GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

BEZgorset

SOBOTA\\\NIEDZIELA
17-18|10|2020

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 425 NR 240 (20360)

„Gazeta Olsztyńska" 107 660 polubień na FB

Fot. pixabay.com

Cisza pod sercem boli najbardziej \8

ISSN 0137-9127
42
9 770137 912064

eprasa.pl 8b1859de3d

68 kobiet w województwie warmińsko-mazurskim walczyło w 2018r. o fotel prezydenta, burmistrza wójta. Dla porównania w wyborach startowało

281 mężczyzn.

CZY WIESZ, ŻE...

kobiety coraz chętniej startują do rad. W 2018 roku w województwie warmińsko- mazurskim zarejestrowano 3 827 (43%) kandydatek oraz 5 078 (57%) kandydatów. Najwięcej kobiet decyduje się na kandydowanie mając 40-59 lat (1 945 w 2018r.), najmniej w wieku 18-29 lat (266 w 2018r.).

CYTAT DNIA

Seneka:
Im większą masz władzę, tym większą musisz mieć cierpliwość.

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... Katarzyna Nosowska

Przez lata znaliśmy ją jako Kaśkę z Heya. Trochę nieśmiałą, trochę wycofaną, zawsze stremowaną przed wyjściem na scenę. Bardzo zdolną i uwielbianą przez rzesze fanów. Jakiś czas temu Nosowska postawiła wszystko na jedną kartę i postanowiła zupełnie zmienić swoje życie. Zawiesiła działalność zespołu, rozkręciła swoje konto na Instagramie, wydała solową płytę pełną osobistych tekstów. Została pisarką. Niedawno ukazała się druga książka Katarzyny Nosowskiej, która, jak sama autorka przyznaje, ma dodawać otuchy stawiającym pierwszy krok na schodach, dzięki którym możemy opuścić krainę Bambuko.

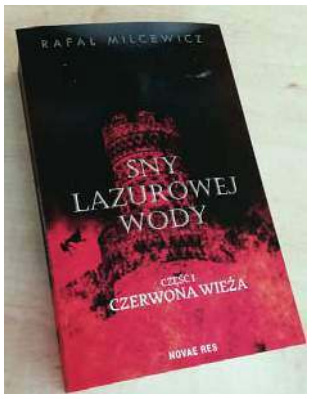
fot. Rafał Masłow/ Mat. prasowe

W kolejnym sobotnim wydaniu napiszemy więcej o tej książce „Powrót z Bambuko" i o samej Katarzynie Nosowskiej.

List tygodnia

Drodzy Redaktorzy Gazety Olsztyńskiej. Postanowiłam napisać z nadzieją, że uda mi się poprzez gazetę dotrzeć do większej ilości osób. Jestem przerażona poziomem ignorancji wobec wirusa. Ludzie są młodzi, zdrowi i myślą, że są „królami życia". Tez tak kiedyś myślałam. Też miałam 20-30 lat i tryskałam zdrowiem i energią. Dziś zbliżam się do sześćdziesiątki, mam nadciśnienie tętnicze. W moim wieku coś dolegać musi, prawda? Mam dwie piękne wnuczki, z radością patrzę jak dorastają. Zatem, na litość boską, jak nie wierzysz w wirusa to nie wierz! Uważasz, że to spisek? Myśl tak sobie, ale twoja ignorancja może być moim wyrokiem. Mogę nie odczuć zakażenia koronawirusem, albo mogę zachorować tak, że spędzę długie tygodnie na zakaźnym... jeśli będzie wolne łóżko. I tylko dlatego, że ty nie wierzysz w wirusa! To bardzo uproszczona myśl, ale kochani mamy obostrzenia, musimy zasłaniać nos i usta w przestrzeni publicznej. Dotyczy to wszystkich, tych co dbają o zdrowie i nie chcą się zakazić, jak też tych, którzy nie chcą mandatu i się buntują. Bez względu na to po której jesteś stronie, zdrowie i życie masz jedno. Pomyśl o tym bezcennym darze. Jestem zmęczona czytaniem tych obelg w Internecie, wyzwisk i pogardy dla pandemii. Przed oczami mam malejącą ilość dostępnych łóżek na oddziałach zakaźnych i przyrost zakażeń liczony w tysiącach dziennie. To trzeba zatrzymać! Przed nami kolejna próba wzięcia odpowiedzialności nie tylko za siebie, ale przede wszystkim za kogoś. I to nie jest żaden heroiczny czyn, to zwykła maseczka, dezynfekcja i dystans. Z życzeniami zdrowia dla czytelników Gazety Olsztyńskiej. **Marianna Żuchowska**

Autorka listu otrzyma książkę „Sny lazurowej wody" autorstwa Rafała Milcewicza



Drodzy Czytelnicy!

21 października minie druga rocznica pierwszej tury wyborów samorządowych. Rośnie odsetek kobiet startujących w wyborach. Coraz częściej stoją one też na czele samorządów. I chociaż liczba pań u władzy „nie powala", to jak same zapewniają- jakość „rządzenia" jest wysoka. Kobiety mają w sobie bowiem dużo empatii, dzięki czemu mogą pochwalić się dobrym kontaktem z mieszkańcami. Są ambitne, odważne i mają realny wpływ na zmianę świata. I choć czasami muszą udowadniać, że są partnerami w świecie teoretycznie zdominowanym przez mężczyzn, to dzięki ciężkiej pracy, wiedzy i doświadczeniu pokazują, że nie boją się wyzwań i w niczym nie ustępują swoim kolegom.

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

TEMAT TYGODNIA
3 Kobiety w samorządach
Choć ostatnie wybory samorządowe odbyły się niemal dokładnie 100 lat po tym, jak Polki zyskały prawa wyborcze, na scenie politycznej kraju wciąż są mniejszością i, żeby trzymać się metaforyki aktorskiej, najczęściej grają rolą drugoplanowe. Dwa lata po ostatnich wyborach samorządowych pytamy o przyczyny takiego stanu rzeczy.
4 Kobiety podnoszą poprzeczkę
Po wyborach samorządowych w 2018 roku, 16 kobiet stanęło na czele samorządu. To kobiety ambitne, z zacięciem i chęcią doskonalenia sobie, które doskonale radzą sobie w świecie, teoretycznie zdominowanym przez mężczyzn.
5 Okiem politologa
POGODZIĆ SIĘ ZE STRATĄ...
8 Cisza pod sercem boli najbardziej
Na dziecko czekaliśmy długo... Upragnione dwie kreski na teście ciążowym były ogromnym szczęściem. Niestety płód obumarł. Pozostał ból, żal i koszmarne wspomnienia ze szpitala...
9 Mężczyzna też cierpi...
Kochający mężczyźni cierpią tak samo. Cierpią, bo stracili upragnionego potomka, cierpią, widząc ból swojej partnerki, i cierpią, bo bezmyślne słowa ludzi ranią jeszcze bardziej.
10 Dajmy prawo do przeżywania straty w różny sposób
Mimo XXI wieku poronienie nadal bywa tematem tabu. Albo bywa bagatelizowanie. O to, jak wspierać kobiety po stracie, pytamy Annę Górską, psycholog z Olsztyna.
POPKULTURA BEZ GORSETU
11 Masłowskiej kontrola nad światem
„Jak przejąć kontrolę nad światem 2" Doroty Masłowskiej, to kolejny dowód na to, że nawet jeśli autorce zdarza się czasem stracić kontrolę nad czymkolwiek (ot, choćby nad swoim wizerunkiem w mediach), to na pewno nie nad językiem.
TRENDY
12 Wielokrotnie wyprzedzałam trendy
Dominika Raszkiewicz z architektką Heleną Michel rozmawiała o jej leśnym siedlisku, przewidywaniu trendów i największych błędach Polaków w urządzaniu wnętrz.
STYL
14 Strój jest naszym paszportem w relacjach międzyludzkich
Izabela Jabłonowska – stylistka ubioru z Olsztyna przekonuje, że wcale nie warto być modnym. Warto za to być stylowym!
KOBIETA AKTYWNA
16 To mieszkańcy są naszą siłą
Łucja Rucińska, sołtyska Dąbrówna- wsi w powiecie ostródzkim, została laureatką konkursu Sołtys Roku 2019. Nagrodę odebrała w Senacie RP w Warszawie z rąk marszałka Tomasza Grodzkiego.
MODA
17 Podkręcamy stylizację kowbojkami!
Czas zatem na kowbojki! Modne, wygodne i potrafiące podkręcić każdą stylizację.
ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ
18 Kosmetyczka radzi
18 Psychoterapia i ziołolecznictwo
18 Metamorfoza tygodnia
RÓWNOWAGA DUSZY I CIAŁA
19 Warto odchudzać się zimą?
ZDROWIE
20 Kuchnia Pięciu Przemian
AKTYWNOŚĆ
23 Pole dance, czyli wirujące piękno
Jedna z najlepszych ekspertek od pole dance w naszym regionie przekonuje, że jest to sport dla wszystkich bez wyjątku kobiet.
SPORT
24 Trzymać kciuki przed ekranem

REDAKTORZY WYDANIA
Zuzanna Leszczyńska 89 625 69 82
Beata Brokowska
Artur Dryhynycz 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 8b1859de3d

Kobiety mają **samorząd we krwi**

Choć ostatnie wybory samorządowe odbyły się niemal dokładnie 100 lat po tym, jak Polki zyskały prawa wyborcze, na scenie politycznej kraju wciąż są mniejszością i, żeby trzymać się metaforyki aktorskiej, najczęściej grają role drugoplanowe. Dwa lata po ostatnich wyborach samorządowych pytamy o przyczyny takiego stanu rzeczy.

Fot. Unsplash

Nie mieliśmy dotąd kobiety pełniącej funkcję prezydentki kraju, ale mieliśmy za to trzy kobiety premierki (albo, jak kto woli, premierów). Pierwszą z nich była, oczywiście, Hanna Suchocka, a po latach to samo stanowisko objęła Ewa Kopacz, by przekazać je w ręce Beaty Szydło. Po ostatnich roszadach w składzie rządu pozostała jedna kobieta. To sytuacja od dość dawna niespotykana.

KOBIETY BIORĄ SPRAWY W SWOJE RĘCE

Choć nadal jest nad czym pracować, lepiej jest w samorządach. Prawdopodobnie dlatego, że polityka samorządowa związana jest blisko z troską o edukację czy służbę zdrowia, czyli z tymi obszarami, w których nadal pracuje więcej kobiet niż mężczyzn. Kobiety nie dość więc, że mają wykształcenie kierunkowe w zawodach dotyczących tych zagadnień, to są też nimi żywo zainteresowane jako osoby, na których barkach spoczywa obowiązek zarządzania gospodarstwami domowymi i wychowaniem dzieci. Ponadto, na co zwracają także uwagę politolodzy i socjolodzy, aktywność polityczna kobiet na szczeblu lokalnym jest bardziej społecznie akceptowana, wydaje się bowiem łatwiejsza do pogodzenia z rolami społecznymi tradycyjnie pełnionymi przez kobiety: a więc matki, żony, opiekunki domowego ogniska.

Istotnym działaniem, które miało się przyczynić do zwiększenia równości kobiet i mężczyzn w polskiej polityce, było wprowadzenie kwot płci na listach wyborczych. Odpowiedni zapis pojawił się w Kodeksie wyborczym obowiązującym od 1 sierpnia 2011 roku. Po raz pierwszy został on zastosowany w wyborach parlamentarnych w 2011 roku. Zgodnie z tymi przepisami lista kandydatów każdego komitetu wyborczego musi przynajmniej w 35 proc. składać się z kobiet i mężczyzn. Taki mechanizm ma zastosowanie tylko w wyborach proporcjonalnych, w których komitety wystawiają w jednym okręgu wyborczym więcej niż jedną kandydatkę lub jednego kandydata.

W ostatnich wyborach na listach do rad powiatu i miast na prawach powiatu odsetek kobiet wynosił ok. 46 proc. Dla porównania w 2010 roku, kiedy kwoty jeszcze nie obowiązywały, było to 30 proc. Warto też odnotować, że zmienia się nasz stosunek do systemowych rozwiązań mających na celu wyrównanie szans na wejście do polityki.

– Dzięki kwotom płci rozpoczęła się debata publiczną na temat obecności kobiet w polityce. Ewidentnie widać po tych ośmiu latach ogromny skok, jeśli chodzi o poparcie tej regulacji. Większość naszych respondentek polityczek tak partii liberalnych, jak i konserwatywnych mówiło, że to rozwiązanie było i jest potrzebne i że wiele z nich na tych listach się znalazło właśnie dzięki tej regulacji – mówiła w jednym z wywiadów już po ostatnich wyborach samorządowych Małgorzata Druciarek, kierowniczka Obserwatorium Równości Płci w Instytucie Spraw Publicznych.

Regulacje nie rozwiążą jednak wszystkich problemów kobiet, które mają aspirację, by zająć się polityką – czy to na szczeblu lokalnym, czy krajowym.

Jak wynika z rozmaitych badań, choćby przywoływanego już Instytutu Spraw Publicznych, na drodze kobiet stają różne ograniczenia. Część z nich tkwi wyłącznie w naszych głowach (niskie poczucie własnej wartości), inne zawdzięczamy wychowaniu w konkretnej kulturze (patriarchat swoje zrobił), a jeszcze inne są związane np. z kwestiami ekonomicznymi.

Na kolejnych stronach prezentujemy jednak sylwetki kobiet, które zdecydowały się wziąć sprawy w swoje ręce. Skutek jest taki, że to one stoją dzisiaj na czele swoich samorządów i każdego dnia podejmują wyzwanie uczynienia życia mieszkańców, swoich sąsiadów, lepszym.

Graf. instytut Spraw Publicznych

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 8b1859de3d

Kobiety podnoszą poprzeczkę

fot. archiwum prywatne

Beata Sokołowska burmistrz Białej Piskiej:

Minęło dwadzieścia lat od rozpoczęcia mojej pracy w samorządzie. To dwadzieścia lat realizacji wszelkiego rodzaju projektów, tyle samo lat doświadczeń, nawiązywanych kontaktów, czy obserwacji różnych środowisk. Myślę, że to właśnie na przestrzeni pracy „polityka" pojawiła się samoistnie. Współpracując z wieloma samorządami dało się zauważyć, że zmienia się pewien schemat. Coraz więcej kobiet mocno zaczęło spełniać się zawodowo, zajmując stanowiska, które do tej pory raczej piastowali mężczyźni. Sama w 2014 roku podjęłam decyzję, że jeszcze bardziej chcę się spełniać zawodowo, a zarazem podnieść poprzeczkę wyżej. To właśnie wtedy po raz pierwszy startowałam w wyborach na burmistrza, i w zasadzie od tamtego momentu w świecie zdominowanym przez mężczyzn musiałam udowadniać wszystko dwa razy mocniej. Jestem pierwszą kobietą w historii swojej gminy, która objęła urząd burmistrza i pierwszym burmistrzem, który „przeżył" tutaj referendum. To można byłoby nazwać jedną z form „rywalizacji", którą dano mi doświadczyć. Dzisiaj, dzięki temu, jestem o stokroć mocniejsza, za co muszę podziękować. Dzisiaj, dzięki własnym ambicjom, mojej rodzinie i mieszkańcom mojej gminy, jestem tu, gdzie jestem. **eż**

Bożena Olszewska-Świtaj wójt gminy Górowo Iławeckie:

Urząd wójta gminy Górowo Iławeckie sprawuję już czwartą kadencję. Do polityki trafiłam dzięki wyborowi mieszkańców. Zdecydowałam się na start, ponieważ miałam już wieloletnie doświadczenie w pracy w samorządach na różnych stanowiskach. Zupełnie nie myślałam wtedy o jakiejś dominacji mężczyzn w świecie polityki, czy samorządów. Nigdy nie spotkałam się z sytuacją, w której musiałam udowadniać, że jestem lepsza od mężczyzny. Zarówno na poprzednich stanowiskach, jak i teraz pracuję w sfeminizowanych środowiskach i być może dlatego mnie to nie spotkało. U nas to raczej mężczyźni są mniejszością, ale nigdy nie różnicowałam kompetencji ludzi przez pryzmat płci. Od jakiegoś czasu moim zastępcą jest przecież mężczyzna, więc nie jest też tak, że poszłam w drugą stronę i doceniam tylko kobiety (śmiech). Moja praca jest wciąż oceniana, ale też nie przez pryzmat płci. Tą oceną były choćby ostatnie wybory i nie sądzę, aby to, że jestem kobietą miało wpływ na decyzje wyborców. **and**

Magdalena Beata Dalman burmistrz Tolkmicka:

Nie uważam swojej działalności za stricte polityczną, a raczej samorządową. Zaczynałam od działalności społecznej na terenie mojej wsi, później byłam w radzie miejskiej, aż w 2018 zwyciężyłam w wyborach na burmistrza Tolkmicka.

Większość stanowisk zarządzających nadal zajmują mężczyźni, ale w administracji i na niższych szczeblach to kobiety dominują. Polityczna współpraca z mężczyznami układa mi się mimo wszystko nieźle, być może gdzieś wyżej w polityce są jakieś problemy, ale ja na tym szczeblu nie odczuwam różnic w traktowaniu kobiet i mężczyzn, nie czuję żadnej presji.

Myślę, że kobiety, podobnie jak mężczyźni i wszyscy obywatele, którzy mają chęć i poczucie, że mogą coś zrobić w służbie publicznej, powinny próbować swoich sił. Tutaj płeć ma coraz mniejsze znaczenie, przybywa aktywnych kobiet, ubywa aktywnych mężczyzn. Wszystko się wyrównuje i myślę, że to kwestia nastawienia danej osoby i jej stosunku do spraw publicznych, a nie sprawa płci. Kobiety z zacięciem i chęcią doskonale sobie radzą w tym świecie i jestem pewna, że będą radziły sobie jeszcze lepiej. **kk**

Dorota Wasik wójt gminy Markusy:

Swoją przygodę z polityką zaczęłam w 2006 roku, kiedy zostałam radną gminy Markusy. Jednak jako nauczyciel, już wcześniej byłam związana z samorządem. Chociaż uważam, że parytet powinien być zachowany i chciałabym, by kobiet było więcej w tym naszym samorządowym świecie, to wiem, że panie są i może ich ilość nie jest duża, ale jakość na pewno bardzo wysoka!

Współpraca z mężczyznami układa mi się bardzo dobrze, często mogę liczyć na ich wsparcie. Mimo wszystko jednak, gdy głębiej się zastanowię, to dostrzegam drobną rywalizację, bo faktycznie czasem trzeba panom udowadniać, że my, kobiety, też dużo potrafimy. Myślę więc, że warto próbować swoich sił. Jeżeli jest się otwartym, kreatywnym i chce się mieć wpływ na to, co dzieje się wokół nas i zmieniać to, co wymaga zmian — warto w to iść i i bojować, i współpracować, bo nawet te najmniejsze sukcesy składają się na większą całość i przynoszą ogromną satysfakcję, gdy uda się coś zrobić dla swojego społeczeństwa. **kk**

Renata Wioletta Bednarczyk burmistrz miasta i gminy Młynary:

Przez wiele lat byłam radną gminy Młynary. Ukończyłam odpowiednie studia, bo administrację publiczną, więc było mi dużo prościej się tam odnaleźć, niż moim poprzednikom. To, co w ostatniej kadencji burmistrza zadziało się w naszej gminie, czyli deficyt na poziomie 12,5 miliona w budżecie 25-milionowym skłonił mnie do tego, by wykorzystać swoją wiedzę dotyczącą pozyskiwania funduszy unijnych dla dobra gminy. Dotychczas moim poprzednikom raczej kiepsko to szło, a ja przez 12 lat pracowałam dla Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Elblągu, myślę, że z dużym powodzeniem, więc moje doświadczenie pozwoliło mi sięgnąć po te środki, ale już dla gminy, w której mieszkam. Tu się urodziłam, tu się wychowałam i postanowiłam, że skoro całe swoje życie zawodowe pracowałam poza miejscem zamieszkania, to przyszedł czas zrobić coś dla własnej gminy.

Myślę, że kobiety radzą sobie świetnie w politycznym świecie. Jesteśmy równie dobrze wykształcone, jak panowie, ale mamy też takie predyspozycje, których mężczyźni nie posiadają.

Sztukę dyplomacji opanowałyśmy chyba dużo lepiej i udaje nam się zgrabnie w tym politycznym świecie poruszać. Panowie bardzo szybko zauważają partnerów do rozmów i wspólnych przedsięwzięć w kobietach, które są silne.

Zawsze chciałam zmieniać świat na lepsze i myślę, że polityka daje na to szansę. Przynajmniej w tych naszych małych ojczyznach możemy coś poprawić. Myślę, że kobieca perspektywa wnosi wiele nowego, jesteśmy mniej agresywne, a wydaje mi się, że to właśnie zgoda buduje tożsamość i lokalną społeczność. **kk**

Teresa Chrostowska wójt gminy Purda:

Jestem człowiekiem stąd, może dlatego było mi łatwiej? Od pięćdziesięciu lat jestem mieszkanką gminy Purda i zawsze właśnie tu byłam aktywna. Najpierw długo pracowałam w pomocy społecznej, na co dzień od podszewki mierząc się z problemami mieszkańców, potem zostałam radną. Angażowałam się również w sport - odniosłam nawet małe sukcesy w tenisie stołowym. Przez lata udało mi się stworzyć bliskie relacje z mieszkańcami z różnych środowisk, ludzie mi ufają. Przez to, że nie byłam anonimowa, zawsze się ze mną liczono. Pewnie dlatego nigdy nie spotkałam się z tym, żeby ktoś z powodu mojej płci podważał moje kompetencje. Nie próbuję nic nikomu na siłę udowadniać lub obiecywać, poza tym jestem dość zdecydowana i pewna siebie w działaniu. Więcej robię, niż się chwalę, że zrobię. Dużo pracuję, bo wiem, że praca w samorządzie to misja, z którą na co dzień się żyje. Za to mieszkańcy mnie szanują. Jeśli kobieta jest merytoryczna, energiczna i wszechstronna, nie powinna się polityki obawiać, tylko po prostu robić swoje. **ap**

Liczba kobiet w rządzie:

Donalda Tuska (stan na dzień powołania – 18 listopada 2011 r.)	**4 – 20 proc.**
Ewy Kopacz (stan na dzień powołania – 22 września 2014 r.)	**6 – 31,6 proc.**
Beaty Szydło (stan na dzień powołania – 16 listopada 2015 r.)	**6 – 25 proc.**
Mateusza Morawieckiego (stan na dzień powołania – 9 stycznia 2018 r.)	**7 – 30,4 proc.**
Mateusza Morawieckiego (stan na dzień powołania – 15 listopada 2019 r.)	**3 – 13,04 proc.**
Mateusza Morawieckiego – aktualnie:	**1 – 4,76 proc.**

Źródło: Business Insider

eprasa.pl 8b1859de3d

Po wyborach samorządowych w 2018 roku 16 kobiet stanęło na czele samorządu. Chociaż nie zawsze było łatwo, to one każdego dnia starają się, by życie mieszkańców były lepsze. To kobiety ambitne, z zacięciem i chęcią doskonalenia siebie, które doskonale radzą sobie w świecie teoretycznie zdominowanym przez mężczyzn. Jak zapewniają – będzie tylko lepiej!

Ewa Jurkowska-Kawałko wójt gminy Stare Juchy:

Z polityką, z samorządem związana jestem od 2002 roku. Wtedy po raz pierwszy startowałam w wyborach do rady powiatu ełckiego. Później, po 4 latach, ubiegałam się o mandat wójta gminy Stare Juchy. Na stanowisku tym jestem już czwartą kadencję. Pamiętam, że kobiet w polityce na początku mojej pracy samorządowej było niewiele, teraz jest ich trochę więcej. Sytuacja powoli się zmienia. Cały czas obecne są stereotypy, że mężczyźni nadają się do pewnych ról bardziej niż kobiety i odwrotnie. Ja na szczęście na swojej drodze w samorządzie nigdy nie odczułam, że muszę coś udowadniać mężczyznom. Tak jak chyba każdy, w pierwszych latach czy to bycia radną, czy wójtem, musiałam nauczyć się wielu rzeczy. Teraz, wydaje mi się, że jestem już odbierana jako samorządowiec z dużym doświadczeniem. Traktowana jak równy, w rozmowie czy ustaleniach, partner. **pt**

Marzanna Marianna Wardziejewska starosta gołdapski:

Polityka, to co dzieje się w lokalnym samorządzie, zawsze bardzo mnie interesowało. W 2010 roku wystartowałam w wyborach do Rady Powiatu Gołdapskiego. Traktowałam to wówczas jako pewnego rodzaju sprawdzian, jak ludzie odbierają mnie, to co robię. Towarzyszyły temu duże emocje, ale radość też była ogromna. Pamiętam, że zdobyłam trzeci wynik w powiecie. Byłam bardzo szczęśliwa. I tak rozpoczęła się moja przygoda z samorządem. Od dwóch lat jestem starostą gołdapskim. Uważam, że my kobiety w polityce mamy trudniej niż mężczyźni. Niektórym może się wydawać, że jesteśmy tu przez przypadek, nie znają nas, tylko oceniają. Albo chociażby biorąc pod uwagę moją funkcję - starosty. Część mężczyzn nie ma odwagi powiedzieć do mnie - pani starosto, tylko używają dziwnych zwrotów sformułowań. Na szczęście wszystko się zmienia. I to podejście do kobiet również. Jest nas w polityce, w samorządzie coraz więcej, z czego się cieszę. **pt**

Bernadeta Hordejuk przewodnicząca sejmiku warmińsko-mazurskiego:

Rozpoczynałam swoja pracę w 1991 roku od najniższego stanowiska, po kolei, aż do piastowania funkcji kierowniczych. Obserwacja tego co się dzieje, po wielu przemyśleniach, skłoniła mnie do startu w politykę.

W roku 2006 dojrzałam, aby wejść do świata polityki i wzięłam udział w pierwszych wyborach samorządowych. Otrzymałam akceptację społeczeństwa i zostałam radną powiatu iławskiego. W kolejnych wyborach startowałam do sejmiku województwa warmińsko-mazurskiego i to jest moja trzecia kadencja w tym miejscu.

Nie ma dla mnie znaczenia, czy chodzi o kobietę, czy mężczyznę – albo ktoś tylko rozpycha się łokciami i nie ma nic do powiedzenia, albo mówi prawdę i działa na rzecz tych, którzy go wybrali. Przy każdych kolejnych wyborach chcę stanąć przed społeczeństwem i powiedzieć szczerze i otwarcie, co udało mi się zrobić.

Bardzo, bardzo długo byłam przeciwna parytetom. Uważałam, że człowiek pnie się po drabinie tylko dzięki swojej ciężkiej pracy, wiedzy i doświadczeniu. Ale patrząc z perspektywy czasu, faktycznie, gdyby nie parytety, to kobiety miałyby ograniczoną liczbę miejsc w samorządach i tej dużej polityce krajowej. Trudniej byłoby się przebić. **aw**

Marta Kamińska wójt Gminy Barciany

16 lat spędziłam w Gdańsku pracując głównie w jednostkach oświatowych. Sytuacja życiowa spowodowała, że wróciłam do mojej rodzinnej miejscowości w gminie Barciany. Udzielając się społecznie, pod wpływem mieszkańców gminy, zdecydowałam się wystartować w wyborach samorządowych w 2018 roku. Pierwotnie miała być to tylko rada gminy, jednak po uzyskaniu informacji, że o stanowisko wójta będzie ubiegał się tylko jeden kandydat postanowiłam zapewnić gminie Barciany demokratyczne wybory. W trzy tygodnie odwiedziłam domostwa mieszkańców mojej gminy, zdobyłam zaufanie, które zaowocowało wygraną z moim kontrkandydatem niemal 3:1.

Nie odczułam i nie odczuwam dominacji mężczyzn w lokalnej polityce. Wręcz przeciwnie. Jestem jedyną kobietą-włodarzem w powiecie kętrzyńskim i być może to ma wpływ na to jak jestem traktowana przez kolegów. Traktują mnie absolutnie jak partnera. Rywalizacja, którą dotychczas odczułam, to tylko podczas kampanii wyborczej z moim kontrkandydatem My po prostu współpracujemy. Każdy z nas ma „swoje podwórko" i dba o nie tak jak potrafi i jak chce. Nieskromnie powiem, iż kobiety różnią się podejściem w rozwiązywaniu niektórych problemów. Nie znaczy to, że są lepsze lub gorsze. Są po prostu inne. **wc**

Agnieszka Kurczewska wójt gminy Piecki:

Wszystko zaczęło się od pożaru wiem, że brzmi to zaskakująco. Pożar przyczynił się to poznania osoby, która jest dzisiaj moja przyjaciółką. To ona w niespodziewanym momencie zadała pytanie „czy wiesz, kim kiedyś będziesz" – moja odpowiedź szła w kierunku zawodu prawniczego (byłam w czasie aplikacji radcowskiej). W czasie rozmowy usłyszałam - zostań naszym wójtem. Byłam osobą bardzo wesołą, więc zażartowałam i odpowiedziałam bez większego namysłu - dobrze.

Żarty się skończyły Jak po około dwóch tygodniach moja najbliższa sąsiadka zadała mi pytanie czy startuję „na wójta". Wówczas poczułam, że to już nie żart i trzeba wziąć odpowiedzialność za swoje słowa.

W momencie kiedy objęłam urząd w naszym powiecie nie byłam jedyną kobietą i nadal nie jestem. W dzisiejszych czasach i panie potrafią „nosić spodnie". To od nas zależy jak jesteśmy postrzegane. Myślę, że działania mówią o człowieku, jego zaangażowaniu i płeć tu nie ma znaczenia. Myślę, że z pytania wynika również sedno odpowiedzi - świat teoretycznie zdominowany jest przez mężczyzn, w praktyce wygląda to inaczej. **wc**

Barbara Mazurczyk wójt gminy Miłki:

Faktycznie świat lokalnej polityki samorządowej jest zdominowany przez mężczyzn , ale to, że jestem kobietą, w żaden sposób nie przeszkadza mi w pracy, a wręcz czasem wiele rzeczy ułatwia. Mam szacunek wśród kolegów samorządowców, wspieramy się wzajemnie, pomagamy.

Kobiety bardzo dobrze sobie radzą z pełnieniem publicznych funkcji, są cierpliwie w dążeniu do celu, odporniejsze na stres, mają więcej empatii, życzliwy stosunek do ludzi, przez co z mieszkańcami mają lepszy kontakt.

Trudny na pewno jest początek, ciężko się przebić, wystartować w polityce. Zwłaszcza w środowisku wiejskim, gdzie rola kobiety postrzegana jest bardzo tradycyjnie. Nie ukrywam, że czasem trudno jest połączyć funkcję publiczną z rolą żony, matki, ale kobiety nie boją wyzwań, bo pełnienie takiej roli w społeczeństwie to jest na pewno wyzwanie, ale nie z takimi zadaniami kobiety dają sobie radę. **kt**

Kobiety, które stanęły na czele samorządów

Bernadeta Hordejuk, przewodnicząca sejmiku województwa
Barbara Mazurczyk, wójt gminy Miłki (Giżycko)
Renata Wioletta Bednarczyk, burmistrz miasta i gminy Młynary (Elbląg)
Magdalena Beata Dalman, burmistrz Tolkmicka (Elbląg)
Dorota Wasik, wójt gminy Markusy (Elbląg)
Beata Sokołowska, burmistrz Białej Piskiej (Pisz)
Bożena Olszewska-Świtaj, wójt gminy Górowo Iławeckie (Bartoszyce)
Irena Wołosiuk, burmistrz Sępopola (Bartoszyce)
Ewa Jurkowska-Kawało, wójt gminy Stare Juchy (Ełk)
Marzanna Marianna Wardziejewska, starosta gołdapski
Marianna Szydlik, wójt gminy Dźwierzuty
Alicja Kołakowska, wójt gminy Świętajno
Marta Kamińska, wójt gminy Barciany (Kętrzyn)
Barbara Kuźmicka-Rogala, starosta mrągowski (Mrągowo)
Agnieszka Kurczewska, wójt gminy Piecki (Mrągowo)
Teresa Chrostowska, wójt gminy Purda (Olsztyn)

eprasa.pl 8b1859de3d

Okiem politologa

O kobietach w polityce rozmawiamy z politologiem dr. hab. Marcinem Chełminiakiem, prof. UWM i prodziekanem ds. studenckich Wydziału Nauk Społecznych.

Fot. UWM FM

— Czy kobiety chętniej kandydują w wyborach do samorządu lokalnego niż np. do sejmu czy senatu?

— Jeśli chodzi o takie porównania, to one różnie wypadają dla różnych okręgów wyborczych. Generalnie jednak jest tak, że dla kobiet, zanim przetrą one sobie szlak do sprawowania funkcji we władzach centralnych, często poligonem doświadczalnym są samorządy. To świetnie pokazuje przykład państw nordyckich, ale i u nas, gdzie kobiety są coraz lepiej widoczne w samorządach. Nawet w naszym regionie.

Co ważne, w badaniach przeprowadzonych w krajach skandynawskich dowiedziono, że kobiety w pracy samorządowej zwracają uwagę na inne sprawy niż mężczyźni. Okazało się na przykład, że planując infrastrukturę drogową oraz jej bezpieczeństwo, patrzą na to, gdzie są żłobki, przedszkola, na to, jak zabezpieczać przejścia dla pieszych i inne miejsca, w których ludzie są narażeni na wypadki komunikacyjne.

— A może kobiety chcą pracować na rzecz samorządu lokalnego, bo mają poczucie, że to właśnie na tym poziomie mogą zrobić coś konkretnego dla swojej społeczności?

— Kobiety często mają do polityki podejście praktyczne. Są nakierowane na rozwiązanie konkretnego problemu.

— To ciekawe, że pan to mówi, bo wiele razy kobiety słyszą od mężczyzn, że wolą gadać o emocjach, niż rozwiązywać problem...

— Pewnie jest tak, że emocje kobiet i mężczyzn inaczej działają, ale nie należy tego uogólniać. Tym bardziej że sytuacja się zmienia, zmieniają się role społeczne. Model patriarchalny odchodzi powoli do lamusa, a mężczyźni są nieco pogubieni, bo kobiety wchodząc np. do polityki, biznesu odbierają im kawałek tortu, który kiedyś należał do nich w całości.

— A widzi pan jakieś skutki odebrania tego tortu? Czy polityka zmienia się pod wpływem kobiet?

— Na Zachodzie i w krajach skandynawskich czasami to już widać. Tam polityka staje się taka bardziej konsensualna, nastawiona na negocjacje, kompromis, a nie na zwarcie. W naszym kraju nie zauważam takiego automatycznego przełożenia udziału kobiet w polityce na jej wyższą jakość. Nie zauważam też mechanizmu odwrotnego.

— Kobiety stanowią w Polsce większość, ale tego nie widać na scenie politycznej.

— Nie widać, między innymi dlatego, że kobiety chętniej głosują na mężczyzn niż na kobiety. Badacze zajmujący się udziałem kobiet w polityce, zauważają też, że panie wchodzące do polityki dostosowują się do tego „męskiego" świata, pełnego brutalnej rywalizacji. To z tego powodu wiele feministek bardzo negatywnie wypowiada się np. o Margaret Thatcher, która w swojej polityce wybierała rozwiązania kojarzące się z agresją i „twardością" przypisywaną mężczyznom.

— A skoro o męskim świecie mowa... Co nie sprzyja temu, żeby kobiety robiły tak oszałamiające kariery jak wspomniana Thatcher?

— Znamy wyniki badań przeprowadzonych w korporacjach, dotyczące tego, dlaczego mężczyźni szybciej awansują. Bo kiedy mężczyzna dostaje propozycję dodatkowych kursów czy awansu wymagającego np. podróżowania, szybciej się na to godzi. Kobiety nadal mają więcej obowiązków rodzinnych, trudniej im zostawić dom i podróżować na szkolenia po całej Europie. Podobne mechanizmy działają prawdopodobnie także w kontekście kariery politycznej.

— Pytanie, czy tej decyzji nie wymuszają na nich np. partnerzy.

— To oczywiste, że są mężczyźni, którzy źle znoszą np. sytuację, w której kobieta więcej zarabia, podchodzą do tego ambicjonalnie. Ja bym na przykład nie miał nic przeciwko temu, żeby moja żona zarabiała trzy razy tyle co ja! (śmiech)

— Też jestem tego zdania, że lepiej mieć więcej pieniędzy do wspólnego wydawania, ale, mówiąc poważnie, przypomniał mi pan casus Joanny Muchy. W czasach, kiedy została ministrą sportu, jak chciała by o niej mówiono, była krytykowana m.in. za to, że jej mieszkającymi w Lublinie dziećmi opiekował się jej były mąż. Oberwało jej się także za to, że nie wiedziała, ile jest lig hokeja w Polsce. Gdyby mężczyzna stał na czele tego resortu, nie byłby chyba tak „odpytywany" przez dziennikarzy?

— To oczywiście dowód na istnienie stereotypów, ale trzeba pamiętać, że czasami stereotypy mają też jakieś zakotwiczenie w rzeczywistości. To mężczyźni kojarzeni są z zainteresowaniem sportem. Dla równowagi więc powiem, że moim zdaniem mężczyzna na tym samym stanowisku też zostałby skrytykowany za nieznajomość sportu. No bo jak to jest, że mężczyzna się nie zna na sporcie?

— Mówił pan o tym, że w naszym kraju kobiety stanowią większość obywateli. Dlaczego zatem wciąż nie mamy proporcjonalnej dla swojej grupy reprezentacji we władzach?

— To, żeby wszędzie było tyle samo kobiet i mężczyzn, jest coraz częstszym postulatem, ale czasami niestety trudnym do zrealizowania. To widać np. w przywoływanych już krajach nordyckich, gdzie niektóre firmy miały problemy z rekrutacją kobiet w specjalistycznych branżach. Niebezpieczeństwem parytetów jest zagrożenie, że ktoś będzie obejmował stanowisko czy funkcję nie ze względu na swoje kompetencje. Natomiast uważam, że dobrym pomysłem jest wyrównanie szans na listach wyborczych, na których powinno być tyle samo kobiet i mężczyzn, bo wtedy decyzję zostawiamy wyborcom. Jak mówiłem jednak, kobiety nadal częściej głosują na mężczyzn.

— Teoria teorią, ale kobiety lądują na ostatnich miejscach tych wspomnianych list.

— Są osoby, które lubią te ostatnie miejsca i właśnie z nich dostają się np. do sejmu. Ale rzeczywiście w mediach, na przykład w programach publicystycznych, także częściej widać mężczyzn.

— I to oni rozprawiają o sprawach ważnych przede wszystkim dla kobiet, czego przykładem jest choćby najbardziej wyrazisty tego dowód w postaci prawa lub zakazu aborcji.

— To prawda, to kuriozalne. Ale jeśli kobietom to przeszkadza, to dlaczego nie głosują na przedstawicielki swojej płci? Kobieca solidarność tu nie działa. Wiemy też, że nie zawsze do polityki idą ludzie najlepiej przygotowani, kompetentni. To jest sfera, w której czasami tak bywa, że pieniądz gorszy wypiera pieniądz lepszy.

— Za nami rekonstrukcja rządu. Internet krzyczy, że w rządzie jest więcej Jarosławów niż kobiet.

— Moim zdaniem zawsze na pierwszym miejscu powinny być kompetencje, a nie płeć. Co nie znaczy, że nie uważam, że zamiast niektórych ministrów, którzy się znaleźli zarówno w tym, jak i w niektórych poprzednich rządach, nie można było znaleźć tysiąca lepiej przygotowanych kobiet...

— Myśli pan, że to odsuwanie kobiet od polityki to spuścizna PRL? Wiemy przecież, że choć teoretycznie promowano w tym czasie równość kobiet i mężczyzn, to była to równość pozorna, co widać choćby w języku, z którego w tym czasie „wypadły" żeńskie nazwy zawodów.

— W podobnie teoretyczny sposób „promowano" robotników i chłopów, a wiemy, że w tym ustroju ich sytuacja była nie do pozazdroszczenia. Kobiety miały iść na traktory, mężczyźni też, ale często, kiedy kobieta-traktorzystka wracała do domu, nie mogła odpocząć, tylko musiała swojemu mężowi-traktorzyście ugotować obiad, posprzątać. Paradoksalnie, komunizm w Polsce w jakimś stopniu konserwował tradycyjny model rodziny.

— Ale może czegoś nas to nauczyło?

— Polki mają w sobie gen przedsiębiorczości. To widać choćby po liczbie prowadzonych przez nie firm. Jesteśmy pod tym względem jednym z liderów w Europie. Być może wzięło się to z dawnych doświadczeń: nie tylko PRL, ale i dużo wcześniejszych, z okresu powstań, kiedy to mężczyźni szli walczyć, a kobiety zostawały z całym majątkiem, gospodarstwem na głowie.

— To trzeba z tego naszego potencjału lepiej korzystać! Czy my, kobiety, powinnyśmy być bardziej odważne, śmielej wchodzić w świat polityki?

— Oczywiście. Kobiety mają coraz więcej instrumentów i narzędzi do tego, aby samym sobie utorować drogę do kariery w różnych sferach. Pamiętajmy jednak, żeby pozostawić im wybór: nie wszystkie trzeba zaganiać do polityki czy do pracy zawodowej. Powinny się realizować w tym, w czym chcą.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

W 1998 roku co piąta osoba startująca w wyborach była kobietą, w 2002 roku – kobiet na listach było blisko 25 proc., 2006 roku – 29 proc., w 2010 roku – 30 proc., a w 2016 – 38 proc.

Źródło: Instytut Spraw Publicznych

W 2019 roku pismo „Wspólnota" opublikowało ranking dotyczący udziału kobiet we władzach samorządowych. Gminą wiejską o najwyższym współczynniku feminizacji zostało wybrane Górowo Iławeckie.

Województwo warmińsko-mazurskie znalazło się na 3 miejscu wśród regionów najchętniej głosujących na kobiety. Na panie zagłosowało 39 proc. wyborców. Najmniej przychylni kandydatkom byli mieszkańcy Podlasia.

Źródło: Instytut Spraw Publicznych

Odsetek kobiet, które stratowały w jednomandatowych okręgach wyborczych do rad gmin w woj. warmińsko-mazurskim wyniósł 39,8 proc. Dało nam to 3 miejsce w skali kraju.

Najczęstsze imiona wśród rządzących samorządami kobiet to Barbara, kolejne to Małgorzata, Anna i Dorota.

eprasa.pl 8b1859de3d

Z NAMI MOŻESZ WIĘCEJ!

W POLSCE KOBIETY STANOWIĄ MNIEJ NIŻ 15 PROCENT W ZARZĄDACH AŻ OŚMIU Z DZIESIĘCIU NAJWIĘKSZYCH BANKÓW. W ZARZĄDACH TRZECH Z NICH NIE ZNAJDZIECIE ANI JEDNEJ KOBIETY! W DZIAŁANIA PRZECIW TYM NIERÓWNOŚCIOM MOCNO ANGAŻUJE SIĘ CITI — TUTAJ LICZĄ SIĘ KOMPETENCJE, A NIE PŁEĆ.

Citi jest jedną z największych instytucji finansowych na świecie, a w naszym kraju prowadzi działalność poprzez dwie spółki cieszące się ugruntowaną pozycją. Obie spółki od lat wspierają ambicje kobiet, dbają o równe wynagrodzenia za tę samą pracę oraz o właściwą reprezentację kobiet w kadrze menadżerskiej. To nie są tylko słowa. W skład zarządu Citi Handlowego wchodzi siedem osób — czterech mężczyzn i trzy kobiety. Obecność kobiet na stanowiskach menadżerskich to niemal 50 procent, natomiast udział kobiet w całej organizacji to ponad 63 procent. W Citibank Europe Plc (centrum usług wspólnych, działającym od lat również w Olsztynie) kobiety zajmują 40 procent stanowisk menadżerskich, natomiast w komitecie zarządzającym centrum, w skład którego wchodzi 15 osób, siedem to właśnie panie.

Obie spółki łączą ta sama polityka i podobne wartości. Dążymy do utrzymania relacji pół na pół i stosujemy równościowy stosunek wynagrodzeń — to jasny przekaz ze strony Citi, także jego olsztyńskich oddziałów. I rzeczywiście, słowa wprowadzane są w życie, a przykładów nie brakuje.

Citi w Polsce od kilku lat jest stałym patronem Festiwalu Rozwoju i Inspiracji BabaFest. Ten coroczny cykl warsztatów i spotkań nie tylko z interesującymi osobami, ale i sztuką, skierowany jest do wszystkich kobiet z Olsztyna i regionu: pełnych pasji, ciekawych świata i otwartych na zmiany. To właśnie w ramach ubiegłorocznego BabaFestu, Citi organizowało warsztaty dla kobiet wspierające je w rozwoju zawodowym — od tworzenia profesjonalnego CV, przez porady związane z biznesowym dress code po zagadnienia dotyczące języka korporacji. W tym roku, mimo ograniczeń związanych z koronawirusem, BabaFest wystartował, zmieniając nieco formułę, a grupa Citi, jak co roku od 5 lat, nadal wspiera to wydarzenie.

Fot. Citi

To oczywiście nie wszystko! Bank konsekwentnie inwestuje w działania wspierające przedsiębiorczość kobiet, bo jak wynika z badań Citi, zniesienie barier aktywności zawodowej kobiet w krajach rozwiniętych pozwoliłoby na zwiększenie wzrostu gospodarczego o 6 procent, a w regionach rozwijających się nawet o 20 procent.

> Citi jest również wierne zasadom równości w dostępie do awansu, benefitów, możliwości rozwoju i szkoleń.

Dowody na to widać często i w różnych miejscach. Laureatem pierwszej w Polsce edycji konkursu Male Champion of Changes – oceniającego zaangażowanie we wspieranie kobiet – został Sławomir S. Sikora, który kieruje polską działalnością Citi.

— W Citi wynagrodzenia, awans oraz rozwój nie mają płci. Zasadą jest, że kobiety oraz mężczyźni na równorzędnych stanowiskach mają być wynagradzani tak samo, zgodnie z kompetencjami — mówił Sławomir Sikora, odbierając statuetkę Male Champion of Change.

Dobrze wiedzieć, że taka instytucja stawia na równość wynagrodzeń, ponieważ nadal docierają do nas niepokojące dane. Jak podaje World Economic Forum, parytet płacowy wciąż okazuje się trudny do osiągnięcia. Różnice w zarobkach kobiet i mężczyzn są trwałą formą nierówności płci w miejscu pracy. Global Gender Gap Index 2020 pokazuje jasno, że postęp w kierunku zlikwidowania różnic w tym aspekcie zatrzymał się. Żaden kraj nie osiągnął jeszcze parytetu płac. Różnice przedstawione w raporcie World Economic Forum są dość duże. Globalny średni dochód kobiety wynosi bowiem około 11 tys. dolarów, podczas gdy średni dochód mężczyzny to aż 21 tys. dolarów.

> W jaki zatem sposób Citi w Polsce zapewnia realizację idei równych szans i możliwości?

Po pierwsze, nie tylko dba o budowanie różnorodnych zespołów pracowniczych, ale również opiera działania i decyzje kadrowe na ocenie wyników pracy, wiedzy, doświadczenia zawodowego, a także posiadanych umiejętności i kompetencji.

Citi zapewnia równe traktowanie w zakresie wynagrodzenia i dostępu do świadczeń pozapłacowych oraz takie same szanse dla kobiet i mężczyzn w dostępie do inicjatyw rozwojowych i szkoleń.

Pracownicy Citi znają regulamin, w którym zawarte są wszelkie informacje dotyczące zasad równego traktowania oraz zakazu wszelkich praktyk mających znamiona dyskryminacji. — Dajemy wszystkim członkom i członkiniom naszego zespołu możliwość swobodnego wyrażania swoich opinii, wprowadziliśmy również wewnętrzny system wczesnego ostrzegania i zgłaszania wątpliwości etycznych, tak by nasi pracownicy zawsze czuli, że są bezpieczni i w każdej sprawie zostaną wysłuchani. Budujemy środowisko pracy, w którym każdy może być sobą i jest doceniany za swoją indywidualną kreatywność i osiągnięcia — deklarują przedstawiciele Citi.

Politykę różnorodności przyjęto również w odniesieniu do członków zarządów. — Spółki dążą do zapewnienia, iż w skład zarządów wchodzić będą kobiety i mężczyźni w różnych grupach wiekowych, reprezentujący różne kierunki wykształcenia oraz doświadczenia, zarówno zawodowego, jak i życiowego. Organizacja zaznacza, że od pięciu lat czynnie stara się motywować środowisko biznesowe do zwrócenia uwagi na aktywność zawodową kobiet i wartości, które wnoszą one do swojego miejsca pracy.

To przesłanie trafia również do naszych klientów. Dlatego od ponad pięciu lat, z udziałem współpracujących z nami firm, organizujemy specjalne spotkania dla kobiet, o tematyce związanej z women empowerment. To spotkania o charakterze networkingowym, łączące zagadnienia aktywności kobiet z inspirującymi okolicznościami — informują organizatorki z Citi.

Równość, różnorodność i otwartość na drugiego człowieka to wartości nadrzędne dla Citi w Polsce. Świadczą o tym nie tylko podejście do zasady równego traktowania kobiet i mężczyzn, ale i kolejne działania organizacji.

Od 2018 roku Citi jest partnerem Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego i wspieraja, między innymi, Natalię Partykę, czterokrotną mistrzynię paraolimpijską w tenisie stołowym, oraz Macieja Lepiatę, dwukrotnego mistrza paraolimpijskiego i czterokrotnego mistrza świata osób niepełnosprawnych w skoku wzwyż.

Działania te nie przechodzą bez echa. W ubiegłorocznej edycji prestiżowego konkursu Dobroczyńca Roku Citi zostało uhonorowane tym wyróżnieniem w kategorii sport.

Oczywiście sport to nie jedyna dziedzina, w której działania Citi w Polsce są doceniane.

— W 2017 roku zostaliśmy laureatem w dwóch kategoriach: wolontariat pracowniczy i nowe technologie w społecznym zaangażowaniu. Cieszę się niezmiernie, że po raz kolejny nasze starania jako firmy zostały docenione. Różnorodność to jedna z naczelnych wartości, którymi kieruje się nasza firma – przypomina Sławomir S. Sikora.

Pod tymi słowami mogą podpisać się ci, którzy wybrali karierę i rozwój w Citi – również w ciągle rozwijających się oddziałach w Olsztynie.

Fot. Citi

1258200TBR-a-K

eprasa.pl 8b1859de3d

Cisza pod sercem boli najbardziej

Na dziecko czekaliśmy długo... Upragnione dwie kreski na teście ciążowym były ogromnym szczęściem. Niestety płód obumarł. Pozostał ból, żal i koszmarne wspomnienia ze szpitala...

Fot. Pixabay.com

Strata nienarodzonego dziecka to dla kobiety doświadczenie bolesne. I niezrozumiałe. Szok, niedowierzanie, żal, ból. Dramat jednak nie kończy się na zabiegu — „czyszczeniu" w szpitalu. Dookoła roześmiane buzie maluchów, dumne babcie wiozące w wózeczkach wnuki i szczęśliwe kobiety otaczające dłońmi rosnący brzuch. Tego się nie zapomina.

— Świadomość, że sama nie przytulę swojego maleństwa boli najbardziej. Żal, że tyle się słyszy o nielegalnych aborcjach, że dzieci wyrzuca się do śmieci, a człowiek im bardziej pragnie, tym bardziej go nie ma. Ból fizyczny mija, jednak psychiczny trwa. Długo. Nikt, kto tego nie przeżył, nie zrozumie. Bo jak wytłumaczyć ludziom, że istotka mająca kilka centymetrów była jedną z najbliższych mi osób? — pyta Joanna, która poroniła w 12 tygodniu ciąży. — Mijają lata a ból wciąż jest taki sam... nie mija.

Czekając na cud

— Starania o dziecko zaczęliśmy kilka lat temu. Wszystko wydawało się takie proste — opowiada Joanna. — Zaplanowaliśmy, że to ten moment, by cieszyć się macierzyństwem. Jednak los nie był dla nas łaskawy. Mijały miesiące, dziesiątki zrobionych testów, badania u lekarza czy na pewno jesteśmy zdrowi.

Pobrali się w 2011 roku. Oboje kochali dzieci i wiedzieli, że bardzo pragną je mieć — przynajmniej trójkę. Mieli dom, pracę, dobre warunki i ogrom miłości, żeby obdarzyć nią swoje dzieci. Małżonkowie wierzyli, że w końcu zostaną rodzicami. Cała rodzina ich wspierała i gorliwie modliła się, by im się udało. Po 4 latach Joanna zobaczyła upragnione dwie kreski na teście. Ogromna radość, potwierdzenie lekarza, że wszystko przebiega prawidłowo.

— To był najpiękniejszy moment, spełnienie najskrytszego marzenia — opowiada. — W jednej chwili moje życie obróciło się o 180 stopni, wszystko podporządkowane było tej malutkiej istotce, która rosła we mnie. Zaczęliśmy planować urządzenie pokoju dziecięcego, oglądaliśmy w internecie meble, wózki i łóżeczka. W ciągu kilku dni odwiedziłam też sklepy z ubrankami dziecięcymi. Ich kupowanie dawało mi tyle radości. I choć to był początek ciąży, to już rozmawiałam z rosnącym we mnie życiem. Nie umiem nawet słowami opisać, jak byłam szczęśliwa, wiedząc, że za kilka miesięcy na świecie pojawi się nasze dziecko.

> Trzy tygodnie później na ekranie monitora Joanna zobaczyła swoje wyczekiwane szczęście. Niestety, mina lekarza nie wróżyła niczego dobrego.

— Powiedział, że serce dziecka nie bije i płód obumarł. Dał skierowanie na hormon ciąży, który potwierdził jego diagnozę. Do tej pory, jak o tym myślę, to nie umiem powstrzymać łez. Ta informacja była jak cios nożem. Nie wiem, jak wyszłam od lekarza i dotarłam do domu. Nie pamiętam niczego. To tak bolało, bo o dzidziusia staraliśmy się już kilka lat i jak już udało mi się zajść w ciąże, to ją właśnie straciłam. Miałam żal do całego świata.

Pozostało tylko płakać ze smutku

Badania. Okazało się, że HCG spadło, więc konieczny jest zabieg. 7 marca 2015 roku Joanna stawia się do szpitala. Krwawienie zaczęło się rano. Poronienie...

— Szpital pamiętam jak przez mgłę. Cały czas płakałam, pielęgniarki podtykały mi dokumenty, pytały, wszystko wykonywałam mechanicznie, dostałam jakieś leki i kazano mi czekać. Skierowano mnie do kilkuosobowej sali, w której trzy matki oczekiwały na dziecko. Patrzyłam na ich duże brzuchy i ryczałam w poduszkę. W końcu wezwano mnie na zabieg. Obudziłam się już na sali. Kiedy próbowałam wstać okazało się, że cała jestem we krwi. Resztkami sił dotarłam do łazienki, żeby się umyć i przebrać. Z pełną świadomością dotarło do mnie, że nie ma już we mnie mojego dziecka... Rano budzi mnie odgłos robionego przyszłym mamom badania KTG. To dopiero był szok, Inne kobiety słyszą bicie serca swojego dziecka, a ja wyję w poduszkę, bo nigdy go nie usłyszę! Bo mojego dziecka już nie ma!

Pozostało tylko płakać ze smutku, z bezradności, z bezsilności, z tęsknoty, z frustracji, ze złości, z beznadziei, z rozpaczy, z niespełnionego jeszcze pragnienia, bo utrata dziecka to najgorsze, co może spotkać kogoś, kto pragnie zostać rodzicem. W szpitalu wykonuje się zabiegi, o ludzkich uczuciach nikt niestety nie pamięta.

— Rano lekarz na obchodzie zapytał, czemu płaczę. Odpowiedziałam, że właśnie straciłam dziecko, a on na to, że będzie kolejne i nie ma co ryczeć. Żadnego współczucia, rozmowy, nic — wspomina Joanna. — Podszedł do innych pacjentek na sali, śmiał się, rozmawiał i oglądał ich brzuchy. One czekały na cud narodzin, ja już nie. Po tej stracie nie udało mi się już nigdy zajść w ciążę, nie zostałam nigdy mamą. Początkowo leczyłam się na depresję, teraz nauczyłam się z tym żyć. Wciąż na widok dziecka chce mi się wyć. Kiedy widzę w telewizji pobite czy też zabite przez rodziców dzieci, zastanawiam się, gdzie w tym wszystkim sens i logika. Ci ludzie pozbywają się dzieci, wyrzucają, zabijają, a ci, którzy pragną i mają wiele uczuć, żeby obdarowywać, nie mogą ich mieć. Gdzieś we mnie jest jeszcze nadzieja, że może kiedyś... — Joanna zawiesza głos.

I dodaje: — Wokół wszyscy się dopytują: „A wy kiedy postaracie się o dziecko?" albo „Nie chcecie chyba czekać w nieskończoność?", albo „Wiesz, że zegar biologiczny tyka", albo „Nie stawiaj kariery ponad wartość życia dziecka". Wtedy dopiero jest mi przykro. Ludzie nie zdają sobie sprawy, jak takie pytania ranią. I ile bólu sprawiają...

Dlaczego moje dziecko

— Gdzie byłeś, Boże, gdy umierało moje dziecko? Co chcesz mi przez to powiedzieć? — pyta 32-letnia Ewa. — Dwa razy byłam w ciąży. Niestety, w pierwszym trymestrze poroniłam. Trafiłam do szpitala, wykonano mi zabieg i położono na sali, w której inne kobiety w zaawansowanych ciążach czekały na rozwiązanie. Płakałam. Słyszałam odgłosy maszyny, która bada serce płodu. Do dziś pamiętam, jak bardzo to przeżyłam. Jak można odrętwiałą z bólu kobietę, która straciła dziecko, położyć na

eprasa.pl 8b1859de3d

jednej sali z kobietami, które szczęśliwe czekają na narodziny własnego dziecka. Zazdrościłam im każdego ruchu maleństwa w ich brzuchach. Czy to musiało spotkać moje dziecko? I dlaczego pozwala się patrzeć na szczęście innych w momencie kiedy człowiek traci sens życia? — żali się.

Ewa po dwóch poronieniach urodziła zdrowe maleństwo. Jest teraz szczęśliwą mamą trzyletniej Kasi.

— Narodziny córki to najpiękniejszy prezent od losu — zapewnia. — Nigdy jednak nie pogodziłam się ze stratą poprzednich dzieci. Kiedy przychodzi dzień, w którym poroniłam, to nie mogę łez powstrzymać. Staram się być silna, bo przecież w końcu zostałam mamą, jednak nie umiem zapomnieć o moich dwóch aniołkach. Ten, kto bez problemu urodził dziecko, nie zrozumie tego, kto czeka długo, stara się, leczy, czy przeżywa poronienia. Czasem, kiedy patrzę na córkę, myślę o swoich nienarodzonych dzieciach: ile miałyby lat, co już potrafiłyby zrobić. Nie da się zapomnieć.

Nigdy się nie zapomina

Kiedy kobieta rodzi zdrowe, śliczne dziecko, wszyscy są szczęśliwi, gratulują, zachwycają się noworodkiem. Gdy na świat przychodzi martwe dziecko, nagle wszystko zmienia się diametralnie.

— Straciłam synka w 26 tygodniu ciąży — opowiada pani Anna. — Ból wciąż jest ogromny i choć minęło już 17 lat, wciąż boli. Najgorszy w tej stracie jest fakt, że nikt nie porozmawiał ze mną po porodzie o synku. Nie pozwolono mi go zobaczyć i się z nim pożegnać. Lekarze chyba nie zdają sobie sprawy z psychicznego stanu mamy rodzącej martwe dziecko. Przecież ja w tym momencie nie wiedziałam, co mam robić, nawet teraz, po tylu latach mam żal do siebie, że nie walczyłam, żeby zobaczyć maluszka i się z nim pożegnać. Byłam tak słaba psychicznie, że nawet mąż bał się mnie zabrać na pogrzeb. Po pogrzebie dzień w dzień siedziałam na cmentarzu i dopiero tam zobaczyłam, ile nieszczęśliwych kobiet chodzi po tym świecie. Mam nadzieję, że wreszcie ktoś zrozumie, jak ważna jest pomoc psychologa i „ludzkiego" lekarza w tak trudnych sytuacjach w życiu, jakim jest utrata kochanego dziecka — podkreśla.

Cierpienie matki

Pani Karolina straciła 6 ciąż, nie poddała się i dziś jest mamą dwójki dzieci. Poronienie to dla niej wciąż bolesny temat.

— Nie wiem, skąd we mnie tyle siły. Po każdym poronieniu rozpaczałam, nie byłam w stanie pracować — wspomina. — Ciąże traciłam w pierwszych kilku tygodniach. Tylko ja i mój mąż wiemy, ile zdrowia i stresu nas to kosztowało. Wciąż miałam jednak jakąś wewnętrzną siłę, żeby próbować. I w końcu się udało. Nie obyło się bez problemów, dzieci rodziły się jako wcześniaki, jednak kiedy patrzę na ich roześmiane buzie, wiem, że było warto.

Odrobina ludzkich uczuć

Poczucie straty nie zależy od wieku dziecka oraz faktu, czy się narodziło. Ogromna część kobiet roniących nawet bardzo wczesne ciąże przeżywa emocje zbliżone do tych będących udziałem rodziców tracących dziecko po urodzeniu. To, co w rozumieniu medycznym jest obumarciem lub utratą ciąży, dla matki często jest stratą dziecka. Niestety, bardzo często w tej trudnej sytuacji kobieta jest pozostawiona sama. Personel medyczny nie zawsze potrafi pomóc, często zaś, niestety, dodatkowo rani wypowiedziami lub postawą.

Rodzina, bliscy nie potrafią zrozumieć, co czuje osierocona matka. Poronienie bez względu na czas trwania ciąży jest stratą dziecka oraz związanych z nim nadziei i marzeń. Dlatego kobieta dotknięta tą osobistą tragedią tak silnie to przeżywa. Może warto byłoby traktować takie pacjentki nie jak kolejną „sztukę" na oddziale, ale jak człowieka, który właśnie stracił kogoś bardzo bliskiego. Może czasem warto zamknąć usta i nie wypowiadać standardowej formułki: „Lepiej, że tak się stało niż miałoby się urodzić chore".

— Ból fizyczny mija, ale ten w sercu na długo pozostaje — zapewnia Joanna. — Temat niepłodności i poronień jest w naszym społeczeństwie nadal tematem tabu, co nasila raniące i niesprawiedliwe komentarze. Początkowo nie miałam świadomości, że śmierć dzieci, poronienia dotykają tak wielu rodziców. Dużo nas...

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

Mężczyzna **też cierpi...**

Fot. Pixabay.com

W tym trudnym czasie, jakim jest strata dziecka, bardzo ważne jest wsparcie osób bliskich. Kochający mężczyźni cierpią tak samo. Cierpią, bo stracili upragnionego potomka, cierpią, widząc ból swojej partnerki, i cierpią, bo bezmyślne słowa ludzi ranią jeszcze bardziej.

Adam, 37 lat

Bardzo przeżyłem stratę naszych dzieci. Mimo, że to nie ja czułem ból fizyczny, to było to dla mnie równie dramatyczne przeżycie i do dziś jest to dla mnie trudne. Moja żona poroniła dwa razy. Były to upragnione i wyczekiwane przez nas dzieci. Strata dziecka to tragedia nie tylko dla kobiety, to także dramat dla mnie. Byłem z nią cały czas, trzymałem za rękę, ocierałem łzy. Dla niej musiałem być silny za nas oboje. A kiedy tylko wychodziłem na papierosa albo do toalety, ryczałem jak małe dziecko. Z żalu, bezradności i niemocy zrobienia czegokolwiek.

Przychodziły chwile, kiedy myślałem, że to może moja wina, że coś zrobiłem nie tak. Kiedy lekarz poradził nam po drugim poronieniu zacząć starać się o kolejne dziecko, bałem się, że znów przydarzy się nam coś złego. Nie mówiłem o swoich obawach żonie. Pragnąłem mieć dzieci, ale bałem się, że kolejnej straty nie będę już umiał przeboleć... Ani ja, ani żona.

Duże wsparcie otrzymaliśmy od najbliższych, bywało, że siedzieliśmy w ciszy przytuleni, bo już łez brakowało. W końcu się udało i zostaliśmy rodzicami. Nasze dziecko to dla nas cud i nagroda za cały ból. Nasze dziecko scementowało nasz związek. W najtrudniejszych chwilach byliśmy razem.

Krzysztof, 32 lata

Tego, co przeszliśmy z żoną nie życzę najgorszemu wrogowi. Nie wiem, skąd Karolina miała tyle siły, żeby się nie załamać. Ja byłem na skraju rozpaczy. Podziwiam ją, bo gdyby nie to, że ona wciąż miała wiarę i siłę, by walczyć, ja już po 2 poronieniu bym zrezygnował.

Dziś dziękuję jej bardzo, bo jestem ojcem dwójki wspaniałych dzieci. To cały mój świat! Przetrwaliśmy trudne chwile, choć czasem były kłótnie, łzy i nieporozumienia. Ja nie chciałem, żeby Karolina cierpiała, a każda strata ciąży to była tragedia. Nieprzespane noce, myśli samobójcze, depresja. To wszystko działo się na moich oczach, a ja nie umiałem tego zmienić, mogłem tylko być przy niej, kiedy się zbierała po każdej stracie. I kiedy kolejny test pokazywał dwie kreski, to Karolina mówiła, że tym razem się uda. Jej wiara była tak silna, że za 7 i 8 razem dzieci urodziły się zdrowe. Brak mi słów podziwu i wdzięczności, za to co Karolina dokonała.

Nie wiem jak potoczyłoby się nasze życie, gdyby dzieci się nie urodziły. Nie chcę nawet o tym myśleć. Mogę tylko powiedzieć ludziom, którzy tego nie rozumieją i nie przeżyli, że to dla każdej pary czy małżeństwa strata dziecka — nie ciąży — to straszny ból. My, mężczyźni, często wstydzimy się okazywać uczucia i cierpimy w milczeniu.

Darek, 46 lat

Nie mamy dzieci, bo ciąża zakończyła się poronieniem. To nie tak, że mężczyzna jest silny i nie cierpi. Wielu ludzi myśl, że tylko kobieta przeżywa stratę dziecka, ale to nieprawda. Kiedy się czeka na upragnione niemowlę, to jest najpiękniejszy czas, kiedy słyszysz wyrok — martwa ciąża, poronienie, to nagle wali ci się cały świat. Widzisz innych ojców z dziećmi, maluchy bawiące się w piaskownicach, jeżdżące rowerkami, a ty... Wracasz do pięknego domu i nic cię nie cieszy.

Miłość między nami, małżonkami, przygasa, bo gdzieś oboje czujemy się winni, że może to nasza wina, że nie mamy dzieci. Niby jest tak samo ale gdzieś w powietrzu czuje się pustkę. Najtrudniejsze są momenty kiedy ludzie mówią ci: „Ale wam dobrze, nie macie bałaganu, macie spokój, mniej problemów". A ty bezgłośnie połykasz ślinę, bo oddałbyś wszystko, żeby usłyszeć dziecięcy śmiech, sprzątać zabawki i uczyć małego człowieka mówić czy chodzić. Nie mogę znieść kiedy znajomi składają mi czy żonie życzenia i mówią: „Żeby się Wam w końcu jakiś dzieciak trafił"... Nikt, kto tego nie przeżył, nie zastanawia się nad sensem tych słów. A to rani i rozdrapuje rany.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 8b1859de3d

Dajmy **prawo do przeżywania straty** w różny sposób

Fot. Pixabay.com

Mimo XXI wieku poronienie nadal bywa tematem tabu. Albo bywa bagatelizowanie. O to, jak wspierać kobiety po stracie, pytamy Annę Górską, psycholog z Olsztyna.

— Iwona Węgrowska, wokalistka, podzieliła się w mediach społecznościowych informacją, że straciła ciążę. Spotkała się z hejtem ze strony kobiet. Zarzuciły jej, że nie powinna takiej informacji podawać publicznie. Dlaczego poronienie jest nadal tematem tabu?

— Trudno mi wyjaśnić, czemu dla kogoś taka informacja podana do publicznej wiadomości jest nie na miejscu. Myślę, że każdy sam może zdecydować, na ile chce ujawniać szczegóły ze swego życia.

Wiem, że są kobiety, którym jest trudno zaakceptować to, że jest więcej przyzwolenia społecznego na żałobę po utracie dziecka już narodzonego. Poronienie bywa czasami wręcz bagatelizowane.

Kobieta, która miała zostać matką słyszy na przykład takie frazy: „następnym razem się uda", „nie myśl już o tym", „takie jest życie" albo „poronienia to częsta sprawa". Dla kobiety która poroniła, to realna strata, bo ona już często czuła się matką! Nie chce więc, by strata była pomijana czy umniejszana.

— Od czego zależy, jak przeżywamy poronienie?

— To jak przeżyje się tę sytuację, zależy od wielu czynników. Niektóre z nich to wsparcie partnera, etap ciąży czy potraktowanie „po ludzku" w szpitalu czy u lekarza. Ważne bywa to, jak bardzo oczekiwana była ciąża, w jakim momencie życia nam się przydarzyła i jakie my sami mamy zasoby, które pozwolą nam sobie ze stratą poradzić.

— W którym momencie przychodzi akceptacja?

— To zależy od człowieka. Akceptacja po poronieniu przychodzi tak, jak po każdej innej żałobie. Ale trudno wyznaczyć termin. Wiadomo, że jeśli bardzo się przedłuża ten czas żałoby, gdy czujemy że w niej utknęliśmy, warto poszukać pomocy dla siebie

— Jak wspierać kobietę, która straciła ciążę?

— Przede wszystkim spytać, czego potrzebuje. Czy chce o tym mówić, czy może woli milczeć? Dobrze jest dowiedzieć się tego. Miałam kiedyś taką sytuację: w poprzedniej pracy, moja koleżanka przeżyła poronienie. Pamiętam, że z jakiejś obawy nie spytałam o to, jak się czuje.

Fot. Piotr Doweyko

Anna Górska, psycholog z Olsztyna

Czasami ludzie boją się bólu innych. Nie wiedzą, czy poradzą sobie z widokiem łez czy cierpienia. A czasami te proste słowa - „wiem, że przeżyłaś coś trudnego, bardzo mi przykro" mogą przynieść ulgę, sprawić, że osoba poczuje się widziana, zauważona.

— Najczęściej po pomoc zgłaszają się kobiety po doświadczeniu poronienia, rzadziej pary. A już zupełnie rzadko sami mężczyźni. Czy to znaczy, że partnerzy nie współodczuwają straty, czy są po prostu twardzi?

— Myślę, że kobiety w ogóle, w różnych życiowych sytuacjach, częściej zwracają się po wsparcie. Ale na szczęście to się zmienia. I coraz głośniej mówi się o tym, że istotami emocjonalnymi są też mężczyźni.

Kobieta może przeżywać to inaczej, silniej, bo ciąża dotyczy jej ciała. Ale utrata ciąży dotyczy pary, więc warto, by każdy z rodziców się sobą zaopiekował po stracie. Kryzys poronienia może stać się kryzysem dla pary, jeśli partnerzy odsuną się od siebie.

Warto zadbać o to, żeby do tego nie doszło. Zauważam, że coraz głośniej mówi się o poronieniach. Parom, które tego potrzebują, daje się szanse pochówku. Uważam, że w każdej takiej sprawie dotyczącej ludzkiego życia, ważne jest to, by dać ludziom prawo do przeżywania tego w różny sposób.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 8b1859de3d

Masłowskiej **kontrola nad światem**

„Jak przejąć kontrolę nad światem 2" Doroty Masłowskiej to kolejny dowód na to, że nawet jeśli autorce zdarza się czasem stracić kontrolę nad czymkolwiek (ot, choćby nad swoim wizerunkiem w mediach), to na pewno nie nad językiem.

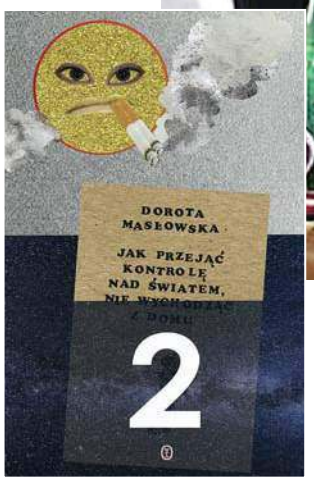
Fot. Tomasz Leśniowski/ Wikipedia/ CC 4.0

Jaki gatunek reprezentują teksty zebrane w tomie „Jak przejąć kontrolę nad światem 2"? Trudno powiedzieć. I nic w tym dziwnego, bo Dorota Masłowska przyzwyczaiła nas do tego, że jej twórczość wymyka się oczywistym rozpoznaniom. To na pewno coś więcej niż felieton, to też, chyba, coś innego niż esej. Być może rację ma wydawca, który na okładce umieszcza informację, że mamy do czynienia z czymś „z pogranicza eseju, stand-upu i pamiętnika".

Książka miała się ukazać wcześniej, ale szyki pokrzyżowała autorce pandemia. Jeśli będziemy się chcieli na siłę doszukiwać plusów tej okropnej sytuacji, w jakiej się znajdujemy, to może warto pamiętać o tym, że dzięki temu otrzymaliśmy książkę wzbogaconą o teksty, które pochodzą już z czasów pandemicznego lockdownu. I to jest naprawdę dobro.

Masłowska, odrzucając ostatnią część tytułu, którym opatrzony był pierwszy tom jej tekstów („Jak przejąć kontrolę nad światem, nie wychodząc z domu"), zabiera czytelników w podróż po miejscach, do których przez ostatnie lata docierała. Bo, to trzeba wyraźnie zaznaczyć, zanim pandemia uziemiła także pisarkę, w jej życie wpisane były częste podróże. I choć z oczywistych względów największe wrażenie mogą na nas robić te, które Masłowska odbywała przy okazji licznych stypendiów czy spotkań autorskich, równie ciekawie wypadają te, w których razem z narratorką odwiedzamy miejsca zwykłe, powszednie: urząd pocztowy, salę, w której odbywa się kurs szycia. Masłowskiej ta wieczna tułaczka trochę doskwiera: „Rzeczy dzieją się w pośpiechu, chaotycznie, niedożyte i niewybrzmiałe, kumulują się, nie tworząc żadnej opowieści". Te wszystkie miejsca, do których zaglądamy za sprawą nowej książki Masłowski, stają się jednak okazją, żeby sprawdzić, jak widzi nas autorka, jak widzi świat, z którym się na co dzień styka.

W „Jak przejąć kontrolę nad światem 2" Masłowska po raz kolejny daje nam dowód tego, że jest wnikliwą obserwatorką rzeczywistości. Nie jest ważne, czy ogląda program w telewizji, czy leci do Rosji, możemy być pewni, że spróbuje się przyjrzeć (naszym i swoim) dziwactwom, niepokojom, zbiorowym wyobrażeniom.



„Na środku Lidla przez nasze ciała przemawia historia, uruchamiają się transgeneracyjne zapisy i zalecenia, przemawiają do nas ze skrętów DNA babcie i prababcie, krzyczą przez czasoprzestrzeń, zagrabiając naszymi rękami kasze, pasze, makaron, ryż" — opisuje Masłowska swoje „pandemiczne" zakupy.

„I znowu cała do bólu przewidywalna choreografia bingu: najpierw jeden przypadkiem zobaczony podczas świąt odcinek, gdy myślę, co za gów..o", czysta potworność i zwyrodnialstwo, podajże mi „Księgi Jakubowe", gdzie moja zakładka? O, tu... już jestem na czwartej stronie... Ale mimochodem następnego dnia drugi odcinek, potem jakoś trzeci" — opisuje z kolei pułapki, jakie zastawiają na nas twórcy formatów medialnych podłego kalibru.

A skoro o mediach mowa... Obecność Doroty Masłowskiej w wyobraźni masowej jest kolażem złożonym z różnych odcieni emocji i uczuć. W tym samym czasie była nadzieją polskiej literatura i jej „nastohańbą". Kiedy jedni obsypywali ją nagrodami i pochwałami, inni gotowi w niej byli widzieć wyłącznie dowód na to, jak nisko upada polska literatura. Niewiele zmienia się i teraz, kilkanaście lat od debiutanckiej „Wojny polsko-ruską pod flagą biało-czerwoną", którą Masłowska opublikowała jako licealistka. Tym razem nazwisko autorki, w czasie kiedy zaczęły spływać pierwsze recenzje jej najnowszej książki „Jak przejąć kontrolę nad światem 2", pojawiało się równie często w mediach nie z powodu premiery, ale z powodu zamieszania wokół kolekcji odzieży. Masłowska bowiem podjęła współpracę z marką Medicine, dla której wspólnie z Maciejem Chorążym przygotowała kolekcję ubrań.

Dorota Masłowska urodziła się w 1983 r. w Wejherowie; pisarka, dramaturgistka, felietonistka, kompozytorka, piosenkarka, producentka muzyczna, laureatka Nagrody Literackiej Nike (2006). Jest autorką m.in. „Wojny polsko-ruskiej pod flagą biało-czerwoną", „Pawia królowej", „Kochanie, zabiłam nasze koty".

> Język przewodzi przeszłość, jest w nim bardzo dużo obecnego stanu ducha, ale są w nim i cząsteczki przyszłości. Oceny tego, co w nim tkwi, są uznaniowe i intuicyjne – mówiła Dorota Masłowska dwa lata temu w Olsztynie podczas spotkania autorskiego.

Niektórym nie podobał się już sam pomysł, by pisarka, która w swoich tekstach zwraca uwagę na problemy związane z nadmiernym konsumpcjonizmem, sama wiązała się z sieciówką szyjącą swoje ubrania w Azji. Zdecydowanie więcej osób poczuło się jednak zaniepokojonych sposobem promocji kolekcji, w którym to sposobie dostrzegano np. kpienie z depresji. Komentowano, że Masłowska i Chorąży dołączyli do długiej listy ludzi, którzy popisali się ignorancją i brakiem empatii.

A wszystko zaczęło się tak naprawdę od filmu, który zapowiadał nowe ubrania. Maciej Chorąży pojawia się w nagraniu jako pacjent, o którym już na pierwszy rzut oka wiemy, że ma życie dalekie od ideału. Z pomocą przychodzą mu właśnie ubrania. Dzięki napisom, które znajdują się na ich wewnętrznej stronie, Chorąży wraca do formy, a Masłowska, wcielając się w lekarkę, oznajmia, że Medicine „uśnieża ból istnienia". Klip w wyraźny sposób nawiązywał do reklam leków i suplementów diety, ale najwidoczniej, fakt, że mieliśmy do czynienia z parodią nie uchronił twórców kolekcji przed krytyką.

Masłowska do sprawy odniosła się w mediach społecznościowych, pisząc: „Koszulki, które zaprojektowaliśmy z Maćkiem Chorążym już na etapie zapowiedzi wzbudziły duże wzburzenie internautów, którzy po zobaczeniu 15-sekundowej, dość może niejasnej zajawki ocenili, że naśmiewamy się z depresji.

To niespodziewana i tragicznie opaczna interpretacja naszego całego zamysłu (...). Nie moglibyśmy naśmiewać się z depresji. Musielibyśmy wtedy naśmiewać się ze swoich rodzin, przyjaciół i przede wszystkim z, na różnych etapach życia, siebie" — zapewniała Masłowska.

I pewnie ma rację, kiedy tłumacząc się dalej z tego faux pas, pisze: „Myślę, że jeśli ktoś czyta cokolwiek, co piszę i mówię, wie, że raczej zastanawiam się nad naszą trudną kondycją w bardzo trudnym świecie". Dowodów szukać można w najnowszej książce. A co z oceną kampanii promocyjnej? Wyszło z tego coś dobrego: dochody ze sprzedaży ubrań mają zasilić konto fundacji zajmującej się zdrowiem psychicznym.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

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

KINO HELIOS REPERTUAR NA WEEKEND

Sobota 17 października
BANKSTERZY, g. 12:15, 13:30, 15, 17:30, 18:30, 20:15, 21, 21:40; TAJEMNICZY OGRÓD / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 10:30, 13, 15:30, 18; TAJEMNICZY OGRÓD / familijny / od 7 lat / napisy, g. 19.15; RAZ, JESZCZE RAZ, g. 13:15, 19:30; PINOKIO / familijny / od 10 lat / dubbing, g. 10:40, 13:45, 16:40; GNIAZDO / napisy, g. 18:45, 21:15; SZARLATAN / napisy, g. 16; TROLLE 2 / familijny / b.o. / dubbing, g. 10, 11:30, 14, 16:15, 17; 25 LAT NIEWINNOŚCI. Sprawa Tomka Komendy, g. 11.45, 12, 17:15, 20.30; GREENLAND / napisy, g. 14:30, 20; JAK ZOSTAĆ GWIAZDĄ, g. 15:40, 20:45; TARAPATY 2 / familijny / od 6 lat, g. 10:10, 12:40, 14:45; PĘTLA, g. 18:15, 21.50; MULAN / familijny / od 10 lat / dubbing, g. 10:20; AFTER 2 / napisy, g. 11:15

Niedziela 18 października
FILMOWE PORANKI: 44 Koty, cz. 3, g. 10:30; BANKSTERZY, g. 12:20, 13:30, 15, 17:30, 18:30, 20:15, 21, 21:40; TAJEMNICZY OGRÓD / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 10:40, 13, 15:30, 18; TAJEMNICZY OGRÓD / familijny / od 7 lat / napisy, g. 19.15; RAZ, JESZCZE RAZ, g. 13:15, 19:30; PINOKIO / familijny / od 10 lat / dubbing, g. 10:50, 13:45, 16:40; GNIAZDO / napisy, g. 18:45, 21:15; SZARLATAN / napisy, g. 16; TROLLE 2 / familijny / b.o. / dubbing, g. 10, 12:10, 14, 16:15, 17; 25 LAT NIEWINNOŚCI. Sprawa Tomka Komendy, g. 11.15, 12, 17:15, 20.30; GREENLAND / napisy, g. 14:30, 20; JAK ZOSTAĆ GWIAZDĄ, g. 15:40, 20:45; TARAPATY 2 / familijny / od 6 lat, g. 10:10, 12:40, 14:45; PĘTLA, g. 18:15, 21.50; MULAN / familijny / od 10 lat / dubbing, g. 10:20; AFTER 2 / napisy, g. 11

eprasa.pl 8b1859de3d

Wielokrotnie **wyprzedzałam trendy**

Kobieta — orkiestra. Projektuje, maluje, konserwuje, a nawet zajmuje się wykopaliskami. Choć Helena Michel pracuje głównie w Trójmieście, swój azyl stworzyła na pograniczu Warmii i Mazur. — Kilometrówka, którą robię na co dzień to cena za święty spokój — mówi. Dominika Raszkiewicz z architektką rozmawiała o jej leśnym siedlisku, przewidywaniu trendów i największych błędach Polaków w urządzaniu wnętrz.

Fot. archiwum prywatne

— Spotykamy się w przerwie prac rekonstrukcyjnych nad ołtarzem, przy których współpracuje pani z grupą konserwatorów zabytków z Torunia. Woli pani działać przy takich zleconych zadaniach czy tworzyć własne projekty?

— Zdecydowanie bardziej ufam sobie samej. Klient zawsze ma jakąś wizję, ale wolę jak jej specjalnie nie narzuca i mam wolną rękę. Staram się jednak nie przeforsowywać swojego zdania, tylko raczej spełnić życzenia zlecającego. Mimo wszystko, zachowuję sobie dozę na powiedzenie „nie" pewnym rzeczom.

— Na jakie pomysły zareaguje pani stanowczym „nie"?

— Na coś, co jest niefunkcjonalne i nieergonomiczne. Powiem też „stop" kiedy wiem, że pomysł ma krótkie nogi i nie posłuży określonego czasu. Bardzo często zdarza się także, że pomysły klientów nie współgrają z narzuconym budżetem. Ludzie mają bardzo wysokie oczekiwania i wiele pomysłów, a to zupełnie nie spina się z finansami. Wtedy muszę powiedzieć klientowi, że go na to po prostu nie stać.

— A jaki jest największy błąd architektoniczny, który popełniają Polacy?

— Przede wszystkim statystyczny Polak zawsze wie lepiej. Jest jednocześnie projektantem wnętrz, hydraulikiem, malarzem i wszystkimi innymi możliwymi osobami. (śmiech) Po drugie, zauważyłam, że Polacy bardzo boją się kolorów. Najczęściej chcą mieć urządzone mieszkania zachowawczo i ponadczasowo. Do tego trochę się wyróżniać, ale jednocześnie, by ich dom pasował do innych domów. Polacy boją się szaleństwa. Jeśli decydują się na ekstrawagancję, to raczej w widocznych sprzętach np. w kwestii wyboru telewizora. Niektórzy myślą zbyt krótkofalowo, a drudzy z kolei planują zbyt długofalowo. Omijają trendy, bo chcą, by coś służyło na długie lata. Na tyle, że całość staje się projektem bez wyrazu.

— W jakim stopniu przy projektowaniu trzeba kierować się obecnymi trendami?

— Kiedy ja projektuję, to zazwyczaj czuję coś ot tak, po prostu. Wielokrotnie zdarzało mi się, że wyprzedzałam trendy. Stwierdzałam, że coś jest fajne, a potem to okazywało się też modne i pojawiało się w wielu aranżacjach. Tak było na przykład kiedy cztery lata temu urządzałam swój własny dom na kolorowo. Dość miałam tych beżów, brązów i wszechobecnego cappuccino. I co się stało? Po czterech latach mamy modę na kolor. Myślę, że większość artystów po prostu czuje, czy coś jest w dobrym stylu, zamiast ślepo śledzić trendy. Mieszkanie jest jak płótno pod obraz, taka pusta, biała kartka. Artysta maluje co mu w duszy gra, a projektant do tego musi jeszcze wziąć pod uwagę prośby klienta. To bardzo trudne, bo chciałoby się to zrobić po swojemu i poukładać tak, jak wyłącznie nam się podoba. Dlatego podczas spotkań wielokrotnie pytam klienta i wysłuchuję czego ode mnie naprawdę oczekuje, pamiętając przy tym o ergonomii, budżecie i zdrowym rozsądku. W mojej pracy trzeba być

eprasa.pl 8b1859de3d

więc nie tylko projektantem, ale też artystą, księgowym czy psychologiem. Nie wspominając już o współpracy z podwykonawcami.

— W malarstwie jest więc prościej?

— Tak. Maluję, bo to mi daje odskocznię i mogę w tym spełniać się artystycznie. To dla mnie higiena umysłu, kiedy jestem już zmęczona spełnianiem cudzych marzeń. (śmiech). Na płótno mogę przelać wrażliwość i to co jest we mnie samej.

— Ta wrażliwość, jak się okazuje, przemawia też do innych, bo część pani obrazów została sprzedana.

— Rzeczywiście, oferowane są w kilku miejscach na Warmii i Mazurach. Zdarza mi się też ogłaszać na Facebooku lub Instagramie, kiedy chcę coś sprzedać. Miło jest mi zwłaszcza dlatego, że prace kupiło dużo moich znajomych. Ludzie mówią, że do nich trafiają, bo są kolorowe i wnoszą dobrą energię do pomieszczenia.

— Ma pani jeszcze jedną pasję — archeologię.

— Mimo wykształcenia w tym kierunku, już się tym nie zajmuję zawodowo. Została we mnie jednak fascynacja historią i umiejętność „czytania" miejsc. Uwielbiam badać zabytki i dlatego też podjęłam współpracę z grupą konserwatorów z Torunia. Wspólnie odnawiamy ołtarze. To praca rąk własnych, czego trochę brakuje mi w projektowaniu, bo jako architekt tworzy się rękami wykonawców. Dzięki konserwacji i malowaniu mam zaspokojoną potrzebę samodzielnej pracy. Śmieję się czasem, że jestem kobietą renesansu. Kiedy skończyła się praca w archeologii, postawiłam na projektowanie wnętrz. Kiedy to mi się znudzi, stawiam na malarstwo czy uczestniczę w projektach artystycznych. Chyba nie mogłabym wstawać rano i pracować od ósmej do szesnastej.

— Dlaczego, mimo że głównie realizuje pani projekty w Trójmieście, osiedliła się na Mazurach (w gminie Łukta — red.)?

— Od zawsze chciałam uciec na wieś i kiedyś wymarzyłam sobie, by zamieszkać w starym siedlisku lub młynie. Warmia i Mazury mają to do siebie, że tutaj są jeszcze miejsca, gdzie swoje gniazda mają bociany czy nawołują się żurawie. Zwabiła mnie ta pustelnia.

— Projekt nowoczesnego domu na odludziu stworzyła pani samodzielnie?

— Tak, wraz z moim partnerem. Daliśmy go jedynie konstruktorowi, żeby przeniósł go na projekt budowlany. Natomiast cała idea, układ i wygląd wyszły od nas. Mało tego, pomijając dach, budowaliśmy go własnymi rękami. Łącznie z hydrauliką czy elektryką. Po skończonej pracy powiedziałam partnerowi, że to pierwszy i ostatni raz kiedy porywamy się na coś tak szalonego. Na szczęście się udało. Powiem szczerze, że w tym domu drugorzędną kwestią był dla mnie wystrój wnętrz. Przede wszystkim liczyło się to co jest wokół. Oprócz trzech brzóz w miejscu obecnego tarasu nie wycięliśmy praktycznie żadnego drzewa. Raczej wpisaliśmy budynek między istniejący drzewostan, dlatego dom wygląda jakby stał w tym miejscu od dziesiątek lat.

— Nie brakuje pani miejskiego rytmu życia?

— Nie, bo zapewniam go sobie praktycznie non stop. Teraz jestem w Toruniu, za kilka dni wracam do domu, odpocznę i pojadę do Trójmiasta. Jeszcze parę dni temu byłam pod Łodzią, więc wciąż kursuję. Dlatego też dom na Mazurach daje mi odskocznię od tego tempa, jest moją oazą spokoju. Czuję tam bliskość natury i uwielbiam tam wracać. Żartuję czasem, że kilometrówka, którą robię na co dzień to cena, którą muszę zapłacić za ten święty spokój. Ostatnio właśnie podczas przesiadywania w domu przyszedł mi do głowy nowy pomysł na projekt związany z naturą...

— Czyli jednak panią nosi...

— Zwiędłabym gdybym miała w życiu robić tylko jedną rzecz. Nie widzę siebie w pracy, w której wciąż robi się to samo. Kocham zmiany, ale jednocześnie nie jestem osobą, która lata z kwiatka na kwiatek. Projektowanie nauczyło mnie rzetelności. Muszę zacząć projekt, poprowadzić go i następnie skończyć. Cenię w sobie tę umiejętność, że potrafię się z tym wszystkim zmierzyć.

— Praca projektanta wymaga pewnie też od pani twardej ręki i umiejętności negocjacji.

— Tak, zdecydowanie. Gdy byłam młodsza, miałam mnóstwo sytuacji, kiedy nie dogadywałam się z podwykonawcami. Z czasem nauczyłam się tego. Teraz wiele rzeczy załatwiam uśmiechem, ale i profesjonalizmem. Chyba też mam szczęście do dobrych współpracowników. Bardzo przydają mi się umiejętności miękkie, których niestety nie uczono nas w szkole, a wielka szkoda.

Fot. archiwum prywatne

DOMINIKA RASZKIEWICZ
redakcja@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 8b1859de3d

Strój jest naszym paszportem w relacjach międzyludzkich

Izabela Jabłonowska – stylistka ubioru z Olsztyna przekonuje, że wcale nie warto być modnym. Warto za to być stylowym!

Fot. Emilia Zaniewska

— Zajmujesz się stylizacją już kilkanaście lat. Byłaś jedną z pierwszych osób, które zajęły się tą profesją.

— Z branżą mody jestem związana od 15 lat, chociaż nigdy nie marzyłam, by zostać stylistką. Moje życie natomiast, krążyło wokół pięknych rzeczy, bo pochodzę z rodziny, w której się szyło, dziergało. Przyznam się, że ja sama nie umiem szyć, ale doceniam wartość dobrze wykonanego przedmiotu. To były dobre wzorce, które ukształtowały moje poczucie estetki. Od dziecka miałam artystyczną duszę, startowałam w wielu konkursach plastycznych, więc gdzieś od zawsze czułam kolor. Organizowałam przedstawienia teatralne, eventy, które zahaczały o dobre maniery. I gdzieś to wszystko się ze sobą ładnie połączyło. Pierwszą moją pracą związaną z modą, było stanowisko redaktora w portalu „We dwoje". Z czasem zostałam redaktorem działu mody. Zaczęły się pojawiać pytania o sesje zdjęciowe, o pierwsze stylizacje dla klientów indywidualnych. Założyłam stronę internetową i to jakoś tak naturalnie ruszyło. Generalnie, gdy to wszystko analizuję, każde doświadczenie, które zebrałam i którego z pozoru nie powiązałabym z byciem stylistką, owocuje. Z wykształcenia jestem reżyserem teatralnym, co jest szalenie przydatne przy organizowaniu pokazów mody. Jako dyrektor artystyczny wydarzenia, mogę dobrać nie tylko stylizacje, ale zadbać również o scenografię. Potraktować to jako cały spektakl. Więc okazuje się, że wszystkie doświadczenia zebrane po drodze kształtują gdzieś mnie, jako stylistkę. Oczywiście zrobiłam tez wiele kursów i szkoleń po drodze. Potem sama zaczęłam uczyć innych.

— Warto być modnym i w ciemno podążać za trendami? Coś co pasuje mi, nie będzie pasowało komuś innemu.

— Może wszystkich zaskoczę, ale uważam, że nie warto być modnym. Za to warto mieć swój własny styl. Gdy my wyglądamy bardzo stylowo, to my kreujemy modę i jesteśmy wtedy modni w sposób ponadczasowy. Styl ma każdy. Tylko jeden może mieć styl nieświadomy, taki niechlujny. Jeszcze inny może mieć styl „a la dama", może być też coś pośrodku. To zależy od naszego charakteru i upodobań. I nawet jeżeli ktoś deklaruje, że nie interesuje się modą, to moda dotyka każdego obszaru naszego życia. W takim rozumieniu użytkowym, to my z tej mody czerpiemy, bo przecież w coś się ubieramy. Nie chodzimy nadzy, tylko mamy na sobie ubrania, które ktoś zaprojektował, wymyślił, uszył. Natomiast, nie każdy będzie dobrze wyglądał w obecnie modnym kolorze, czy konkretnym modnym kroju, bo każdy z nas jest inny. Jednej osobie będzie to pasować, a ktoś inny będzie wyglądał groteskowo w dokładnie takiej samej stylizacji.

— Jest wiele osób, które nie wiedzą jak się ubrać. Odnoszę czasem wrażenie, że wielu ludzi nie patrzy w lustro albo zwyczajnie nie interesuje ich to, jak wyglądają. Mówi się o tym, że nie ocenia się po okładce, ale w niektórych sytuacjach życiowych musimy zadbać o to, by nasz wygląd był zgodny z etykietą.

— Jeżeli mówimy o sytuacjach biznesowych i ubieramy się do pracy czy na jakieś spotkanie, to strój nigdy nie jest naszą osobistą sprawą. Oczywiście, mamy się w tym stroju dobrze czuć.

Mamy się czuć ubrani, nie przebrani, ale strój jest naszą wizytówką. Pokazuje nasze dobre maniery, szacunek do drugiego człowieka, czy do sytuacji, w której się znajdujemy. Nasz strój jest naszym paszportem w relacjach międzyludzkich. Jest przedłużeniem naszych kompetencji zawodowych.

Może to się wydawać zabawne, ale jak zaglądamy do szafy, to myślimy o tym, co nam się podoba, jaki nastrój mamy danego dnia, a warto zastanowić się nad tym, co ja danego dnia załatwiam. Czy długo przemawiam, czy występuję na ważnym zebraniu, czy mam prezentację na studiach. Warto wtedy założyć jakiś mały czerwony akcencik, który przykuje uwagę słuchaczy i nie da odpłynąć gdzieś myślom.

— Moda się zmienia. Jak ubrać się modnie, jednocześnie zachowując własny styl. Bo wspomniałaś wcześniej, że klienta należy ubrać, a nie przebrać.

— Japoński projektant Kenzo mówił, że gdy chcesz być modnym, to w przyszłości będziesz nosić, co chcesz. Warto zadać sobie pytanie: Czym jest styl? To nie tylko sposób ubierania się.

eprasa.pl 8b1859de3d

To sposób w jaki się poruszamy, w jaki się wypowiadamy, nasza gestykulacja, nasz sposób bycia, zachowania się, nasza kultura osobista. To wszystko składa się na to, że my jesteśmy „jacyś", nadaje nam charakter. To jest coś więcej niż tylko buty, torebka, sukienka czy garnitur, spodnie, koszula. Myślę, że za tym idzie taka charyzma wewnętrzna. I teraz tę charyzmę musimy ukierunkować tak, by za pomocą ubioru podkreślić, a nie przykryć.

Musimy zwrócić uwagę na kolor, fason. Styl musi iść w parze również z naszymi potrzebami. Bo jeżeli dużo chodzimy pieszo, czy jeździmy na rowerze, to niepotrzebna nam jest dziesiąta para szpilek, którą schowamy do szafy.

Jestem certyfikowaną konsultantką koloru i uważam, że kolor jest bardzo ważny. Jeżeli źle go dobierzemy, a fason będzie idealny, to i tak nie będziemy wyglądać dobrze. Zły kolor podkreśli cienie pod oczami, uwydatni zmęczenie. Przyłóżmy ten materiał do twarzy, zobaczmy jak wygląda nasza skóra. To my gramy pierwszoplanową rolę, a nie nasze ubranie. Jeżeli widać najpierw naszą twarz, to kolor jest dobrany dobrze. Jeżeli na pierwszy plan wysuwa się kolor, to on wysysa z nas tę naszą naturalną urodę. Możemy nosić każdy kolor, ale musi być on w odpowiedniej tonacji, odcieniu. Sprawdźmy, czy widać nas czy ubranie. Powinno być widać przede wszystkim człowieka.

Fot. archiwum własne

— Trudno jest dobrać ubrania innej osobie?

— Każdy stylista ma zmysł artystyczny. Trzeba mieć taki skaner w oczach, by za pomocą ubrania wyrzeźbić na nowo sylwetkę. Bo nawet jeżeli widzę osobę w ubraniu, to wiem co można poprawić, co można dodać, co można ująć. Natomiast to nie wystarczy. Bycie stylistą nie polega na tym, że ja wybieram klientom ubrania, które mi się podobają. Oprócz tego zmysłu plastycznego, potrzebna jest wiedza. Czasami nie wiemy, co powinniśmy na siebie włożyć. W swojej książce „Ubierz się w uśmiech" opisywałam scenę z filmu „Bridget Jones", która przyszła na przyjęcie, gdzie wymagany był strój elegancki w stroju króliczka.

Nie wiemy, czym jest strój formalny, a czym nieformalny. Często to mylimy. Niektórzy styliści również tego nie rozumieją i mylą te dwa pojęcia. Strój formalny kojarzy nam się ze strojem wyjątkowym, wieczorowym, a to jest właśnie ten nieformalny ubiór, który zakładamy na specjalne okazje.

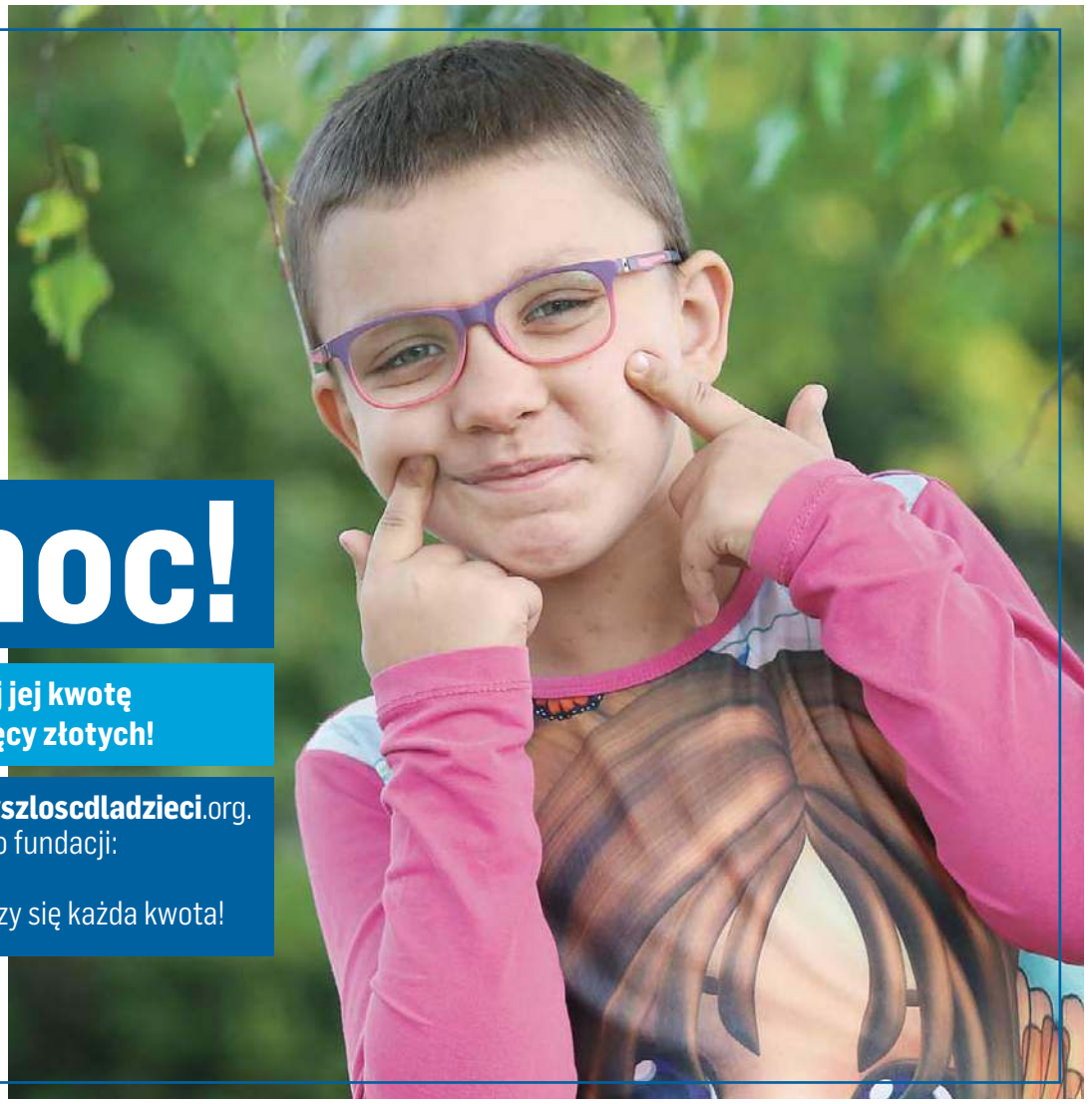
Także to nie tylko skaner w oczach, nie tylko zmysł plastyczny, ale także duża wiedza z historii mody, z psychologii koloru oraz etykiety biznesowej. Ale oprócz naszego ubioru najważniejszy jest nasz uśmiech, który powinniśmy nosić na sobie każdego dnia.

KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO
redakcja@gazetaolsztynska.pl

PROMOCJA

FUNDACJA PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI

Uratujmy wzrok Madzi i dajmy jej szansę w walce z nowotworem!



Masz **moc!**

Wesprzyj Magdę z Reszla i podaruj jej kwotę na swoją miarę. Potrzeba 120 tysięcy złotych!

Zeskanuj kod QR lub wejdź na www.**przyszloscdladzieci**.org.
Możesz też wpłacać pieniądze na konto fundacji:
21 1240 1590 1111 0010 2531 7517
z dopiskiem „Magda Gołaszewska". Liczy się każda kwota!

GAZETA OLSZTYŃSKA

53620otbs-A -C

eprasa.pl 8b1859de3d

To mieszkańcy są **naszą siłą**

Łucja Rucińska, sołtyska Dąbrówna - wsi w powiecie ostródzkim, została laureatką konkursu Sołtys Roku 2019. Nagrodę odebrała w Senacie RP w Warszawie z rąk marszałka Tomasza Grodzkiego. — To było dla mnie ogromne przeżycie — przyznaje pani Łucja.

Fot. Piotr Zwaliński

Łucja Rucińska odbiera nagrodę z rąk marszałka Senatu RP Tomasza Grodzkiego

W 18. edycji konkursu „Sołtys Roku" nagrodzono dziesięcioro sołtysów. Łucja Rucińska otrzymała wyróżnienie za najdłuższy w obecnej edycji staż, już od 26 lat jest sołtyską Dąbrówna. Podczas uroczystości, która odbyła się w Warszawie, pani Łucja odebrała dyplom i statuetkę. Otrzymała też w nagrodę rower – od lat tradycyjnie wręczany laureatom konkursu. Na dyplomie kapituła konkursu umieściła wpis: „W uznaniu Pani imponujących trwających już 26 lat dokonań dla społeczności lokalnej, kapituła konkursu Sołtys Roku nadaje Pani tytuł Sołtys Roku 2019". Statuetki i wyróżnienia wręczył marszałek Senatu Tomasz Grodzki.

Jak została sołtyską? W bardzo trudnym dla niej okresie życia. To nie były łatwe czasy i łatwe wybory. Na początku lat 90 pracowała w banku, którego dyrektorem był wówczas sekretarz Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej. W domu pani Łucji z kolei odbywały się zebrania członków tworzącej się po latach Solidarności. Nie ukrywała tego i słono za te zebrania zapłaciła. Któregoś dnia dowiedziała się, że już w banku nie pracuje.

— To był dla mnie szok — przyznaje Łucja Rucińska. — Znalazłam się w bardzo trudnej sytuacji. Trójka dzieci szła do szkoły, a ja zostałam bez pracy i bez zasiłku dla bezrobotnych. Wtedy były jeszcze takie przepisy, że jak ktoś miał ziemię, to się kuroniówka nie należała, a ja miałam kawałek ziemi. Ze swoim byłym dyrektorem mijałam się potem na ulicy, czasem spotykaliśmy się, bo Dąbrówno to niewielka miejscowość. Było mi przykro, ale urazów nie chowam. Stało się, jak się stało. Po jakimś czasie rozpoczęłam własną działalność gospodarczą i otworzyłam sklep. A że lubię pracę i spotkania z ludźmi, to postanowiłam wystartować w wyborach na sołtysa. I tak już zostało do dziś. Wygrywałam potem kolejne wybory, a kontrkandydata miałam tylko raz...

> Przez te 26 lat wiele udało się zrobić w Dąbrównie, ale – jak podkreśla pani Łucja — to wszystko było możliwe dzięki wsparciu mieszkańców. Żeby coś zrobić, potrzebna jest grupa ludzi, w pojedynkę niewiele da się zdziałać.

— Naszą siłą jest rada sołecka, aktywni mieszkańcy i Stowarzyszenie Nasze Miejsce na Ziemi – mówi sołtyska z Dąbrówna. — To grupa ludzi, z którymi wszystko się uda. Nie ma rzeczy niemożliwych.

Gdy w gminie wyodrębniono pieniądze na fundusz sołecki, od razu wiedzieli, na co je trzeba wydać. Miejscowość jest malowniczo położona na przesmyku między dwoma jeziorami. To miejsce chętnie odwiedzane latem przez turystów. Zdarzały się też, niestety, wypadki na wodzie. Chcąc poprawić bezpieczeństwo turystów i mieszkańców kupili (z pomocą samorządów powiatowego i wojewódzkiego – red.) łódź ratowniczą dla miejscowej ochotniczej straży pożarnej. Wcześniej nie było tu żadnego sprzętu ratowniczego, pomoc kierowana była z Ostródy, co niepotrzebnie wydłużało czas. Ta łódź już kilka razy uratowała ludzkie życie.

Fot. Archiwum prywatne

Pani Łucja ma wiele pasji, na które wciąż jest za mało czasu

To daje satysfakcję z pracy. Tak jak inne przedsięwzięcia organizowane wspólnie z mieszkańcami.

— Kultywujemy tradycję i co roku organizujemy dożynki — mówi Łucja Rucińska. — Wcześniej spotykamy się, przygotowujemy wieniec. W tym roku, ze względu na pandemię, odbyły się tylko dożynki parafialne, ale tradycji stało się zadość.

Ze Stowarzyszeniem Nasze Miejsce na Ziemi, do którego należą członkowie rady sołeckiej i pani sołtys, dbają o seniorów z Dąbrówna. Mieszka tu wielu starszych osób. To dla nich właśnie szykowali co roku kolacje wigilijne. Aby pozyskać na to pieniądze, robili i sprzedawali palmy wielkanocne, czy szydełkowe bombki na choinkę. Gdy organizowali Dni Dąbrówna, Święto Ryby, czy dożynki, to na tych wszystkich imprezach na stoiskach sprzedawali swoje wyroby, by uzbierać środki na kolację wigilijną.

Są też wspólne wycieczki służące integracji. Byli w Teatrze Muzycznym w Gdyni, w Sanktuarium w Licheniu, czy na Festiwalu Ballad Okudżawy w Kamionce.

Jakie ma plany na przyszłość? Pani Łucja przyznaje, że czasami ma już trochę dosyć nawału obowiązków.

— Mam już 68 lat i nie raz chciałam zrezygnować, bo obowiązków przybywa a sił coraz mniej — mówi Łucja Rucińska. — Ale potem przychodzi kolejne zadanie do zrealizowania i tak łatwo odejść się nie da — dodaje ze śmiechem.

Teraz to doprowadzenie do końca remontu świetlicy wiejskiej w Dąbrównie. Otrzymali od gminy budynek po dawnym domu kultury, który przeprowadził się do nowego gmachu. Właśnie go remontują ze środków funduszu sołeckiego, kupują meble, urządzają salę ze sceną, mają już wyposażoną kuchnię. To ma być miejsce spotkań mieszkańców, od wigilii dla seniorów, po chrzty czy przyjęcia okazjonalne. Wszyscy będą mogli ze świetlicy korzystać. W przyszłym roku chcą zbudować molo. A gdy już i to uda się zrealizować?

— Nudzić się na pewno nie będę — dodaje pani Łucja. — Moja trójka dzieci już dawno dorosła, mam czworo wnucząt, najmłodsze ma dopiero trzy miesiące, więc mam się kim zająć. Poza tym, podczas organizowanych w Dąbrównie przez artystów z całej Polski plenerów malarskich nauczyłam się pisać ikony i malować obrazy. Chętnie się tym zajmę, bo bardzo to lubię, a dziś nie na wszystko wystarczy mi czasu.

Dyplom i statuetki dla Sołtysa Roku 2019 Łucji Rucińskiej

Najpierw jednak musi przypomnieć sobie zasady jazdy na rowerze. Nie jeździła od 10 lat, a przecież z nagrody w konkursie Sołtys Roku 2019 trzeba korzystać. Na szczęście, podobno tego nigdy się nie zapomina.

BARBARA CHADAJ-LAMCHO
b.chadaj@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

SZKŁOLAND Sp. z o.o.
ZATRUDNI
od zaraz
PRACOWNIKÓW PRODUKCJI
tel. 606 300 419

329520opb1-a-M

eprasa.pl 8b1859de3d

Podkręcamy stylizację **kowbojkami**!

Mamy jesień, przed nami miesiące zimne i mokre. Najwyższa pora pożegnać balerinki, trampki i czółenka. Przecież w nóżki musi być ciepło. Czas zatem na kowbojki! Modne, wygodne i potrafiące podkręcić każdą stylizację.

Skoro już pogodziłyśmy się z faktem, że lato się skończyło, to czas zajrzeć do jesiennej szafy. Szukamy butów nietuzinkowych, niecodziennych, zaskakujących, alternatywy dla botków, traperków czy kozaków. Czegoś z fantazją, pazurem i nieskończenie długą listą wzorów i kolorów! Z pomocą przychodzi nam niezawodna Natalia, która w pięknym stylu przypomina nam o kowbojkach! Początkowo nosiły je głównie piosenkarki country. Nic dziwnego – buty wywodzą się przecież z Dzikiego Zachodu. Jednak nie oznacza to, że nie możemy ich „przechwycić" na nasze podwórko, oswoić i nosić! Tak jak Beyoncé, Gigi Hadid, Kate Moss, Taylor Swift czy Rihanna - one kochają kowbojki, a przecież nie są damami Dzikiego Zachodu. W oryginale, buty te były zwykłym obuwiem roboczym dla kowboi, którzy zajmowali się hodowlą koni. Do swojej profesji potrzebowali odpowiedniego obuwia. Klasyczny kowboj prezentuje więc unikalny styl – typowe buty z ostrogami, jeansy, koszula w kratę i kapelusz. Dziś za ostrogi podziękujemy, ale chętnie nosimy buty kowbojskie ze względu na ich charakterystyczny styl i niesamowitą wygodę. Tak! Wygoda to ich największa zaleta! Można ruszać w drogę niczym Lucky Luck i nie obawiać się, że niewygodne buty będą nas zmuszały do powrotu. Przy tym można wyglądać seksownie, kobieco, z pazurem, dziko i tajemniczo. Kowbojki występują chyba we wszystkich kolorach! Mogą być do kostki lub wysokie do kolan. Ich faktura może być klasyczna, ażurowa czy pleciona. Dozwolone są wszelkie ozdobniki - frędzle, klamry, ćwieki. Zatem przy tak szerokim wachlarzu możliwości warto się pokusić o ten elementem stylizacji, który spowoduje, że będziesz wyglądać bardzo oryginalnie. Najlepszym dowodem na to jest Natalia Krzemińska, która inspiruje wariacjami na temat kowbojek. Jak widać na załączonych zdjęciach, lato to także dobry czas na tego typu obuwie! Do czego można nosić kowbojki?

— Można łatwo wpleść je do różnych stylizacji. Wszystko zależy od tego, z czym je połączysz! — mówi Natalia. — Buty na obcasie typu stożek znakomicie prezentują się z sukienką. Skórzane kowbojki doskonale wyglądają też w połączeniu z sukienką z plisowanym dołem. Beżowe fantastycznie komponują się z ażurową białą sukienką.

Do lekkich, kwiecistych spódnic, Natalia podsuwa odważne kowbojki z ćwiekami. A do spodni? — Zawsze! Ponadczasowe połączenie dżinsów i kowbojek to duet, do którego nikogo nie trzeba przekonywać — mówi Natalia — Jednak ja zakładam kowbojki także do szortów czy eleganckich spodni. Do tego oczywiście ramonseka, ale także cudownie pasuje marynarka czy płaszcz. Lubię też jakiś ciepły sweter który nada całej stylizacji jesiennego klimatu.

Fot. archiwum Natalii Krzemińskiej

Jeśli jesień doświadczy nas smutnymi, szarymi i deszczowymi dniami, to zaszalejmy i pokolorujmy je odrobiną szaleństwa barw, fasonów i stylizacji z kowbojkami w roli głównej.

Ty też kochasz kowbojki?
Koniecznie pochwal się swoją stylizacją, wysyłając ją na: a.laskowska@gazetaolsztynska.pl Najciekawsze opublikujemy w kolejnym wydaniu sobotniej „Gazety Olsztyńskiej".

ALINA LASKOWSKA
a.laskowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 8b1859de3d

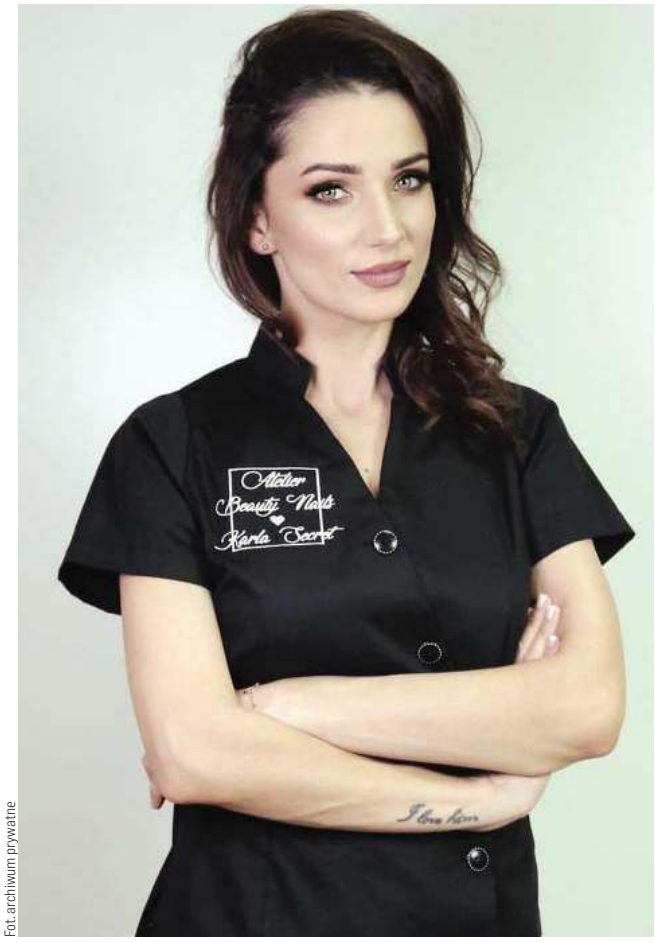
Kosmetyczka radzi

Jak idealnie dopasować kształt brwi?

Brwi są bardzo ważnym elementem naszego wyglądu. Są wstanie zmienić wyraz naszej twarzy. Idealne brwi to brwi zadbane. Warto udać się na regulację do kosmetyczki, która pomoże Ci uzyskać odpowiedni kształt.

Pani Karolino, wiele ostatnio słyszymy o zabiegach medycyny estetycznej. Nigdy nie byłam na takim zabiegu, ponieważ obawiałam się, że to nie dla mnie. Nadszedł jednak czas, że chciałabym coś zmienić... **Magda**

Droga Magdo,
decyzja o zabiegu medycyny estetycznej nie może być podejmowana pochopnie! Każdy gabinet, świadczący takie usługi, z pewnością przyjmie Cię na konsultację i doradzi, co będzie dla Ciebie najlepsze. Dzięki takiemu spotkaniu na pewno dowiesz się o wszystkich wskazaniach i przeciwwskazaniach do wykonania danego zabiegu. Nie musisz decydować się od razu, a z pewnością uzyskasz fachową informacje o tym, co jest dobre dla Ciebie.
Powodzenia!



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 24- letniej Martyny została wykonana w Atelier Karla Secret & Beauty Nails w Nidzicy. — Metamorfoza była dla mnie przede wszystkim dobrą zabawa oraz super sposobem na relaks. Byłam bardzo zadowolona z efektów swojej „przemiany" — przyznaje Martyna.

Chcesz pokazać swoją metamorfozę?
Wyślij zdjęcie+krótki opis na: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

Dietetyczne, zielarskie i psychiczne **wzmacnianie odporności**

Troska o swoją odporność jest bardzo ważna dla wszystkich, a szczególnie jesienią. Oto wskazówki dla tych, którzy chcieliby podejść do tematu poprawy odporności przy pomocy ziołolecznictwa, medycyny chińskiej lub psychoterapii.

1. Jedzenie i picie
Unikamy nabiału w szczególności jesienią i zimą. Mleko, jogurty, sery wychładzają ciało i powodują nadprodukcję flegmy. W zalegającej flegmie dobrze rozwijają się wszelkie patogeny. Mięso można jeść w niewielkich ilościach. Ma ono właściwości wzmacniające i ułatwi produkcję krwi. Wszystkie posiłki w ciągu dnia można jeść na ciepło. Najlepiej zupy. Buliony długo gotowane na kościach, również na śniadanie. Jemy rozgrzewające warzywa i przyprawy. Warzywa korzeniowe, czarna rzepa, rzodkiewka, imbir, skorzonera, ostra papryka, czosnek, cebula oraz cynamon, kardamon, chili. Dbamy o odżywienie nerek poprzez jedzenie orzechów, fasoli, czarnego sezamu. Unikamy słodyczy, jeśli już jemy to w małych ilościach. Cukier dokarmia patogeny. Rezygnujemy z soków cytrusowych i w ogóle cytrusów, które wychładzają organizm. Pijemy tylko ciepłe napoje. Dbamy cały czas o ciepło w ciele wewnętrznie i zewnętrznie. Uwaga na witaminę C i zieloną herbatę. Wychładzają organizm.

2. Terapia ziołami
Lawenda, szałwia, rozmaryn, piołun, kora osiki, jodła syberyjska, krwawnik, lipa, nagietek, korzeń omanu, ziele miodunki, korzeń i ziele traganka, tymianek, lukrecja, jeżówka, kwiat bzu, kurkuma, babka lancetowata, korzeń lukrecji, tarczyca bajkalska, ziele berberysu, korzeń leuzei. Używaj tych ziół w postaci sypkiej, ekstraktów wodnych, albo w postaci nalewek. Po konkretne receptury antybiotyczne i wzmacniające zgłoś się do specjalisty, który się zna na ziołach i ich synergii oraz oddziaływaniu z lekami syntetycznymi. Można używać naturalnych olejków eterycznych w kominkach aromaterapeutycznych lub dyfuzorach do odkażania powietrza w domu, a także można skropić nimi maseczkę lub szalik, gdy wychodzisz na zewnątrz. Olejki najmocniejsze przeciw infekcjom to: lawendowy, z drzewa herbacianego, tymiankowy (działa mocniej niż fenol, który się używa do odkażania w szpitalach), świerkowy, pichtowy, sosnowy, eukaliptusowy, z mirry, kadzidłowy. Można wysypać na talerze suszoną lawendę, tymianek, szałwię. Unoszący się zapach ziół będzie dezynfekował mieszkanie. Szałwia świetnie sprawdzi się również podpalona jako kadzidło. Można używać produktów pszczelich, miód, mleczko pszczele, pierzga, propolis. Mocno wzmacniają organizm, a propolis jest naturalnym antybiotykiem. Produkty pszczele warto przetestować przed większym zastosowaniem, aby sprawdzić czy nie powodują alergii. Można kąpać się w soli kuchennej niejodowanej albo w ziołach poprawiających odporność tj. morszczyn pęcherzykowaty (zawiera dużo jodu), korzeń łopianu (posiada unikalne minerały wzmacniające), ziele piołunu (odkaża skórę i włosy). Dbamy o płuca!! Ich odżywianie i nawilżenie. Migdały, gruszki nawilżają płuca. Korzeń traganka i ziele traganka łac. Astragalus odżywiają płuca, również ziele miodunki w medycynie ludowej zwane jako płucnica regeneruje i leczy płuca.

3. Warto unikać toksycznych, agresywnych, wiecznie narzekających, krytykujących ludzi. Przebywanie w ich towarzystwie bardzo osłabia i pogarsza odporność, a stres którego można doświadczyć ze strony takich osób powoduje zastój krwi, zwiększenie stanów zapalnych, czy niedobór krwi.

4. Korzystajmy z psychoterapii, psychosomatoterapii i mindfullnes. Wsparcie, obecność i zrozumienie drugiego człowieka jest niezwykle ważne i wzmacniające. Wielu specjalistów pracuje online, dzięki czemu można skorzystać z usług doświadczonych praktyków z kraju i zagranicy.
Regeneracja, wzmocnienie fizyczne i psychiczne to najlepsze co można zrobić dla swojej odporności. *

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 8b1859de3d

Warto **odchudzać się** zimą?

Długie wieczory pod kocykiem, świeżo upieczone ciasto, do tego gorąca czekolada. Zima wielu z nam kojarzy się z błogim lenistwem. Jest tylko jeden haczyk — nasze ciało może zmienić się nie do poznania po wyjściu wiosną spod koca. Jak nie przytyć zimą? Rad udzieliła nam Natalia Ćwiklińska, dietetyk.

Fot. freepik

fot. archiwum prywatne

Dietetyk Natalia Ćwiklińska: podczas godzinnej jazdy na łyżwach można spalić nawet 800 kcal!

— Zima, to czas, kiedy wiele osób zapomina o diecie i zdrowym stylu życia. Mniej się ruszamy, a długie wieczory sprzyjają podjadaniu. Zaczyna gromadzić nam się tu i ówdzie tłuszczyk.

— Powiedzenie, że zimą gromadzimy tłuszcz traktuję z przymrużeniem oka. Jest w tym ziarenko prawdy, natomiast tak naprawdę od nas samych zależy, jak traktujemy swoje ciało na co dzień. Jeśli nasze nawyki są trwałe i swoją motywację opieramy na zachowaniu dobrego zdrowia i samopoczucia, żadna zima nie będzie nam straszna. Faktycznie, dzień staje się krótszy, aktywność może więc ulec zmniejszeniu. Natomiast od kilku lat obserwujemy raczej przedłużającą się jesień niż długą mroźną zimę.

— Jak więc możemy spędzić czas nie siedząc w domu przed telewizorem?

— Jeśli doszukiwać się plusów, to taka pogoda nie wyklucza nas z aktywności na zewnątrz. Zwróćmy uwagę, że sporty typu bieganie czy jazda na rowerze odbywają się nawet w grudniu czy styczniu. Kwestia odpowiedniego ubioru. Obniżenie temperatury powietrza sprawia, że faktycznie mniej aktywne osoby, mają jeszcze większą ochotę schować się pod kocem. Podświadomie dążymy też do zwiększenia intensywności termogenezy, wybierając bardziej kaloryczne posiłki. Świetnie, jeśli zdajemy sobie z tego sprawę i panujemy nad ilością dostarczanej energii. Kiedy w okresie jesienno-zimowym nie jesteśmy w stanie przełamać się do dłuższych spacerów, biegania na zewnątrz, już wcześniej zaplanujmy zmianę tego ruchu na komfortowy w tym chłodnym czasie. Mogą być to zajęcia fitness, ćwiczenia w wodzie, pływanie, siłownia, joga, bieganie na bieżni. To cudowna alternatywa dla podjadania pod kocem przed telewizorem. Zgodzę się, że ogólna aktywność pozatreningowa może w tym czasie ulec lekkiemu zmniejszeniu. Jednak postarajmy się, aby ilość pokonanych kroków nie spadła drastycznie w porównaniu z latem - 6000 uważam za absolutne minimum u każdego, niezależnie od pogody.

— Poza jakąkolwiek aktywnością fizyczną, musimy także uważać na przekąski.

— Samemu podjadaniu niezdrowych smakołyków zdecydowanie sprzyja fakt, że znajdują się one w zasięgu naszego wzroku. Wystarczy impuls, gorszy nastrój, aby tabliczka czekolady zniknęła w mgnieniu oka. Namawiam do solidnych porządków w kuchni oraz zlikwidowaniu szafki ze słodyczami.

— Zima może być odpowiednim czasem do schudnięcia?

— Okres jesienno-zimowy może okazać się świetnym czasem na odchudzanie. Paradoksalnie, latem obserwuję u wielu osób niezdrowe rozleniwienie. Jest to czas urlopów, jedzenia na mieście, korzystania z uroków wakacji, które często łączą się z goframi, lodami, fast foodem i leżeniem na plaży. Koniec sierpnia i nadejście chłodniejszych dni jest dla dużej części społeczeństwa mobilizacją do powrotu na siłownię, zajęcia sportowe czy wizytę u dietetyka.

— Jakie aktywności są najlepsze zimą?

— Absolutnie każda aktywność fizyczna, która sprawia nam przyjemność i nie wykonujemy jej jakby „za karę" jest dobra. Większość sportów można uprawiać zarówno latem, jak i zimą. Nie stawiajmy temperatury za oknem jako wymówki do lenistwa. Ponadto, w mroźnym okresie spalamy tak naprawdę więcej kalorii, gdyż każdy ruch wiążę się dodatkowo z ogrzaniem naszego ciała. Zimą tym bardziej korzystajmy ze spacerów na świeżym powietrzu. Jeśli na co dzień biegamy, również nie ma powodów, żeby zimą przestawać. W zdecydowanie nieprzyjemną dla nas pogodę - alternatywą będzie bieżnia na siłowni. Dla osób, które potrzebują większej mobilizacji, polecam zajęcia grupowe. Wybór jest tak duży, że każdy znajdzie coś optymalnego dla swoich oczekiwań. Kiedy dopiero zaczynamy przygodę z odchudzaniem, nie wybierajmy najbardziej intensywnych treningów. Unikniemy kontuzji i szybkiego zniechęcenia. Zimą warto polubić się z basenem, niezależnie od umiejętności pływackich. Zarówno intensywne pływanie, jak i spokojne ćwiczenia w wodzie przyniosą zdecydowane korzyści dla sylwetki i zredukują stres. Treningi w domu również dają świetne efekty. Ważne, aby aktywność była dla nas codziennym nawykiem. Oczywiście w takim mroźnym czasie aż grzech nie skorzystać z typowych zimowych aktywności. Warto przełamać się i chociaż raz w tygodniu poszaleć na lodowisku. To niewiarygodne, że podczas godzinnej jazdy można spalić nawet 800 kcal! Absolutnie popieram aktywną formę zimowych urlopów. Zarówno narty czy zabawa na sankach to 500 kcal mniej w godzinę. Prawda, że warto?

— A co zrobić, gdy okaże się, że troszkę się zapędziliśmy i kilogramów jednak przybyło?

— W takim wypadku im szybciej zauważymy problem i zaczniemy działać, tym lepiej. O ile są to 2-3 dodatkowe „zimowe" kilogramy, to tutaj wystarczy lekko zmniejszyć dzienną kaloryczność posiłków lub delikatnie zwiększyć aktywność. Jeśli jednak okres jesienno-zimowy okazuje się wyjątkowo zgubny dla naszej sylwetki, praca nad szczupłą figurą będzie wymagała od nas więcej wysiłku. Kiedy „odchudzanie" odbywa się zimą, warto postawić na sycące, rozgrzewające, a zarazem niskokaloryczne potrawy. Zachowamy jednocześnie ujemny bilans energetyczny i dobre samopoczucie w ten chłodny czas. Może dobrym pomysłem będzie zastąpienie „zimowego" ciężkiego obiadu pyszną, gorącą i pełną warzyw zupą? Przyjrzyjmy się przypadkowym przekąskom. Może to one są winne nadmiarowi kalorii? Optymalny efekt osiągniemy włączając jednocześnie codzienną aktywność. Kiedy nadmiar kilogramów sięga otyłości, zacznijmy od szybszych spacerów, marszobiegu, pływania. Powiem więcej - można nawet połączyć pożyteczne z przyjemnymi jesiennymi rozrywkami. Co powiesz na ulubiony serial podczas ćwiczeń na stepperze czy orbitreku? Recepta na piękną figurę to dbanie o nią z uśmiechem na twarzy, a więc pyszne jedzenie i aktywność, która nas pozytywnie nakręca.

KAROLINA KRÓL
k.krol@dziennikelblaski.pl

eprasa.pl 8b1859de3d

Kuchnia **Pięciu Przemian**

Choć byłam już w wielu miejscach na świecie, do Chin jakoś wciąż jeszcze nie dotarłam. A chciałabym. Bo Wielki Mur Chiński, bo jedna z najstarszych cywilizacji, bo odkryli papier, kompas i proch... Ale Chiny to także kraj, gdzie od wieków kuchnia nierozerwalnie łączy się z troską o zdrowie...!

Zasadniczo w żadne diety nie wierzę. Uważam, że życie jest zbyt krótkie, by odmawiać sobie przyjemności, a dobre jedzenie to jest — niech pęknę! — raj dla kubków smakowych, ale i dla całej duszy! Ponadto jakoś tak wewnętrznie czuję, że mój organizm sam lepiej ode mnie wie, co jest dla niego lepsze i to naprawdę nie moja wina, że on woli chałwę od soku z buraka na zimno. A poza tym, gdy chcę zadbać o talię i formę, wierzę wyłącznie w ćwiczenia gimnastyczne, a w nawykach żywieniowych rewolucji żadnych nie wprowadzam.

Co zatem skłoniło mnie do głębszego zainteresowania Kuchnią Pięciu Przemian? Spory wpływ miała sympatia i szacunek dla bogatej historii Chin, ale też ciekawość i otwartość na kuchnie innych kultur. Nie mówię, że już wedle przepisów Pięciu Przemian zaczęłam pichcić obiady, ale teoria brzmi na razie wystarczająco intrygująco, by zatrzymać się przy tej diecie i przy całej filozofii nieco dłużej.

Długa historia

Chińczycy opracowali zasady Kuchni Pięciu Przemian ponad 3 tysiące lat temu! Dodatkowo, bazując na odpowiednich składnikach żywieniowych — zadbali nie tylko o ciało, ale też o psychikę człowieka. Lekarze i znachorzy Państwa Środka całe wieki badali właściwości roślin i zbawienny wpływ niektórych z nich na nasz organizm. Następnie tworzyli odpowiednie kompozycje składników i smaków. Gotowanie i kultura spożywania posiłków według Kuchni Pięciu Przemian czerpie też swoje źródła z taoizmu, jednego z najważniejszych nurtów filozoficzno-religijnych Chin, wedle którego między duszą a ciałem powinna stale trwać równowaga, a posiłki, jak wszystkie rzeczy na Ziemi, muszą mieć naturalną moc i energię, którą człowiek będzie mógł wykorzystywać. Kuchnia Pięciu Przemian to też sposób na leczenie rozmaitych schorzeń naturalnymi właściwościami poszczególnych potraw i ich składników — a zatem także wsparcie dla medycyny.

fot. pixabay

Pięć Żywiołów

Już na wstępie widać więc, że historia Kuchni Pięciu Przemian nie dość, że robi wrażenie wiekowością, to jeszcze ułatwia odchudzanie, poprawia urodę i niweluje dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Wszystko wynika z tradycyjnej medycyny chińskiej, która zaleca życie według rytmu, jaki ustala nam sama przyroda i według której każdy proces — a przyrządzanie potraw takim niewątpliwie jest — podlega cyklowi Pięciu Przemian, inaczej Pięciu Żywiołów. To kolejno Drzewo, Ogień, Ziemia, Metal, Woda i znowu Drzewo. Żywioły przyporządkowane są z kolei porom roku. I tak Drzewo dotyczy wiosny, potem jest Ogień, czyli lato, babie lato to Ziemia, jesień jest Metalem, a zima — Wodą. Sęk bowiem w tym, że nasz organizm innych wartości odżywczych wymaga w czasie letnich upałów — a innych w czasie mroźnej zimy. O doborze poszczególnych składników decyduje też długość i szerokość geograficzna: zima grecka wszak nieco różni się od polskiej, a obie znacznie odbiegają od standardów saharyjskich.

Wszystkie przemiany następują po sobie i zataczają krąg. Ponadto, każda z Pięciu Przemian obecna jest także w procesie gotowania pod postacią pięciu smaków: kwaśnego (Drzewo), gorzkiego (Ogień), słodkiego (Ziemia), ostrego (Metal) i słonego (Woda). Ten podział przydaje się szczególnie w czasie skrajnych temperatur za oknem: dla schłodzenia naszych organizmów w czasie upałów i dla rozgrzania go, gdy za oknem siarczysty mróz.

Jakby tego wszystkiego było mało, każdy Żywioł odpowiada też za inny organ. I tak Drzewo opiekuje się wątrobą i pęcherzykiem żółciowym, Ogień odpowiada za serce i jelito cienkie, Ziemia — za żołądek i śledzionę, Metal — za płuca i jelito grube, a Woda — za nerki i pęcherz moczowy.

Zasady

Pierwsza, żelazna zasada brzmi: człowiek jest nierozerwalnie związany ze środowiskiem zewnętrznym, w którym żyje. I tu znów pojawia się ów instynkt, którym kieruje się nasz organizm i który ja tak bałwochwalczo wierzę — latem, jak wszyscy, mam większą ochotę na surowe owoce, warzywa, na zimny arbuz lub dużo jogurtu do wszystkiego. Z kolei zimą wolę długo gotowane zupy z kaszą i jem zdecydowanie więcej mięsa.

REKLAMA

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
207119otbr-a -0

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
204619otbr-a -0

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
190019otbr-A -P

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
110020otbr-a-K

eprasa.pl 8b1859de3d

fot. pixabay

Inne zasady mówią, że im mniej przetworzona żywność — tym dla naszego organizmu lepiej i że produkty pełnoziarniste lepsze są od białego pieczywa. A mrożonki i konserwy, tak samo jak cukier, najlepiej całkowicie wyeliminować z diety. Jemy 3 ciepłe posiłki dziennie, wedle powiedzenia: „śniadanie jak cesarz, obiad jak król, a kolacja jak żebrak". Przy czym trzeba je spożywać regularnie, nie częściej niż co 3 godziny, a kolacja powinna odbywać się ok. godz. 17. Mięso spożywamy tylko 1-2 razy w tygodniu. Za to każdego dnia powinniśmy spożyć ok. 90 proc. pokarmów pochodzenia roślinnego: zbóż, warzyw, owoców, orzechów, nasion. Rezygnacja z wędlin wyjdzie nam wyłącznie na dobre: poza mięsem zawierają niezdrowe stabilizatory i konserwanty, a poza tym zakwaszają organizm, powodując ospałość i niezbyt przyjemny zapach z ust. Ryb hodowlanych, choćby popularnej jeszcze niedawno pangi, unikamy jak zarazy morowej: hodowcy często faszerują je szkodliwymi dla ludzi antybiotykami. Znacznie lepsze są ryby morskie — dorsz, śledź, makrela. Kto chce dożyć 100 lat, powinien też znacznie ograniczyć białko, które przeznaczone jest głównie dla niemowląt, a dorosłym do prawidłowego funkcjonowania trzeba prawie wyłącznie węglowodanów pochodzenia roślinnego.

Bardzo ważny jest też według tradycyjnej medycyny chińskiej sen: już dziś zalecam absolutne zaprzestanie praktyk zarywania nocy do 2 nad ranem, filozofia Kuchni Pięciu Przemian nakazuje bowiem latem kłaść się do łóżka ok. 23, a zimą nawet o 21...!

Jeśli chodzi o podział produktów — to mogą być one gorące, ciepłe, neutralne, nawilżające i zimne. Gorące — pieprz i inne ostre przyprawy, surowy czosnek, alkohol — ogrzewają organizm i trzeba stosować je z umiarem. Ciepłe — por, cebula, majeranek, bazylia, cynamon, orzechy włoskie i inne przyprawy łagodne — wspomagają aktywność. Produkty neutralne, czyli zboża, gotowane warzywa i wszystkie rośliny strączkowe prócz soi, wzmacniają energię i równoważą pracę narządów. Z kolei produkty nawilżające — większość owoców, sałata, kapusta, kiełki, pomidory i ogórki — sprzyjają budowie krwi i płynów odżywczych ciała. A produkty zimne: herbaty owocowe o kwaśnym smaku, zimna woda, owoce tropikalne, arbuzy, rabarbar, jogurt — chronią przed gorącem.

fot. pixabay

A mówiłam, że arbuz na upał najlepszy...!

Co bardzo ważne — najbezpieczniej naprzemiennie spożywać produkty nawilżające, neutralne i ciepłe, a nie wolno nadużywać zimnych oraz gorących.

Inna ważna zasada Kuchni Pięciu Przemian zaleca spożywanie warzyw i owoców sezonowych, rosnących i dojrzewających w naszej strefie klimatycznej i o określonej porze roku. Zatem my, Polacy, ananasy, banany i papaje powinniśmy raczej spożywać sporadycznie, do smaku, a niezmiennie stawiać na nasze jabłka, pomidory, sałatę i kapustę, w tym także kiszoną. Kuchnia ta zaleca także traktować jedzenie jako lekarstwo i jeść adekwatnie do wieku, zapotrzebowania na określone grupy produktów i w zgodzie z problemami zdrowotnymi, na które cierpimy.

A najważniejsza zasada brzmi: wyrzuć liczydło! Kuchnia Pięciu Przemian i dieta z nią zgodna — są dla ciebie, a nie ty dla nich. Jeśli zatem raz na jakiś czas pozwolimy sobie na rozpustę w postaci tłustej goloneczki lub ukochanych lodów pistacjowych oblanych czekoladą — świat nie legnie w gruzach. Jedno, o czym trzeba pamiętać, to by te uczty od wielkiego dzwonu — nie stały się stałymi elegantami naszego jadłospisu...!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

BIURO OGŁOSZEŃ GAZETY OLSZTYŃSKIEJ ZAPRASZA DO NOWEJ LOKALIZACJI

#DBAJMY #OSIEBIE
NOŚ MASECZKĘ

89 539-74-80
89 539-74-81

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

Budynek Starostwa Powiatowego w Olsztynie, plac Generała Józefa Bema 5, parter
(wejście od ronda Bema)

Pracujemy od poniedziałku do piątku w godz. 7⁰⁰ do 15⁰⁰

39920otbs-F-K

eprasa.pl 8b1859de3d

GAZETA OLSZTYŃSKA
pożegnania.net
Wyraź swój żal i zapal wirtualną świeczkę
31419opb1-a -C

ZWIERZĘTA

kupię

KUPIĘ konie, 606-655-378

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

kupię

MIESZKANIE Dobre Miasto, 603-584-180

PRACA

dam pracę

MURARZA, zbrojarza, cieślę szalunkowego, 3500- 5500zł brutto. Praca w Olsztynie. tel. 695-175-984

PRACOWNIKÓW leśnych, 667-947-124

SZWACZKI, 603-287-981

USŁUGI

budowa | remont

MALOWANIE, 782-404-688

NAPRAWA okien, rolet, 504-720-494,

REMONTY mieszkań, malowanie, szpachlowanie, regipsy, terakota, glazura, elektryka, hydraulika. tel. 787-652-835

REMONTY, wykończenia, 504-194-107

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

BIZNES

POŻYCZKA. (89)527-72-04

RÓŻNE

sprzedam

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

inne

SZANOWNI Państwo jeżeli posiadacie rzeczy z okresu PRL starocia chcecie je wyrzucić prosimy dzwonić, jak również zajmujemy się opróżnianiem strychów garaży piwnic i mieszkań kompleksowo szybko profesjonalnie i tanio. Zapewniamy transport., Daniel 729-880-071, Wojtek 506-915-287

Szukasz klientów?

wybierz profesjonalistów,
wybierz nas
GAZETA OLSZTYŃSKA.pl
(89) 539-74-46, reklama@wm.pl
mp-xxpo-7491aa-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 12 października 2020 r. zmarła Nasza Kochana Mama, Teściowa, Babcia i Siostra

ś. † p. **Ewa Kępa**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 19 października 2020 r. o godz. 9.30 modlitwą różańcową w kościele pw. św. Józefa przy ul. Jagiellońskiej, po czym o godz. 10.00 rozpocznie się Msza Święta. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.
Wdzięczna Bogu za Dar Jej Życia rodzina

1017_1 -C

Mariuszowi Kępie

serdeczne wyrazy współczucia i żalu z powodu śmierci

Mamy

składają właścicielka oraz pracownicy Olsztyńskiego Centrum Pogrzebowego „Hera"

1017_2 -C

Rafałowi Oczkowskiemu

serdeczne wyrazy współczucia i żalu z powodu śmierci

Taty

składają właścicielka oraz pracownicy Olsztyńskiego Centrum Pogrzebowego „Hera"

1017_3 -C

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

NEKROLOGI
(wymagany akt zgonu).

Terminy przyjęć*:
- na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00
- na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00
- na sobotę – do czwartku do godz. 15.00

* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

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

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

www.pozegnania.net

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

28919opb1-C-K

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

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

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

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

eprasa.pl 8b1859de3d

Pole dance, czyli wirujące piękno

„Rurka" potrafi przynieść ból. To wymagająca dyscyplina — mówi Agnieszka Wienskiewicz z Reszla. Jedna z najlepszych ekspertek od pole dance w naszym regionie przekonuje, że jest to sport dla wszystkich bez wyjątku kobiet.

Fot. Malowanie Światłem/Tomasz Gas

— Taniec na rurze kojarzy się przeważnie z klubami ze striptizem...

— Tego typu poglądy przejawiają się zazwyczaj u osób, które nie mają bladego pojęcia o początkach tego przepięknego sportu. Mało kto wie, że pole dance wywodzi się z Mallakhamb. Jest to narodowy sport indyjski, w którym wykonuje się akrobacje wraz z elementami jogi, a wszystko na drewnianym palu. Nikomu tam jednak nie kojarzy się to dwuznacznie.

— Poza bywalcami klubów ze striptizem.

— To prawda. Można w nich zapewne wciąż spotkać dziewczyny na rurkach, ale nie ma to nic wspólnego z tym, z czym wiąże się moja pasja. To dwa odmienne światy.

— Pole dance to dość pojemne pojęcie.

— Owszem. Pole dance można podzielić m.in. na pole sport, pole art, para pole (sport dla osób niepełnosprawnych - red.) oraz exotic pole (elementy, szczególnie floorworkowe, wykonywane w wysokich butach - red.). Ja zajmuję się głównie pierwszym z nich.

— W Europie pole dance to bardziej sport, taniec czy może sztuka?

— To oficjalnie zatwierdzona dyscyplina sportowa. Dlatego też gdy ktoś mnie pyta, czy tańczę na rurce, odpowiadam, że ja na niej ćwiczę.

Główną różnicą jest to, że taniec jest wyrażaniem siebie, a w sporcie obowiązują twarde zasady, których musimy się trzymać. Wbrew pozorom nie przeszkadza to jednak w tym, by ten sport miał cechy dwóch pozostałych pojęć. Zwłaszcza pole art, który jest trudną, ale i piękną sztuką. Widziałam wiele zapierających dech w piersiach występów, które zapadły w mojej pamięci. Gdy sobie o nich przypominam, wciąż mam ciarki na rękach.

— Polski pole dance, wydaje mi się, jest bardziej „grzeczny" od tego na zachodzie. Prawda czy fałsz?

— U nas pole dance w znacznej mierze ocenia się jako gimnastykę akrobatyczną, artystyczną. Duża w tym zasługa działającej bardzo prężnie Polskiej Społeczności Pole Sport oraz światowej organizacji IPSF.

— Za granicą coraz mniej dziwi też widok mężczyzny na rurze. A jak jest z tym u nas?

— Podobnie jak z gimnastyką czy baletem, w których możemy znaleźć ćwiczących mężczyzn. Na mistrzostwach i różnego rodzaju zawodach mamy odrębne kategorie męskie, ewentualnie duety męsko-damskie. To sport jak każdy inny. Bez znaczenia czy w zachodniej czy wschodniej części świata.

— Jak zaczęła się twoja przygoda z tym sportem?

— Od dziecka byłam wysportowana. Wiele lat grałam w piłkę ręczną, ale już wtedy ciągnęło mnie do tańca i gimnastyki. Trenowałam breaking, dancehall, chodziłam na siłownię. Zawsze czegoś mi jednak brakowało. Jakbym wymagała od życia czegoś więcej. Pewnego razu odezwała się do mnie instruktorka pole dance z propozycją współpracy. Prowadziłam wtedy własną działalność fitness. I... się zaczęło. Bardzo szybko przychodziła mi nauka poszczególnych figur i elementów, aż w końcu sama zostałam instruktorką i zawodniczką. A ta sama instruktorka, która mnie „wciągnęła" w ten świat, w tej chwili jest moją przyjaciółką i partnerką duetową w grupie zawodniczej.

— Szkolisz innych. Z czym twoi podopieczni mają największy problem rozpoczynając drogę z pole dance?

— Z tymi samymi kwestiami, z którymi i ja miałam problemy. Stopniowo pokonuje się bariery wysokości, przesuwa próg bólu związany np. z otarciami, bólem mięśni czy stawów. „Rurka" potrafi przynieść ból. Problem często stanowi też to, że ludziom brak świadomości tego, jak ten sport jest wymagający oraz ile wymaga czasu, by dany element wyglądał ładnie i „lekko".

Wicemistrzynie Polski. Warmia i Mazury trzymają wysoki poziom

— A co z zawstydzeniem?

— Zdarza się w tym sporcie już naprawdę rzadko. Zawsze powtarzam, że odkryte miejscami ciało jest dla naszego bezpieczeństwa. Abyśmy najzwyczajniej nie „zjechały" z rurki. Osoba przychodząca na zajęcia nie ma nawet czasu rozglądać się na inne panie. Nie ocenia. Mam wrażenie, że każda czuje się swobodnie i nie ma w tym żadnego skrępowania.

— Trudno w to uwierzyć.

— Jeśli nawet gdzieś w głębi ktoś czuje się skrępowany, to stopniowo nabiera pewności siebie. Choćby poprzez wzmocnienie i mobilność ciała, które niesie ze sobą ten sport.

— Pole dance pozwala poczuć się bardziej kobieco?

— Pewnie tak, choć trudno to jednoznacznie stwierdzić, gdy plecy i bicepsy rosną od tych ćwiczeń jak szalone (śmiech).

— W sali częściej spotykasz „kobiety z pazurem" czy „kury domowe"?

— To zajęcie dla każdego. Nie tylko pod względem płci czy charakteru, ale i wieku. Na zawodach poznałam panią, która startowała w kategorii pole sport 40+. Trening rozpoczęła ledwie kilka lat wstecz i była niesamowita. To pokazuje, że wystarczy samozaparcie, wytrwałość i konsekwencja w tym, co się robi. Można wtedy osiągnąć naprawdę wiele.

— Zawodniczki często pytane są o wpływ tej dyscypliny na „relacje łóżkowe"?

— Chyba tak. I wydaje mi się, że właśnie te pytania są jednym z powodów, które sztucznie seksualizują ten sport. Nie wiem z czego to wynika, ale nikt takich pytań nie zadaje np. gimnastyczkom, tancerkom w balecie lub piłkarzom. To sport jak każdy inny.

— Dużo osób zajmuje się nim na Warmii i Mazurach?

— Jest u nas niewiele szkół, ale poziom trzymamy naprawdę wysoko.

W ubiegłym roku, w duecie z koleżanką, zdobyłyśmy wicemistrzostwo Polski. W moim otoczeniu jest jednak wiele osób, na których koncie widnieje przynajmniej kilka tytułów.

I tu moja mała rada dla początkujących: upewnijcie się, że zapisujecie się do wykwalifikowanej kadry, która wciąż się szkoli. A przede wszystkim skupia się na technice oraz indywidualnym podejściu do każdej kursantki.

— Od jakiego wieku można się brać za pole dance?

— Im wcześniej, tym lepiej. Sama żałuję, że zaczęłam tak późno, bo „ledwie" około pięć lat temu. Może dziś byłabym mistrzynią świata (śmiech)? Na mistrzostwach pole sport i pole art dzieci trzymają bardzo wysoki poziom. Rodzice coraz częściej zapisują swe dzieci na nasze zajęcia. To chyba najlepszy dowód na to, że rośnie popularność tego sportu.

— Dla kogo zatem ów sport nie jest?

— Dla osób z chorobami kręgosłupa i, rzecz jasna, dla kobiet w ciąży. To sport wymagający, trzeba o tym pamiętać. Przed rozpoczęciem tej przygody najlepiej wcześniej skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą.

— Stereotypy, choć dalekie od prawdy, potrafią dać w kość. Zdarzało się, że słyszałaś jakieś przykre komentarze?

— Jeszcze nigdy nie dotarł do mnie żaden z takich komentarzy. A żyję przecież w małym miasteczku, w którym „wszyscy o wszystkich wszystko wiedzą".

— Pracujesz w szkole, a chłopcy miewają „oryginalne" żarty i cięty język, więc naprawdę ani razu nie usłyszałaś czegoś przykrego?

— Naprawdę. Zresztą nie afiszuję się z tym podczas pracy w szkole. Część uczniów jest świadoma, że ćwiczę na drążku pionowym oraz startuję w zawodach. Nie widzą w tym podtekstów, bo przecież nie tańczę w klubie. Mało tego, na zajęcia przychodzą do mnie moje absolwentki lub mamy dzieci, które obecnie uczę.

— Umiesz wiele. Zapytam więc z drugiej strony. Co w swoim warsztacie chciałabyś jeszcze poprawić?

— Wciąż się rozwijam, jak każdy sportowiec mam wzloty i upadki. Dobre i mocne strony. Chciałabym być jeszcze bardziej mobilna, szczególnie w kręgosłupie. Niestety, czasem wydaje mi się, że moja górna partia ciała jest jak... drewno (śmiech). Kolejną rzeczą, którą chciałabym poprawić, to mój „art" w układach. Płynność ruchu, estetykę, siłę, lepszą dynamikę. I multum innych rzeczy, nad którymi obecnie pracuję.

— Masz w tej dyscyplinie jakieś marzenie? Cel, do realizacji którego dążysz?

— Jest ich wiele. Najbliższy cel to zdobycie w następnym roku mistrzostwa Polski w kategorii pole sport. A marzenie? Przede wszystkim to, by zdrowie pozwoliło mi po nie sięgnąć.

KAMIL KIERZKOWSKI
k.kierzkowski@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 8b1859de3d

W 8. kolejce PlusLigi siatkarze Indykpolu AZS mają zagrać ze Skrą w Bełchatowie (poniedziałek, g. 20.30)

Niepokonany Wenglorz AZS UWM Olsztyn Lakers stanie w niedzielne południe do walki o miejsce w czołowej czwórce ligi „dziewiątek". Olsztyński ćwierćfinał LFA9, z Watahą Zielona Góra, odbędzie się bez udziału publiczności.

Trzymać kciuki przed ekranem

Olsztyńscy „Jeziorowcy" na razie nie dali się dopaść w tym sezonie żadnemu rywalowi. I oby tak zostało...

Fot. facebook.pl

I to jest ta najważniejsza informacja dla wszystkich fanów futbolu amerykańskiego w Olsztynie – w niedzielę o godz. 12, na kiedy zaplanowano ćwierćfinał play-off LFA9 z udziałem „Jeziorowców" i zielonogórskiej Watahy, nie będzie można wejść na trybuny kortowskiego stadionu. Powód? Taki sam jak w przypadku innych imprez masowych: obostrzenia epidemiczne spowodowane zaostrzającą się pandemią koronawirusa.

Na szczęście, niepokonanym w fazie grupowej LFA9 olsztynianom (6 meczów i 6 zwycięstw!) będzie można kibicować przed ekranem telewizora czy monitorem komputera, bo ćwierćfinał pokaże na żywo kanał Lakers Tv w serwisie Youtube. Szczegóły poniżej.

A oto „ćwierćfinałowy" komunikat klubu ze stolicy Warmii i Mazur: „18 października trybuny, jak i samo wejście na stadion, będą zamknięte. Ze względu na ograniczoną nowymi obostrzeniami pojemność obiektu, mecz mogłoby obejrzeć tylko kilkadziesiąt osób. Wiemy, że zawsze jest Was dużo więcej, a my nie chcemy nikogo faworyzować, a tym bardziej nie chcemy wypraszać nikogo z trybun. Nam też się to nie podoba, ale do pewnych sytuacji musimy się po prostu dostosować. Liczymy na Wasze zrozumienie. Ale spokojnie – nie zostawimy Was z niczym. W niedzielę zróbcie dobry obiad lub po prostu popcorn i o 12. siądźcie wygodnie przed telewizorami lub komputerami. Dzięki transmisji na żywo będziecie mogli obejrzeć nasz mecz we własnych domach. Wystarczy dostęp do Internetu. Przypominamy, że będzie to mecz rozgrywany przy pustych trybunach (bez kibiców), więc nasza relacja to jedyna szansa, aby go obejrzeć. Publikujemy link do relacji z tego spotkania, które rozpocznie się 18 października o godz. 12. – https://youtu.be/uXhx3q73Oi4".

Tegoroczna postawa AZS UWM Lakers jest miłą niespodzianką, bo olsztynianie szybko wyrobili sobie „łatkę" jednej z czołowych ekip ligi „dziewiątek". Zespół trenera Bartosza Rudzkiego zaczął sezon od „domowych" wygranych z Białymi Lwami Gdańsk (33:14) i Angels Toruń (24:8), dwa tygodnie później „poprawił" bilans dwoma zwycięstwami w Ciechocinku – 21:7 z Rhinos Wyszków oraz 39:20 z Angels, no i wreszcie przypieczętował awans do play-offów trzecim zwycięskim turniejem, tym razem w Wyszkowie. Łatwo nie było, bo „Jeziorowcy" zaczynali oba mecze pod górkę – od 0:6 z Tytanami Lublin i 0:14 z Rhinos (przed tym drugim starciem Lakers mieli tylko pół godziny na odpoczynek!) – ale najważniejsze, że finisz był skuteczny. Wygrane, odpowiednio, 24:13 i 19:14 (z 0:14!), dały ekipie z Warmii i Mazur awans do fazy pucharowej z drugiego miejsca wśród 15 zespołów i „przydział" w play-offach do Watahy Zielona Góra, która z bilansem 4-2 zajęła siódmą pozycję. Zwycięzca tego ćwierćfinału prawdopodobnie trafi w półfinale na Armadę Szczecin.

– Te kilkanaście dni przed fazą play-off przeznaczyliśmy głównie na regenerację i leczenie mikrourazów po ostatnim turnieju, który był bardzo „fizyczny". Kosztował nas sporo zdrowia, ale jestem dumny z postawy chłopaków w tym turnieju – mówi Bartosz Rudzki.

– Na ćwierćfinał z Watahą, niestety, nie wyjdziemy w pełnym, najmocniejszym składzie. Mamy kilka poważnych kontuzji, w tym problemy ze zdrowiem ma nasz świetny rozgrywający Artur Paź, który najprawdopodobniej nie zagra w tym meczu. Straciliśmy również Adriana Dąbrowskiego, a te kontuzje zmusiły nas do wielu zmian w składzie. Sezon zasadniczy w wykonaniu moich chłopaków był bardzo dobry. Mimo, że popełniliśmy dużo błędów, to nigdy nie opuściliśmy głowy w dół. Zawsze walczyliśmy do ostatniego gwizdka, co pokazuje siłę prawdziwej drużyny. Z chłopakami z Zielonej Góry graliśmy w zeszłym sezonie i wtedy z nimi przegraliśmy. Wiem jednak, że jesteśmy teraz inną drużyną i stać nas na zwycięstwo z każdym rywalem. Wataha to mocny zespół, który gra twardy, fizyczny futbol. To groźna ekipa, więc tylko pełne skupienie i pokora mogą nam zapewnić zwycięstwo – dodaje szkoleniowiec Wenglorz AZS UWM Olsztyn Lakers (cytowany przez fachowy portal halftime.pl).

– Lakers to bardzo mocna drużyna, która w rundzie zasadniczej nie poniosła żadnej porażki. A do tego, nie licząc jednego z ostatnich spotkań – gdzie, tak naprawdę, byli już spokojni o play-offy – zawsze prowadzili co najmniej dwoma przyłożeniami. Zapowiada się ciężkie spotkanie, no ale w play-offach wszystkie takie będą – też chwali rywala Sebastian Domański, trener Watahy.

Jako że obie drużyny dużo lepiej czują się w grze ofensywnej, a same tracą sporo punktów, więc kibice mogą się spodziewać atrakcyjnego widowiska i wysokiego wyniku. Dlatego warto w niedzielę o 12. włączyć transmisję. I, oczywiście, kibicować Lakersom. **pes**

SEZON ZASADNICZY LFA9

1. Armada Szczecin	6-0	12	+23
2. Wenglorz Lakers	**6-0**	**12**	**+14**
3. Warsaw Eagles	6-0	12	+12
4. Białe Lwy Gdańsk	4-2	8	+22
5. Bielawa Owls	4-2	8	+14
6. Armia Poznań	4-2	8	+11
7. Wataha Z. Góra	4-2	8	-3
8. Towers Opole	3-3	6	+9
9. Rzeszów Rockets	3-3	6	-2
10. Tytani Lublin	2-4	4	-6
11. Rhinos Wyszków	1-5	2	0
12. Miners Wałbrzych	1-5	2	-11
13. Angels Toruń	1-5	2	-19
14. Wieliczka Dragons	0-6	0	-28
15. Barbarians Koszalin	0-6	0	-33

eprasa.pl 8b1859de3d