MINECRAFT
JUNIORZY KODUJĄ 04
piątek, 28 maja, godz. 9.20
PARKUROWA UCIECZKA
Oglądaj nas na YouTube Gazeta Olsztyńska Więcej informacji na /Gazeta Olsztyńska
Kongres PRZYSZŁOŚCI junior
1021otbp-D -P

BEZgorset
GAZETA OLSZTYŃSKA.pl
135 LAT
SOBOTA\\\NIEDZIELA
|22-23|05|2021|
„Gazeta Olsztyńska" 109 765 polubień na FB
cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 622 NR 116 (20537)
fot. Wydawnictwo Zwierciadło

Lepsze rozstanie niż toksyczny związek \12

Nie chodzę na etyczne kompromisy!

Empatia. Mam to szczęście, że znajomość z Profesorem Wojciechem Maksymowiczem mogę liczyć w latach, wręcz w dekadach. I o czym byśmy nie rozmawiali, w czym bym się Profesora nie radziła — słowo empatia pojawi się w naszej rozmowie zawsze. I będzie kluczem do wszystkiego. A już na pewno będzie sednem opowiadania o Budziku... \14

Drugie śniadanie

Coraz częściej żyjemy w pośpiechu i ciągłym stresie, dlatego nie mamy czasu, by zadbać o odpowiednią liczbę posiłków w ciągu dnia. Zdarza się nam zapomnieć o tym, że drugie śniadanie jest równie ważne jak pierwsze, dlatego często pomijamy je w naszym jadłospisie. Jest to, niestety, typowy błąd w odżywianiu. \7

ISSN 0137-9127
9 770137 912064 20

eprasa.pl 938b254da2

Cytat dnia

Virginia Woolf:
Kobiety nie znają umiaru - albo są lepsze, albo gorsze od mężczyzn.

Średni wiek kobiet w Polsce wynosi
43,5 lata,
mężczyzn
40,1 lat.
źródło: GUS

CZY WIESZ, ŻE...
kobiety mają wyższy poziom oksytocyny, hormonu odpowiedzialnego za miłość i przywiązanie. U mężczyzn oksytocyna wyzwala m.in. zazdrość i potrzebę rywalizacji. Mężczyźni, u których uwalnia się duża ilość oksytocyny są natomiast bardziej czuli i wrażliwi.

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.

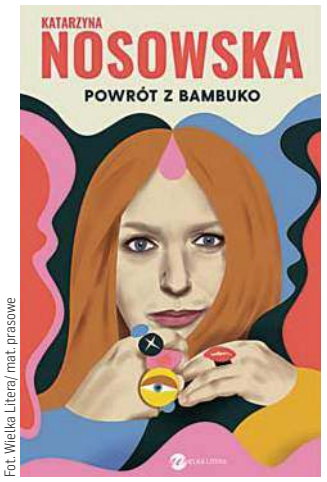
One nas inspirują: Iwona Demko

Dlaczego w codziennym życiu nadal nazywamy same siebie inżynierami, psychologami, pedagogami, socjologami, czy doktorami? Przecież z drugiej strony nie mamy problemu z użyciem słów pielęgniarka, gospodyni, czy nauczycielka. Dlaczego inne stanowią problem? Inspiracją w tej kwestii powinna być dla nas Iwona Demko — artystka i wykładowczyni Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie, która, jak sama przyznaje, z uporem stosuje feminatywy, nawet takie, których nie ma jeszcze w SJP. Do tego samego namawia inne kobiety. W ostatnią środę artystka przekazała za pomocą mediów społecznościowych, że w statucie krakowskiej ASP zaszły zmiany — pojawiły się w nim feminatywy — to już, albo dopiero, trzecia uczelnia w Polsce, która wyszła z podobną inicjatywą. — Wprowadzenie podwójnego zapisu (formy męskiej i formy żeńskiej) w naszym statucie nastąpiło symbolicznie w jednym punkcie dotyczącym „Wspólnoty uczelni". Tak, aby zaznaczyć, że częścią tej wspólnoty są również KOBIETY (w przypadku społeczności studenckiej kobiety to prawie 80%). Myślę, że to pokazuje szacunek do ich obecności – kobiety przestały być niewidoczne! — napisała Iwona Demko. I dodała: — To drobna zmiana, ale jakże cieszy. **kk**

fot. Akademia Sztuk Pięknych im. Jana Matejki w Krakowie

List tygodnia

Dzień dobry. W ostatnim sobotnim wydaniu „Gazety Olsztyńskiej" przeczytałam artykuł o trudnościach w komunikowaniu swoich potrzeb seksualnych. Od razu przypomniało mi się jaki szok przeżyłam, gdy mój dziś już były mąż, po 8 latach małżeństwa, wyjawił swoje potrzeby seksualne. To było dla mnie tak traumatyczne przeżycie, że w moich oczach stał się nagle zupełnie innym człowiekiem, obcym, czułam do niego obrzydzenie. Nasze życie seksualne nigdy nie było udane, nigdy też o seksie nie rozmawialiśmy. Czasami się zastanawiam, czy gdybym wiedziała o jego fetyszach przed ślubem, w narzeczeństwie, to czy wogóle zostałabym jego żoną? Szczerze w to wątpię. Zastanawiam się też, dlaczego wcześniej nie powiedział mi o swoich preferencjach seksualnych? Czy to kwestia wychowania, kultury, obyczajów, że lepiej nie mówić o TYCH sprawach? Niebawem miną trzy lata od naszego rozwodu. Jestem sama, szczęśliwa.



Fot. Wielka Litera/ mat. prasowe

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

Pochłonęła mnie praca i dzieci. Seks dla mnie nie istnieje, zniknął, bo wciąż głęboko we mnie siedzi wyznanie męża o tych sprawach. Nie bójcie się rozmawiać kochani. Pozdrawiam ze słonecznego Rybna.

Kamila Skowrońska

Szanowni Państwo,
czy w pewnym wieku kobieta staje się „niewidzialna"? Dla mężczyzn, swojego partnera, w firmie, w której pracuje? Co czuje kobieta, która przestaje być zauważana? Zapraszamy do lektury tekstu Aleksandry Tchórzewskiej (s. 3).

Jak przekonuje psycholog, im jesteśmy bardziej krytyczni, otwarci na świat, zainteresowani nauką czy kulturą, tym chętniej odsuwamy zabobony na bok. Są jednak i tacy, którzy w przesądy mocno wierzą. Czy taka wiara może okazać się niebezpieczna? Więcej na s. 4.

Są z nami od pierwszych chwil życia. Ale często bywają także świadkami naszego ostatniego oddechu. Mowa o pielęgniarkach - bohaterkach naszych czasów (s. 16).

Zapraszamy do lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

SPOŁECZEŃSTWO
3 A co, jeśli stanę się przezroczysta?
Wyobraź sobie, że jesteś niewidzialna. Ty widzisz wokół siebie wszystko, a Ciebie nikt. Może marzyłaś w dzieciństwie o czapce niewidce, ale teraz masz ochotę krzyczeć: „zauważ mnie". Dawno temu przekroczyłaś 40- tkę i po prostu... zniknęłaś.
TEMAT TYGODNIA
4 Dlaczego wierzymy w przesądy?
Nigdy nie witasz się przez próg? Zdarzyło ci się trzymać za kogoś kciuki? Automatycznie łapiesz się za guzik, widząc kominiarza? Przesądy żyją i mają się dobrze. Dlaczego nadal w nie wierzymy? I czy mogą okazać się dla nas niebezpieczne?
KULTURA
8 Otworzyła szufladę z marzeniami
Magdalena Bujewicz-Mydlak z Olsztyna na co dzień pracuje w urzędzie, w którym zajmuje się promocją. Swoją pracę uwielbia, ale równie wielkim uczuciem darzy scenę.
INNOWACJE
10 Uczą pokonywać barierę językową
Wspólnie tworzą książki, kalendarze, wymieniają się listami i szlifują swój angielski, stawiając czoła językowej blokadzie. Wszystko za sprawą bezpłatnej platformy, która rozwija umiejętności zarówno uczniów, jak i nauczycieli. Czym jest eTwinning?
TWARZE
12 Najważniejsze, że jesteśmy sobie bliscy
Monika Mrozowska, matka czwórki dzieci, propagatorka zdrowego odżywiania, zachęca do wspólnej kulinarnej przygody z dziećmi. Rozmawiamy o rodzinnym gotowaniu, ale też codzienności, w której rządzi miłość do siebie i kuchni, oczywiście.
MĘSKI PUNKT WIDZENIA
14 Nie chodzę na etyczne kompromisy!
Z prof. Wojciechem Maksymowiczem rozmawiała Magdalena Maria Bukowiecka.
FELIETON
16 Nasze życie z pielęgniarką i położną
Są z nami od pierwszych chwil naszego życia. Potem nas szczepią przeciw różnym chorobom i pielęgnują, gdy przytrafi nam się pobyt w szpitalu. Ostatnio masowo szczepią nas przeciw covid i z własnego doświadczenia wiem, że jak się jest dzielnym — to można dostać odznakę albo nawet strzykawkę...
ZAPYTAJ PSYCHOTERAPEUTKĘ
18 Kosmetyczka radzi
Metamorfoza numeru
Zapytaj psychoterapeutkę: zaburzenie stresu ostrego
ZERO WASTE
19 Czy nasze babcie były less waste?
ZDROWIE
20 Warzywa mają moc
21 Osy, pszczoły, szerszenie, trzmiele — i ich żądła
Nie ma co mówić — idzie lato. Witajcie plaże, lasy, górskie doliny i nadrzeczne łąki. Ale, niestety, witajcie też wszelkie robaki, co to będziecie nas kąsać, żądlić i ogólnie dybać na nasze zdrowie i życie...!
SPORT
23 Wracamy nie po to, żeby być poza podium
24 Życie w siodle to wielka przygoda
Są ludzie, których błysk w oku zapamiętuje się na zawsze, gesty, spojrzenia i emocje sprawiają, że w towarzystwie takiej osoby chce się przebywać. Takie wrażenie wywiera Jagoda Majewska z Iławy, świeżo upieczona technik agrobiznesu, wicemistrzyni Polski amatorów w skokach przez przeszkody, instruktorka i pracownica stajni.

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

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Dawid Zmuda
Bartosz Orliński

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

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

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

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

eprasa.pl 938b254da2

Fot. pixabay

A co, jeśli stanę się **przezroczysta**?

Wyobraź sobie, że jesteś niewidzialna. Ty widzisz wokół siebie wszystko, a Ciebie nikt. Może marzyłaś w dzieciństwie o czapce niewidce, ale teraz masz ochotę krzyczeć: „zauważ mnie". Dawno temu przekroczyłaś 40-tkę i po prostu... zniknęłaś.

Idziesz ulicą i nie czujesz na sobie tych męskich spojrzeń. Nie ma mężczyzny, który zatrzymałby na chwilę na tobie swój wzrok. Nikt nie wciska ci karteczki ze swoim numerem telefonu. Jeśli coś ci wypadnie z rąk, to owszem, mężczyzna ci to poda, bo tak nakazuje kultura. Ale bez tego błysku w oczach, bez nadziei na namiętny romans. A czasem nie zatrzyma się nawet na chwilę, bo jesteś niewidzialna. Przezroczysta, odkąd zbliżasz się do pięćdziesiątki. Nawet, jeśli jesteś jak Wiktoria.

Wiktoria, 49 lat, na koncie maratony i ultramaratony. Co drugi dzień joga, w weekendy basen. Figura modelki, zadbana twarz, ładne rysy. Odkąd rozwiodła się z mężem (zostawił ją dla młodszej koleżanki z pracy), jest singielką. — Ostatnio byłam na domówce u znajomych — opowiada. — Spotkałam tam naprawdę fajnego faceta, tak w okolicach 50-tki. Dobrze nam się rozmawiało. Czułam, że jest chemia między nami. Ale na froncie pojawiła się siostrzenica jednej z moich koleżanek. Wpadła tylko zostawić klucze swojej cioci. Atrakcyjna dwudziestoparolatka w obcisłych legginsach. Mój rozmówca oszalał. Prosił, żeby została z nami, częstował ją winem, kokietował. Ja natychmiast poszłam w odstawkę. Spędzili razem cały wieczór. Nawet zapomniał, że jeszcze chwilę wcześniej siedzieliśmy razem na kanapie i tak dobrze nam się rozmawiało...

Co to znaczy kobieta niewidzialna? To niezbadane jeszcze zjawisko, o którym coraz głośniej się mówi. Kobieta po przekroczeniu pewnej bariery wiekowej staje się przezroczysta w rożnych dziedzinach życia.

Po pierwsze: dla mężczyzn, którzy – tak jest od wieków – szukają młodszych partnerek. Nie zwracają już na nią uwagi w przestrzeni publicznej tak, jak wcześniej.

Nie możesz liczyć na szarmanckie gesty, na łatwy podryw, na silne męskie ramię, które czeka na każdym rogu ulicy. Nie przepuszczą cię w kolejce, nie wręczą na ulicy kwiatka. Nawet nie gwizdną za tobą: tak, nienawidziłaś tego wcześniej, ale przyznaj, że teraz cię to niepokoi...

Niewidzialna stajesz się dla swojego życiowego partnera lub męża, który zapewnia, że jesteś najważniejsza, ale zachwyca się młodszymi. Krzywi się, kiedy na noc zakładasz seksowne koronki: dwadzieścia lat temu wypadało, a teraz? Zaraz wnuki będziesz bawić.

Niewidzialna stajesz się także w firmie: kobiety 40+ skarżą się, że są ignorowane, że nie daje się im dojść do głosu, a nawet nie powierza ważnych zadań! Tobie też?

Kiedy ten czas na niewidzialność przychodzi? Według badań przeprowadzonych przez serwis mid-day.com, kobieta po ukończeniu 46 lat przestaje być obiektem szarmanckich gestów ze strony mężczyzn.

Tyle mówi się o starzeniu się z godnością, ale raptem po 40. roku życia nie ma ról dla dojrzałych aktorek. Nadal preferuje się młode aktorki, które często po odpowiedniej charakteryzacji zagrają starsze bohaterki.

Dyskusję o niewidzialności kobiet podjęła w tym roku ceniona aktorka Danuta Stenka. Stwierdziła, że zawodzie aktorskim, kobiety nie są traktowane na równi z mężczyznami. O ile ci drudzy są obsadzani w wielu ważnych rolach niezależnie od wieku, tak kobiety mają szansę na sceniczne istnienie tylko, gdy są młode i piękne. Upływ lat nie oszczędza nikogo i zabiegi te są jej zdaniem szczególnie dyskryminujące.

— Akceptuję go (wiek - red.) i absolutnie się go nie wstydzę. Mój wiek jest częścią składową mnie. Danuta Stenka, lat 59, to jestem ja. Danuta Stenka, która miałaby mieć w tej chwili lat 55, jest kimś innym, kimś obcym. Oczywiście, że miło byłoby mieć młodszą buzię, choć gdybym mogła przenieść się w czasie, nie chciałabym być nastolatką. Zdecydowałbym się raczej na okolice trzydziestki, czterdziestki — mówiła w jednym wywiadów.

Ale nie tylko aktorki mają takie problemy...

— Boję się tego czasu, kiedy nikt nie spojrzy na mnie na ulicy — mówi z niepokojem Małgorzata, która za cztery lata skończy czterdzieści lat. — Zawsze czułam się atrakcyjna, mężczyźni lubili mnie zdobywać. Nadal tak jest, ale widzę, że moje powodzenie już lekko słabnie. Najpierw winiłam za to pandemię: wiadomo, ludzie pozamykani w domach, zachorowań dużo, kto tam myśli o romansach. Ale widzę, że moje dużo młodsze koleżanki z pracy podczas pandemii zmieniały facetów jak rękawiczki. A mnie trudno było kogoś poznać. Polscy mężczyźni w ogóle nie są wylewni, ale tak do trzydziestki zaczepiali mnie na ulicy. A teraz został mi już chyba Tinder. Tylko w jakieś kategorii wiekowej szukać tych mężczyzn? Bo moi rówieśnicy to wolą młodsze...

— Młodsze nie mają dużych wymagań, są energiczne, tryskają pomysłami — wylicza Kacper, 27-latek zapytany o atuty młodych kobiet. — Dojrzałe kobiety można podziwiać, ale być z nimi? One na bylejakość się nie zgodzą. Zauważyłem, że im młodsza partnerka, tym więcej mi wybacza. Poza tym, jeszcze jedna sprawa. Póki co, mówię, że nie chcę mieć dzieci. Ale skąd mogę mieć pewność, że mi się nie odwidzi?

Co czuje kobieta, która jest niewidzialna? Przede wszystkim dyskomfort, żal i bunt. Taka kobieta zaczyna tracić wiarę w siebie i poczucie wartości. Może nawet popaść w depresję.

I na koniec. Kobiety: jeszcze te młode, energiczne i prężne, też nie mają lekko. O tym, że kobiety są „drugą, niewidzialną płcią" pisze w swojej książce Caroline Criado Perez. Równouprawnienie? Tylko w teorii. Caroline Criado Perez, dziennikarka, w swoim dziele „Niewidzialne kobiety. Jak dane tworzą świat skrojony pod mężczyzn" krok po kroku opisuje kolejne aspekty naszego życia, w których jak się okazuje, kobiety teoretycznie oczywiście są, ale praktycznie jednak się o nich nie pamięta.

Ale to już na kolejny temat...

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 938b254da2

Fot. freepik

Dlaczego wierzymy w **przesądy**?

Nigdy nie witasz się przez próg? Zdarzyło ci się trzymać za kogoś kciuki? Automatycznie łapiesz się za guzik, widząc kominiarza? Przesądy żyją i mają się dobrze. Dlaczego nadal w nie wierzymy? I czy mogą okazać się dla nas niebezpieczne?

Odkąd pamiętam, zarówno moja babcia, jak i mama, były bardzo przesądne. Od dziecka słyszałam, że jak rozsypię sól, to będę miała pecha, tak samo było ze stłuczonym lustrem — tu groziło już aż siedem lat nieszczęścia! Mama nigdy nie witała się z gośćmi w progu, a gdy miałam zły humor, twierdziła, że wstałam z łóżka lewą nogą, dlatego czasami skupiałam się po przebudzeniu na tym, by to moja prawa stopa jako pierwsza dotknęła podłogi. Czy pomagało? Nie wiem.

Ale, kiedy zadzwoniłam do babci, przygotowując się do pisania tego artykułu, nawet ona opowiedziała mi kilka historii, które jej zdaniem, potwierdzały autentyczność niektórych przesądów. Mówiła mi na przykład o swoich kaczkach, na które ktoś kiedyś rzucił urok i sposób na jego odczynienie był jeden — trzeba było owe kaczki potrzeć skarpetami. I co? Zadziałało.

Co więcej, postanowiłam na ten temat jeszcze trochę poczytać i okazuje się, że ten sam sposób wykorzystywany jest również do odczyniania uroków, rzuconych na dzieci. Chociaż w takich przypadkach podobno sprawdzają się też kalesony tatusia.

To właśnie na tych przesądach o ciąży i macierzyństwie chciałabym się skupić, bo wiem, że spędzają sen z powiek nawet tym moim koleżankom, które rzekomo wcale w nie nie wierzą. Ale jak to? — pytam. Przecież sama jestem żywym przykładem tego, że jednak coś w nich jest. Moja mama nadal pamięta ten dzień, gdy nosząc mnie pod sercem, wystraszyła się burzy i złapała za brzuch. Efekt? Dwie ciemniejsze plamy już na moim brzuchu i, jak mówi mama — dokładnie w tym samym miejscu, którego dotknęła na swoim ciele.

No i zaczynamy. Kto jeszcze nie słyszał o tym, że jeśli przyszła mama przestraszy się w ciąży i dotknie jakiejś części ciała, dziecko będzie miało w tym miejscu znamię? A, jak mówi moja babcia, gdy dana kobieta oparzy się lub wystraszy ognia, to jej dziecko, na własnym ciele, będzie nosiło pamiątkę tego incydentu. Podobnie jest z tak zwanymi myszkami, czyli znamionami barwnikowymi, tworzą się ponoć, gdy przyszła mama wystraszy się myszy. Dlatego w czasach gdy babcia była znacznie młodsza, ciężarne kobiety do piwnicy po ziemniaki wysyłały swoich mężów, ryzyko było bowiem za duże.

A jak jest dzisiaj?

— Wiele kobiet nadal rezygnuje z usług fryzjera na czas ciąży lub znacznie je ogranicza. Oczywiście w pierwszym trymestrze odradzam koloryzację, ale po upływie trzech miesięcy przyszłe mamy mogą już zdecydować się na farbowanie włosów — zwłaszcza produktami o naturalnym składzie. Wiele z nich ma jednak przed tym opory, wierząc na przykład, że gdy będąc w ciąży, pofarbują włosy, ich dziecko urodzi się rude — mówi Rafał, fryzjer pochodzący z Elbląga.

Fot. archiwum prywatne

> Magdalena Kowalska, psycholożka, prowadząca Gabinet Wsparcia Psychologicznego w Iławie: Wiara w przesądy to kwestia bardzo indywidualna i nie należy przekładać jej na inne osoby.

I dodaje: — Kolejny zabobon, z którym się spotkałem to ten, dotyczący strzyżenia. Okazuje się, że wiele kobiet, oczekujących dziecka, rezygnuje z obcinania włosów, bo twierdzą, że ich potomek będzie miał przez to tak zwany krótki rozum. Ale czy wizyta u fryzjera faktycznie może mieć wpływ na poziom inteligencji ich dziecka? Wątpię.

Okazuje się jednak, że przesądy są nadal żywe. Zwłaszcza te, związane z płcią dziecka, które zaraz ma przyjść na świat.

— Już kilka razy usłyszałam, że na pewno będę miała córeczkę. Jak łatwo się domyślić — to nic miłego. Przecież podobno kobieta pięknieje, gdy ma urodzić syna, za to córka odbiera matce urodę. Kiedy jednak w odpowiedzi na takie teksty pytam wprost, czy brzydnę, słyszę, że chodzi o kształt brzucha, a nie moją urodę... — mówi jedna z moich znajomych.

A kolejna opowiada: — Miałam podobnie. Kiedy byłam w ciąży, bardzo pogorszyła mi się cera, przybyło mi sporo kilogramów, a włosy przetłuszczały się tak, że nie nadążałam ich myć. I jeszcze te komentarze — jak gwóźdź do trumny — „chyba będzie dziewczynka". No i zaskoczyłam wszystkich — zdecydowanie nie wyglądałam w ciąży kwitnąco, ale na świat wydałam przepięknego syna.

Warto wziąć sobie do serca słowa psycholożki Magdaleny Kowalskiej: — Należy pamiętać, że wiara w przesądy to kwestia bardzo indywidualna i absolutnie nie należy przekładać jej na inne osoby. Każdy ma prawo do swoich własnych wierzeń, wyborów i decyzji. W przeciwnym wypadku może skutkować to poważnymi konfliktami.

Jakimi?

— Pochodzę z bardzo przesądnej rodziny, ale nie sądziłam, że wiara w zabobony może mieć aż taki wpływ na nasze relacje — zdradza jedna z moich rozmówczyń. — Wiem, że wiele babć podziela podejście mojej, ale przyznam, że będąc w ciąży i w pierwszych miesiącach życia mojej córki, przeżyłam istny horror. Zaczęło się od błahostek — nie kupuj nic dla dziecka, zanim nie urodzisz, nie płacz — bo będzie płaczliwe, nie martw się — bo będzie leworęczne, nie maluj ust — bo jak będzie córka, to szybko zejdzie na złą drogę, nie patrz na księżyc, ani na słońce,

Fot. archiwum prywatne

> Rafał, fryzjer: Wiele kobiet, oczekujących dziecka, rezygnuje z obcinania włosów, bo twierdzą, że ich potomek będzie miał przez to tzw. krótki rozum.

eprasa.pl 938b254da2

Wyniki obserwacji przeprowadzonych w 2011 przez Centrum Badań Opinii Społecznej wskazują, że ponad połowa dorosłych Polaków (54 proc.) wierzy w przynajmniej jeden z dziesięciu przesądów, o które zapytano w ankiecie. Najbardziej popularne okazało się trzymanie kciuków, a co czwarty ankietowany wierzy, że szczęście przyniesie mu kominiarz. 25 proc. badanych uważa, że stłuczenie lustra zwiastuje pecha, a 22 proc. jako symbol niepowodzenia uznaje czarnego kota przebiegającego drogę. Wyniki badań wskazują, że najbardziej przesądni są renciści, bezrobotni, robotnicy niewykwalifikowani, pracownicy usług i gospodynie domowe. Wiarę w zabobony najczęściej deklarują osoby w wieku od 45 do 54 lat, okazuje się też, że bardziej przesądne są kobiety. Według obserwacji CBOS wiara w zabobony maleje wraz z poziomem wykształcenia i wysokością dochodu.

Fot. pixabay

Jeśli widzimy, że przesądy wpływają mocno na poziom stresu, wystarczy odrobina krytycznego myślenia

fot. kk

Czerwona wstążka zawieszona przy wózku lub dziecięcym łóżeczku ma strzec je przed złymi urokami

nie dziel się jedzeniem — bo nie będziesz miała pokarmu — wylicza mama 3-latki.

I zaznacza: — To nie koniec, zakazów było więcej — nie przechodź pod sznurkiem z praniem, nie noś korali, apaszek, naszyjników — bo dziecko urodzi się z pępowiną owiniętą wokół szyi, nie siadaj po turecku — bo będzie miało krzywe nogi i najgorsze — nie zgadzaj się na bycie chrzestną, bo zdrowie straci albo twoje dziecko, albo to, które podasz do chrztu. A akurat złożyło się tak, że miałam zostać matką chrzestną syna mojej przyjaciółki. I się zaczęło — babcia nie mogła tego zaakceptować, przykro mi to mówić, ale zachowywała się jak wariatka — płakała i błagała, ale ja postanowiłam trzymać się swojej decyzji. Na szczęście i moja córka, i syn przyjaciółki, nadal cieszą się dobrym zdrowiem. Czy to wyleczyło babcię z wiary w przesądy? Oczywiście, że nie — relacjonuje moja rozmówczyni.

— Uspokoiła się tylko na chwilę, ale po porodzie zaczął się kolejny koszmar. Do wózka przyczepiła czerwoną kokardę, by chronić małą przed urokami — dla świętego spokoju się zgodziłam. Ale to nie wystarczyło. Babcia wierzyła, że dopóki jej wnuczka jest nieochrzczona, nie powinnam zabierać jej w odwiedziny do znajomych — nadal mogą ją przecież zauroczyć. A jak zobaczyła, że bobas podziwia swoje odbicie w lustrze, o mało nie zeszła na zawał — przecież może zobaczyć diabła, umrzeć, albo stracić rozum! To wszystko może wydawać się śmieszne, ale razem z mężem stwierdziliśmy, że wyjście z sytuacji jest tylko jedno — wyprowadzka. I tak też zrobiliśmy, teraz z babcią mieszka moja kuzynka, która właśnie dowiedziała się, że spodziewa się dziecka. Mam tylko nadzieję, że babcia nauczona trochę doświadczeniem, nie zgotuje jej takiego piekła jak mi — kończy dziewczyna.

— Osoby mające skłonność do wysokiej lękliwości i łatwowierności mogą być na tyle wyczulone na przesądy, że staną się one integralną częścią życia, przekładającą się mocno na codzienne funkcjonowanie. Można sobie wyobrazić, jak drastycznie może skoczyć poziom lęku u wierzącej w zabobony babci, która nie zobaczyła na wózku u swojego świeżo upieczonego wnuka czerwonej wstążeczki. Zabobony mogą mocno wpływać na relację, zwłaszcza że często są odporne na racjonalną argumentację. Jeśli na przykład młoda mama nie będzie zabezpieczała swojego dziecka wszystkim tym, co zaleca babcia, która przecież także kocha i obawia się o zdrowie swojego wnuka, może to się skończyć poważnymi kłótniami — przyznaje Magdalena Kowalska.

Konflikty można próbować załagodzić — tłumacząc na przykład danej osobie, skąd się w ogóle wzięły przesądy, podsuwając odpowiednie książki, omawiające ich genezę. Ważne jest też uświadomienie przeczulonej babci, że bardziej, niż w zabobony, wierzymy we własne możliwości zadbania o dziecko i zapewniania mu bezpieczeństwa.

Ale skąd właściwie bierze się wiara w przesądy?

— Wiara w zabobony jest w dużej mierze uwarunkowana kulturowo i związana bardzo mocno z tradycjami panującymi w danej rodzinie, czy społeczności. Małe jeszcze dziecko nie ma szans na to, aby zweryfikować, czy to, co mówią dorośli, jest faktem, czy nie, w związku z czym przyjmuje przekazywane historie za prawdę absolutną i idzie dalej z nią przez życie — wyjaśnia specjalistka.

— Ponadto, przesądy dotyczą konsekwencji zdarzeń, w związku z czym, im większą mamy potrzebę kontrolowania życia, im bardziej popadamy w zamartwianie, tym chętniej będziemy „korzystać" z narzędzi, które mogą nas przed czymś ochronić lub dopomóc szczęściu. Niestety tego typu zależności magiczne bardzo łatwo poddają się samospełniającej przepowiedni, w związku z czym sami tworzymy iluzję potwierdzeń, że one faktycznie się sprawdzają — kontynuuje psycholożka.

I tłumaczy: — Im bardziej jesteśmy krytyczni, otwarci na świat oraz interesujemy się nauką, czy też innymi kulturami, tym chętniej odsuwamy zabobony na bok, zauważając, że są one pozbawione racjonalnych podstaw i opierają się w głównej mierze na warunkowaniu instrumentalnym, czyli zależności pomiędzy zachowaniem a wzmocnieniem zachodzącym jedynie w umyśle. Są one jednak często tak zakorzenione, że osoba silnie w nie wierząca bywa zupełnie odporna na argumentację. Druga kwestia jest taka, że wiele osób po prostu lubi się nimi otaczać, przyjmując zasadę „nie zaszkodzi, a może akurat pomoże", albo „lepiej dmuchać na zimne".

A wy? Wolicie dmuchać na zimne?

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

Najbardziej popularne w Polsce przesądy:

- Rozbite lustro — rozbicie lustra równoznaczne jest z tym że czeka nas siedem lat nieszczęścia, ale podobno pecha można odwrócić, m.in. nosząc jeden fragment stłuczonego lusterka w portfelu.
- Przechodzenie pod drabiną — przejście pod rozstawioną lub opartą o ścianę drabinę, zwiastuje pecha. Jedno z wyjaśnień tego przesądu mówi, że według dawnych wierzeń na głowie człowieka siedział opiekuńczy duch, którego, przechodząc pod drabiną, mogliśmy strącić.
- Odpukać w niemalowane — jeden ze sposobów, by ustrzec się przed nieszczęściem. Jedno z wyjaśnień tego przesądu dotyczy wierzenia w dobre duchy, zamieszkujące w drzewach. Inne mówi o tym, że niegdyś pukano w drewnianą deskę, na której leżał zmarły, by odstraszyć diabła, czyhającego na duszę nieboszczyka.
- Rozsypana sól — zwiastuje kłótnię lub nieszczęście. Jak się przed nimi ochronić? Zły urok odczynisz, rzucając szczyptą rozsypanej soli przez lewe ramię.
- Witanie się przez próg — nie tylko Słowianie, ale i mieszkańcy Chin czy Indii wierzyli, że próg to granica oddzielająca bezpieczny dom od świata zewnętrznego. Istniało więc ryzyko, że złączone w progu dłonie, przeniosą zło z zewnątrz do domu.
- Czerwona wstążeczka — zawieszana przy dziecięcych łóżeczkach lub wózkach, by odganiała złe moce. Czerwony kolor jest już bowiem od niepamiętnych czasów uważany za ten, chroniący przed złem i odstraszający negatywne energie.
- Trzymanie kciuków — wywodzi się jeszcze ze starożytności, kiedy same kciuki były bardzo ważne dla wojowników, bo bez nich nie byliby w stanie utrzymać broni. Trzymanie kciuków jako gest ochronny najpierw upowszechniło się wśród Germanów.

Czytelniczka: Kocham babcię, ale swoją przesadną wiarą w zabobony, zgotowała mi prawdziwe piekło.

eprasa.pl 938b254da2

V CHARYTATYWNY BIEG WIRTUALNY O ZŁOTĄ MONETĘ

13 czerwca 2021 r.

FUNDACJA PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI

SPORTOWY POMIAR CZASU SUPERCZAS.PL

Rejestracja uczestników na **superczas.pl**

PATRON MEDIALNY

GAZETA OLSZTYŃSKA 135 LAT

921otbp-E -P

eprasa.pl 938b254da2

DRUGIE ŚNIADANIE

CORAZ CZĘŚCIEJ ŻYJEMY W POŚPIECHU I CIĄGŁYM STRESIE, DLATEGO NIE MAMY CZASU, BY ZADBAĆ O ODPOWIEDNIĄ LICZBĘ POSIŁKÓW W CIĄGU DNIA. ZDARZA SIĘ NAM ZAPOMNIEĆ O TYM, ŻE DRUGIE ŚNIADANIE JEST RÓWNIE WAŻNE JAK PIERWSZE, DLATEGO CZĘSTO POMIJAMY JE W NASZYM JADŁOSPISIE. JEST TO, NIESTETY, TYPOWY BŁĄD W ODŻYWIANIU, KTÓRY SPOWALNIA PRZEMIANĘ MATERII, POGARSZA NASZE SAMOPOCZUCIE ORAZ NIEKORZYSTNIE WPŁYWA NA ODPORNOŚĆ.

Drugie śniadanie powinno być spożywane po około 2,5–3 godzinach po pierwszym, czyli akurat wtedy, gdy powoli zaczynamy robić się głodni. Jeśli w tym czasie sięgniemy po odpowiednią przekąskę lub wcześniej przygotowany lekki posiłek, powinno to zapobiec podjadaniu w ciągu dnia. A wszyscy doskonale wiemy, że takie podjadanie nigdy dobrze się nie kończy.

Jeśli chcemy prawidłowo funkcjonować w ciągu dnia, musimy pamiętać o tym, że drugie śniadanie nie może być zbyt obfite — powinno stanowić 10 proc. dziennej dawki kalorycznej. Warto zatem wybrać pieczywo pełnoziarniste, które pozwala dłużej utrzymać uczucie sytości. Dostarczane z pieczywem węglowodany powinniśmy łączyć z białkiem, przede wszystkim z produktami pochodzenia mlecznego, takimi jak twaróg, jogurt, kefir czy maślanka.

Zdaniem lekarzy nabiał jest istotnym składnikiem systemu odżywiania, a jego spożywanie jest niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Nic więc dziwnego, że spożywając drugi posiłek w ciągu dnia, powinniśmy przygotować przekąski bogate w nabiał. Produkty mleczne powinny zajmować stałe miejsce w diecie dzieci i dorosłych.

Nabiał zawiera białko, tłuszcze, witaminy B2, B12 i A. W nabiale znajdują się również sole mineralne, tj. fosfor, siarka, magnez, chlor, jod, potas, cynk i wapń. Ten ostatni ma szczególny wpływ na rozwój układu kostnego dzieci. Potrzebny jest również dorosłym, zwłaszcza osobom po 50. roku życia, ponieważ w tym wieku kości narażone są na szczególną łamliwość. Dlatego lekarze i dietetycy zalecają, by po porannym posiłku wypić szklankę ciepłego lub schłodzonego mleka.

Jednak wiele osób toleruje mleko wyłącznie w małych ilościach i najchętniej w towarzystwie kawy. Nie musi to oznaczać, że nie można zjeść drugiego śniadania składającego się z odpowiedniej ilości białka. Jest mnóstwo pysznych produktów, które bez problemu uzupełnią braki nabiału. Są to jogurty pitne, np. Łaciate, które występują również w wersjach smakowych oraz bezlaktozowych, serki wiejskie, maślanki, np. Mrągowska, Milko bądź Rolmlecz, kefiry czy serki homogenizowane, jak na przykład kultowy serek waniliowy z Rolmleczu, który ma bogaty skład. Idealne będą również jogurty naturalne lub smakowe, ponieważ nie ma w nich sztucznych konserwantów. Kefir zawiera nieco mniej wapnia niż jogurt, ale jest także dobrym źródłem tego pierwiastka.

Przed nami sezon wakacyjny, który nieodmiennie kojarzy się z letnimi owocami: truskawkami, jagodami czy poziomkami. Dietetycy i lekarze co roku przypominają, że jedzenie owoców sezonowych to samo zdrowie. Dodanie ich do jogurtu naturalnego czy maślanki nie dość, że urozmaici posiłek oraz wzbogaci jego smak, to jeszcze zadba o odpowiednią ilość witamin! A koktajl owocowy na bazie kefiru zasmakuje nawet największym niejadkom. Jeśli przed wypiciem napój wstawimy do lodówki, przyniesie oczekiwaną ochłodę podczas wakacyjnych upałów.

Dużą zaletą spożywania produktów nabiałowych na drugie śniadanie jest to, że przygotowanie całego posiłku nie zajmie nam dużo czasu. W przypadku koktajlu wystarczy wrzucić umyte owoce i zmiksować, a fanów serka wiejskiego na pewno zadowoli dodanie świeżego szczypiorku i rzodkiewki. Do tego dodajmy kromkę pełnoziarnistego pieczywa posmarowanego masłem. Palce lizać! Mało kto będzie w stanie odmówić sobie tej przyjemności.

Fot. Adobe Stock

Przygotowując szybkie drugie śniadanie, możemy dodać trochę orzechów lub nasion bogatych w składniki odżywcze, takie jak: magnez, wapń, żelazo, witaminy z grupy B oraz witamina E.

Innymi dodatkami idealnie komponującymi się z produktami nabiałowymi — zwłaszcza z jogurtami — są suszone owoce, które dostarczą organizmowi błonnika i naturalnych cukrów. Jogurt naturalny z wkrojonymi owocami, np. bananem, który zawiera inulinę, czyli prebiotyk, wspomaga wzrost bakterii stanowiących naturalną florę bakteryjną, co jest niezwykle ważne dla prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego i naszej odporności. Często zapominamy o tym, że wysoką odporność zawdzięczamy głównie zdrowemu odżywianiu.

Zdarza się, że zabraknie nam czasu lub nie mamy odpowiednich warunków, by przygotować drugie śniadanie. Wtedy świetnie sprawdzą się jogurty pitne i serki homogenizowane, które uspokoją pierwsze burczenie w brzuchu i dostarczą odpowiednią ilość białka. Nie zajmują dużo miejsca, więc bez problemu zmieszczą się w torebce czy plecaku. Serki homogenizowane i jogurty pitne są bardzo wygodną przekąską w przypadku małych dzieci, a także tych w wieku szkolnym. Wszyscy wiemy, jakimi niejadkami bywają nasze pociechy, a kolejny dzień jedzenia pogniecionych kanapek raczej nie zachęci je do zdrowego odżywiania.

Bardzo istotne dla rozwoju człowieka jest nabywanie prawidłowych nawyków żywieniowych już od małego. Dlatego powinniśmy pamiętać o tym, że dzieci uczą się wszystkiego od nas, więc powinniśmy dawać im dobry przykład, również w kwestii diety. Przygotowując posiłki pełne wartości odżywczych, zaczynamy wyrabiać właściwe przyzwyczajenia nie tylko w nas samych, ale i w naszych dzieciach.

Warto pamiętać, aby każdego dnia starać się dostarczać organizmowi szereg niezbędnych składników odżywczych, takich jak witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, wapń czy pełnowartościowe białko. Nasz organizm z pewnością odwdzięczy się za ich regularne spożywanie.

PLACKI TWAROGOWE

Autor: Aleksandra Struszkiewicz

SKŁADNIKI
- 250 g twarogu Mazurski Smak
- 3 jajka
- 1 łyżka cukru wanilinowego
- 1 łyżka cukru pudru
- 3 czubate łyżki mąki

PRZYGOTOWANIE
Do miski włożyć twaróg, dodać żółtka (białka zachować); rozgnieść praską lub widelcem, dodać cukier waniliowy i cukier puder. Dodać mąkę (w przypadku rzadszego twarogu można dodać jej więcej) i dokładnie wymieszać. Białka ubić na sztywną pianę, dodać do masy twarogowej, połączyć składniki, delikatnie mieszając łyżką. Nakładać porcje ciasta (po ok. 2 łyżki) na rozgrzaną, suchą patelnię (np. teflonową, naleśnikową). Smażyć partiami na małym ogniu, gdy spód się zarumieni, należy obrócić je na drugą stronę. Podawać z jogurtem, miodem i owocami.

Smacznego!

Więcej inspiracji na **najlepszewkuchni.pl**

Fot. Adobe Stock

44221otbr-G-K

eprasa.pl 938b254da2

Otworzyła **szufladę z marzeniami**

Fot. Archiwum zespołu

Magdalena Bujewicz-Mydlak z Olsztyna na co dzień pracuje w urzędzie, w którym zajmuje się promocją. Swoją pracę uwielbia, ale równie wielkim uczuciem darzy scenę. Jak przyznaje, przez lata jej szuflada z muzycznymi marzeniami była przymknięta. Teraz to się zmienia. Wspólnie z zespołem The Cylinders nagrała utwór „Śmiało patrz", do którego powstaje też teledysk.

— Tydzień temu razem z pozostałymi członkami zespołu The Cylinders nagrywaliście teledysk do utworu „Śmiało patrz". Jak wrażenia?

— Prace trwały 10 godzin, więc byliśmy niezwykle umordowani, ale i bardzo szczęśliwi. Spełniamy przecież nasze marzenie! W tej chwili trwa montaż, ale mam nadzieję, że jeszcze wiosną będziemy mogli pokazać efekty tej naszej pracy.

— Plan zdjęciowy znaleźliście w Olsztynie?

— Tak. Jesteśmy stąd, więc chcieliśmy, żeby nasz teledysk powstał na Warmii. Uznaliśmy, że doskonałą przestrzenią będzie dach i wnętrze Galerii Warmińskiej. Trochę martwiliśmy się prognozami pogody, bo zapowiadano deszcz i grad, ale szczęście nam sprzyjało: kiedy realizowaliśmy zdjęcia na dachu, niebo się rozjaśniło i pojawiły się piękne białe chmury.

— To dobry znak! Mówisz, że jesteście stąd, z Warmii. A jak to się stało, że staliście się też ekipą z The Cylinders?

— Jesteśmy dość młodym zespołem, choć każdy z nas ma nie tylko wykształcenie muzyczne, ale i wieloletnie doświadczenie. Razem gramy w zasadzie od roku. Żeby było ciekawiej, singiel „Śmiało patrz" zechcieli z nami nagrać też panowie z Warszawy i Łodzi.

— Czyli zawiązał się kolektyw międzymiastowy.

— Duża w tym zasługa możliwości, jakie dają dzisiejsze środki przekazu. Udało nam się zebrać naprawdę fajną ekipę i wszyscy bardzo chętnie pracowali. Dołożyli w ten sposób po swojej cegiełce do nagrania, nad którym czuwał Ryszard Szmit, realizator dźwięku z wieloletnim doświadczeniem, który nie tylko pracował w Radiu Olsztyn, ale i nagrywał z największymi muzykami.

— Ty takich cegiełek, o których mówisz, dołożyłaś do „Śmiało patrz" kilka, bo nie tylko śpiewasz ten utwór...

— Tak, napisałam tekst i muzykę do tej piosenki, która następnie trafiła do Krzysia Brzezińskiego, muzyka pracującego w Łodzi. To on przygotował aranżację, a później pozostali członkowie zespołu dołożyli swoje dźwięki i pomysły.

— Mamy więc dowód na to, że współpraca się opłaca. A jak powstała pierwsza wersja klipu do utworu, czyli tzw. lyric video, które już teraz możemy oglądać w serwisie YouTube?

— O, to niesamowita historia! Mając już ścieżkę dźwiękową, bardzo chcieliśmy się podzielić z ludźmi tym, co nam wyszło. Nie mogliśmy się doczekać premiery oficjalnego teledysku, który był dopiero w planach! I tak powstało nagranie nakręcone przez mojego męża smartfonem w naszej kuchni (śmiech). Montaż też odbył się na telefonie.

— Czyli to takie video wpisujące się w nurt nagrań doby pandemii. A co było przed pandemią? Jak wyglądała twoja droga do miejsca, w którym jesteś?

— Ta muzyczna droga zaczęła się, kiedy chodziłam do podstawówki. Skończyłam I stopień szkoły muzycznej w klasie skrzypiec i II stopień w klasie śpiewu klasycznego. Skończyłam też studia artystyczne: wychowanie muzyczne. A oprócz tego jestem absolwentką zarządzania biznesem. Śpiewałam w różnych składach, ale bardzo ważna okazała się dla mnie współpraca z zespołem ProForma Marcina Wawruka. Dzięki temu udało mi się koncertować np. z Leszkiem Możdżerem czy z Jose Torresem. To były ważne kroki w moim rozwoju muzycznym. Aż nadszedł rok 2006, kiedy urodziłam bliźniaczki. I przez te 14 lat byłam przede wszystkim mamą. To najważniejsza sprawa w moim życiu, moja satysfakcja, moje spełnienie. Wychowywanie moich dzieci, patrzenie na to, jak się rozwijają, kształtują – także muzycznie, bo dziewczyny są niesamowite - to najcudowniejsze, co mogło mnie spotkać.

Fot. Archiwum zespołu

— Domyślam się, że masz dom pełen muzyki...

— Tak, córki uczą się w szkole muzycznej. Jedna gra na harfie, druga na skrzypcach, a jeszcze poza tym w domu grają na gitarze basowej i elektrycznej, śpiewają i w ogóle jest szaleństwo (śmiech).

— Te talenty to w całości po mamie, czy i tatowe geny zadziałały?

— Mój mąż nie gra na żadnym instrumencie, ale słucha bardzo dużo muzyki. Prowadzi też vloga muzycznego DŹWIĘKOHOLIK — Sporadyczny Vlog Muzyczny i pisze recenzje płyt. Sprowadza sobie albumy z całego świata i ma na tym punkcie totalnego świra, więc w jakiś sposób pewnie oboje kształtowaliśmy gusta muzyczne naszych dziewczyn.

— Jak rozumiem, taka muzykująca ekipa motywowała cię do śpiewania?

— Tak jak mówiłam, jestem szczęśliwą mamą, żoną, a oprócz tego mam cudowną pracę w starostwie powiatowym, gdzie zajmuję się promocją, więc czuję się spełniona. Myślę, że wiele osób ma taką

eprasa.pl 938b254da2

szufladę ze starymi, ale ciągle aktualnymi pasjami i marzeniami. Ta szuflada bywa latami przymknięta. Aż w pewnym momencie nadchodzi czas na jej otwarcie. Bo marzenia się nie spełniają — to my je spełniamy.

— Ale nie wszyscy mają odwagę, by tę szufladę otworzyć...

— I o tym jest nasza piosenka!

— No tak... Śpiewasz: „Śmiało na mnie patrz, odważ się choć raz"...

— Bo trzeba być odważnym! Trzeba z wiarą i odwagą wchodzić w życie i w nowe rzeczy.

— A gdzie to „nowe" ma doprowadzić zespół The Cylinders?

— Mamy jakieś plany, marzenia, ale może jeszcze na razie jest za wcześnie. żeby o tym mówić? W tej chwili najważniejsze jest granie. Mamy nadzieję, że niedługo otworzą się sceny koncertowe i będziemy mogli koncertować. A potem może płyta?

— Scena to twój żywioł?

— Och, jak się stoi na scenie, śpiewa, gra i widzi się reakcje ludzi, to tak napędza, tak nakręca, daje taką adrenalinę i motywację do działania – nie tylko w muzyce, ale w ogóle w życiu – że to jest coś fantastycznego!

— Fantastyczna jest też chyba świadomość, że to, co się dzieje teraz, może być krokiem do kolejnych takich przygód?

— Oczywiście. Nagraliśmy piosenkę, nakręciliśmy teledysk, teraz czekamy na jego premierę, a kolejny utwór już jest w trakcie aranżacji. Nigdzie się nie spieszymy, tylko krok po kroku realizujemy swoje pomysły. Zobaczymy, jak ludzie będą reagować na naszą muzykę, na razie feedback jest cudowny i bardzo inspirujący. Do dalszej pracy zachęca nas też to, że odzywają się ludzie z różnych zakątków Polski, a nawet i świata.

— A była trema? Obawy, że te reakcje na nowy utwór nie będą aż tak pozytywne?

— Nie, raczej wielka radocha (śmiech). Nie mogliśmy się doczekać, kiedy będziemy mogli tę naszą piosenkę wrzucić do mediów społecznościowych. Dopiero później z drżeniem serca patrzyliśmy na statystyki, obserwując, że naszego utworu wysłuchało już 100, 300, 500, 700 osób...

— Ale ci najważniejsi słuchacze to i tak chyba są tuż obok, prawda?

— Najfajniejszy dla mnie w całym tym śpiewaniu był tak naprawdę pierwszy koncert w ubiegłym roku. Na tym koncercie była oczywiście moja rodzina. Po ostatnim utworze podeszła do mnie moja córka i powiedziała: „mamo, jestem z ciebie dumna". To było takie uczucie, jakby ktoś mi po prostu przyznał puchar mistrzostw świata albo wszechświata. Czymś fantastycznym jest to, że coś, co jest dla mnie ważne, jest też ważne dla moich dzieci i one są ze mnie dumne. To kręci!

— Co oprócz rodziny, pracy i muzyki dostarcza ci radości?

— Nasz królik! Adoptowaliśmy go z krakowskiej Fundacji „Uszata przystań", gdzie trafił po tym, jak był przetrzymywany w złych warunkach. Ma teraz 4 lata, waży około 6 kilogramów i nazywa się Mistrz Yoda. Biega po całym mieszkaniu, reaguje jak pies. To on mnie wita, jak przychodzę do domu, wskakuje na kolana i... nie pozwala nam jeść jabłek.

— O, to takiego towarzysza trudno chyba zostawić w domu, prawda? Na przykład po to, żeby wyruszyć w długą podróż.

— Tak, jego obecność wpływa na nasze decyzje. Ale choć zdarzają nam się wypady zagraniczne, to bardzo lubimy jeździć przede wszystkim po Polsce. Zaczęliśmy, kiedy dziewczyny chodziły do czwartej klasy szkoły podstawowej. Pomyśleliśmy sobie wtedy, że teraz będą się uczyć historii Polski, więc trzeba im tę Polskę pokazać. Zaczynaliśmy od Gniezna, Biskupina, Krakowa. A później zwiedzaliśmy kraj regionami: białostocczyzna, Podlasie, góry. Wsiadamy w samochód, a po drodze zatrzymujemy się gdzieś na jedną albo dwie noce i jedziemy dalej. Robimy sobie też wycieczki tematyczne. Będąc w Londynie, szukaliśmy różnych miejsc muzycznych: fabryki, która się pojawiła na okładce płyty Pink Floyd, przejścia przy Abbey Road, żeby zrobić sobie zdjęcie jak The Beatles.

— Czy twoje muzyczne fascynacje przekładają się na muzykę graną przez The Cylinders?

— Gramy funk i pop charakterystyczny dla lat 80., a ja na co dzień słucham... klasycznego i progresywnego rocka. Najbardziej podoba mi się supergrupa The Winery Dogs, ale uwielbiam też australijski zespół Unitopia czy Plini'ego – gitarzystę świetnie grającego math rock. Kocham również muzykę Jana Sebastiana Bacha, z którym wiąże się zresztą zabawna anegdota z czasów, kiedy moje córki jeszcze nawet nie chodziły do przedszkola.

— Zaryzykujemy jej przytoczenie?

— Nie wiem, czy mnie nie będą chciały za to zamordować, ale zaryzykujmy. Pamiętam, że któregoś dnia słuchałyśmy sobie we trzy koncertów brandenburskich. Mówię do nich: „piękna ta muzyka, prawda?" A one, że tak, piękna. Więc tłumaczę im: „wymyślił tę muzykę pan, który nazywał się tak, jakby się ciągle przewracał, czyli robił bach". No i wiadomo, kupa śmiechu. Wraca do domu mój mąż, a ja do niego dumna: „zobacz, jakie masz mądre córki. Dziewczynki, kto skomponował ten utwór?". A one na to: „Pan Bęc!" (śmiech).

— Jan Sebastian Bęc brzmi świetnie! Skoro przywołałaś w tej anegdocie też męża, to wyciągnę prywatną sprawę na światło dzienne... Powiedz, kto komu w tym związku podsuwa nowe płyty?

— Zdecydowanie Maciek mi. Ja nie wiem jak on to robi, ale myślę, że w ich poszukiwaniu dotarł już ze trzy razy na koniec internetu. Płyty przyjeżdżają do nas z różnych kontynentów. Czasem, tak jest na przykład w wypadku oryginalnych winyli z lat 80., docierają do nas z autografem. Kiedyś Maciek zamówił płytę Ingrid Chavez. Dostaliśmy ją pięknie zapakowaną, z ładną kokardką i, co ciekawe, nadawczynią była sama artystka. Maćkowi żal było rozpakować ten album. O, właśnie mi się przyznał, że cały czas płyta nierozpakowana.

— Och, rozumiem taką fanowską postawę. To co? Powinnam życzyć, żeby za jakiś czas płyta The Cylinders była traktowana z taką czcią?

— Nie mam żadnych oczekiwań. Z odwagą, ufnością i ogromną, naprawdę ogromną, wiarą i pokorą przyjmuję to, co mi przynosi życie. I jak na razie jest cudownie.

DARIA BRUSZEWSKA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

Debiutancki singiel zespołu The Cylinders „Śmiało patrz" można znaleźć w serwisie YouTube. Autorką tekstu jest Magdalena Bujewicz-Mydlak, a muzykę skomponował cały zespół. Za aranżację odpowiadał Krzysztof Brzeziński, a za mix i mastering - Ryszard Szmit.

Jak wygląda skład zespołu?

Magdalena Bujewicz-Mydlak — wokal,
Krzysztof Brzeziński — instrumenty klawiszowe,
Piotr Bogutyn — gitary,
Robert Tokarski — gitara basowa,
Błażej Gawliński perkusja.

Jazz zastukał do mojego serducha

Artyści w Polsce nie mają łatwo nie tylko w czasie pandemii. Ale na szczęście można im pomóc. Rozmawiamy z Justyną Korpacz z olsztyńskiej Fundacji Usługa dla Sztuki, która wie jak wspierać polski rynek artystyczny.

Fot. archiwum artystki

Katarzyna Kadłubowska

— Jak to się stało, że postanowiła pani zaangażować się w polskie życie artystyczne?

— Sztuka zawsze była blisko mnie, teatr odkąd pamiętam, a jazz ukochałam po drodze i bardzo zastukał do mojego serducha. I kiedy to los zetknął mnie z Małgosią Niczuk – właścicielką Galerii Usługa, porozumiałyśmy się bez słów. Ona, podobnie jak ja, bardzo kocha sztukę i zawsze wspiera różne projekty. Z Małgosią działamy w pełnym porozumieniu i kiedy dwa lata temu powstała Fundacja Usługa dla sztuki, pomysły i chęć niesienia pomocy mogły nabrać realnych kształtów. Założeniem fundacji jest pomoc artystom w ramach np. cyklu Sztuka przez młode S czy projekty łączące pokolenia artystów. Pomagamy także w wydawaniu pierwszych płyt czy książek. Pracując wiele lat w kulturze zobaczyłam z jak wieloma problemami zmagają się na co dzień artyści, bo zanim zobaczymy końcowy efekt ich pracy twórczej, muszą oni przejść wiele przeszkód, np. finansowych. Usługa dla sztuki powstała właśnie po to, by mogło sprawnie dojść do tzw. efektu końcowego w postaci koncertu, płyty czy jakiegoś projektu artystycznego. Przy fundacji działa Teatr nieformalny „Scena U". Pierwsze kroki już za nami. W 2020 pandemicznym roku, powstał spektakl Kolektywu Teatralnego Babushki, wyreżyserowany przez śp. Giovanniego Castellanosa. Oprócz działań artystycznych fundacja wspiera bezdomne zwierzęta. Mamy przewidziane działania, całe projekty artystyczno-kulinarne na rzecz bezdomnych zwierzaków. Przed nami cykl ,,Kobiety w sztuce" czy ,,Pomost artystyczny Warmia – Mazury – Pomorze".

— Czy istnieje jakiś klucz, według którego wybieracie artystów i ich dzieła?

— Nie chciałabym mówić o kluczu, ale oczywiście uporządkowanie jest wskazane. Będzie można obejrzeć i posłuchać ciekawych projektów jazzowych, okołoteatralnych czy sztuki wizualnej, odbędzie się cykl warsztatów dla młodych muzyków, wydawanie płyt czy książek, spotkania z arteterapeutami, bo to w dzisiejszych czasach stało się bardzo istotną kwestią naszego życia, to wszystko i wiele innych zobaczymy w ramach działań bez klucza.

— Kogo w Olsztynie zobaczymy najpierw?

— Na szczęście od 21 maja możemy już zaprosić na performance teatralno – muzyczne, oczywiście pamiętając o wszelkich obostrzeniach. Zobaczymy wspaniałą artystkę mieszkającą na stałe w Niemczech, a pochodzącą z Pomorza, Kasię Kadłubowską. Jest perkusistką i wibrafonistką. Pierwszy perofrmance jaki zaprezentuje, to solo na wibrafon. To będzie promocja jej płyty „White Lions", która wyszła w październiku 2020 roku. Z Kasią połączyły nas losy. Ona też zajmuje się artterapią (leczenie przez sztukę- red.), a my chcemy robić z tego warsztaty. Kasia z Olsztynem zwiąże się na dłużej. Skończy trasę muzyczną ze słynnym Mikołajem Trzaską. Serdecznie zapraszamy 22 maja na godzinę 19 do Galerii Usługa Jazz Bar.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 938b254da2

Uczą **pokonywać barierę językową**

Wspólnie tworzą książki, kalendarze, wymieniają się listami i szlifują swój angielski, stawiając czoła językowej blokadzie. Wszystko za sprawą bezpłatnej platformy, która rozwija umiejętności zarówno uczniów, jak i nauczycieli. Czym jest eTwinning?

W największym skrócie eTwinning to dobrodziejstwo, dzięki któremu uczniowie mają okazję poznać swoich zagranicznych rówieśników — odpowiada Magdalena Szyk-Wojtkiewicz, nauczycielka języka angielskiego ze Szkoły Podstawowej numer 11 w Elblągu.

Europejska platforma, umożliwiająca zdalną współpracę szkół i przedszkoli, zrzesza już około 216 943 placówek i 887 971 nauczycieli, którzy wspólnie realizują ponad 116 820 projektów edukacyjnych.

Program nie jest nowością, bo zainaugurowany został w 2005 roku jako główna akcja Programu eLearning Komisji Europejskiej, od 2014 eTwinning jest ściśle związany z Erasmus+, czyli programem UE, odpowiadającym za wspieranie edukacji, szkoleń, inicjatyw młodzieżowych i sportowych.

ETwinning okazał się świetnym narzędziem w dobie obostrzeń, z którymi dziś przyszło nam się mierzyć. Uczniowie mogą poznawać swoich zagranicznych rówieśników i kontaktować się z nimi w naturalnym środowisku, jakim jest spontaniczna rozmowa i wspólnie realizować projekty bez ponoszenia żadnych kosztów i bez konieczności organizowania spotkań na żywo.

Po raz pierwszy pani Magdalena usłyszała o eTwinningu na seminarium kontaktowym organizowanym w 2012 roku w Elblągu. — Nie ukrywam, że ten pomysł naprawdę przypadł nam do gustu, oferował nieskończenie wiele możliwości zupełnie za darmo. Najpierw pracowaliśmy w zespole nauczycieli uczących języków obcych, ale wkrótce zorganizowaliśmy szkolenie dla pozostałych osób z kadry i wreszcie zarejestrowaliśmy w programie ponad 20 nauczycieli z naszej szkoły. Ci, uczący innych przedmiotów, dzięki eTwinningowi mogą współpracować z innymi szkołami z Polski, my natomiast szukamy kompanów z zagranicy — wyjaśnia nauczycielka.

W 2019, po tym, jak elbląska jedenastka zdobyła odznakę eTwinning School, Magdalena Szyk-Wojtkiewicz została zaproszona na seminarium do Dublina jako jedna z jedenastu nauczycieli i nauczycielek z całej Polski.

Fot. kk

Od lewej: Mirosława Frączyk i Magdalena Szyk Wojtkiewicz — kreatywne anglistki z elbląskiej jedenastki

Fot. kk

Magdalena Szyk-Wojtkiewicz: Uczniowie poszerzają umiejętności wykorzystania TIK i rozwijają kompetencje miękkie, takie jak praca w zespole międzynarodowym, kreatywność, komunikatywność, czy organizacja pracy

— To tam mogłam spotkać się z zagranicznymi grupami z innych szkół — wymienialiśmy się doświadczeniami i opracowywaliśmy wspólne plany, które później wdrażaliśmy w życie. Poznałam między innymi przemiłą nauczycielkę z Turcji, z którą dziś pracujemy w projekcie eTwinningland — opowiada anglistka.

Działania w ramach eTwinningland rozpoczęły się wraz z wybuchem epidemii koronawirusa.

— Nasz świat cierpi z powodu pandemii Covid-19, szkoły są zamknięte, a kształcenie na odległość lub uczenie hybrydowe zastąpiły w wielu krajach edukację bezpośrednią. Jako partnerzy chcemy, aby nasi uczniowie pozostawali w kontakcie z rówieśnikami i poprawiali umiejętności językowe — czytamy na blogu eTwinningland.

Cele projektu były jasne.

— Przede wszystkim kształcenie kompetencji językowych uczniów, ponieważ językiem projektu jest język angielski. Ponadto, uczniowie poszerzają umiejętności wykorzystania TIK (technologie informacyjno-komunikacyjne — przyp. red.), kompetencje miękkie, takie jak praca w zespole międzynarodowym, kreatywność, komunikatywność, czy organizacja pracy. ETwinningland to projekt, w którym siły jednoczą szkoły z Polski, Turcji, Ukrainy, Macedonii, Grecji i Serbii — informuje pani Magdalena.

Wszyscy zaangażowani w projekt uczniowie najpierw zalogowali się na platformie Twin Space. Następnie przyszedł czas na poznanie zagranicznych kolegów i koleżanek, a że współpraca przypadała również na okres przedświąteczny, pod koniec ubiegłego roku dzieciaki wymieniały się kartkami, zawierającymi napisane przez nich w języku angielskim życzenia.

W sobotę 2 stycznia uczestnicy eTwinningland wzięli udział w międzynarodowym spotkaniu noworocznym on-line.

— Każdy miał okazję powiedzieć kilka zdań o sobie, a to świetny sposób na rozwijanie umiejętności komunikacyjnych. Poza tym zagraliśmy w grę językową związaną ze słownictwem bożonarodzeniowym oraz quiz o uczestnikach projektu, którzy przedstawiali się, wybierając przymiotnik, zaczynający się na pierwszą literkę imienia. Nasi uczniowie to: Great Gabi, Brave Bartek, Amazing Ala oraz Wonderful Wiktoria — relacjonuje Magdalena Szyk-Wojtkiewicz.

I dodaje: — Noworoczne party nie obyło się bez tańców i wspólnego śpiewania. A najwięcej śmiechu wprowadziły łamańce językowe wypowiadane nie tylko przez uczniów, ale i nauczycieli. Fajnie oglądać, jak wszyscy — czasami nawet rodzice — angażują się w tego typu aktywności, ćwicząc przy okazji język i odpowiednią wymowę.

Miesiące mijały, a projekt miał się coraz lepiej, podobnie jak umiejętności językowe uczniów. Kolejne wykonywane w międzynarodowych grupach zadania jeszcze bardziej rozbudzały dziecięcą kreatywność.

Mali studenci tworzyli już razem książki, wspólnie je ilustrując i samodzielnie tworząc treść zdanie po zdaniu.

— To był wspaniały trening ich kompetencji — nie tylko musieli sami budować logiczne sentencje, ale zabawa wymagała też zrozumienia napisanych wcześniej przez ich koleżanki i kolegów zdań. To niezwykłe, jak nasi uczniowie, otwierają się na tego drugiego małego człowieczka, który jest oddalony o setki kilometrów. Nie boją się już powiedzieć hello, hi, how are you — to bardzo dobry znak, bo chyba nikogo bariera językowa nie dotyczy tak, jak nas Polaków. Serce rośnie z każdym uśmiechem i pozytywnym feedbackiem ze strony rodziców, którzy zauważają, jak ich dzieci budują coraz to bardziej złożone zdania, dobrze się przy tym bawią i co najważniejsze — chcą mówić po angielsku — mówi pani Magdalena.

Program eTwinning zrzesza uczniów i nauczycieli z całej Europy, ale jedyną granicą,

eprasa.pl 938b254da2

jaka go dotyczy, jest wyobraźnia uczniów i nauczycieli. Zdobyte dzięki platformie kontakty ułatwiają i uprzyjemniają naukę, a samo używanie obcego języka odbywa się w zdecydowanie bardziej naturalnych warunkach, niż podczas standardowych lekcji.

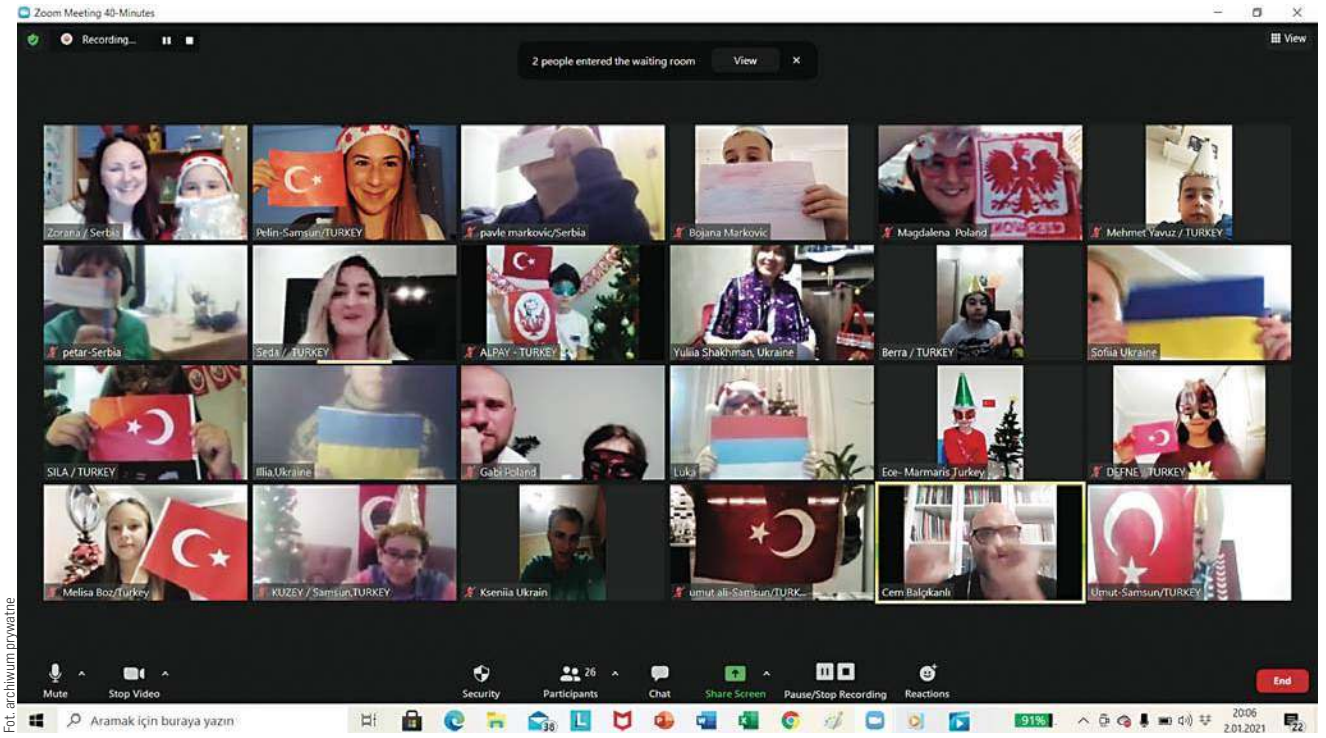
— Przykładem tego mogą być działania, które podjęliśmy razem z 16-osobową grupą uczniów ósmej klasy. Kiedy ćwiczyli pisanie listów do egzaminu na koniec podstawówki, stwierdziłam, że po co mają wykonywać sztucznie wymyślone polecenia. Dzięki eTwinningowi znalazłam nauczyciela z Turcji i postanowiliśmy podjąć współpracę na rzecz rozwijania umiejętności naszych podopiecznych. I tak, całą grupą co miesiąc wymienialiśmy się z tureckimi uczniami listami i to na nie, a nie na książkowe polecenia odpowiadaliśmy. Dla wszystkich było to bardzo ekscytujące doświadczenie — uczniowie pisali listy, dołączali do nich zdjęcia, opowiadali o swoich doświadczeniach — bardzo żywo reagowali na to, co napisali do nich koledzy i koleżanki z Turcji — zdradza Magdalena Szyk-Wojtkiewicz.

Warto podkreślić, że eTwinning to niekoniecznie tylko dodatek do lekcji, program bardzo dobrze wpisuje się bowiem w podstawę programową, więc może on nawet stanowić ich trzon.

— Powiem więcej — w warunkach zalecanych realizacji podstawy, jest jasno wspomniane, że warto korzystać z tego typu programów współpracy, a wśród propozycji podany jest sam eTwinning. Zamiast więc tylko przeglądać książki i robić ćwiczenia, bierzemy udział w akcjach, których podstawą jest rozwijanie międzynarodowych znajomości, a używanie języka obcego przychodzi zdecydowanie bardziej naturalnie. E-Twinning to tyle możliwości, że wie o tym każdy nauczyciel, który z niego korzysta. A ci, którzy skorzystają w przyszłości, doskonale się o tym przekonają — przyznaje anglistka z elbląskiej SP 11.

Ale program wpływa nie tylko na rozwój umiejętności uczniów, z jego dobrodziejstw korzystają również nauczyciele.

— Dzięki darmowym szkoleniom zdecydowanie bogacimy swój warsztat. Wystarczy się zapisać, wypełnić wniosek i skorzystać z tego, czego uczą, a uczą wszelkich umiejętności TIK i dużo więcej. To szeroka baza materiałów, dzięki którym dokształcać mogą się sami nauczyciele — wystarczą tylko chęci — mówi Mirosława Frączyk, kolejna nauczycielka z jedenastki, która też zaangażowana jest w projekt.



Fot. archiwum prywatne

Nawet w dobie pandemii dzięki eTwinningowi nie ma żadnych granic — uczniowie regularnie rozmawiają sobie dzięki wideokonferencjom

Fot. archiwum prywatne

Konferencja w Dublinie, na którą pani Magdalena została zaproszona jako jedna z kilkunastu nauczycieli i nauczycielek z Polski

Przez lata międzynarodowej działalności szkole udało się już współpracować z placówkami z Ukrainy, Turcji, Serbii, Grecji, Włoch, Rumuni, Macedonii i Bułgarii. — Dzięki temu mali studenci poznają kulturę swoich zagranicznych znajomych, dowiadują się, jak wygląda codzienność w ich krajach i uczą się tolerancji — zauważa pani Mirosława.

I dodaje: — Poza tym działanie w międzynarodowym gronie jeszcze lepiej uczy ich współpracy w grupie, pokazuje, że czasem trzeba iść na kompromis, a co za tym idzie, w znacznym stopniu rozwija kompetencje społeczne, które są niezwykle ważne w dorosłym życiu.

Prace w projekcie eTwinningland na bieżąco relacjonowane są na blogu uczniów i potrwają do czerwca. Jakie zadanie czeka teraz uczestników?

— W najbliższym czasie będziemy poznawali kulturę i historię krajów partnerskich. My bierzemy na tapetę Grecję — będziemy się o niej uczyć i robić notatki, a zdobytą wiedzą podzielimy się podczas międzynarodowej wideokonferencji, która odbędzie się jeszcze w czerwcu — wyjaśnia Magdalena Szyk-Wojtkiewicz.

A co dalej?

— Poszukiwanie kolejnych partnerów do realizowania następnych ciekawych projektów i zadań, które nie tylko nas do siebie zbliżą, ale i sporo nauczą — odpowiada nauczycielka.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

REKLAMA

BTM biznes starter

PROWADZISZ FIRMĘ LUB MASZ POMYSŁ NA START-UP?

wejdź na:

www.btmstarter.pl

I OTRZYMAJ BEZPŁATNE WSPARCIE

CO ZYSKUJESZ?

- pełen dostęp do pakietu inkubacyjnego przez okres do 1,5 roku
- wsparcie m.in. przy budowie modelu biznesowego, określeniu strategii rynkowej, sprzedażowej, tworzeniu identyfikacji wizualnej czy prowadzeniu działań marketingowych
- przestrzeń biurową i/lub usługę wirtualnego biura w Olsztynie
- obsługę księgową, kadrową, prawną i ICT
- dostęp do sieci kontaktów m.in. kancelarii prawnych, patentowych, ekspertów wyceny IP, uczelni, naukowców i funduszy inwestycyjnych różnych specjalizacji

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

43121otbr-a-M

eprasa.pl 938b254da2

Najważniejsze, że jesteśmy sobie bliscy

Monika Mrozowska, matka czwórki dzieci, propagatorka zdrowego odżywiania, zachęca do wspólnej kulinarnej przygody z dziećmi. Rozmawiamy o rodzinnym gotowaniu, ale też codzienności, w której rządzi miłość do siebie i kuchni, oczywiście.

fot. Wydawnictwo Zwierciadło

— Gotowanie dla czwórki dzieci, z których każde lubi co innego, musi być nie lada wyzwaniem.

— Przyzwyczaiłam się już, że zwykle każdemu muszę modyfikować posiłki. Nie próbuję jednak na siłę przekonywać dzieci do określonych potraw. Kiedy rzeczywiście trzeba przygotowywać tak złożone posiłki, nigdy nie miałam poczucia, że jest to obciążające.

— Podziwiam panią za to, że podejmuje pani też wyzwanie i dzieci nie są w kuchni tylko gośćmi. Wspólne gotowanie jest waszym rytuałem?

— W pomoc w kuchni chętnie angażuje się moja córka 11-letnia Jagoda. 7-letni Józek podobnie.

Uważam, że dzieciom trzeba dawać w kuchni zadania, które są odpowiednie dla ich wieku, ale też nie wyręczać ich we wszystkim. Dzieci trzeba wspierać w ich dążeniu do samodzielności.

Moja najstarsza córka – 18-letnia Karolina, chodziła do przedszkola waldorfskiego, gdzie dzieci miały swój zakład stolarski. Maluchy trzy czy czteroletnie obsługiwały narzędzia do drewna. Kiedy zobaczyłam to po raz pierwszy, byłam przerażona. Ale wtedy pani z przedszkola powiedziała, że w kilkunastoletniej historii przedszkola żadnemu dziecku nie stała się krzywda. To pokazało, że to bardziej w nas, dorosłych, tkwią pewne przekonania, obawy. Boimy się, że dziecko posługując się nożem utnie sobie palec, albo zrobi sobie krzywdę. A wystarczy czasem mu zaufać. Być obok, nauczyć, jak posługiwać się wszystkimi narzędziami, a ono znakomicie da sobie radę. Potem nagle okazuje się, że dzieci w kuchni radzą sobie całkiem sprawnie.

— A powinniśmy to docenić, bo takie wspólne gotowanie ma szereg korzyści. Pisze pani o tym w książce - mieszanie, ugniatanie, krojenie czy obieranie to znakomite ćwiczenie sensoryczne.

— Pozwolenie dziecku na gotowanie lub pomoc w przygotowywaniu posiłków niesie za sobą całą masę korzyści. Zaczynając od początku – może to być nauka nowych smaków. Wspólne gotowanie może być sposobem na wspólne spędzanie czasu. I tworzenie wspomnień. Chociażby święta Bożego Narodzenia mogą być pretekstem do wspólnego przygotowywania ciasteczek.

— Nie wszyscy rodzice jednak mają ochotę na wspólne gotowanie, bo boją się bałaganu.

— No tak, boją się, że po tym gotowaniu w kuchni będzie istne pobojowisko. Jednak jeśli od początku przyzwyczaimy nasze dzieci, że wspólnie gotujemy, ale również razem sprzątamy, to tego się nauczą. Dzieci gotując razem z nami uczą się, że w kuchni wszystko ma swoją kolejność.

— Dzieci uczą się gotowania, a przy okazji kreatywności, uważności, a jeszcze w dodatku planowania zakupów. Widzą, jakie produkty są potrzebne, a kiedy jest ich za dużo.

— Tak, i o tym też wspominam. Przy okazji wspólnej zabawy w kuchni warto poruszyć temat niemarnowania żywności. Wspólne gotowanie pomoże zrozumieć konsekwencje podejmowanych decyzji w czasie zakupów.

— W „Zdrowej rodzinnej kuchni" pojawia się też temat kuchni zero waste. Pani przekonuje, że bardziej zero waste jest kuchnia roślinna. Dlaczego?

— Przede wszystkim w przypadku kuchni roślinnej marnujemy mniej zasobów naturalnych. Produkcja roślinna pochłania mniej wody od produkcji żywności odzwierzęcej.

Moim zdaniem, jeżeli chcemy jeść trochę bardziej ekologicznie, to rozwiązaniem jest kuchnia wegetariańska. Oczywiście nie namawiam nagle wszystkich, by przeszli na dietę wegetariańską. Nie. Jestem zwolenniczką metody małych kroków. Może postarajmy się ograniczyć ilość mięsa w naszej diecie? Idealnym rozwiązaniem jest dieta fleksitariańska, która polega na tym, byśmy starali się jeść mięsa jak najmniej. To nie będzie wymagało od nas tak dużych wyrzeczeń i sprawi, że zmiana naszych przyzwyczajeń stanie się bardziej realna.

Rewolucyjne zmiany, narzucanie sobie reżimu się nie sprawdzą. Szybko wrócimy do starych nawyków.

eprasa.pl 938b254da2

— Pani też pokazuje, że kuchnia roślinna ma szereg możliwości, które docenią rodziny. Na przykład taki kalafior może być podstawą wielu potraw.

— Obecnie, nie mówiąc tylko o mojej książce, jest mnóstwo książek z pomysłami na potrawy. Kopalnią wiedzy na ten temat jest Internet. Naprawdę znajdziemy tam mnóstwo pomysłów na to, by małymi krokami wprowadzać zmiany w naszym rodzinnym menu.

— Jakie jest wasze ulubione rodzinne danie?

— Nie będzie to bardzo odkrywcze, ale uwielbiamy potrawy mączne. Lubimy makarony, domową pizzę. Gofry na słodko i słono, kochamy pierogi. Staram się zastępować mąkę pszenną orkiszową, albo choć używać tej pełnoziarnistej. Ja jestem z kolei fanką zup. Stawiam na nie szczególnie w okresie jesienno-zimowym.

— Jest pani obecnie mamą czwórki dzieci. Lucjan skończył 4 miesiące. Niektórzy mówią też, że mogłaby pani zostać ambasadorką rodzin patchworkowych.

— Na pewno wychowywanie dzieci w rodzinie patchworkowej jest zupełnie inne. Natomiast na szczęście zarówno ja, jak i tata dziewczynek czy Józka, rozumiemy, że wszyscy musimy zadbać o to, by sobie wzajemnie pomagać. O to, by dzieci miały kontakt ze swoimi dziadkami, by mogły wspólnie spędzać czas. Rodzina patchworkowa jest wyzwaniem, ale też tak bardzo bym tego nie demonizowała. Ważne, by po dwóch stronach spotkali się ludzie, którzy na pierwszym miejscu stawiają dobro dzieci. Wiem, że tutaj wiele osób powie, że dobro dzieci jest wtedy, kiedy wychowują się w pełnej rodzinie. Jednak ja naprawdę uważam, że lepszym rozwiązaniem jest rozstanie niż tkwienie w toksycznym związku.

Dobro dzieci jest wtedy, kiedy mogą być w domu, w którym jest spokój, cisza, miłość i szacunek. Wydaje mi się, że mimo naszej patchworkowej sytuacji wszyscy staramy się, by dzieci miały poczucie bezpieczeństwa i ogromne wsparcie.

Zawsze też chciałam, by moje dzieci miały dobry kontakt ze swoimi ojcami. Rozstanie rodziców jest trudne, dlatego tak ważne jest, by przeprowadzić je mądrze i spokojnie. Oczywiście zdarzają się konfliktowe sytuacje, jesteśmy tylko ludźmi. Kiedy jednak stajemy przed poważnym problemem staramy się zdystansować i podjąć decyzję, która pomoże dziecku.

Monika Mrozowska - aktorka, wegetarianka, propagatorka zdrowego, ekologicznego odżywiana. Z pasją angażuje się w akcje prozdrowotne, przede wszystkim związane z edukacją żywieniową. Autorka i współautorka książek kulinarnych, m.in. Zupy moc, Słodkie i zdrowe, czyli desery, które możesz jeść codziennie, Ekologiczna, ekonomiczna kuchnia, Uczta dla dwojga, Uczta dla maluszka (Wydawnictwo Zwierciadło). W najnowszej książce „Zdrowa kuchnia rodzinna" (Wydawnictwo Zwierciadło) pokazuje, że wspólne gotowanie z dziećmi jest nie tylko możliwe, ale też przyjemne i smaczne.

fot. Wydawnictwo Zwierciadło

— To wymaga ogromnej pracy.

— Tak, ale zdajemy sobie też sprawę, że możemy się rozstać, ale do końca będziemy związani naszymi dziećmi. Musimy więc nauczyć ze sobą komunikować. Wypracować taki język komunikacji, w którym nie będzie emocji związanych z byciem w związku, ale skupimy się na budowaniu przyszłości naszych dzieci. To nie jest tak, że to się za każdym razem udaje. Natomiast widzę, że jest możliwe do wypracowania. Trzeba jednak jeszcze bardziej nastawić się na wysłuchanie tej drugiej strony.

— Zawsze marzyła pani o dużej rodzinie?

— Nie do końca o tym myślałam. Pamiętam jednak, że wiele lat temu, kiedy jeździłam do znajomych, którzy mieli duże rodziny, bardzo podobały mi się ich spotkania. To były domy otwarte, gdzie każdy mógł przyjść. Nie tylko rodzina, ale też przyjaciele, znajomi. Ja nie pochodzę z dużej rodziny, mam tylko brata. Cieszę się jednak, że z bratem podtrzymujemy łączące nas więzi i naprawdę bardzo się kochamy. Często się spotykamy, dbamy, by kontakt ze sobą miały nasze dzieci. Byśmy razem spotykali się z moją mamą. Razem wyjeżdżamy. Wiadomo, że przez pandemię sytuacja się zmieniła, co nie było dla nas łatwe. Zawsze wspólnie celebrowaliśmy święta czy inne okazje, a teraz to musiało zostać ograniczone. Natomiast wiem też, że jesteśmy sobie bliscy, bardzo się kochamy, i to jest dla mnie największą wartością.

— I z gotowania przeszłyśmy na tematy bardziej rodzinne. Pojawienie się więc najnowszej pani książki „Zdrowa kuchnia rodzinna" nie było przypadkiem. I data też nie była przypadkowa?

— Książka miała pojawić się już rok temu, ale w związku z pandemią plany wydawnicze się pokrzyżowały. Ale dobrze się stało. Na świecie pojawił się Lucjan, mojemu bratu też urodził się synek, więc ta książka ma dziś też zupełnie inny wydźwięk. Cieszę się, że mam teraz książkę-pamiątkę z tego czasu. Są tam moje zdjęcia, kiedy byłam w ciąży. Czas pandemii był trudny dla nas wszystkich, a jednak w moim przypadku przyniósł też pozytywy.

— Jaki więc jest plan na kolejną książkę?

— Wydawnictwo Zwierciadło cały czas namawia mnie, bym przygotowała książkę tzw. antyageingową. W związku z tym, że mam 41 lat, a podobno wcale po mnie tego nie widać (śmiech). Pojawiają się pytania, jak nie zestarzeć się nie korzystając z usług medycyny estetycznej (śmiech).

Nie mam też poczucia, że robię coś nadzwyczajnego, ale może postaram się zebrać naturalne pomysły na to, by jak najdłużej czuć się młodo. Choć mam przekonanie, że w moim przypadku związane jest to nie tylko z dietą, genami, ale ogólnie moim nastawieniem do życia. To najbardziej przekłada się na to, jak się czuję.

Z każdej sytuacji staram się wyciągnąć maksimum pozytywnych aspektów. Kiedy dokoła wszyscy załamują ręce, ja szukam choćby najdrobniejszego śladu czegoś dobrego. I tego konsekwentnie się trzymam.

— To działa, patrząc na panią.

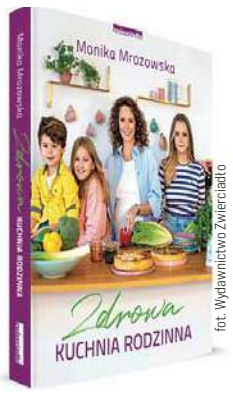
— (śmiech) Bardzo mi miło. Wiadomo, że przy czwórce dzieci w domu bywa różnie i nie da się uniknąć nerwowych sytuacji. Zwłaszcza, kiedy ma się nastolatkę w domu, Józek zaraz pójdzie do pierwszej klasy. Powtarzam jednak dzieciom, że musimy nauczyć się spokojnie funkcjonować ze sobą pod jednym dachem. Nerwy nie rozwiążą sytuacji. Z drugiej strony jestem też mamą, która lubi mieć swoją przestrzeń, czas dla siebie, ale uwielbiam spędzać czas z dziećmi. I chciałabym, by był to czas dla nas wszystkich jak najbardziej przyjemny.

— Muszę o to zapytać. W końcu zaraz mamy Dzień Matki. Jak to jest być mamą po 40-tce?

— Na pewno można już przewidzieć, co nas czeka. Co może nas zaskoczyć, na jakim etapie. Chociaż trzeba też powiedzieć, że każde dziecko jest inne. Na pewno jest spokojniej. Chłonie się każdą minutę, godzinę, dzień niemowlęctwa swojego dziecka. Uwielbiam, kiedy Lucek dotyka mnie, głaszcze. Teraz, kiedy jestem mamą po czterdziestce, potrafię bardziej skupić się na czerpaniu przyjemności z macierzyństwa.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

Przepis z książki z Moniki Mrozowskiej „Zdrowa kuchnia rodzinna"



fot. Wydawnictwo Zwierciadło

„GOFRY NA SŁONO"

Składniki:
1 szklanka mąki orkiszowej pełnoziarnistej
3/4 szklanki mleka roślinnego
1/4 szklanki oleju słonecznikowego
75 g tartego sera mozarella (ew. cheddar, parmezan, gouda)
2 jajka
1/2 płaskiej łyżeczki proszku do pieczenia
1/3 łyżeczki soli

Dodatki:
około 200 g żółtych pomidorków koktajlowych
1 pęczek bazylii
sól do smaku
oliwa z oliwek

Przygotowanie: Białka oddzielamy od żółtek i ubijamy z solą na sztywną pianę. W drugiej misce żółtka mieszamy z mlekiem, olejem, mąką i proszkiem do pieczenia. Dodajemy starty ser i mieszamy ponownie. Do wymieszanego ciasta ostrożnie dodajemy ubite białka i delikatnie łączymy, żeby piana z białek jak najmniej opadła. Do gofrownicy nakładamy tyle ciasta, żeby przykryć całą powierzchnię.

Pieczemy przez około 8 minut, aż gofry pięknie wyrosną, a z zewnątrz staną się chrupiące. Na wierzch gofrów nakładamy pokrojone na ćwiartki pomidorki, listki bazylii, całość polewamy odrobiną oliwy z oliwek.

eprasa.pl 938b254da2

Nie chodzę na etyczne kompromisy!

Empatia. Mam to szczęście, że znajomość z Profesorem Wojciechem Maksymowiczem mogę liczyć w latach, wręcz w dekadach. I o czym byśmy nie rozmawiali, w czym bym się Profesora nie radziła — słowo empatia pojawi się w naszej rozmowie zawsze. I będzie kluczem do wszystkiego. A już na pewno będzie sednem opowiadania o Budziku...

— Co to jest neurorehabilitacja?

— Neurorehabilitacja to zespół czynności, które mają umożliwić powrót do aktywności po uszkodzeniu układu nerwowego — tyle, ile się da. Czyli generalnie to wszystko, co tworzy nasz Budzik — Zakład Rehabilitacji Leczniczej „Budzik dla Dorosłych" w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Olsztynie. Tyle że dotyczy to chorych, u których wciąż widzimy, że szanse na poprawę stanu świadomości są spore. Wtedy ta rehabilitacja musi być bardzo intensywna — bardziej niż w przypadku osób świadomych. Pacjenci Budzika wymagają po prostu lepszej, intensywniejszej opieki — bo nie ma z nimi kontaktu. Budzik to zatem takie miejsce z pogranicza dwóch oddziałów: intensywnej terapii i rehabilitacyjnego. A potocznie neurorehabilitacja to też terapia osób po udarach krwotocznych i niedokrwiennych, po uszkodzeniach rdzenia kręgowego — wszystkich, którzy doznali uszkodzenia układu nerwowego. Czasem to tylko osłabienie czucia w stopie lub mniejszy uścisk ręki, czasem uszkodzenie mowy i trudności z koncentracją. W Budziku leczymy te najcięższe uszkodzenia, w wyniku których pacjent utracił świadomość i nie ma z nim żadnego kontaktu. Kondycja mięśni naszych pacjentów jest zazwyczaj bardzo uszkodzona, bo kiedy mózg nie wysyła mięśniom żadnych sygnałów do działania, zadań do wykonania — praktycznie dochodzi do paraliżu. Są też różne rodzaje terapii. Kinezyterapia wspiera układ ruchowy. Fizjoterapia pomaga od strony fizykalnej: to na przykład powierzchowna elektrostymulacja, przez skórę. To też magnetoterapia, stosowana nawet wobec samego mózgu — przykłada się do skóry głowy specjalne urządzenie, które tworzy pole magnetyczne i tym samym wzbudza elektryczną czynność mózgu w jakimś obszarze. Ale to także wibracje pobudzające, bo przecież ci chorzy bezustannie leżą, a w tej pozycji całe ciało funkcjonuje inaczej i mózg też to wszystko inaczej postrzega. Dalej mamy stoły pionizacyjne — żeby na powrót przyzwyczaić pacjenta do pozycji pionowej, czyli też zerwać trochę z tym ciągłym leżeniem. Wibracją pobudzane są stopy, zwłaszcza podeszwy. Są też masaże, wodny i suchy, tzw. membraną wodną tak, by pacjent poddawany był terapii całościowo. Wiele tych terapii stosuje się także przy innych schorzeniach, ale niektóre, choćby magnetoterapię — tylko w Budziku.

— Pacjent w śpiączce — czyli kto?

— Przede wszystkim musimy pamiętać, że każdy chory, także w śpiączce — to jest żywa istota. Ten człowiek żyje. Jestem absolutnie przeciwny wartościowaniu takich ludzi. Pacjent w śpiączce to chory, który potrzebuje szczególnie intensywnej i kompleksowej opieki, walka o jego zdrowie jest na pewno trudniejsza. Ale obyśmy nigdy nie doszli w Polsce do dyskusji na temat, czy takich ludzi można zabijać. Pamiętajmy więc, że ci ludzie i ich mózgi żyją. One są tylko uszkodzone i czasem, jak po udarze, to uszkodzenie powoduje trudności z poruszaniem jednej połowy ciała, ale pacjent chodzi. A u osób w śpiączce uszkodzenie jest akurat w linii środkowej i dotyczy tych włókien, które od rdzenia biegną do kory mózgowej i odpowiadają za stan czuwania. To zresztą na tę drogę oddziałują leki anestezjologiczne: dzięki nim człowiek zasypia w czasie operacji i nie odczuwa bólu. I fakt, że chorzy w śpiączce nie odczuwają bólu to mała, ale jednak pociecha. Sam poziom uszkodzenia możemy na dziś zbadać tylko w niewielkim stopniu — nie wiemy, czy w ciągu kilku miesięcy do roku od dnia zapadnięcia w śpiączkę nie dojdzie do odbudowy tej drogi. Jeśli nawet nie strukturalnej, to choćby funkcjonalnej. Światełkiem w tunelu bywa przejście w stan minimalnej świadomości: pacjent reaguje i jest na pograniczu spełniania poleceń. Nie jest już w głębokiej śpiączce, ale wiąż nie ma z nimi kontaktu, a mimo to już reaguje i odwraca się

Fot. Bartosz Cudnoch

w stronę źródła dźwięku, głosu. Jeśli nawet nie jest w stanie jeszcze spełnić polecenia, to już wyraźnie kontaktuje z otoczeniem. Przy czym te reakcje nie są odruchowe. I dlatego wciąż szukamy. Wspieramy neuromodulację, czyli stymulujemy, by poprawić ukrwienie i ułatwić sygnałom przechodzenie tą drogą, które z kolei wpłyną na regenerację i odtworzenie funkcji. A jeśli udałoby się, choćby z pomocą komórek macierzystych, wzmocnić je — byłby to kolejny wielki krok w nauce i w pomocy chorym w śpiączce. Nie wolno zwalczać badań, które mogą pomóc ludziom, nie wolno negować nauki. Mózg jest bardzo złożonym i skomplikowanym organem, ale badania naukowe, żmudne i trudne — przybliżają nas jednak do lepszego poznania tego narządu i pomagania tam, gdzie mózg trochę zasnął i nie ma z nim kontaktu. Owszem, wielu badań nie akceptuje ani etyka, ani ja sam. I trudność czasem polega na tym, by znaleźć taką alternatywę, która nie będzie budzić żadnych wątpliwości etycznych. A chory w śpiączce żyje. I my o niego walczymy. Tylko trzeba się nim opiekować, bo to pacjent w całości zdany na naszą łaskę. Opieka, pielęgnacja i troska — to bardzo ważne przesłanie.

— Olsztyński Budzik obchodził nie tak dawno 4. urodziny. Co udało się w tym czasie osiągnąć?

— Przede wszystkim na samym początku udało nam się stworzyć program finansowania leczenia dorosłych osób w śpiączce — program w rozumieniu rozporządzenia ministra zdrowia i zarządzenia prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia. Dało to możliwość finansowania świadczeń. Dłuższy czas takie ustawowe zabezpieczenie dotyczyło dzieci — to na jego podstawie powstał i sprawdził się w działaniu dziecięcy Budzik w Warszawie. O ile jednak Budzik dziecięcy pokrywa zapotrzebowanie na tego typu klinikę w skali Polski — o tyle Budzików dla dorosłych potrzeba więcej. Bo więcej osób dorosłych w śpiączkę zapada i więcej dorosłych kompleksowej opieki tego typu potrzebuje. Brak dofinansowania dodatkowo tę opiekę utrudniał. Sam brałem udział w pracach nad projektem takiego rozporządzenia, a fakt, że na jego podstawie pierwszy Budzik dla dorosłych powstał właśnie w Olsztynie i że to my spełniliśmy wszystkie wynikające z tego aktu prawnego wymagania — cieszy mnie tym bardziej. Z naszej strony musieliśmy znaleźć środki na adaptację pomieszczeń — w pierwszej fazie działalności były to środki z budżetu Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. Dzięki nim w 2017 roku zaczęło działać 7 łóżek. UWM oraz Fundacja „Akogo?" Ewy Błaszczyk, pomysłodawczyni i twórcy idei Budzików, sfinansowały także pierwszy sprzęt, jakim tu u nas, w Olsztynie zaczęliśmy rehabilitować osoby w śpiączce. I najważniejsze: dzięki umowie z NFZ mogliśmy też zatrudnić specjalistów. Ostatecznie każdą klinikę, każdy szpital tworzą ludzie — nie mury. Akurat mieliśmy szczęście, bo do pracy w olsztyńskim Budziku zgłosili się ludzie wyjątkowo dobrze przygotowani, ale też oddani pielęgnacji chorych. Pielęgniarki, fizjoterapeuci, rehabilitanci — wszyscy z czystego powołania. To oni przede wszystkim codziennie zajmują się kinezyterapią chorych. Wykorzystują też wszelkie narzędzia do fizjoterapii: różnego rodzaju masaże, wibracje i wiele innych zabiegów. Wspierają ich neurologopedzi — oni z kolei próbują odtworzyć zdolność mówienia, choć to pod warunkiem, że ośrodek mózgu za mowę odpowiedzialny nie został uszkodzony. W procesie terapeutycznym uczestniczy też neuropsycholog: nie tylko pomaga diagnozować chorych, ale też uczestniczy z nimi w terapiach, między innymi z wykorzystaniem cyber-oka. Cybernetyczne oko, pomysł opracowany na Politechnice Gdańskiej, w Katedrze Systemów Multimedialnych pod kierunkiem profesora Andrzeja Czyżewskiego, to właściwie szczytowy element neurorehabilitacji osób w śpiączce. Do dziś z Katedrą współpracujemy i generalnie staramy się uczestniczyć w każdym projekcie badawczym, który mógłby pacjentom Budzika pomagać. Neuropsycholog w Budziku pomaga pacjentom, których stan oceniamy jako minimalny stan świadomości — czyli o stopień lepiej niż śpiączkę. To dzięki niemu udaje się pobudzić mózg pacjenta i nawiązać kontakt. Budzik to także działania eksperymentalne: to właśnie w naszym szpitalu, wspólnie z zespołem profesorów z Uniwersytetu w Nagoi w Japonii, udało nam się wszczepić stymulatory górnej części rdzenia szyjnego, tuż pod pniem mózgu. Tak, by możliwe było pobudzanie dróg bardziej uszkodzonych, ale też zwiększać ukrwienie mózgu, bardzo ważne dla procesu gojenia. Taki zabieg przeszło 15 pacjentów, których obserwujemy do dziś i mogę powiedzieć, że u pięciu z nich doszło do wyraźnej poprawy świadomości, a u czterech z nich praktycznie do pełnego kontaktu. U pozostałych doszło do poprawy. U wszystkich doszło do zmiany w spastyczności — czyli obniżyliśmy nieco wzmożone napięcie mięśni, które bardzo utrudnia i rehabilitację, i zwykłe poruszanie się. W międzyczasie z Fundacji „Akogo?" udało nam się pozyskać dodatkowe środki na zwiększenie liczby łóżek — początkowo było ich 7, a od 2019 roku jest ich już 15. Całkiem spore pieniądze, bo ok. pół miliona złotych. Sfinansowaliśmy z nich też instalację windy w budynku Budzika — dzięki niej powstała komunikacja między piętrami, a to w przypadku chorych w śpiączce naprawdę wielkie udogodnienie. Do dziś jestem za to wsparcie Fundacji bardzo wdzięczny. W ogóle zawsze cieszę się, że są takie organizacje pozarządowe, które wspierają i tyle dobrego czynią dla chorych, nie tylko tych w śpiączce. I nie mogę pojąć, jak fundacje typu „Akogo?", skoncentrowane na pomoc, którą wyraźnie zresztą widać — mogą być celem jakichkolwiek ataków. Uważam, że to zwykłe draństwo. Dlatego dziś tym bardziej trzymam kciuki za budowę drugiego Budzika dla dorosłych — przy Szpitalu Bródnowskim w Warszawie.

— Co to jest za miejsce? Czym Budzik różni się od innych klinik, nawet w samym USK?

— Przede wszystkim nasz Budzik, w odróżnieniu od tego dziecięcego i tego, który

eprasa.pl 938b254da2

powstaje na Bródnie — nie jest w dyspozycji Fundacji „Akogo?". Działa pod jej egidą, ale organizacyjnie stanowi część Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego. Pacjenci Budzika wymagają też o wiele bardziej intensywnej opieki, są zupełnie niesamodzielni. W zdecydowanej większości nie ma z nimi kontaktu. A potem cieszymy się, że ktoś ten kontakt odzyskał — co oznacza dalszą, żmudną neurorehabilitację. Zanim powstały Budziki — tej fazy rehabilitacji bardzo w Polsce brakowało. A trafiają tu ludzie po bardzo ciężkim uszkodzeniu mózgu — nieprzytomni, czasem nawet samodzielnie nie oddychają. Pierwszy etap to zatem ciężka praca zespołu intensywnej terapii — tak, by doszło do wydolności oddechowej. Kto odzyska na tym etapie przytomność, ma też wielkie szanse na odzyskanie zdrowia. Kto jej nie odzyskuje — trafia do Budzika. Zanim powstały Budziki, po miesiącu na jakimś oddziale intensywnej terapii pacjenci w śpiączce, bez świadomości trafiali po prostu do zakładu opiekuńczo-leczniczego lub wręcz do domu. Taki zakład, mimo najszczerszych chęci, nie jest w stanie zapewnić aż tak intensywnej neurorehabilitacji. O opiece domowej nie wspominając. Stąd tak wielka była potrzeba i tak wielka jest radość, że dziś Budziki mamy i że osobom, które mają na powrót do świadomości spore szanse — możemy pomóc. Okres pobytu w Budziku, zgodnie z rozporządzeniem, wynosi rok, z możliwością przedłużenia do 15 miesięcy w przypadku chorego, który na odzyskanie świadomości rokuje już naprawdę dobrze. W przypadku urazów czaszkowo-mózgowych ten powrót do przytomności jest statystycznie większy. Po innych zdarzeniach, głównie tych związanych z niedotlenieniem mózgu, zatrzymaniem krążenia, podtopieniem, podduszeniem — jest nieco trudnej. Tak zresztą dziś myślę, że to dla mnie kolejne zadanie: pomóc ludziom w stanie dość niezręcznie nazywanym przewlekłym stanem wegetatywnym. I wiele razy rozmawiałem już z Ewą Błaszczyk na ten temat. Bo takim ludziom też warto pomóc, zapewnić im wyspecjalizowaną pielęgnację.

— A co to za miejsce dla Pana Profesora?

— Pomagałem w pracach legislacyjnych przy tworzeniu obu Budzików i może dlatego są to kliniki szczególnie mi bliskie. Od samego początku widziałem w ich powstaniu wielki sens, bo brakowało nam tego typu ośrodków. Dlatego od samego początku bardzo Ewę Błaszczyk wspierałem. Taka klinika jak Budzik i Fundacja „Akogo?" — to też instytucje, które pomagają zdrowym ludziom uświadomić, że problem ludzi w śpiączce istnieje, że znienacka może dotknąć każdego i że warto czasem w pędzie za lepszą pracą i większym domem zatrzymać się chwilę i zauważyć to dobro. A jak się da, to też przyłączyć do takiej inicjatywy.

Fot. Magdalena Maria Bukowiecka

— Uświadomić. Czyli na swój sposób pomóc też zdrowym zyskać jakąś nową świadomość.

— Tak. Osobiście wspieram te wspomniane już terapie eksperymentalne, choćby stymulację górnej części rdzenia szyjnego. Fundacja przekazała nam na ten cel ok. 400 tys. złotych — choć w jakimś momencie też musieliśmy mierzyć się z atakami. Ale w szpitalu dokonano kontroli, która wykazała, że wszystko zostało przeprowadzone i rozliczone prawidłowo. Szpital w takich sytuacjach tylko korzysta i nie mam tu na myśli wyłącznie finansów. Chodzi przecież także o prestiż, liczenie się w świecie naukowym. A już na pewno każdy wyleczony pacjent, choćby jeden — to wartość nieoceniona. Terapia komórkowa to kolejne bardzo obiecujące badania dla osób w śpiączce. Przy czym pragnę wyjaśnić, że co do tej terapii — przeprowadziliśmy jedynie wstępne badania komórek neuronalnych, które występują w mózgach zmarłych płodów. Mało kto wie, że gdy człowiek umiera — czy jest to człowiek dorosły, czy płód, w którym jeszcze nie wszystkie narządy w pełni rozwinęły się — nie wszystkie jego komórki obumierają w tej samej chwili. I te żywe komórki można wykorzystać dla żywych, choć „śpiących" osób. Fundacja „Akogo?" próbowała właśnie pozyskać technologię włoską. Byliśmy na wstępnym spotkaniu w Instytucie Św. Ojca Pio w Rzymie. Tam spotkaliśmy się z profesorem Angelo Luigi Vescovim, zaangażowanym w leczenie tego typu terapią chorych z uszkodzeniem układu nerwowego. Ale przede wszystkim to profesor Vescovi opracował metodę wykorzystywania materiału z jednego zmarłego płodu — unikat, bo w większości krajów europejskich i w USA nikt nie przejmuje się etyką i dopuszczalne jest nawet używanie embrionu z in vitro lub poaborcyjnego. Ponieważ sam jestem przeciwnikiem używania tych akurat embrionów — nie przyszło mi nawet do głowy takie pozyskiwanie komórek, choć jest to znacznie łatwiejsze niż metoda profesora Vescoviego. Ale ja nie chodzę na kompromisy etyczne. Napotkaliśmy jednak wielką barierę finansową za transfer tej akurat technologii — i to nas trochę zastopowało. Natomiast w tej chwili trwają prace nad komórkami własnymi ludzi, tzw. komórkami autologicznymi. Pobrać je można właściwie z dowolnego obszaru, mogą to być choćby komórki tkanki włóknistej. Shin'ya Yamanaka, lekarz i naukowiec z Japonii, wraz z Johnem Gurdonem w 2012 r. za odkrycie, że dojrzałe komórki mogą być przeprogramowane na komórki pluripotentne, czyli macierzyste — otrzymali Nagrodę Nobla. Można zatem spowodować, żeby pobrane komórki zmieniły się w pierwotne, a potem hodować je jako neuronalne. Oczywiście jeszcze wiele lat badań przed nami, ale nadzieja na sukces jest. I trzeba to po prostu robić, trzeba badać — mam nadzieję, że polska nauka też w tym kierunku będzie się swobodnie rozwijać i nikt nie będzie jej bez potrzeby hamował.

— Ja sama biegnę zawsze do Budzika na skrzydłach. Bo to miejsce wyjątkowo piękne, pełne wspaniałych, oddanych ludzi, ale i pełne radości!

— Bo atmosfera Budzika jest rzeczywiście specyficzna. Wiadomo, że zdarzenia, które doprowadziły do uszkodzenia mózgu, a następnie do śpiączki — były gwałtowne i tragiczne. Albo był to uraz komunikacyjny, albo inny wypadek, albo udar, niedokrwienie, utonięcie, próba samobójcza... Jakie by nie były, są zawsze gwałtowne. Potem zaczyna się dramat bliskich, całej rodziny. Czasem towarzyszy temu wszystkiemu wręcz brak akceptacji, wypieranie tej sytuacji. Jest też żal. Ale kiedy chorzy w śpiączce po około dwóch miesiącach od zdarzenia trafiają już do nas, to pojawia się pierwsza nadzieja. Teraz, w czasie pandemii to jest oczywiście trudniejsze, ale co do zasady rodzina chorego bierze czynny udział w jego rehabilitacji. I stanowi bardzo ważny element całego procesu terapeutycznego. A widząc i szanse na powrót do zdrowia bliskiego, ale i to wielkie zaangażowanie nas wszystkich — włączają się i przestają koncentrować tylko na tym, co było przykre. Atmosfera w Budziku jest więc pogodna.

— Radosna!

— Tak, też bym tak powiedział! Pielęgniarki, fizjoterapeuci, rehabilitanci z chorymi rozmawiają bez oglądania się na to, w jak głębokiej śpiączce poszczególni pacjenci pozostają. Muzyka tam gra, a bywa, że i śpiew słychać, jakieś krótkie linijki, czasem uda się refren zaśpiewać. I tańce czasem w Budziku też są...! Wszystko w ramach terapii, a jednocześnie bardzo urocze! Tak. Budzik to wesołe, pogodne miejsce. Ale Budzik czasem też ludzi zmienia. Bo bywa, że pacjentem jest biznesmen, ktoś, kto do wypadku lub choroby żył pełnią życia i na pełnych obrotach. A potem trafia do Budzika i budzi się — ale już nigdy nie będzie taki sam. Możliwe, że nawet nie wróci do pełni sił — i wszyscy będą postrzegać ten jego powrót do świadomości jako nieszczęście. Mój Boże, a czy ja jestem stale taki bardzo szczęśliwy? Zwłaszcza, gdy wciąż zmusza się mnie do odpierania jakichś ataków? A ten dawny biznesmen, który zapadł w śpiączkę, a potem wrócił do zdrowia — ma mnóstwo satysfakcji z samego powrotu do zdrowia. Dlatego nie wolno nam tak wartościować szczęścia. A ja sam mam za to prawdziwe szczęście w chwilach, kiedy widzę chorych wracających pod naszą opieką do zdrowia. I wcale nie zauważam u nich żalu czy nieszczęścia — oni cieszą się, że są, że wrócili i z nadzieją, ale też z radością patrzą w swoją przyszłość. A już na pewno radość sprawia im przebywanie wśród ludzi, którzy im pomogli i którzy po prostu są dobrzy.

— Wiem o planach rozbudowy olsztyńskiego Budzika pod kątem zwiększenia powierzchni i dodania kolejnych form rehabilitacji pacjentów w śpiączce. Co to będzie konkretnie?

— Moim marzeniem jest projekt budowy części, może nawet na planie okręgu — która mogłaby stanowić miejsce pośrednie, służące głównie fizjoterapii i rehabilitacji, ale też konsultowania chorych poszukujących pomocy w swoich schorzeniach neurologicznych. Dziś jako wolontariusz pomagam w przychodni przy Fundacji „Akogo?". Ale chciałbym takie miejsce stworzyć tu, w Olsztynie, u nas.

— Dziś mamy Budzik dla dzieci w Warszawie i Budzik dla dorosłych w Olsztynie. W Warszawie buduje się drugi Budzik dla dorosłych. Ile Budzików, zwłaszcza tych dla dorosłych, potrzeba jeszcze postawić w Polsce, w Europie?

— Ośrodków o podobnym profilu jest w Polsce jeszcze kilka — nie wszystkie działają po prostu pod auspicjami Fundacji „Akogo?". Wiem, że świetnie działa taki ośrodek neurorehabilitacji w Częstochowie, także w Toruniu. Wszystkie one są godne najwyższego szacunku i wsparcia. Ale to prawda: może nie jeden na każde województwo, ale jeszcze kilka Budzików czy klinik typu Budzik przydałoby się nam w Polsce. I każdą taką inicjatywę warto wspierać. A jednak dla mnie najważniejszy i tak zawsze będzie personel. A jak personel — to poziom empatii. Człowiek, który pracuje w Budziku, musi być na tyle wrażliwy, by w ogóle móc tam pracować. Bo pacjent Budzika nie poskarży się. Dlatego wymaga możliwie najbardziej ludzkiego podejścia opiekunów.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Tę rozmowę dedykuję dr. Radosławowi Borysiukowi. Za cierpliwość wobec mnie i za to, że nie pozwolił mi się poddać. A przede wszystkim za to, że nigdy nie pozwolił mi zwątpić w moją własną wartość.

eprasa.pl 938b254da2

Nasze życie **z pielęgniarką i położną**

Są z nami od pierwszych chwil naszego życia. Potem nas szczepią przeciw różnym chorobom i pielęgnują, gdy przytrafi nam się pobyt w szpitalu. Ostatnio masowo szczepią nas przeciw covid i z własnego doświadczenia wiem, że jak się jest dzielnym — to można dostać odznakę albo nawet strzykawkę...

Zaczyna się cała ta historia — a jakże! — od kobiety. Konkretnie od Florence Nightingale (1820-1910). Angielka, reformatorka społeczna, statystyk... Ale przede wszystkim to ona stworzyła nowoczesne pielęgniarstwo. Rozgłos zyskała, kiedy pełniła funkcję kierownika i nauczycielki pielęgniarek w czasie wojny krymskiej — organizowała wtedy opiekę nad rannymi żołnierzami w Konstantynopolu. A razem z tym rozgłosem zyskała też przydomek „Dama z lampą" — The Lady with the Lamp — bo nawet nocą udawała się do rannych żołnierzy na obchód. W 1860 roku założyła w Londynie szkołę pielęgniarską, która była pierwszym świeckim zakładem dydaktycznym kształcącym w tym zawodzie. To dzięki niej pielęgniarki zyskały poważanie, a sama Florence stała się najpierw ikoną kultury wiktoriańskiej, a potem światowego pielęgniarstwa. I to w rocznicę jej urodzin — 12 maja — świętujemy Międzynarodowy Dzień Pielęgniarki i Położnej.

Ale kobietą jest też kolejna ważna postać w świecie opieki pielęgniarskiej, szczególnie w położnictwie. To mianowicie profesor Virginia Apgar (1909-1974), amerykańska lekarka, specjalistka anestezjologii i pediatrii. To od jej nazwiska do dziś obowiązuje zaprezentowana w 1952 r. na międzynarodowym spotkaniu anestezjologów tzw. skala Apgar — od 1 do 10 określająca stan noworodka zaraz po porodzie: w 1., 3., 5. i 10. minucie życia.

Jako istota, której skalę Apgar u zarania żywota określono na całe 5 punktów — doskonale wiem, kim dokładnie Virginia Apgar była, jak ważne jest, by nasza skala krążyła raczej wokół punktów dziesięciu i jak wielkie znaczenie ma fachowość położnych i pielęgniarek, które od pierwszych sekund zajmują się z jednej strony nowym życiem, a z drugiej dbają o komfort położnicy, niejednokrotnie nawet walcząc o jej życie...

Właśnie. Kobiety. Znam przynajmniej dwóch mężczyzn, którzy zaszczytny zawód pielęgniarski wykonują, ale nie ma co mówić. Pielęgniarka zawsze kojarzyć mi się będzie ze schludnie, najczęściej na biało ubraną kobietą. Kiedyś jej głowę zdobił czepek, ale twarz wszystkich pielęgniarek mojego życia, bez względu na modę i przepisy, zawsze zdobi uśmiech!

Fot. archiwum prywatne

Alicja Maksymowicz, pielęgniarka i położna, doktor nauk medycznych. W latach 1956-1975 dyrektor Szkoły Pielęgniarstwa w Olsztynie (obecnie Szkoła Policealna im. prof. Zbigniewa Religi w Olsztynie). W latach 1974-1981 dziekan Wydziału Pedagogicznego Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Olsztynie. Stypendystka Fundacji Rockefellera. Autorka podręczników dotyczących metodyki nauczania na kierunkach pielęgniarskich i położniczych. Na zdjęciu z synem Wojciechem, dziś wybitnym neurochirurgiem.

Polskie pielęgniarki i położne

Jak widać choćby z dat życia obu pań — europejskie i światowe pielęgniarstwo pierwsze kroki stawiało w czasie, kiedy Polski na mapie Europy nawet nie było. Początek wieku XX wcale nie był łatwiejszy, bo pod zaborami trzech różnych mocarstw w każdym z nich panowały inne warunki, w innym tempie rozwijała się nauka i kultura. Wydaje się, że najlepsza atmosfera panowała w Krakowie (zabór austriacki): to właśnie tam w 1911 r. powstała pierwsza szkoła pielęgniarska, która adeptki sztuki pielęgniarskiej szkoliła wedle najnowocześniejszych wtedy standardów. W 1918 r. Polska odzyskała niepodległość, ale było to państwo, które nękały bieda i brak rzetelnej organizacji, w tym także opieki zdrowotnej. A mimo to, jak twierdzą specjaliści, najlepszym okresem dla polskiego pielęgniarstwa było 20-lecie międzywojenne. Zaraz po wywalczeniu niepodległości świat interesował się Polską i pomagał. To wtedy powstawały pierwsze szkoły profesjonalnego pielęgniarstwa, które z miejsca prezentowały bardzo wysoki poziom, a takie absolwentki warszawskiej szkoły pielęgniarstwa, założonej w 1921 r., cieszyły się bardzo dużym uznaniem i szacunkiem. Była to jedna z najlepszych szkół w Europie.

Fot. archiwum prywatne

Barbara Miłośnicka w czasie misji pokojowej w Libanie

Fot. Zbigniew Woźniak

Barbara Miłośnicka przed wejściem na oddział covid-19, grudzień 2020

Fot. Magdalena Maria Bukowiecka

Jolanta Mikołajczyk w czasie szczepienia mojej mamy przeciw covid

Niestety, wszystko przerwał wybuch II wojny światowej, a ponieważ pielęgniarka szczególnie ważną służbę pełni w czasach dla swojego kraju szczególnie trudnych — nie inaczej było też z polskimi pielęgniarkami, które opiekowały się rannymi, ale brały też udział w działaniach dywersyjnych — w obronie przed hitlerowskim i radzieckim najeźdźcą, w ruchu oporu. Wspierały żołnierzy na wszystkich frontach, a niosąc pomoc, docierały nawet do Syberii. Ryzykowały własne zdrowie i życie, organizowały szpitale polowe w namiotach, budynkach a nawet w pociągach. Szkoliły także młode pokolenia w zakresie podstawowej opieki, opatrunków oraz zasad aseptyki. I pamiętajmy: całe rzesz polskich pielęgniarek więzione było w obozach koncentracyjnych, a wiele z nich po prostu poniosło bohaterską śmierć. Zresztą do dziś biorą udział w wojskowych misjach międzynarodowych. Pielęgnują, opiekują się swoimi pacjentami, niosą ulgę i w nawet najtrudniejszych warunkach zapewniają tak potrzebną każdemu zbolałemu pacjentowi choćby namiastkę komfortu.

No, normalnie. Po prostu w świat niosą swe serca gorące...!

Coś nie pykło...

Jeśli jednak dziś w mediach słyszę, a w oficjalnych statystykach czytam, że średnia wieku pielęgniarki w Polsce to prawie 53 lata — podczas gdy w 2008 r. było to lat ponad 44; jeśli z każdej strony zawiadamia się mnie, że na tysiąc polskich pacjentów przypada 5,2 pielęgniarki i jest to wskaźnik jeden

eprasa.pl 938b254da2

Fot. Magdalena Maria Bukowiecka

Iwona Wołosewicz

Łucja Romanowska

Barbara Miłośnicka

Agnieszka Łagodzińska

Hymn pielęgniarski

W świat niesiemy swe serca gorące
Najpiękniejsze głosimy idee,
Aby ludziom dać pokój i słońce,
By cierpiącym przywrócić nadzieję.

W służbie naszej przodować będziemy,
Dla Ojczyzny — Jej dobra pracować.
A gdy trzeba i ginąć będziemy,
Aby życie człowieka ratować.

Zawód nasz przeszedł wielkie dni chwały,
Gdy o wolność się walki toczyły.
Pielęgniarki na frontach też były
I ofiarnie swą służbę pełniły.

My nie chcemy ni wojen, ni bojów
Dość krwi bratniej i ofiar faszyzmu.
My jesteśmy siostrami pokoju.
Służyć chcemy idei humanizmu.

z najniższych w Europie, bo nawet średnia unijna to 9,4 pielęgniarki; jeśli wreszcie słyszę, że gdyby tak ograniczyć polskim pielęgniarkom czas pracy do równiutkich 40 godzin tygodniowo — to trzeba byłoby zamknąć połowę polskich szpitali... To — jak widać — musiało coś bardzo nie pyknąć, skoro te statystyki z roku na rok lecą na łeb na szyję w jakimś kompletnie horrorystycznym kierunku.

No, właśnie! Mnie akurat na takie dane otwiera się w kieszeni scyzoryk, a palce same lecą do klawiatury. I choć wiem, że cokolwiek napiszę, zawsze znajdą się na te moje wywody odpowiednio szerokie łamy — jednak wszystko, co mogę uczynić, to wyłącznie pisać. Tylko tyle i aż tyle. I wierzyć, że ktoś moją obronę pielęgniarek i położnych przeczyta, że będzie to osoba spoza tego środowiska, że dodatkowo zrozumie, a może jeszcze zmieni o polskich pielęgniarkach i położnych myślenie. Ideał, do którego śmiem dążyć, to oczywiście wierne i uważne grono czytelnicze wśród decydentów, najlepiej z ministerstwa zdrowia. Bo tak naprawdę to od nich zależy, jak polskie pielęgniarki i położne będą wynagradzane, jak wiele młodych ludzi po szkole średniej zdecyduje się na pielęgniarskie studia i jak wielki odsetek z nich NIE zdecyduje się zaraz po studiach wyjechać z Polski za zachodnią granicę z zamiarem pozostania tam do samej emerytury.

Nie oglądać się na innych, zacząć od siebie

Ale wiele zależy też od nas i od naszego do pani pielęgniarki stosunku. Bo to od nas zależy, czy na powyższe statystyki z ogniem zaprotestujemy — czy miniemy je obojętnie, emocjonując się bardziej nową sukienką jakiejś celebrytki lub wyjazdem tejże w jakieś odległe i egzotyczne zakątki planety Ziemi. To także wyłącznie od nas zależy, jak pielęgniarkę z naszej przychodni czy szpitala potraktujemy: z uśmiechem i zrozumieniem dla jej naprawdę ciężkiej pracy — czy może z pogardą i jak kogoś oczywistego, kogo ciężka praca nam się po prostu należy.

Ja wszystkie pielęgniarki zawsze traktowałam z najwyższym szacunkiem. Pamiętam panią Halinkę z ginekologii olsztyńskiego Szpitala Wojewódzkiego, która myła mnie i pielęgnowała od pierwszych chwil po operacji. Pamiętam nawet swoją pierwszą szkolną higienistkę, panią Krystynę Kołodziejczyk — kiedy w czasie jakiegoś bilansu wybrała mnie na swoją asystentkę, prawie pękłam z dumy, a zazdrościło mi tego awansu co najmniej pół szkoły! I dobrze, bo do dziś uważam, że o każdy pielęgniarski, zmęczony, ale szczery uśmiech powinny bić się tłumy!

Dziś regularnie patrzę na pracę pielęgniarek z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Olsztynie. Patrzę i podziwiam pracę pani Basi Miłośnickiej i całego jej zespołu: to one przez ponad pół roku pomagały wszystkim pacjentom, których dopadł covid-19. Walczyły o ich zdrowie i niosły tak wiele ulgi, jak to tylko było możliwe. To na twarzy jednej z pielęgniarek z zespołu pani Basi ujrzałam pręgi, które odcisnął komplet maseczek, gogli i przyłbica i które utrzymywały się jeszcze kilka godzin po tym, jak opuściła czerwoną strefę. To one walczyły codziennie — dosłownie! — o tlen dla swoich pacjentów i to one były z tymi pacjentami w najgorszych możliwych chwilach.

Regularnie patrzę też w zmęczone oczy pani Iwonki Wołosewicz, pielęgniarki epidemiologicznej, na którą covid zrzucił ogrom obowiązków i jeszcze więcej odpowiedzialności za zdrowie pacjentów, ale także pracowników całego szpitala. I doskonale wiem, że doba pani Iwonki musi trwać przynajmniej 36 godzin, a może i więcej, że jej telefon nie przestaje dzwonić i że wiele problemów w tym najgorszym pandemicznym czasie spadało na jej barki tak samo znienacka, jak znienacka trzeba było wpadać na szybkie do wdrożenia, bezpieczne i przede wszystkim przemyślane i skuteczne rozwiązania. Dziś moja pielęgniarka ma też twarz pani Agnieszki Łagodzińskiej z olsztyńskiego Budzika, pani Reni Potockiej z izby przyjęć, pani Łucji Romanowskiej, która koordynuje pracę przyszpitalnej przychodni — i pani Joli Mikołajczyk z punktu szczepień, która zadbała, by moja mama przyjęła szczepionkę przeciw covid-19 w najmilszej możliwie atmosferze i w najbardziej komfortowych warunkach. I choć ich wszystkich oczy są w ostatnim czasie zmęczone szczególnie — i tak zawsze mam pewność, że mój najserdeczniejszy możliwy uśmiech zawsze odwzajemnią z równą serdecznością. I tak zawsze mam pewność, że mogę na nie liczyć. Że bez oglądania się na wszystkich i wszystko podadzą mi rękę.

I to one już zawsze będą dla mnie największymi Bohaterkami naszych czasów. I największym zaszczytem będzie dla mnie każda taka sytuacja, w której mogłabym zakrzyknąć: „W czym mogę Pani pomóc?!"

Bo to rzeczywiście położna i pielęgniarka są z nami od pierwszego naszego tchnienia na tym padole. Pomagają naszym mamom, pokazują — szczególnie nowicjuszkom — jak nas pielęgnować i od tych pierwszych chwil otoczyć największą czułością. Ale, choć w pędzie życia rzadko o tym myślimy, każdego z nas kiedyś znajdzie także tego życia kres. I wiecie co? Możliwe, że wtedy większości z nas towarzyszyć będzie ktoś bliski, jakiś dobry lekarz... Ale z pewnością będzie też z nami pielęgniarka. I to ona, trzymając nas za rękę, może gładząc po skroni, może podając lek lub pojąc szklanką wody — będzie świadkiem naszego ostatniego oddechu.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 938b254da2

Kosmetyczka radzi

Czy manicure hybrydowy niszczy paznokcie? **Hanna**

To nie hybryda niszczy paznokieć a nieumiejętne jej nałożenie. Trafiają do mnie klientki, które prowadzę od lat i ich paznokcie nie wyglądają na zniszczone. Płytka powinna zostać odpowiednio przygotowana do nałożenia hybrydy czy żelu, równie ważna jest sterylność wykonywania tego zabiegu, jak i zdjęcie hybrydy, bez naruszania przy tym struktury paznokci. Pod żadnym pozorem płytka nie może zostać spiłowana zbyt mocno, ponieważ grozi to uszkodzeniem bariery ochronnej paznokcia.

MONIKA

Jak dbać latem o skórę twarzy? **Beata**

To bardzo istotne, aby odpowiednio oczyszczać skórę z nadmiaru sebum oraz makijażu. Latem gruczoły łojowe pracują dużo intensywniej, a jak wiadomo tłusta warstwa przyciąga zanieczyszczenia, co doprowadza do zapchanych porów czy trądziku.

Kolejnym krokiem powinno być odpowiednie nawilżenie skóry, kwas hialuronowy latem będzie naszym sprzymierzeńcem, ponieważ ma zdolności wiązania wody, więc Twoja skóra będzie odporniejsza na przesuszenie. I najważniejsze! Zawsze pamiętaj, aby zabezpieczyć twarz filtrem!

KAROLINA

fot. archiwum prywatne

Monika Klepka

fot. Jakub Chmielewski

Karolina Maczulska

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

Metamorfoza numeru

fot. Aneta Kaliszewska

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

Zapytaj psychoterapeutkę: **zaburzenie stresu ostrego**

Stres ostry to reakcja po traumatycznym wydarzeniu, którego doświadczamy w krótkim czasie po zdarzeniu, najwyżej do miesiąca, np. wypadek, napad, gwałt, strzelanina, zagrożenie życia, poważne zranienie. Zaburzenie stresu ostrego może też pojawić się kiedy jesteśmy świadkiem powyższych zdarzeń. W trakcie trwania stresu ostrego przeżywa się intensywny strach, przerażenie i bezradność. Aby zmniejszyć lęk człowiek w stresie zaczyna wycinać się z rzeczywistości poprzez odrętwienie, obojętność, brak reakcji emocjonalnych, przestaje mówić, zaczyna czuć się jak we mgle, jest odrealniony i oddziela swoje myśli od ciała, jakby duch i ciało było dwoma innymi bytami. Po zdarzeniu nie jest w stanie przypomnieć sobie dokładnie jak to się właściwie stało. Doświadcza amnezji, aby ratować się przed bólem psychicznym związanym z tym, co przeżył. Traumatyczne wydarzenie jest ciągle przeżywane na nowo, może się to dziać wielokrotnie w ciągu dnia. Pojawiają się uporczywe myśli, wspomnienia, obrazy, sny, złudzenia. Strach ten nasila się w kontakcie z osobą przypominającą o wydarzeniu. Osoba dotknięta traumą unika miejsc, ludzi, rozmów, uczuć, myśli, które by przypominały o tragicznym wydarzeniu. Kiedy przeżywa w myślach traumę jest pobudzona, rozdrażniona, albo bardzo czujna. Stres ostry prowadzi do poważnego zniszczenia psychiki, zmienia też strukturę genów, uszkadza je. Powoduje znaczące cierpienie i zaburzenia w funkcjonowaniu na wielu obszarach życia społecznego. Osoba w stresie ostrym często izoluje się, nie mówi co przeżywa, niczego nie chce. Przez to rodzina ma utrudniony kontakt z taką osobą, pojawia się także problem z udzieleniem jej odpowiedniej pomocy. Zaburzenie stresu ostrego przebiega intensywnie i szybko. Kończy się po miesiącu od zaistnienia traumatycznej sytuacji. Będąc w tego typu stresie i lęku warto pomyśleć o jak najlepszym odżywieniu nerek. Lęk wyczerpuje nerki, w których skumulowana jest największa siła życiowa człowieka. Stres i lęk skracają życie właśnie przez wyczerpanie nerek.

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

fot. pixabay

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

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

eprasa.pl 938b254da2

Czy nasze babcie były **less waste**?

fot. mat. prasowe

Less waste – trudno znaleźć osobę, która nie zetknęłaby się z tym określeniem. W dosłownym tłumaczeniu „mniej marnować", czyli po prostu generować możliwie jak najmniejszą ilość śmieci. To podejście dobre nie tylko planety, ale i dla naszego portfela. Jak wprowadzić je w życie? Skąd czerpać inspiracje? Zamiast sięgać do Internetu, przyjrzyjmy się naszym mamom i babciom, które sztukę rozsądnego gospodarowania jedzeniem już dawno temu opanowały do perfekcji.

Ale od początku. Czym jest koncepcja less waste i dlaczego tak o niej głośno w ostatnim czasie? To filozofia, która ma na celu ograniczenie śmieci do minimum poprzez racjonalne wykorzystywanie produktów. Co to oznacza w praktyce? Przemyślane decyzje zakupowe, nabywanie mniejszych ilości żywności i wykorzystywanie w maksymalnym stopniu tego, co znajduje się w naszych lodówkach i spiżarniach. To podejście wydaje się szczególnie istotne, jeśli przyjrzymy się liczbom – zgodnie z szacunkami Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa co roku na świecie marnuje się około 1,3 miliarda ton żywności nadającej się do spożycia, a jeśli te liczby nie robią na nas wrażenia, to warto wspomnieć, że podejście less waste to także ulga dla naszego portfela – w końcu mniej śmieci, to więcej (zaoszczędzonych) pieniędzy.

– Przekaz reklamowy i coraz większa różnorodność oferowanych produktów sprawiają, że nasz koszyk w sklepie coraz szybciej się zapełnia. Niestety niejednokrotnie kupujemy więcej niż jesteśmy w stanie przejeść, dlatego zdarza się, że pieczywo, świeże owoce, warzywa, szczególnie te liściaste, kończą na śmietniku. Mamy również problem z robieniem zapasów, nie wiemy, jak dobrze przechowywać żywność, a gotowanie z resztek nie jest powszechne. To grzeszki niemal każdego z nas – nie wynikają z umyślnego działania, w końcu nikt nie chce szkodzić sobie i planecie, jednak często brakuje nam wiedzy w tym temacie. Dlatego tak ważne jest edukowanie w duchu less waste i czerpanie z dobrych wzorców. Jakich? Nasze mamy i babcie miały swoje sprawdzone patenty na to, aby nic się nie zmarnowało. Podążajmy ich śladem – mówi Marta Krokowicz, Brand Manager marki Paclan.

BABCINE SPOSOBY NA LESS WASTE

W czasach, kiedy każdy wartościowy produkt spożywczy był na wagę złota, a jego zdobycie było obkupione długim staniem w kolejce, trzeba było efektywnie gospodarować produktami. Jak dziś nie dopuścić do zepsucia czy wyrzucenia żywności?

— Planujmy główne posiłki i wybierajmy się na zakupy z listą – wtedy kupimy tylko to, co chcemy, bez zbędnych „zapychaczy" lodówki i nie będziemy mieć problemu z pomysłem na obiad.

— Jeśli zauważymy, że trudno nam zjeść dany produkt do końca, kupujmy mniejsze opakowania lub takie „na raz" – dobrze sprawdzi się to w przypadku warzyw konserwowych, koncentratów pomidorowych, dżemów czy past kanapkowych.

— Zorganizujmy przestrzeń lodówki i zwracajmy uwagę na daty ważności produktów – te z krótkim terminem ustawiajmy w zasięgu naszego wzroku – umieszczone na tyle lodówki mogą zostać przegapione.

— Róbmy systematyczne „czyszczenie" lodówki i wykorzystujmy resztki produktów jako dodatki do dań. Zwiędłe jarzyny wzbogacą smak domowego bulionu, czerstwe pieczywo sprawdzi się jako domowa wersja bułki tartej albo chrupiące grzanki do zupy krem. Jeśli zostało nam trochę ugotowanego makaronu, możemy go wykorzystać do zapiekanek, resztki serów czy wędlin będą dobrym dodatkiem do frittaty czy omletów, a mięso z rosołu może posłużyć jako składnik potrawki czy farsz do krokietów.

— Przetwarzajmy to, czego nie dało się zjeść – możemy wekować albo mrozić gotowe potrawy. – Do mrożenia warto wykorzystać specjalne woreczki z klipsami, które pomogą przygotować nam mniejsze porcje – idealne na pojedynczy posiłek – podpowiada Marta Krokowicz, Brand Manager Paclan i dodaje: nie zapominajmy też ich opisywać (najlepiej nazwą produktu i datą zamrożenia) – dzięki temu jeszcze lepiej będziemy mogli gospodarować zamrożoną żywnością.

— Zacznijmy kompostować – w ten sposób pożytecznie wykorzystamy nawet niejadalne części roślin. – Myśląc o kompostowaniu pamiętajmy, że ważne jest też to, w czym znajdują się bioodpady – absolutnie nie mogą być to klasyczne worki foliowe, ale kompostowalne lub biodegradowalne worki – z papieru lub kukurydzy – radzi ekspertka marki Paclan.

Less waste, niemarnowanie jedzenia czy szacunek do produktu – nieważne, jak to nazwiemy i jakich definicji będziemy się trzymać. Istotne natomiast jest to, aby mieć świadomość, jak ważne jest racjonalne gospodarowanie zasobami oraz to, co możemy faktycznie zrobić, aby marnować mniej lub wcale. Nie trzeba rewolucji – małe kroki zaprocentują!

KATARZYNA MACIEJEWSKA

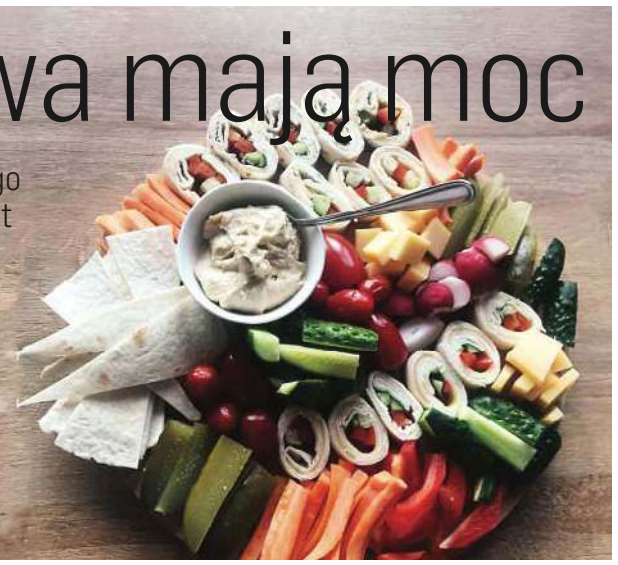
REKLAMA

157120otbr-K-G

eprasa.pl 938b254da2

Warzywa mają moc

To, że powinniśmy każdego dnia jeść warzywa, nie jest dla nikogo zaskakujące. Dziennie powinniśmy spożywać ich minimum 400g. Zadanie to może wydawać się trudne, szczególnie na początku przygody ze zdrowymi nawykami żywieniowymi.



Niektórzy z nas nie przepadają za ich smakiem, inni natomiast nie mają pomysłu na ich pyszne i ciekawe przygotowanie. Dodatkowo problematycznym może być zachęcenie dzieci do spożycia odpowiedniej ilości warzyw i niezdejmowania ich z kanapek. Jak wprowadzić odpowiednią ilość warzyw do swojego menu oraz jak je pokochać? Odpowiedź w przepisach poniżej.

PIECZONE FRYTKI WARZYWNE Z JOGURTOWYM DIPEM

Składniki:
-marchewka sztuka
-ziemniak sztuka
-pietruszka 1/2 sztuki
-cukinia mini sztuka
-jogurt naturalny 100ml
-olej rzepakowy 15ml
-papryka wędzona, pieprz cytrynowy, sól czosnkowa, pieprz ziołowy, tymianek, zioła prowansalskie

Sposób przygotowania:
Marchew, pietruszkę i ziemniaka obrać. Wszystkie warzywa umyć, a następnie pokroić na kształt frytek i przyprawić (olej, papryka wędzona, sól czosnkowa, pieprz ziołowy i tymianek). Frytki piec do zarumienienia (ok. 30 minut) w temperaturze 180 stopni. Jogurt połączyć z pieprzem cytrynowym i ziołami prowansalskimi. Frytki podawać z dipem.

WRAP Z WARZYWAMI

Składniki:
-placek tortilli sztuka
-serek kanapkowy np. czosnkowy łyżka
-ser gouda 3 plasterki
-1/4 czerwonej papryki
-1/4 zielonej papryki
-folia aluminiowa

Sposób przygotowania:
Na tortilli rozsmarować serek, ułożyć ser i paski papryki. Placek zwinąć w rulon i szczelinie zawinąć go w folię aluminiową. Schować do lodówki na minimum 3 godziny.

SAŁATKA Z WINOGRONAMI I WĘDZONĄ PIERSIĄ KURCZAKA

Składniki:
-miks sałat 50g
-wędzona pierś kurczaka 80g
-winogrona czerwone kilka sztuk
-ogórek zielony 30g
-pomidorki cherry kilka sztuk

składniki sosu:
-musztarda francuska łyżeczka
-miód wielokwiatowy łyżeczka

Sposób przygotowania:
Na miksie sałat ułożyć pokrojoną pierś kurczaka, połówki pomidorków i winogron oraz plasterki zielonego ogórka. Musztardę połączyć z miodem. Gdy sos będzie miał jednolitą konsystencje będzie gotowy do podania razem z sałatką.

ZUPA KREM Z DUSZONEJ PAPRYKI

Składniki:
-papryka czerwona sztuka
-cebula 30g
-masło 10g
-woda 120ml
-ser feta 40g
-ziarna słonecznika łyżeczka
-kminek rzymski, pieprz świeżo mielony, sól ziołowa, papryka ostra

Sposób przygotowania:
Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Zarumienić ją w rondelku na maśle. W tym czasie umyć i pokroić dowolnie paprykę (dokładnie oczyścić warzywo z pestek). Cząstki papryki dodać do cebuli. Smażyć kilka minut, a następnie wlać wodę do rondelka. Gotować do miękkości, następnie przyprawić i zblendować na gładką, jednolitą konsystencję. Zupę krem podawać z kruszonym serem feta i ziarnami słonecznika.

ALEKSANDRA KOBYLAŃSKA

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

Kuba przy garach inspiruje: klopsiki po koreańsku z ryżem

Zwykło się mówić na niepowodzenie w jakiejś sytuacji „no to klops!". Zdaje sobie sprawę, ze w zakamarkach języka polskiego, kryją się różne tajemnice, natomiast co rzeczony klops ma wspólnego z niepowodzeniem? Że to niby jakaś lipa jest? Albo wtopa totalna? No nie! Spójrzcie na te małe i przyjazne klopsiki, pewnie zgodzicie się, że daleko im jest do porażki. Prędzej można je utulić i pogłaskać, niż używać wobec nic obelżywych słów. Male klopsiki zawsze spoko, a tym razem skąpane jeszcze wsłodko-pikantnym sosie koreański, jak zawsze polecam.

Przygotowanie:

— 700g mięsa mielonego umieszczamy w misce i dodajemy: 2 jaja, 1 łyżeczkę papryki słodkiej, 1 łyżeczkę czosnku granulowanego, według uznania sól i pieprz oraz 1 łyżkę oleju sezamowego, 1 łyżkę sosu sojowego i 1 łyżkę bułki tartej. Całość dokładnie mieszamy żeby powstała jednolita masa,

fot. archiwum prywatne

— następnie ręce zwilżamy wodą i formujemy małe klopsiki, które kolejno obtaczamy w mące,

— klopsiki obsmażamy z dwóch stron na patelni, uprzednio rozgrzewając na niej olej,

— w garze obok zagotowujemy szklankę bulionu, wkładamy do niej klopsiki i gotujemy je pod przykryciem ok. 20min,

— w wysokiej szklance przygotowujemy sos: 5 łyżek słodkiego sosu chilli, 4 łyżki sosu sojowego, 2 łyżki oleju sezamowego, 3 łyżki ketchupu i 1 łyżeczkę czosnku. Całość mieszamy i dodajemy do gara z klopsikami. Dokładnie mieszamy i zagotowujemy przez ok. 3 min,

— klopsiki podajemy z ryżem, a następnie danie posypujemy sezamem i szczypiorem.

Smacznego!

Zapraszam do śledzenia mnie na Instagramie: @kuba_przy_garach

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

REKLAMA

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

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

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

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

DERMATOLOG
lekarz Ewa Kibiłda
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (I piętro, pok. 2)
czwartki od 14.30
Rej. tel. 502 656 345
w godz. 19.00-20.00
Rejestracja internetowa
www.dermatolog.biz.pl
154620otbr-a-M

Zdrowie.wm.pl
16815otbp-c -K

Dr n.med. Piotr Malinowski Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n.med. Dariusz Michalik Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n.med. Jacek Nowak Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyń
pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED"
10220otbr-A-G

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

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

eprasa.pl 938b254da2

Osy, pszczoły, szerszenie, trzmiele — i ich żądła

Nie ma co mówić — idzie lato. Witajcie plaże, lasy, górskie doliny i nadrzeczne łąki. Ale, niestety, witajcie też wszelkie robaki, co to będziecie nas kąsać, żądlić i ogólnie dybać na nasze zdrowie i życie...!

Fot. Pixabay

Najczęściej żądlą nas osy. Sęk bowiem w tym, że taka pszczoła wie, że użądlić — to jest dla niej przygoda na jeden raz, a potem następuje śmierć, w związku z czym trzyma to swoje żądło na naprawdę szczególne okazje. Osy natomiast, nie dość że od pszczół bardziej zajadłe i wredne — żądlić mogą do oporu i szczerze powiedziawszy — korzystają z tej możliwości ile wlezie! Z kolei poczciwy trzmiel żądli bardzo rzadko, jego jad nie jest aż tak zjadliwy (!), a żądła nie kończy ten utrudniający usuwanie ze skóry haczyk.

Zasadniczo każde użądlenie powoduje nieduży miejscowy obrzęk, zaczerwienienie i niewielką bolesność. Jednak w skrajnych przypadkach może doprowadzić do wstrząsu anafilaktycznego. Co zrobić, by szczególnie teraz, w obliczu końca wiosny i zbliżającego się lata — ustrzec się przed tymi bliskimi spotkaniami z żądłem os i im podobnych?

Osa

Jest groźna i agresywna, a żądli bardzo boleśnie. Jad osy powoduje ból i opuchliznę, która u ludzi nieuczulonych znika bez śladu po 2-3 dniach.

Podstawowym problemem jest fakt, że w przeciwieństwie do pszczoły osa nie pozostawia w ciele użądlonej osoby żądła — co oznacza, że może nas zaatakować nawet kilka razy. Pierwszym objawem jest zawsze ostry ból i opuchlizna, którą od pierwszej chwili trzeba bacznie obserwować, a dodatkowo patrzeć, czy nie pojawiają się jakiekolwiek inne, niepokojące reakcje. Jeśli użądlona osoba jest uczulona na jad osy, grozi jej wstrząs anafilaktyczny — a ten może doprowadzić do nagłego zatrzymania akcji serca i w konsekwencji do śmierci.

Najpierw opuchliznę okładamy lodem. Teraz, w sezonie na użądlenia warto mieć przy sobie jakiś lek na użądlenia — szybciej niż lód złagodzi ból i zmniejszy opuchliznę.

Czasami najlepsze są sposoby domowe — jednym z najskuteczniejszych jest okład z cebuli. Sok z cebuli pomaga w zneutralizowaniu jadu, działa bardzo szybko i łagodzi ból. Ponieważ jad osy ma odczyn zasadowy — bezpośrednio po ukąszeniu ranę można zalać dowolnym roztworem kwaśnym: octem lub sokiem z cytryny. Będzie piekło, ale jad osy zneutralizuje w szybkim tempie.

W przypadku reakcji alergicznej na użądlenie objawy są znacznie ostrzejsze, a wraz z nimi pojawia się realne zagrożenie życia i tego nie wolno bagatelizować. Bardzo szybko pojawia się gorączka i ogólne rozkojarzenie, użądlony może mieć trudności ze zorientowaniem się w swojej sytuacji. Towarzyszą temu nagłe problemy żołądkowe, szczególnie biegunka i nudności. Serce zaczyna bić znacznie szybciej, oddech staje się płytki i przyśpieszony. Koniecznie trzeba więc natychmiast wezwać karetkę pogotowia, bo w takiej sytuacji samodzielnie nie będziemy w stanie udzielić fachowej pomocy.

Pszczoła

Pszczoły są bardziej owłosione, ciemniejsze i jakby krępe — osy są od pszczół dłuższe i smuklejsze. Użądlenia pszczół również zdarzają się dość często, ale nie są one tak niebezpieczne. Przyciągają je ciemne barwy, dlatego latem bezpieczniej jest zakładać jasne, choć spokojne kolory. Uwielbiają zapach syropu malinowego, olejku anyżowego i kwitnącego ogórecznika lekarskiego. Drażni je z kolei zapach potu, perfum i innych intensywnie pachnących kosmetyków, stąd często zdaje się nam, że atakują bez powodu. Ale unikają zapachu olejku goździkowego i olejku z drzewa herbacianego. Zdarza się, że pszczoła zaplącze się we włosy. Jeśli nie może się sama z nich wyplątać, próbuje użądlić. Trzeba spróbować ją wtedy ostrożnie wyczesać.

Jeśli już jednak trafi nam się pszczoła-samobójczyni, jej użądlenie też może być niebezpieczne dla zdrowia: wszystkie związki zawarte w jej jadzie mogą się rozprzestrzenić po organizmie, szczególnie gdy w niewłaściwy sposób usuniemy żądło.

Fot. Pixabay

Zacznijmy od tego, że żądli pszczoła robotnica — samce żądła nie posiadają, a pszczoły matki używają żądła do walki z innymi matkami. Żądło pszczoły ma długość ok. 2,5 mm i znajduje się na końcu odwłoka. U nasady żądła znajduje się woreczek jadowy. Włosowate wypustki na jego końcu powodują, że pozostaje w ludzkiej skórze. Żądła nie należy energicznie chwytać dwoma palcami, gdyż spowoduje to wyciśnięcie do wewnątrz organizmu całej zawartości woreczka jadowego. Aby usunąć żądło, należy delikatnie podważyć je końcem szpilki, a następnie wyskrobać paznokciem lub pilniczkiem do paznokci.

Skóra reaguje na użądlenie niewielkim miejscowym opuchnięciem i zaczerwienieniem, pojawia się piekący ból i świąd. W ciągu kilku godzin objawy powinny same ustąpić, ale powrót do zdrowia można przyspieszyć domowymi sposobami. Zaczynamy do przemycia miejsca użądlenia wodą z mydłem lub innym środkiem dezynfekującym, szczególnie gdy do usunięcia żądła stosowaliśmy niezbyt sterylne instrumenty. Ból można załagodzić zimnym okładem, np. kostką lodu zawiniętą w ściereczkę. Innym sposobem na neutralizację stanu zapalnego jest zwilżenie miejsca użądlenia wodą, a następnie wtarcie pokruszonej aspiryny. Sprawdzą się także cebula, ocet lub sok z cytryny — według tych samych instrukcji, co po użądleniu osy.

Jeżeli użądlenie zostało zbyt mocno rozdrapane, należy szybko odkazić ranę i założyć na nią jałowy opatrunek — może bowiem dojść do kolejnych infekcji. Bezpośrednim zagrożeniem życia może być użądlenie w okolice głowy i szyi, gdyż na krtani użądlonej osoby może powstać obrzęk alergiczny, który doprowadzi do uduszenia. W takich przypadkach należy natychmiast wezwać pomoc medyczną, bo domowymi sposobami nie pomożemy. Osoba uczulona na pszczeli jad powinna mieć zawsze w zasięgu ręki zestaw zawierający adrenalinę i hydrokortyzon oraz leki antyhistaminowe.

Zdarzają się także ukąszenia gromadne: może nas zaatakować rój pszczół liczący nawet do kilkuset osobników Aby ratować się przed takim użądleniem, należy zasłonić twarz i ukryć się w ciemnym pomieszczeniu — pszczoły ciemności nie lubią i jest szansa, że szukając światła — nam odpuszczą.

Szerszeń

W przypadku użądlenia szerszenia należy jak najszybciej usunąć żądło i przyłożyć zimny okład. Osobom uczulonym na jad owadów błonkoskrzydłych również podajemy adrenalinę, glikokortykosteroid i lek przeciwhistaminowy.

Ze wszystkich owadów żądlących szerszeń jest największy: ma ok. 3 cm. Jako jedyny może żądlić także nocą. Najważniejszą różnicą jest jednak zawartość jadu u poszczególnych owadów. O ile w czasie żądlenia pszczoła uwalnia 50-140 mcg jadu, trzmiel od 10 do 31 mcg, osa około 3,1 mcg jadu, to w worku jadowym szerszenia znajduje się 260 mcg jadu. Zatem mimo że skład jadu jest podobny do jadu osy, to użądlenie szerszenia jest bardzo niebezpieczne ze względu na samą ilość jadu, co może warunkować ciężkość reakcji po użądleniu. Z tego powodu użądlenie nawet jednego szerszenia może być groźne.

Postępowanie w przypadku użądleń przez szerszenie jest takie samo: do miejsca użądlenia należy przyłożyć zimny okład. Jeśli wystąpią objawy miejscowe lub ogólnoustrojowe, konieczna może być fachowa pomoc medyczna.

Trzmiel

Trzmiele atakują stosunkowo rzadko, właściwie tylko w samoobronie. Są znacznie mniej agresywne niż osy i pszczoły, a ich jad zawiera mniej substancji szkodliwych dla człowieka niż jad pszczeli. Żądło nie ma haczykowatych zakończeń i po użądleniu nie zostaje w skórze człowieka.

U większości osób po użądleniu pojawia się obrzęk, który ustępuje po kilkunastu godzinach, jednak znów — u osób uczulonych na jad może dojść do zagrażającego życiu wstrząsu anafilaktycznego. Postępujemy więc jak w przypadku innych użądleń, pamiętając, by nie lekceważyć żadnych objawów.

A poza tym uważajmy na kleszcze!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

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

Gabinet Urologiczny
USG układu moczowego
(pełny zakres badań urologicznych)
lek. med.
RYSZARD MAREK
Olsztyn, ul. Żytnia 74
pon. 16.00-18.00
tel. 89 527-81-48
tel. 604 552 518
155820otbr-A-G

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

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

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

eprasa.pl 938b254da2

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

61617opb1-AH-K

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

DZIAŁKI gm. Purda - Taborno, bez pośredników, (86) 217-35-90; 515-978-047

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

POKÓJ, 506-074-561

WYNAJMĘ mieszkanie 2-pokojowe dla 2 osób + ogródek i parking, super miejsce, Osiedle mazurskie, 2 min. do 11 linii autobusowych, 514-114-291

PRACA

dam pracę

DO napraw kempingów, Dorotowo, 503-103-703

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

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

PRACOWNIKÓW budowlanych, 667-947-124

ZATRUDNIĘ w Gospodarstwie Rolnym, 601-772-124

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 691671723

AUTO-MOTO

sprzedam

SAMOCHÓD osobowy Opel Astra 1,7D stan idealny, mały przebieg. Sprowadzony z Irlandii z kierownicą z prawej strony. Tanio., 514-114-291

BIZNES

LOMBARD, (89) 534-06-73

USŁUGI

budowa | remont

CYKLINOWANIE podłogi + schody, 507-306-262

ELEKTRYCZNE, 602-705-618

MALOWANIE, szpachlowanie, remonty, 504-720-494

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

RÓŻNE

sprzedam

LODÓWKĘ Candy i Bekko 160 wys. zamrażalnik, bardzo dobry stan. Super tanio, super na działkę lub domek letniskowy, 514-114-291

OKAZJA, łóżko małżeńskie z podnoszonym zagłówkiem i podparciem nóg, radio z materacami. Bardzo Tanio, stan idealny. 514-114-291

PILNIE sprzedam pszczoły z ulami wielkopolskimi 11 szt. rasy Backfast miodne oraz pasiekę z działką zagospodarowaną z altanką, ule Dadanta 20 szt. 514-114-291

PISTOLET pneumatyczny do wstrzeliwania gwoździ dla cieśli budowlanych lub wykonawców palet Bostich, idealny do konstrukcji dachów Tanio, różne długości gwoździ, Super uchwyt rusztowania do drabiny.514-114-291

WARSZTAT ślusarski idealny do zakładu samochodowego z dużym imadłem, obity blachą z dwiema szufladami, półką na dole masywny, Tanio, 514-114-291

ZWIERZĘTA

kupię

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

GAZETA OLSZTYŃSKA
pozegnania.net
Wyraź swój żal
i zapal wirtualną świeczkę

mp-otbr-6791a-M

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

28919opb1-C-K

Warmiński 1987 ZAKŁAD POGRZEBOWY
dawniej market
OLSZTYN ul. Lengowskiego 18-20 — **895 355 300**, **602 327 277**
BISKUPIEC ul. Armii Krajowej 4 — **897 152 093**, **608 680 642**
POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09
Pomożemy Ci godnie pożegnać

614219opb1-E-G

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

614419opb1-a -K

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

320520opb1-a-M

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

614619opb1-g-M

eprasa.pl 938b254da2

Wracamy nie po to, żeby być poza podium

Musimy nadal „uczyć się" tego samochodu, ale jak już to ogarniemy, to ja jestem dobrej myśli – mówi Sebastian Rozwadowski. Olsztyński pilot rajdowy, po dłuższej przerwie, wrócił do rajdów, znów tworząc załogę z Wojciechem Chuchałą.

Mistrzowska załoga Wojciech Chuchała/Sebastian Rozwadowski na trasie cyklu Tarmac Masters 2021. Już wiadomo, że mistrzostwa Polski mają ruszyć 4 czerwca od... litewskiego Rajdu Żemaitija

Fot. archiwum zespołu

– Zgodnie z zapowiedziami, w 2020 roku odpoczywałeś od rajdów. Nie najgorsza decyzja, zwłaszcza że w tym „pandemicznym" roku starty i tak były czy to przekładane, czy odwoływane...

– Tak się złożyło, że postanowiłem zrobić sobie rok przerwy i akurat wtedy większość imprez rajdowych została – z powodu pandemii – odwołana. Absolutnie się z tego nie cieszę, bo abstrahując od samego odwoływania rajdów, co samo w sobie jest przykre, sytuacja w kraju była i jest bardzo trudna. No, ale faktycznie: 2020 rok przesiedziałem w domu, bo taki był mój zamiar – żeby więcej czasu poświęcić rodzinie. I nawet przez ułamek sekundy nie żałowałem tej decyzji. Co czasami wydawało mi się dziwne, bo myślałem, że to nie będzie takie łatwe: że Sebastian Rozwadowski, po 20 latach startów, stwierdzi „Dobra, to ja na razie nie jeżdżę", pstryk i to zadziała. No, ale faktycznie to się wydarzyło (uśmiech). Oczywiście, starałem się śledzić wydarzenia motorsportowe i kibicowałem kolegom, ale nie było dnia, żebym żałował tej decyzji czy żebym czuł jakieś rozdarcie. I tak naprawdę, na 2021 rok założenia były podobne...

– W takim razie co spowodowało nagły zwrot sytuacji?

– To się zmieniło przez telefon Wojtka Chuchały, który zadzwonił i powiedział „Seba, szykuję ciekawy projekt. Nie wiem, czy wypali, czy nie, ale gdyby wypalił, to czy jesteś tym zainteresowany?". Ale że tego typu projekty pojawiają się od lat, tyle że ze względów finansowych przeważnie nie wypalają, więc specjalnie się nastawiałem, że teraz będzie inaczej. No, więc odpowiedziałem „Wojtuś, na tę chwilę nie jeżdżę, natomiast jak coś się tego „urodzi", to dzwoń. Zawsze można pogadać". I rzeczywiście: gdzieś tak w połowie marca zadzwonił, powiedział, że projekt nabiera kształtów, wszystko jest zorganizowane i że trzeba jak najszybciej zamawiać kombinezony rajdowe. Żebyśmy się wyrobili na pierwszą eliminację mistrzostw Polski (uśmiech). Ja jeszcze nie byłem do tego przekonany, bo przecież zaplanowałem sobie na ten rok weekendy z rodziną, a nie na rajdach... No, ale Wojtek dzwonił i dzwonił, a ja w końcu stwierdziłem, że z kim, jak z kim, ale z tym gościem pojadę (tu warto przypomnieć, że w 2014 roku załoga Wojciech Chuchała/Sebastian Rozwadowski zdobyła tytuł rajdowych samochodowych mistrzów Polski - red.). I znowu mogę powiedzieć, że absolutnie tego nie żałuję.

– Najpierw musiałeś jednak dostać zielone światło od żony.

– Oczywiście, zwłaszcza że inaczej przedstawiałem jej plany na ten rok. Pierwotnie nie uwzględniałem w nich rajdów... Trzeba było to skonsultować, ale faktycznie dostałem to zielone światło. Ona też już chyba zobaczyła, że – mimo innych deklaracji – może niech ten Rozwadowski czasem z domu wyjedzie, bo tak będzie zdrowiej dla wszystkich. Czas dla rodziny jest ważny, ale niech on też ma coś dla siebie, bo może wtedy będzie łatwiejszy „w obsłudze" (śmiech). Mogłem więc oddzwonić do Wojtka i potwierdzić swój udział w tym projekcie. Zakładającym, że spróbujemy napsuć krwi krajowej czołówce.

– Ano właśnie: projekt zakłada udział załogi Chuchała/Rozwadowski w pełnym cyklu rajdowych mistrzostw Polski.

– Zgadza się, bardzo fajny projekt. Otóż prywatny sponsor (firma Marten Sport - red.) bardzo chciał, żeby Wojtek jeździł jego samochodem, więc po prostu kupił najnowszą Skodę Fabia Rally2 evo, która przyjechała do nas prosto z fabryki 22 kwietnia (uśmiech). Cel jest ambitny, bo zakłada start we wszystkich eliminacjach mistrzostw Polski. A jak już mamy brać w tym udział, to oczywiście nie po to, żeby przyjeżdżać do mety na miejscach poniżej trzeciego, tylko żeby stawać na podium i to najlepiej na tym środkowym miejscu. Taki jest plan. Choć doskonale zdajemy sobie sprawę, że to będzie bardzo trudne zadanie. Zwłaszcza po tylu latach niejeżdżenia autem R5 w całym cyklu RSMP. Bo nasi koledzy jeżdżą w tym cyklu non stop, znają swoje samochody i znają te rajdy, bo przejeżdżają je co roku... Natomiast ja i Wojtek jesteśmy na tyle ambitni, że stawiamy też sobie ambitne cele. Ale i cele realne, bo świetnie wiemy, że na przykład z takim zawodnikiem, jak Grzesiek Grzyb, rywalizacja będzie piekielnie trudna. Przynajmniej na początku sezonu, kiedy my będziemy jeszcze „uczyć się" tego naszego auta... A Grzesiek będzie jechał już siódmy sezon Skodą Fabią R5. Choć, tak naprawdę, każdy z tych sezonów trzeba by pomnożyć jeszcze przez dwa i pół, bo każdego roku Grzesiek przejeżdża sezon mistrzostw Polski, sezon mistrzostw Słowacji i jeszcze pół sezonu mistrzostw Węgier. To daje średnio 20 rajdów w roku i potężną przewagę doświadczenia po jego stronie. A takich świetnych zawodników, otrzaskanych w rajdach jest kilku. Co nie zmienia faktu, że mierzymy wysoko. Zamierzamy bić się o tytuł mistrza Polski, a czy sprostamy temu wyzwaniu, to się okaże.

– Nie udało wam się jeszcze rozpocząć mistrzostw Polski, bo – przez pandemię – już dwa razy przekładano start sezonu, ale to chyba po trosze jest wam na rękę.

– To prawda, bo możemy zapoznawać się z autem w rajdach nieco mniejszej wagi, co też czynimy. Ale także możemy już rywalizować z naszymi kolegami, bo praktycznie cała czołówka mistrzostw Polski jest na tyle głodna startów, że również bierze udział w tym cyklu rajdów Tarmac Masters 2021. To cykl rajdów asfaltowych rozgrywanych na południu kraju, za nami są już dwie rundy i w obu zajęliśmy drugie miejsce. Nie najgorzej jak na początek sezonu, zwłaszcza że zwycięzcy Tomek Kasperczyk i Grzesiek Grzyb, tak jak mówiłem, ze swoich „rajdówek" niemal nie wysiadają i na pewno to nie wstyd z nimi przegrać. Myślę, że to będą nasi najgroźniejsi rywale już do końca sezonu. Zobaczymy, kto z tej walki wyjdzie obronną ręką... **pes**

SPORT W TV

SOBOTA

• **Kolarstwo.** Giro d'Italia, 14. etap: Cittadella - Monte Zoncolan (11:25 Eurosport 1)
• **Futsal.** Statscore Ekstraklasa: Piast Gliwice - Constract Lubawa (11:55 nSport+)
• **Piłka nożna.** Fortuna 1. liga: Tychy - Termalica (12:30 Polsat Sport); Bundesliga: Bayern - Augsburg (15:25 Eleven Sports 1), Werder - M'gladbach (15:25 Eleven Sports 3), Köln - Schalke (15:25 Eleven Sports 4), Dortmund - Leverkusen (15:25 Canal+ Sport), Union - Lipsk (15:25 Canal+ Sport 2); La Liga: Valladolid - Atletico (17:55 Eleven Sports 1), Celta - Betis (17:55 Eleven Sports 2), Huesca - Valencia (17:55 Eleven Sports 3); eWinner 2. liga: Polkowice - Wigry (18:10 TVP Sport); Serie A: Sampdoria - Parma (20:40 Eleven Sports 1), Crotone - Fiorentina (20:40 Eleven Sports 2), Cagliari - Genoa (20:40 Eleven Sports 3)
• **Formuła 1.** Grand Prix Monako: kwalifikacje (14:55 Eleven Sports 2)
• **Hokej.** MŚ w Rydze: Finlandia - USA (15:10 TVP Sport); NHL, play-off: Maple Leafs - Canadiens (1:05 sob./nd., TVP Sport)
• **Piłka ręczna.** Final Four Ligi Europejskiej mężczyzn, półfinały: Magdeburg - Wisła, Rhein-Neckar - Füchse (17:55, 20:40 Eurosport 1)
• **Koszykówka.** Liga NBA (2:00 sob./nd., Canal+ Sport)

NIEDZIELA

• **Wioślarstwo.** Puchar Świata w Lucernie, finały (10:10, 12:35 TVP Sport)
• **Piłka nożna.** Fortuna 1. liga: Arka - Widzew (12:30 Polsat Sport); Serie A: Inter - Udinese (14:55 Eleven Sports 2), Atalanta - Milan (20:40 Eleven Sports 1), Bologna - Juventus (20:40 Eleven Sports 2), Napoli - Hellas (20:40 Eleven Sports 3); Premier League: Multirelacja (16:55 Canal+ Sport); La Liga: Granada - Getafe (18:25 Eleven Sports 2), Granada - Getafe (18:25 Eleven Sports 4); Ligue 1: Multifoot (20:55 Canal+ Sport), Metz - Marsylia (20:55 Canal+ Sport 2), Angers - Lille (20:55 Eleven Sports 4)
• **Kolarstwo.** Giro d'Italia, 15. etap: Grado - Gorycja (13:15 Eurosport 1)
• **Formuła 1.** GP Monako (14:55 Eleven Sports 1)
• **Hokej.** MŚ w Rydze: Szwecja - Białoruś, Kanada - USA (15:10, 19:10 TVP Sport); NHL, play-off: Blues - Avalanche (23:05 TVP Sport)
• **Żużel.** Ekstraliga: Stal - Włókniarz, Sparta - Unia (16, 18:45 nSport+)
• **Piłka ręczna.** Final Four LE mężczyzn: mecz o 3. miejsce i finał (17:55, 20:25 Eurosport 1)
• **Lekka atletyka.** Diamentowa Liga w Gateshead oraz Continental Tour Gold w Bostonie (20, 23:30 Polsat Sport)
• **Koszykówka.** NBA (2:00 nd./pon., Canal+ Sport). **pes**

eprasa.pl 938b254da2

Życie w siodle to wielka przygoda

Są ludzie, których błysk w oku zapamiętuje się na zawsze, gesty, spojrzenia i emocje sprawiają, że w towarzystwie takiej osoby chce się przebywać. Takie wrażenie wywiera Jagoda Majewska z Iławy, świeżo upieczona technik agrobiznesu, wicemistrzyni Polski amatorów w skokach przez przeszkody, instruktorka i pracownica stajni.

fot. Joanna Sowa

To w Tynwałdzie (pow. iławski), w Gospodarstwie Agroturystycznym Leśne Zacisze jest jej drugi dom. Tam właśnie jest jej największa miłość - konie. To także tam Jagoda się spełnia, ładuje swoje wewnętrzne akumulatory, realizuje pasje i oddycha pełną piersią.

— Konie to tak naprawdę miłość i pasja w jednym. Pasja rodzi się z miłości do czegoś, a u nas, potocznie mówiąc „koniarzy", miłością są konie — opowiada Jagoda — U mnie przygoda z końmi zaczęła się w wieku 13 lat w Gospodarstwie Agroturystycznym Leśne Zacisze w Tynwałdzie, w którym jeżdżę do dziś dnia. Konie kochałam od zawsze i chciałam nauczyć się jeździć. Codzienne i całodniowe wizyty w stajni sprawiły, że moja pani trener Paulina Pesta postanowiła wziąć mnie pod swoje skrzydła i zrobić ze mnie sportowca. Przekazywała swój ogrom wiedzy i powoli poznawałam te niesamowite zwierzęta. Do dziś trenuję z panią Pauliną i cały czas uczę się od niej wielu rzeczy. Sumienna praca dała mi wiele satysfakcji, a treningi i zawody nauczyły pokory i cierpliwości.

Słowo klucz to zdecydowanie sumienna praca, której Jagoda absolutnie się nie boi. Ona doskonale wie, że emocje czerpane z jazdy konnej, okraszone są wysiłkiem, codziennymi czynnościami porządkowymi, trudnymi zajęciami, które przy koniach trzeba wykonać. To także wysiłek fizyczny, dla drobnej, pięknej blondynki, trudny po stokroć, jednak wykonywany z pasją, staje się naturalną częścią życia, a nie przykrym obowiązkiem. U Jagody miłość do koni to nie nastoletnia „zajawka", to dojrzałe uczucie, które rzutuje na wybór życiowych ścieżek młodej iławianki. To przeszłość, teraźniejszość i przyszłość wybrana nie przez przypadek.

— Skończyłam już edukację w Zespole Szkół Rolniczych im. Wincentego Witosa w Ostródzie na kierunku technik agrobiznesu. Spędziłam tam naprawdę cudowne 4 lata nauki. Poznałam wielu fajnych ludzi, których mam nadzieję, że jeszcze spotkam. Wybranie tej szkoły nie było przypadkowe. Decyzja o pójściu do niej zapadła już jak byłam w pierwszej klasie gimnazjum. Od zawsze lubiłam zwierzęta i prace w gospodarstwie, a ten kierunek był dla mnie najciekawszym i pomógł mi w wyborze studiów. Od małego mieszkam na wsi, gdzie moi dziadkowie posiadają własne gospodarstwo. Praca w stajni, jako pomoc stajenna jest czymś, co zawsze tak naprawdę chciałam robić, a ten kierunek wykształcił mnie na młodą rolniczkę. Przy okazji chciałabym bardzo gorąco zachęcić do wyboru tej szkoły — mówi Jagoda.

Za ciężką pracą przyszły także sukcesy, tych małych i większych jest sporo, jednak zdecydowanie największe emocje towarzyszyły Jagodzie podczas Mistrzostw Polski Amatorów w skokach przez przeszkody.

— Moim największym sukcesem jest drugie wicemistrzostwo Polski amatorów w skokach przez przeszkody w Kaszczorku w 2017 roku. Zdobyłam je na wierzchowcu mojej trenerki, Wigorze. Ta radość, która mi wtedy towarzyszyła jest nie do opisania. Pierwsze starty w konkursach do 120cm są dla mnie również dużym sukcesem, choć jest jeszcze dużo do przepracowania. Tak naprawdę, każdy sukces zdobyty w tej dyscyplinie, jest dla mnie wielką radością i powodem do dumy. Każdy zdobyty puchar czy jakakolwiek nagroda pokazuje, jak wiele udało się wypracować i jak bardzo ciężka praca się opłaca. W jeździectwie jest tak, że to wiele zależy od zgrania się konia z człowiekiem i człowieka z koniem. Jeżeli nie będzie harmonii i zrozumienia pomiędzy nimi to nie będzie sukcesów — opowiada Jagoda.

Czy marzenia Jagody także związane są z końmi? Zdecydowanie tak! Decyzja, aby wejść do świata koni, podjęta w wieku 13 lat jest wciąż aktualna!

— Moim największym marzeniem jest oczywiście postawienie własnej stajni. Wychodzić rano na taras i cieszyć oko pięknym widokiem koni pasących się na pastwisku to to co marzy mi się od najmłodszych lat. To jest w sumie to do czego dążę cały czas. Oczywiście praca z końmi, zajeżdżanie młodych koni, startowanie w wyższych konkursach to również moje wielkie marzenie, ale zobaczymy co czas przyniesie. Mam tylko ogromną nadzieję, że to się spełni.

Jagoda jest doskonałym materiałem na trenera. Posiada w sobie nie tylko wiedzę techniczną, praktyczną, świetne zaplecze i doświadczenie, którym z sukcesami może się dzielić. Ona przede wszystkim uczy konie kochać, o konie dbać, szanować je i być ich najlepszym przyjacielem. Bez tego nie będzie sukcesu, koń to nie narzędzie w dążeniu po medale. Koń to przyjaciel, a droga po medal, puchar czy tytuł to wspólna przygoda. I to właśnie ogromna wartość.

— Trenerem niestety jeszcze nie jestem. Na tak ważny tytuł jeszcze nie zasłużyłam. Na razie jestem instruktorem rekreacji, czyli prowadzę jazdy dla osób zaczynających swoją przygodę z jeździectwem, oraz dla osób, które już coś potrafią i chcą się dalej doskonalić. Jest to dość odpowiedzialna rola, ale bardzo ją polubiłam. Prowadzę jazdy już drugi rok i daje mi to dużo satysfakcji. Dzieci czy też osoby dorosłe, robiące postępy z dnia na dzień sprawiają, że jeszcze bardziej chcę przekazywać zdobytą wiedzę. To niesamowite uczucie, że to kiedyś ja się uczyłam i byłam na ich miejscu, a teraz ja mogę ich czegoś nauczyć i zarażać pasją. Od czasu do czasu prowadzę również treningi sekcji sportowej dziewczynom z naszego klubu KS Leśne Team, do którego również należę. To jest wtedy dla mnie ogromne wyróżnienie, choć wcale nie czuję się lepsza od tych dziewczyn, bo to bardzo rzetelne, solidne i pracowite osoby — uśmiecha się Jagoda.

Robić to co się kocha — krótkie podsumowanie spotkania z Jagodą Majewską, pigułka jej osobowości, charyzmy, marzeń i stylu życia. Tak niewiele, jednak wystarczająco, aby być spełnionym człowiekiem. Na ten moment pozostaje trzymać kciuki za Jagodę i z całego serca życzyć jej własnego konia i własnej stajni.

— Obecnie współdzierżawię konia od jednej pani z naszej stajni, która trzyma go u nas w pensjonacie. Ma na imię Guinness. Mam go już 3 lata i jest mi jak przyjaciel, a nawet jak członek rodziny. Pomagam, a od 3 lat pracuje w tej stajni razem z moim tatą. Prowadzę na co dzień jazdy, trenuję, startuje w zawodach, pracuję z różnymi końmi, czyli robię to co kocham i to co sprawia mi największą radość. Ważne jest żeby robić w życiu to co się kocha lub lubi i bardzo wszystkich do tego zachęcam jak również zachęcam do rozpoczęcia przygody z tą pasją, gdzie obcowanie z naturą i zwierzętami jest na porządku dziennym — dodaje Jagoda Majewska.

ALINA LASKOWSKA
a.laskowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 938b254da2