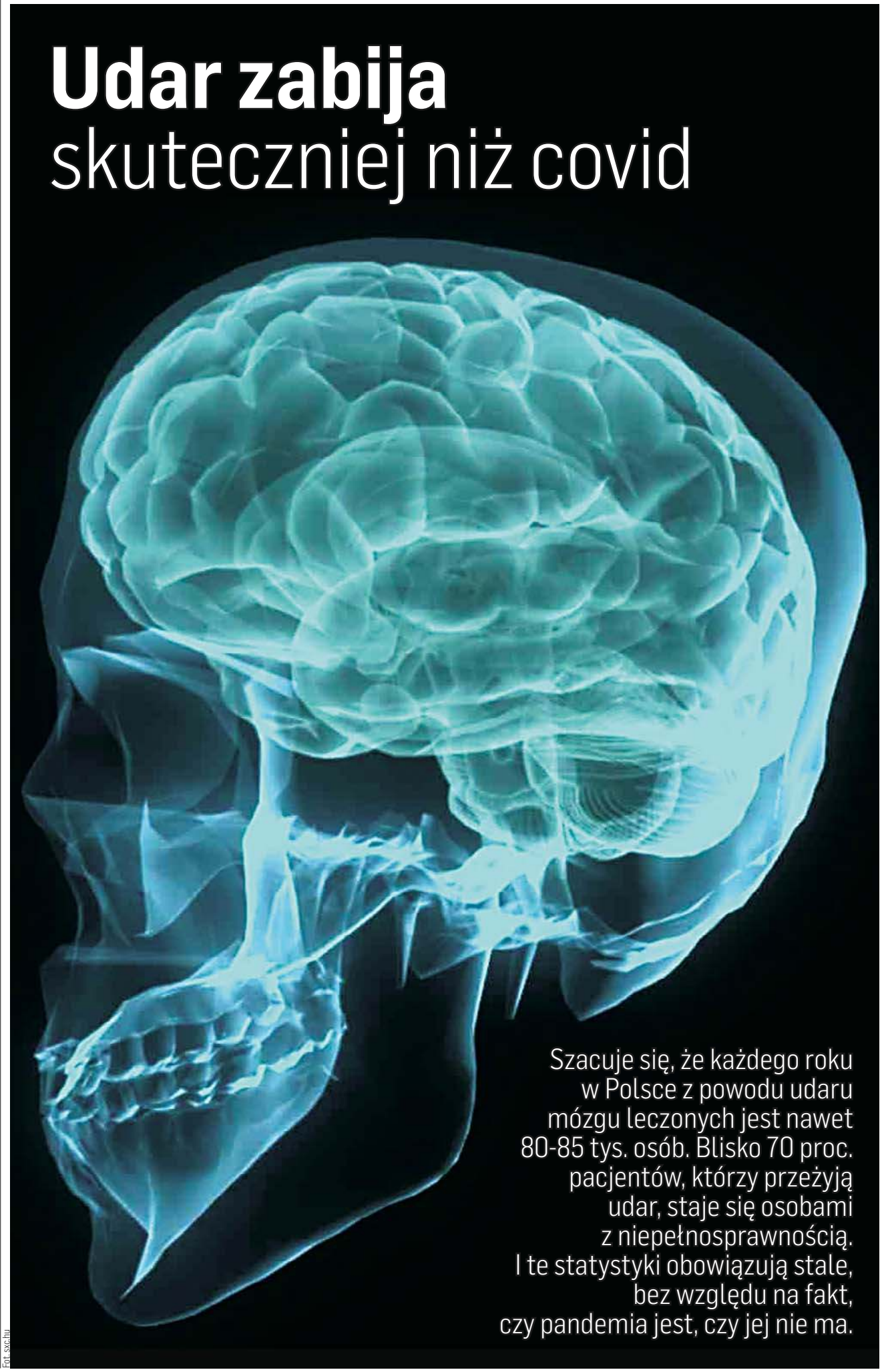
EWELINA DANIŁA



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

eprasa.pl 7b5cb6e870

Udar zabija skuteczniej niż covid



Szacuje się, że każdego roku w Polsce z powodu udaru mózgu leczonych jest nawet 80-85 tys. osób. Blisko 70 proc. pacjentów, którzy przeżyją udar, staje się osobami z niepełnosprawnością. I te statystyki obowiązują stale, bez względu na fakt, czy pandemia jest, czy jej nie ma.

Fot. sxc.hu

Udar mózgu występuje, gdy w mózgu pęka naczynie krwionośne lub dopływ krwi do określonej części mózgu zostaje krytycznie ograniczony. Symptomy najczęściej występują nagle — ze względu na bardzo krótki czas przeżycia neuronów w warunkach niedokrwienia, najistotniejszy jest czas reakcji.

Dwa rodzaje udarów

W uproszczeniu, w przebiegu udaru niedokrwiennego mózgu dochodzi do obumarcia fragmentów mózgu z powodu zatrzymania dopływu krwi do tkanki nerwowej. Obecnie udar stanowi trzecią w kolejności przyczynę śmierci, a pierwszą w kolejności najczęstszą przyczynę trwałej niepełnosprawności wśród dorosłych Polaków. W statystyce liczby zgonów udar mózgu wyprzedzają jedynie choroby serca i nowotwory. Jak twierdzą eksperci, udar może przytrafić się każdemu, a coraz częściej dotyczy też młodych ludzi. Wyróżniamy dwa rodzaje udaru: niedokrwienny i krwotoczny, potocznie zwany wylewem.

Najczęściej udar jest skutkiem nagłego miejscowego niedokrwienia mózgu wywołanego zmniejszeniem dopływu krwi do mózgu wskutek zwężenia lub zamknięcia naczynia tętniczego. Krew po prostu nie przepływa przez naczynie lub płynie w tak małych ilościach, że nie wystarcza, by komórki mogły otrzymać jej odpowiednią ilość. Ten typ udaru nazywany jest udarem niedokrwiennym i stanowi 80-85 proc. wszystkich przypadków udaru. Lekarze wśród najważniejszych czynników ryzyka udaru niedokrwiennego wskazują m.in. nadciśnienie tętnicze, choroby serca, w tym przede wszystkim migotanie przedsionków, czy wybrane zaburzenia metaboliczne, np. cukrzycę, a także określone zaburzenia lipidowe i ich skutki — np. miażdżycę. W przypadku tej ostatniej złożone m.in. z cholesterolu blaszki miażdżycowe odkładają się w ścianach naczyń krwionośnych, co może spowodować ich zamknięcie. Jeszcze częściej może dojść do sytuacji, w której część blaszki miażdżycowej odrywa się, płynie z prądem krwi i zamyka inne naczynie. Zator może dotrzeć do naczynia mózgowego także z serca — najczęściej dotyka pacjentów z migotaniem przedsionków, ale także po zawale serca czy u osób ze sztuczną zastawką.

Pozostałe 15-20 proc. przypadków to udary krwotoczne, będące następstwem wynaczynienia krwi do mózgu lub tzw. przestrzeni podpajęczynówkowej: ściana tętnicy mózgowej pęka, krew wylewa się poza naczynie, skutkiem czego nie dociera do tkanki mózgowej w okolicę zaopatrywaną przez tę właśnie pękniętą tętnicę. Dodatkowo krew niszczy sąsiednie tkanki i z tego powodu, ale też ze względu na obrzęk zwiększa się ciśnienie wewnątrz czaszki, przez co zaburzone zostaje funkcjonowanie całego mózgu. Krwotok może być śródmózgowy — zniszczone zostają naczynia wewnątrz mózgu, lub podpajęczynówkowy — uszkodzone zostaje naczynie na powierzchni mózgu. Najważniejszym czynnikiem ryzyka krwotoku śródmózgowego jest nieleczone, utrzymujące się przez długie lata lub leczone źle nadciśnienie tętnicze. Z kolei krwotok podpajęczynówkowy to najczęściej skutek pęknięcia większego tętniaka. Warto pamiętać, że w przebiegu udarów istnieje jeszcze wiele innych mechanizmów, niż te opisane wyżej, które również prowadzą do uszkodzenia mózgu.

Choć ryzyko zachorowania na udar mózgu wzrasta wraz z wiekiem, coraz częściej wśród pacjentów znajdują się osoby młode, w sile wieku oraz w szczycie swojej aktywności zawodowej. Mimo tego na pewno niepokojącego trendu większość udarów — około dwie trzecie — występuje jednak u osób powyżej 65. roku życia. Jak podkreślają eksperci, co do zasady — udar może wystąpić u każdego — niezależnie od wieku, płci czy stanu zdrowia. Mimo że istnieje szereg czynników, które znacznie zwiększają ryzyko pojawienia się choroby, u części pacjentów, nawet u ok. 20 proc., nie można ustalić przyczyny udaru.

Objawy

Udar mózgu to pojęcie kliniczne — oznacza nagłe wystąpienie objawów uszkodzenia mózgu w wyniku niedokrwienia bądź krwotoku. Do najczęstszych objawów udaru zaliczamy nagłe zaburzenia czucia po jednej stronie ciała, w tym np. drętwienie jednej połowy ciała, nagłe osłabienie siły mięśniowej kończyny lub kończyn po jednej stronie i szczególnie zauważalne opadnięcie kącika ust — zazwyczaj po tej samej stronie. Towarzyszyć im mogą nagłe zaburzenia mowy: mowa bełkotliwa, trudności w rozumieniu mowy, kłopoty z wypowiadaniem

eprasa.pl 7b5cb6e870

słów, tworzeniem prawidłowych zdań, wypowiadaniem się, nagle występujące zaburzenia widzenia — typowe dla udaru jest zarówno niedowidzenie lub wręcz nagle występująca ślepota jednego oka lub ograniczenie części pola widzenia obu oczu, na przykład wypadnięcie połowy pola widzenia. Do tego dochodzą nagłe zawroty głowy lub zaburzenia równowagi, czasami połączone z podwójnym widzeniem. Większości udarom nie towarzyszy ból głowy, w części może jednak wystąpić bardzo silny, szczególnie w przebiegu krwawień podpajęczynówkowych. Warto zaznaczyć, że oprócz wymienionych udar może objawiać się też w inny sposób — w zależności od tego który obszar mózgu został uszkodzony, na przykład różnymi ruchami mimowolnymi, napadem padaczkowym, jednak są to sytuacje znacznie rzadsze.

Objawy udaru rozwijają się błyskawicznie, niekiedy w ciągu kilku sekund, minut. Aby łatwiej było je rozpoznać i w porę zareagować, stworzono tzw. test F.A.S.T. Skrót ten oznacza pierwsze litery angielskich słów „face" (twarz), „arm" (ramię), „speach" (mowa), „time" (czas) — a razem F.A.S.T. w języku angielskim znaczy po prostu „szybko". To właśnie zmiany w obrębie twarzy, ramienia oraz mowy mogą sugerować pojawienie się udaru. Dlatego, gdy zauważymy u siebie lub innych nagłe wystąpienie opadającego kącika ust, nienaturalnej asymetrii bądź osłabienie siły ramienia, ręki, a mowa zacznie robić się niewyraźna, bełkotliwa, należy natychmiast wezwać karetkę. Pamiętajmy, że te objawy mogą występować osobno, niekoniecznie wszystkie jednocześnie. Od chwili wystąpienia objawów każda minuta zwłoki działa na niekorzyść chorego, bo przy udarze mózgu liczy się czas!

Prof. dr hab. n. med. Bartosz Karaszewski

Fot. archiwum prywatne

Udar kontra covid

— Jeśli rocznie w Polsce ok. 85 tys. osób zachorowuje na udar mózgu, a prawie co trzeci udar w ciągu roku zabija — to liczba ofiar śmiertelnych choroby jest zbliżona do tej spowodowanej w zeszłym roku infekcją SARS-CoV-2, a pozostaje przecież jeszcze liczna grupa osób trwale niepełnosprawnych, liczniejsza niż ta z poważnymi trwałymi powikłaniami covid-19. Co gorsza, u osób, które chorują na covid-19, ryzyko wystąpienia udaru jest większe, a przebieg udaru i jego następstwa — poważniejsze. Dostępne światowe dane epidemiologiczne stanowią, że u 6 do ponad 20 proc. pacjentów hospitalizowanych z powodu infekcji SARS-CoV-2 (czyli pacjentów, którzy mieli ciężki przebieg covid-19) wystąpił udar mózgu. Warto wziąć pod uwagę, że czynniki ryzyka udaru mózgu i ciężkiego przebiegu covid-19 są w dużej części tożsame, choćby podeszły wiek, palenie tytoniu, czy wybrane choroby sercowo-naczyniowe i zaburzenia metabolizmu, na przykład nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, otyłość, niewydolność serca — mówi prof. dr hab. n. med. Bartosz Karaszewski, który pełnił funkcję głównego eksperta ds. udaru Ministerstwa Zdrowia w Projekcie Mapy Potrzeb Zdrowotnych, kierownik Katedry Neurologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, ordynator Kliniki Neurologii Dorosłych Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego, prezes Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju i Promocji Nauk Neurologicznych. — Miejmy jednak świadomość, że szereg różnych infekcji, nie tylko koronawirusowych, może zwiększać ryzyko udarów mózgu, choćby poprzez wpływ na czynność układu krzepnięcia z tendencją do nadmiernego tworzenia zakrzepów, ale w infekcji SARS-CoV-2 ryzyko udaru wzrasta także w innych mechanizmach, z których szczególnie ważnym i dość specyficznym jest zapalenie śródbłonka — warstwy komórek wyściełających od wnętrza tętnice i produkujących wiele ważnych substancji regulujących rozmaite procesy fizjologiczne.

Natomiast w dużej części spośród tych dwóch trzecich przypadków pacjentów, kiedy udar nie spowoduje zgonu w ciągu roku od incydentu, choroba doprowadzi do trwałej niepełnosprawności, a ta z kolei oznacza problemy także dla rodzin pacjentów związane z koniecznością przewlekłej opieki i rehabilitacji. Dziś w Polsce i na świecie to właśnie udary mózgu generują największy odsetek osób trwale niepełnosprawnych.

Po udarze

Jednym z częstych utrzymujących się długotrwale objawów udaru mózgu są niedowłady kończyn. Charakterystyczną cechą niedowładu po udarze jest skłonność do narastania napięcia mięśniowego w niedowładnych kończynach, czyli rozwój spastyczności poudarowej. Ma ona niekorzystny wpływ na samopoczucie i tzw. stan funkcjonalny pacjenta, czyli to, w jakim stopniu choroba uniemożliwiła mu wykonywanie codziennych czynności. Z większą lub mniejszą spastycznością zmaga się ok. 40 proc. chorych po udarze. Nadmierne napięcie mięśni najczęściej pojawia się przy ruchach w stawach łokciowych, nadgarstka i skokowych (stopy). Nieleczona spastyczność może znacznie upośledzić aktywność pacjenta, jego zdolność wykonywania codziennych obowiązków, co przekłada się negatywnie na rodzinę, karierę i relacje społeczne. Dodatkowo może powodować ból i dyskomfort, a także przyczynić się do rozwoju lub nasilenia depresji, lęku oraz zaburzeń snu. Spastyczność może uniemożliwić najprostsze codzienne czynności: choćby ubieranie się — kłopoty z zakładaniem rękawów, rękawiczek, spodni, butów, czy nawet utrzymywanie higieny. Upraszczając, długotrwała nieleczona spastyczność prowadzi do powstawania zmian „włóknistych" w mięśniach, a w dalszym etapie do rozwoju opornych na leczenie przykurczy i deformacji stawowych.

— Życzyłbym sobie, a może precyzyjniej nie sobie tylko ofiarom udaru, w tym moim obecnym i przyszłym pacjentom, by choć 5 proc. obecnej atencji medialnej, jaką osiągają problemy związane z epidemią covid-19, było poświęcane chorobom mózgu, w tym w szczególności udarom, bo w tym zakresie nie ma czasu na poszukiwania — trzeba po prostu wiedzieć, tu i teraz. Proszę pamiętać, że udar zabija także w czasie i mimo pandemii, a prawdopodobnie w większym wręcz stopniu, chociaż w Polsce z powodów związanych ze zmianami systemowymi na rzecz zapobiegania i leczenia covid-19, nie widzimy tego w statystykach — podsumowuje prof. Karaszewski.

> **Prof. Bartosz Karaszewski:**
> W medycynie, pojęcie „wylew" w kontekście patologii mózgu nie istnieje. W środowisku ekspertów uznaliśmy, że to potoczne określenie powinniśmy eliminować także z przestrzeni publicznej. Szereg osób niezwiązanych profesjonalnie z ochroną zdrowia nie tylko udar krwotoczny, ale także udar w ogóle, nader często wciąż tak nazywa. Takie „opisywanie" tej patologii w rozumieniu społeczno-edukacyjnym ma szereg niekorzystnych konsekwencji i wśród części nie-medyków sprzyja niezrozumieniu nawet podstaw problemu.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

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

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

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

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

Zdrowie.wm.pl
16815otbp-c -K

eprasa.pl 7b5cb6e870

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

61617opb1-AH-K

ZWIERZĘTA

kupię

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

PRACA

dam pracę

KIEROWCA CE Dorotowo, 604-534-860

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

PILOT kat.B, Dorotowo, 503-103-703

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

SPRZĄTACZKA, Dorotowo, 503-103-703

W gospodarstwie mlecznym, 510-135-912

USŁUGI

budowa | remont

GLAZURA, hydrauliczne, 795-820-780

HYDRAULIK, 571-439-145

REMONTY mieszkań kompleksowe, 602-477-817

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

RÓŻNE

sprzedam

DREWNO opałowe, kominkowe tel. 89-513-15-60, 605-048-075

mp-otbr-6791a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 22 lutego 2021 r. odszedł
Nasz Ukochany Mąż, Tata i Dziadek
ś. † p.

Wojciech Andrzej Bieranowski

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
we wtorek, 2 marca 2021 r., o godz. 13.00
modlitwą różańcową w bazylice konkatedralnej
św. Jakuba przy ul. Staszica.
O godz. 13.30 zostanie odprawiona
msza święta żałobna.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym w Dywitach.
Pogrążona w smutku rodzina

79721opb1-A-G

Koledze

Grzegorzowi Niewęglowskiemu

wyrazy głębokiego współczucia i słowa otuchy
z powodu śmierci

Mamy

składają koleżanki i koledzy
z Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego
– Regionalnego Centrum Bezpieczeństwa
Ruchu Drogowego w Olsztynie

81521opb1-a-M

Warmiński
ZAKŁAD POGRZEBOWY
1987
dawniej market

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

614219opb1-E-G

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

614419opb1-a -K

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

320520opb1-a-M

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

614619opb1-g-M

eprasa.pl 7b5cb6e870

PIŁKA RĘCZNA\\\ W sobotę piłkarki ręczne Startu Elbląg podejmują lidera Superligi, Zagłębie Lubin (g. 18). W minionej kolejce elblążanki drugi raz w tym sezonie przegrały z ostatnim w tabeli Ruchem (tym razem 27:28 w Chorzowie), a „Miedziowe" pokonując w derbach Dolnego Śląska wicelidera z Kobierzyc (29:24), przybliżyły się do zdobycia tytułu.

– To bardzo niewygodny rywal, z którym Start wygrał tylko jedno z ostatnich ośmiu spotkań – mówi o Zagłębiu prezes Startu Stanisław Tomczyński. – Motywacja do gry jest duża i wcale nie stoimy na straconej pozycji. Jeśli tylko zespół da z siebie wszystko, to jestem pełen optymizmu. Zawodniczki, chcą się zrehabilitować za wpadkę w Chorzowie, ale i tak wszystko zweryfikuje boisko — dodaje.

W tym sezonie elblążanki przegrały w Lubinie 23:29, a u siebie przy remisie 25:25 uległy Zagłębiu po karnych 4:5.

• **Inne mecze 17. kol., sobota:** Piotrcovia Piotrków Tryb. – Eurobud JKS Jarosław (g. 16); niedziela: Młyny Stoisław Koszalin – Ruch Chorzów (16). Piątkowe spotkanie KPR Kobierzyce – Perła Lublin zakończyło się po oddaniu gazety do druku.

Zaległy mecz 10. kol.: Eurobud JKS – Piotrcovia 25:25 (12:12), karne 2:4.

SUPERLIGA KOBIET

1. Zagłębie	43	354:363
2. KPR	37	418:366
3. Perła	30	412::378
4. Piotrcovia	26	455:398
5. Koszalin	18	402:409
6. Eurobud	14	374:436
7. Start	**13**	**375:432**
8. Ruch	8	391:511

>>> W sobotę w Uranii drugie w tym sezonie derby województwa w I lidze mężczyzn (grupa A), czyli starcie Warmii Energi z KPR Elbląg (g. 17). Olsztynianie będą chcieli się odkuć na rywalu za przegraną z pierwszej rundy (22:24), no i zrehabilitować za wpadkę z SMS ZPRP na otwarcie rewanżów (24:25 w Gdańsku). – Jeśli zagramy na swoim poziomie i zrealizujemy założenia taktyczne, czyli bardzo szczelną obronę, to mamy duże szanse na zdobycie trzech punktów – ocenia Jarosław Knopik, trener olsztynian. – My też jesteśmy bojowo nastawieni. Zagramy w najsilniejszym składzie i postaramy się wyjechać z Olsztyna podniesionymi głowami — twierdzi z kolei trener KPR, Grzegorz Czapla.

Fot. Ryszard Biel

W Elblągu górą w derbach był KPR

• **Inne mecze (wszystkie w sobotę):** MKS Grudziądz – Gwardia Koszalin, Tytani Wejherowo – SMS ZPRP Kwidzyn, USAR Kwidzyn – GKS Żukowo, Nielba Wągrowiec – Sokół Kościerzyna; pauzuje SMS ZPRP Gdańsk.

W tabeli prowadzi Żukowo (27) przed Grudziądzem (26), Warmią Energą (24, mecz mniej), Nielbą (23), Gwardią (21) i KPR (19).

SPORT W TV\\\ SOBOTA. Narciarstwo alpejskie. PŚ w Bansku: gigant mężczyzn (9.50, 12.35, Eurosport 1); PŚ w Val di Fassa: zjazd kobiet (11, Eurosport 1)

• **Biegi narciarskie.** MŚ w Oberstdorfie: bieg łączony kobiet (11.35, TVP Sport)

• **Piłka nożna.** 1. liga: ŁKS - Odra (12.30, Polsat Sport); Premier League: Manchester C. - West Ham, WBA - Brighton (13.25, 15.55, Canal+ Sport 2), Leeds - Aston Villa, Newcastle - Wolves (18.25, 20.55, Canal+ Sport 2); LaLiga: Eibar - Huesca (13.55, Eleven Sports 4), Sevilla - Barcelona (16.10, Canal+ 4K Ultra), Alaves - Osasuna (18.25, Eleven Sports 2); Serie A: Spezia - Parma (14.55, Eleven Sports 3), Bologna - Lazio, Hellas - Juventus (17.55, 20.40, Eleven Sports 1); Ekstraklasa: Stal - Lechia, Jagiellonia - Piast, Górnik - Legia (14.55, 17.25, 19.55, Canal+ Sport); Bundesliga: Bayern - Köln (15.25, Eleven Sports 1), Dortmund - Arminia (15.25, Eleven Sports 2), Lipsk - M'gladbach (18.25, Canal+ Premium); Ligue 1: Dijon - PSG (16.55, Eleven Sports 3)

• **Piłka ręczna.** Superliga mężczyzn: Górnik - Wisła (12.55, TVP Sport)

• **Siatkówka.** PlusLiga: GKS - Indykpol AZS, ZAKSA - Cuprum, Stal - Warta (14.45, 17.30, 20.30, Polsat Sport)

• **Skoki narciarskie.** MŚ w Oberstdorfie: konkurs na skoczni normalnej (16.20, TVP Sport; 16.25, TVP 1; 16.30, Eurosport 1)

• **Koszykówka.** EBL mężczyzn: Dąbrowa Górn. - Stal (17.30, Polsat Sport Extra); NBA: Nets - Mavericks (2.30 sob./niedz., Canal+ Sport)

NIEDZIELA. Narciarstwo alpejskie. PŚ w Bansku: gigant mężczyzn (9.50, 12.30, Eurosport 1); PŚ w Val di Fassa: supergigant kobiet (11, Eurosport 1)

• **Piłka nożna.** Serie A: Atalanta - Sampdoria, Inter - Genoa (12.25, 14.55, Eleven Sports 1), Crotone - Cagliari (14.55, Eleven Sports 3), Udinese - Fiorentina (14.55, Eleven Sports 4), Napoli - Benevento, Roma - Milan (17.55, 20.40, Eleven Sports 1); 1. liga: Korona - Chrobry (12.30, Polsat Sport); Ligue 1: Monaco - Brest (12.55, Eleven Sports 3), Marsylia - Lyon (20.55, nSport+, Eleven Sports 2); Bundesliga: Union - Hoffenheim, Mainz - Augsburg (13.25, 15.25, Eleven Sports 2), Leverkusen - Freiburg (17.55, Canal+ Sport 2); Ekstraklasa: Cracovia - Zagłębie, Śląsk - Pogoń (14.55, 17.25, Canal+ Sport 3); Premier League: Tottenham - Burnley, Chelsea - Manchester Utd, Sheffield Utd - Liverpool (14.55, 17.25, 20.10, Canal+ Sport); LaLiga: Granada - Elche (18.25, Eleven Sports 2), Villarreal - Atletico (20.55, Eleven Sports 4); 2. liga: Polkowice - Chojniczanka (19.55, TVP Sport)

• **Biegi narciarskie.** MŚ w Oberstdorfie: drużynowe sprinty kobiet i mężczyzn (12.50, Eurosport 2; 12.55, TVP Sport)

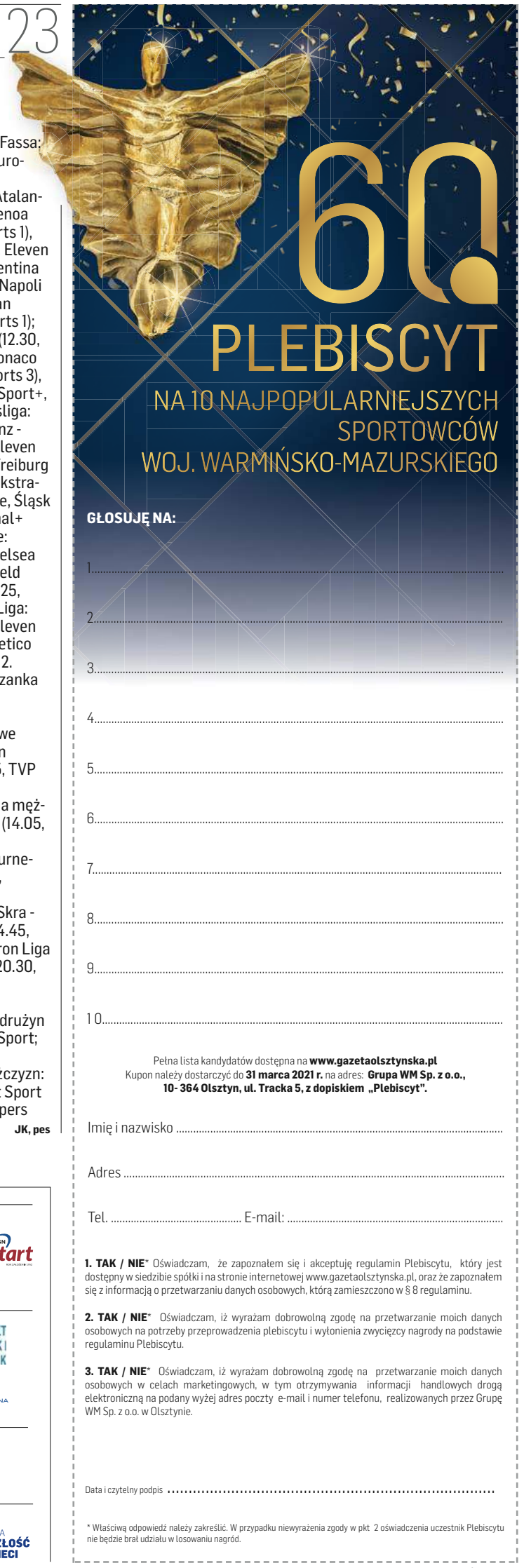
• **Piłka ręczna.** Superliga mężczyzn: Kwidzyn - Puławy (14.05, TVP Sport)

• **Kolarstwo.** Wyścig Kuurne-Bruksela-Kuurne (14.45, Eurosport 2)

• **Siatkówka.** PlusLiga: Skra - Verva, Ślepsk - Będzin (14.45, 17.30, Polsat Sport); Tauron Liga kobiet: ŁKS - Radomka (20.30, Polsat Sport)

• **Skoki narciarskie.** MŚ w Oberstdorfie: konkurs drużyn mieszanych (16.55, TVP Sport; 17, Eurosport 1, TVP 1)

• **Koszykówka.** EBL mężczyzn: King - Trefl (17.30, Polsat Sport Extra); NBA: Bucks - Clippers (21.30, Canal+ Sport 2). **JK, pes**



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 ŁĄSK; DBK GROUP; PRZEMYSŁÓWKA HOLDING; ZIEMAR; UNIWERSYTET WARMIŃSKO-MAZURSKI W OLSZTYNIE; ASZ; HOTEL MARINA CLUB

SPONSOR NAGRODY: body perfect 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

121otbp-B -K

eprasa.pl 7b5cb6e870

Nowa Mistrzyni Świata pochodzi z Ełku

W dniach 23-27 lutego wioślarze i wioślarki rywalizują na Mistrzostwach Świata na ergometrze wioślarskim. Świetnie spisała się wychowanka ełckiego MOS-u Klaudia Pankratiew, która pozostawiła w tyle konkurentki i zdobyła złoto.

Fot. Wiosła UKW Bydgoszcz

Fot. Klaudia Pankratiew/FB

Mistrzostwa Świata na ergometrze wioślarskim – jak sama nazwa mówi – nie są rozgrywane na prawdziwych akwenach. Zawodnicy rywalizują na odpowiednich przyrządach. I jakkolwiek tradycyjnie rywalizują jeden obok drugiego, to tegoroczna edycja prestiżowych zawodów przebiegała nieco inaczej – sportowcy prowadzili swoje zmagania w formie wirtualnej. Wychowance ełckiego MOS-u nie przeszkodziło to w zaprezentowaniu wyśmienitej formy.

Klaudia Pankratiew już pierwszego dnia wywalczyła złoty medal w swojej kategorii: wadze lekkiej kobiet. Wioślarka uzyskała czas 07:09.8, lepszy o 0,6 sek. od drugiej na podium Olgi Świrskiej (Łotwa). Brązowy medal przypadł Krimi Khadiji (Tunezja – czas 07:12.0).

— Dziękuję wszystkim, którzy stali z tyłu i dopingowali, obserwując każdy metr oraz tym oglądającym i trzymającym kciuki „online". Droga do tego startu była bardzo kręta, ale na szczęście ostatnie, najważniejsze 2 kilometry postanowiły wszystko wynagrodzić — czytamy na FB mistrzyni świata z Polski.

Zostając mistrzynią świata Klaudia niejako powtórzyła swój sukces sprzed roku, gdzie w poprzedniej odsłonie mistrzostw (Paryż, 7-8 lutego 2020) również wywalczyła złoto. Tegoroczny tryumf chyba jednak smakuje jakoś „pełniej".

— W Paryżu w zeszłym roku startowałam w kategorii młodzieżowej (do lat 23). W tym roku, mimo że jestem ostatnim rocznikiem „młodzieżówki", startowałam z seniorkami — mówi Mistrzyni Świata i opowiada o swoich wrażeniach z wirtualnej rywalizacji.

— Zawody rozgrywane metodą wirtualną na pewno były ciekawym doświadczeniem, chociaż przeżyłam je już w grudniu, podczas kwalifikacji do Mistrzostw Świata. Z mojego punktu widzenia przez rywalizowanie z kimś, kogo się zupełnie nie widzi, wyglądało to trochę jak... gra komputerowa.

Była podopieczna Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego w Ełku swoją pasję do wioślarstwa rozwija już 9 lat i obecnie robi to w Bydgoszczy. Reprezentuje barwy klubu LOTTO-Bydgostia. Klaudia Pankratiew na co dzień tam mieszka i studiuje psychologię (jest na 3 roku) na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego. Docenia fakt, że kadra uczelni nie torpeduje jej sportowych ambicji. Jest wręcz na odwrót.

— Przyznaję, że trafiam na wspaniałych i wyrozumiałych prowadzących, którzy sami bardzo mnie wspierają i pomagają łączyć sportową pasję z nauką. W dodatku należę do Narodowej Reprezentacji Akademickiej, dzięki czemu również jest łatwiej pogodzić ze sobą te dwie rzeczy, jakimi są studia i sport — tłumaczy była wychowanka ełckiego MOS-u.

A jak przygotowywała się do rozgrywanych obecnie Mistrzostw Świata? Okazuje się, że tutaj także mogła liczyć na pomoc bliskich, a formę zaczęła szlifować jeszcze przed niedawną Gwiazdką. Być może pomogło również delikatne rozprężenie, a już na pewno współpraca z dietetykiem.

— Do zawodów przygotowywałam się tak naprawdę od grudnia, kiedy dostałam potwierdzenie, że zakwalifikowałam się do startu w Mistrzostwach Świata. Tutaj myślę głównie o diecie i współpracy z dietetykiem, któremu zawdzięczam zdrowe podejście do robienia wagi. Niemniej jednak konkretnego przygotowania treningowego pod dystans 2 kilometrów na ergometrze... nie miałam. Jeszcze tydzień przed startem przebywałam na zgrupowaniu sportowym w górach, podczas którego głównie trenowałam na nartach biegowych. Tam najwięcej pomagał mi mój partner, który podsuwał mi pomysły, jakie treningi powinnam robić. Do tego pomogło ogromne mentalne wsparcie rodziny — precyzuje Klaudia Pankratiew.

Wychowanka ełckiego MOS-u reprezentująca obecnie barwy LOTTO-Bygostii nie zamierza spocząć na laurach. Mistrzyni Świata ma na ten rok plany i cele, ale póki co nie są one wyraźnie zarysowane.

— Cele sportowe na ten rok? Myślę że będą jaśniejsze w trakcie sezonu. Mam co prawda nadzieję zakwalifikować się do kadry i pojechać na zawody międzynarodowe, ale na chwilę obecną skupiam się na tym co jest do zrobienia tu i teraz.

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI
m.chroscielewski@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 7b5cb6e870