

GAZETA OLSZTYŃSKA

BEZ gorset

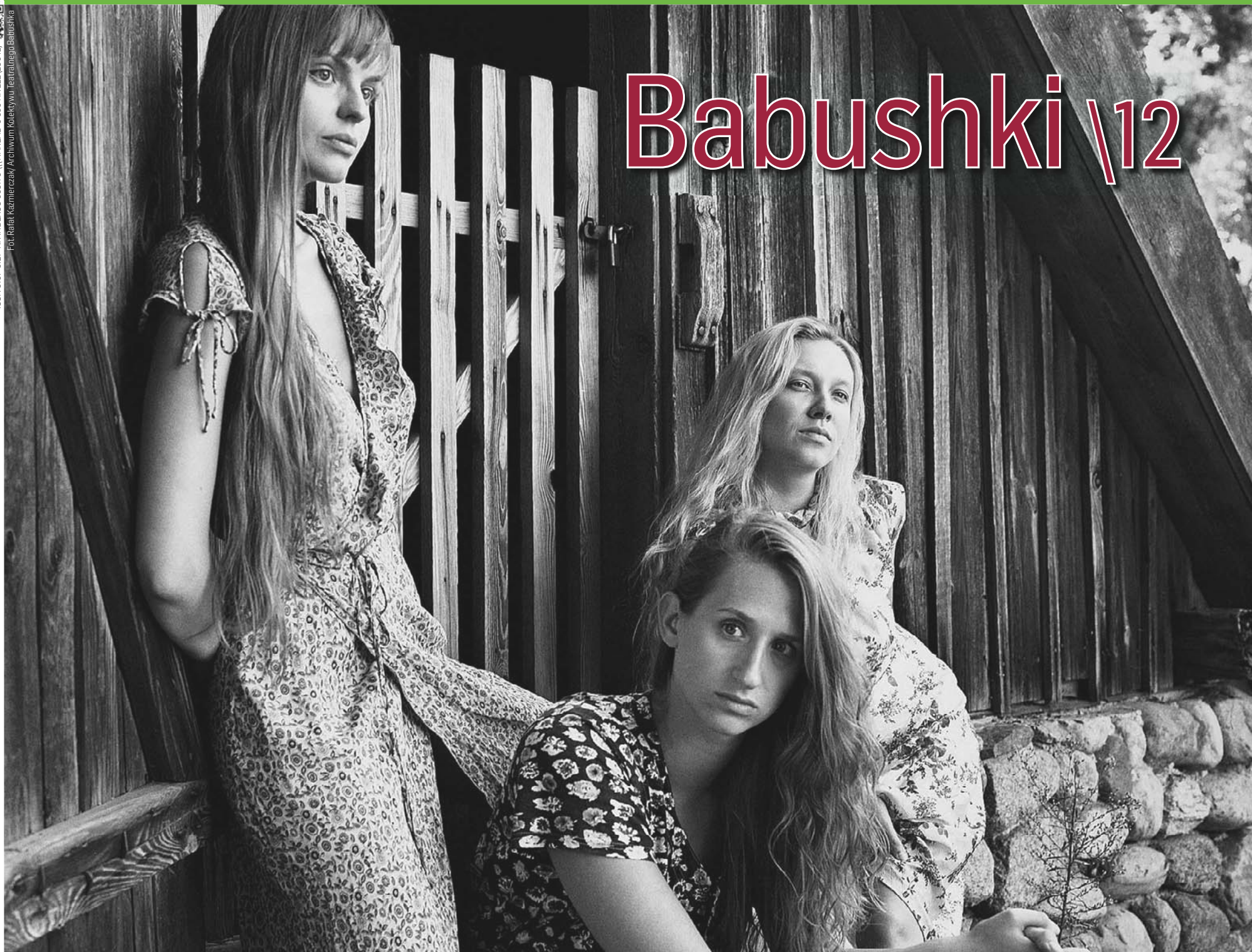


SOBOTA \\ NIEDZIELA
| 26-27 | 09 | 2020 |



cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

Babushki \12



Kobiety piją w czterech ścianach

Alkoholizm kobiet wciąż jest w naszym społeczeństwie tematem tabu. Agata, która zmaga się z chorobą alkoholową, opowiedziała nam o picu w samotności i o tym, dlaczego kobiety piją w taki sposób. \3



Cała prawda o nabiale

Zasady żywieniowe rekomendowane przez dietetyków zmieniają się średnio co kilka lat. Tak zwana piramida zdrowego żywienia zawiera odpowiednio pogrupowane produkty, które na stałe powinny zagościć w naszym menu. Bardzo istotne miejsce zajmuje w niej nabiał. Co warto o nim wiedzieć? \10

ISSN 0137-9127



39

9 1770137 1912064

W roku akademickim 2018/2019 na uczelniach badawczych studiowała

136 tys.

kobiet, podczas gdy mężczyzn było

105 tys.

CZY WIESZ, ŻE...

pierwszą kobietą na stanowisku sędziowskim w Polsce była Wanda Grabińska (1902-1980), która została sędzią w 1929 roku

źródło: Wikipedia

One nas inspirują: Ruth Bader Ginsburg

Choć Ruth Bader Ginsburg, ikona amerykańskiego sądownictwa, zmarła 18 września, nie mam wątpliwości, że na długie lata stała się wzorem do naśladowania dla wielu kobiet. W Sądzie Najwyższym USA pojawiła się jako druga kobieta. Szczególną uwagę poświęcała kwestiom związanym z równością i dyskryminacją. O tym, z jaką łatwością przychodziło jej łamać schematy, niech świadczy fakt, że w 2013 roku jako pierwsza członkini Sądu Najwyższego Stanów Zjednoczonych, udzieliła ślubu homoseksualnego. Świat poznał ją lepiej, kiedy urząd prezydenta objął Donald Trump, a ona nie szczędziła mu krytyki. „RBG”, bo tak mówili o niej Amerykanie, została doceniona także przez popkulturę. Wizerunek drobnej 80-latk w czarnej toczce stał się symbolem współczesnego feminizmu.



Fot. Supreme Court of the United States/Domena publiczna

dbp

List tygodnia

Czy szukanie drugiej połówki w Internecie to wstyd? Zwracam się z tym pytaniem do Państwa, ponieważ ostatnio podczas rozmowy z siostrą, powiedziałam jej, że mam konto na portalu randkowym i spotkałam się z jej, delikatnie mówiąc, obrzydzeniem. Jestem sama od kilkunastu miesięcy. Po trudach zakończonego już małżeństwa, postanowiłam wreszcie kogoś poznać. Na co dzień nie mam ku temu wielu okazji, dlatego postanowiłam szukać miłości w Internecie. Siostra uważa, że w sieci to tylko desperatki zawierają znajomości. Trochę zrobiło mi się przykro, bo za takąową się nie uważam. Zresztą jest wiele historii pięknej miłości właśnie poprzez portale randkowe. Z drugiej strony, gdy tylko zalogowałam się na takiej stronie, to rzeczywiście można poczuć obrzydzenie. Osób szukających przygód, seksualnych podrywaczy i erotomanów cała masa. Jed-

nak nie można z góry zakładać, że każda osoba z portalu randkowego to zboczeniec lub oszust. A może się mylę... Czy wieczorne „on-lineowe” rozmowy to coś złego? To wstyd i akt desperacji? Skoro tak mogłoby być, to dlaczego tak wiele tych portali jest, a na nich ogromna ilość osób? Czy samotność w realu trzeba zamienić też na samotność w sieci, za pomocą przycisku „wyloguj”...?

Autorka listu otrzyma książkę „Sny lazurowej wody” autorstwa Rafała Milcewicz.



Drodzy Czytelnicy!

Alkoholizm jest chorobą bardzo demokratyczną: dotyka ludzi w każdym wieku i każdej płci. Mniej równościowe jest nasze podejście do uzależnionych. I pewnie dlatego alkoholizm kobiet pozostaje tematem

tabu. My się jednak trudnych tematów nie boimy, czego wyrazem jest tekst Andrzeja Grabowskiego na s. 3.

W tym numerze, tak jak zawsze w sobotę, prezentujemy Państwu także inspirujące i kreatywne kobiety. Dorota Warakomska opowiada nam więc o odwadze (s. 7), a aktor-



ki, które założyły w Olsztynie Kolektyw Teatralny Babushka, o pasji do teatru (s. 12).

DARIA BRUSZEWSKA-PRYTULA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

TEMAT TYGODNIA

- 3 Kobiety zamykają się w domach i piją Agata, która zmaga się z chorobą alkoholową, opowiedziała nam o picciu w samotności i o tym, dlaczego kobiety piją w taki sposób — boją się tego, „co ludzie powiedzą”. Pijąca kobieta — inaczej niż mężczyzna — natychmiast zostanie nazwana szmatą.
- 5 Alkohol nie traktuje nas równo Kobiety piją coraz częściej i coraz więcej. Widok młodej dziewczyny siedzącej przy barze już nikogo nie dziwi i, mimo że to panowie nadal wiodą alkoholowy prym, z powodu alkoholizmu umiera aż cztery razy więcej kobiet niż mężczyzn. Dlaczego?

TWARZE

- 7 Dorota Warakomska: Każda kobieta umie sobie dać radę. Ze wszystkim i zawsze Była Wisława Szymborska, Christina Aguilera, Édith Piaf, a nawet Mickiewicz ze swoim nieszczęsnym puchem marnym. Było po polsku, angielsku, francusku — z lekką domieszką niemieckiego. Nie było za to wywiadu. Bo to szczerza rozmowa dwóch kobiet bez gorsetu była! Z Dorotą Warakomską rozmawia Magdalena Maria Bukowiecka.

PSYCHOLOGIA

- 11 Osiem sposobów na problemy dzieci ze snem

TWARZE

- 12 Olsztynskie Babushki i ich stany nietrwale Kolektyw Teatralny Babushka to trzy osobowości, trzy wrażliwości i jeden wspólny pomysł na działanie artystyczne w Olsztynie i regionie. A wszystko zaczęło się od przyjaźni nawiązanej w Policealnym Studium Aktorskim im. Aleksandra Sewruka w Olsztynie...

STYL ŻYCIA

- 14 Bieganie jest jak narkotyki Do Olsztyna przyjechała za mężem i nie żałuje. Izabela Salamacha, aktywna mama dwóch chłopców i biegaczka, zaprasza inne mamy z Olsztyna na wspólne marszobiegi. Start już w październiku. W rozmowie z nami przekonuje, dlaczego warto być zabiegną kobietą...

TWARZE

- 15 Jestem dźwiękiem, muzyka to ja „Może wody szungitowej?” W progu swojego domu z przybudówką, która kiedyś była oborą dla krów, wita nas Danuta Klimek. Jadąc do Lubnowych Małych w gminie Susz, zastanawialiśmy się, kto tu zimą odśnieża. Na wodę szungitową się nie zdecydowaliśmy, choć podobno oczyszcza z wszelkich bakterii i wirusów. — „Świrusów”, jak ja to nazywam — śmieje się Danką.

WRACAMY DO TEMATU

- 16 Czy nazwy zawodów powinny mieć żeńskie końcówki? Sprawdzamy, co na ten temat sądzą olsztynianie.

MĘSKI PUNKT WIDZENIA

- 17 Wizerunek w czasach zarazy... Jak pandemia zmieniła branżę fryzjerską? Jak wpłynęła na podejście do własnego wizerunku? Rozmawiamy o tym z Szymonem Wilczakiem z Olsztyna, wielokrotnym mistrzem Polski we fryzjerstwie.

ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ

- 18 Kosmetyczka radzi
18 Ziololectnictwo dla kobiet przygotowujących się do ciąży
18 Metamorfoza tygodnia

RODZICIELSTWO

- 19 Spędzam czas z dziećmi, bo chcę, a nie muszę Choć początki macierzyństwa nie były łatwe, to zawodowo zdecydowała się poświęcić właśnie dzieciom. O byciu rodzicem, trudnych momentach i szczęściu, jakie ta rola niesie ze sobą, opowiedziała nam Anna Nowak-Ludziejewska, pedagog w szkole Montessori.

ZDROWIE

- 20 Chleba naszego powszedniego...

SPORT

- 23 Wolę MTB niż szosę Gabriela Janowicz może być z siebie dumna. Młoda zawodniczka BKK Rant Bartoszyce wygrała w kategorii open kobiet cykl zawodów Milko Mazury MTB.
- 24 Start jest w bojowym nastroju

CYTAT DNIA



Lidia Jasińska:

Aby unieszczęśliwić kobietę, wystarczy nic nie robić.

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.

REDAKTORZY WYDANIA
Daria Bruszevska-Przytula 89 625 69 82
Beata Brokowska
Piotr Sucharczewski sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński
internet@ga

GAZETA OLSZTYŃSKA.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. 55 236 18 02, 55 611 46 00
gazeta@dziennikelbaski.pl

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

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

PREZES
Jarostaw Tokarczyk

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

Kobiety zamykają się w domach i piją

Agata, która zмага się z chorobą alkoholową, opowiedziała nam o picu w samotności i o tym, dlaczego kobiety piją w taki sposób — boją się tego, „co ludzie powiedzą”. Pijąca kobieta — inaczej niż mężczyzna — natychmiast zostanie nazwana szmatą.



Alkoholizm kobiet wciąż jest w naszym społeczeństwie tematem tabu. Zwłaszcza w środowiskach wiejskich i małomiasteczkowych. Tę tezę, poszerzoną o własne doświadczenia, prezentuje nasza rozmówczyni, 40-letnia kobieta mieszkająca na wsi, w pobliżu niewielkiego miasta.

Wypiłam piwo i kieliszek wódki

Agata (imię zmienione) wychowała się w rodzinie, w której był problem alkoholu i przemocy domowej. Była jedynaczką, a alkoholikiem jej ojciec. To także zdeterminowało jej postępowanie w dorosłym życiu.

— Ojciec chyba z dziesięć razy był na detoksie, ale nigdy na terapii. Nic to w jego przypadku nie dało. Zmarł na marskość wątroby, a pił do końca życia, w tym także różne „specyfiki” jak denaturat — opowiada Agata. — Więc moje dzieciństwo to obraz pijanego i awanturującego

się ojca. Nie pamiętam go trzeźwego. Nie unikał przemocy i po prostu lał mamę. Jedyńą osobą, która czasem potrafiła go uspokoić, byłam ja. Mama nie bardzo mogła interesować się mną, bo wiecznie była zajęta pijanym ojcem i tym, żeby nie było awantur. Jestem jedynaczką, więc musiałam radzić sobie sama i robiłam to, jak potrafiłam — mówi kobieta.

Jej ojciec zmarł, gdy miała 17 lat. Była wtedy w ogólniaku. Musiała jednak z niego zrezygnować, bo nie było jej stać na jego ukończenie. Skończyła szkołę branżową, a po latach dwie policealne. Mówi, że zawsze się dobrze uczyła. Alkoholu spróbowała po raz pierwszy na dyskotekę po ukończeniu podstawówki.

— Wypiłam piwo i kieliszek wódki. Skutek był taki, że nie mogłam iść. Nie spodobało mi się i strasznie to przeżyłam. Potem przez kilka lat nie tknęłam alkoholu. Myślę, że trochę też podświadomie, bo pamiętałam, jak skończył mój ojciec — opowiada Agata.



U koleżanki wypiłam lampkę wina. Idąc od niej do domu kupiłam w sklepie pół litra wódki. Wypiłam ją w domu, jeszcze raz poszłam do sklepu i kupiłam drugą butelkę. Rano nie wiedziałam, co robiłam wieczorem.

Mimo tego związała się z mężczyzną, o którym wiedziała, że pije do nieprzytomności. Dlaczego?

— Nie znałam innej rzeczywistości — odpowiada kobieta. — Takie picie mego obecnego męża było dla mnie czymś normalnym. Dziś wiem, że dorosłe dzieci alkoholików bardzo często wstępują w takie związki w przekonaniu, że poradzą sobie z problemem ich partnerów. Jest w tym pewien rodzaj pychy: ponieważ całe życie spędziłam w takim otoczeniu, to poradzę sobie z tym w związku, bo znam problem i wiem onim wszystko. Akurat mnie w pewnym stopniu się udało, bo mąż pije teraz tylko symbolicznie i to od wielkiego dzwonu. Po jego awanturach, których nie pamiętał, wyolbrzymiałam mu to, co zrobił. Opowiadałam tak, żeby było naprawdę dramatycznie i to chyba trochę na niego zadziało. Do tego na pewno doszło to, że mąż po prostu nie chciał zrezygnować z rodziny i naszego związku — uważa Agata.

Nadal pracowała w pijącym towarzystwie

Zanim jednak jej mąż przestał pić, urodziło im się pierwsze dziecko. Zajęta jego wychowaniem i codziennymi obowiązkami oraz „walką” z ekscesami małżonka, sama nie piła. Zmieniło się to, gdy podjęła pierwszą w życiu pracę. Trafiła do biura jednego z przedsiębiorstw. Jak się okazało, zatrudnione tam kobiety piły. I to dużo.

— Piłyśmy z okazji urodzin, imienin, Dnia Babci, a także dlatego, że w hali produkcyjnej jest albo za zimno, albo za gorąco. Każda okazja była dobra. Piłyśmy z szefową, która zresztą czasem przynosiła nam wino, albo z szefem, który dostarczał wódkę. Same też składałyśmy się, głównie na wódkę. Było na to przyzwolenie — mówi kobieta. — Bardzo szybko doprowadziło mnie to do uzależnienia. Ale też zrozumiałam, że nie piję normalnie i że mam problem. Zauważyłam po prostu, że kiedy w pracy nie piliśmy, nie myślałam o niczym innym, tylko żeby

się napić. Te myśli były pierwszymi sygnałami, że jest źle. Mimo tego piłam — opowiada nasza rozmówczyni.

Sygnały świadczące o chorobliwym picu nie były tylko wewnętrzne. Na problem zwracał uwagę niepijący już wtedy mąż. Agata jednak zachowywała się dość standardowo jak na alkoholika, bo natychmiast znajdowała mnóstwo usprawiedliwień swego stanu. Choćby takie, że tam wszyscy piją, co zresztą było prawdą.

Sygnały związane z nałogowym piciem przestały do niej docierać, gdy zaszła w kolejną ciążę. Odstawiła wtedy alkohol w obawie o zdrowie dziecka.

— Nie piłam, odkąd dowiedziałam się o ciąży, a potem przez okres karmienia piersią. To utwierdziło mnie w złudnym przekonaniu, że sama mogę sobie poradzić z uzależnieniem. Utwierdzała mnie w tym również rodzina, której już wcześniej mówiłam, że jestem uzależniona.

Ciąg dalszy na s. 4

Kobiety zamykają się w domach i piją

Ciąg dalszy ze s. 3

Sami nabrali przekonania, że skoro nie piję cztery lata, to sobie poradziłam. To złudzenie przyszło w jednym momencie. Kiedy drugie dziecko miało trzy lata, wypiliam drinka, myśląc, że mi nie zaszkodzi. Po jego wypiciu kupiłam sobie więcej alkoholu — wspomina Agata.

Nadal pracowała w pijącym towarzystwie. Zauważyła przy tym, że może wypić dużo. Chęć napicia się była tak wielka, że po dojechaniu z pracy do swej wsi zawracała i jechała kilka kilometrów do miasta, aby kupić alkohol. Wtedy wstydziła się jeszcze kupować go w wiejskim sklepie. Swoją problem ukrywała przed otoczeniem. Później uznała, że nie się jednak nie stanie, jeśli kupi wódkę u siebie.

— Robiąc to, tłumaczyłam sprzedawcy, choć ten o nic nie pytał, że będziemy mieli gości. Dziś wiem, że człowiek, który nie ma problemu z alkoholem, kupując go, nie tłumaczy nikomu, po co to robi. Jeśli kupowałam alkohol w mieście, robiłam zawsze duże zakupy, żeby piwo czy wódka były tylko niewielką ich częścią. To był mój sposób na ukrycie przed otoczeniem tego, że piję — mówi kobieta.

Agata dodaje, że nigdy nie chodziła pijana po wsi właśnie dlatego, aby nikt jej nie zobaczył. Wiedziała już wtedy, że pijana kobieta jest znacznie gorzej postrzegana niż pijany mężczyzna.

— Jak teraz wiem, choćby z terapii i uczestnictwa w mityngach Anonimowych Alkoholików, duża część kobiet alkoholicek tak właśnie robi. Znam zresztą kobiety, które nadal piją i robią to, nie wychodząc z domu. Facet alkoholik z reguły nie czuje wstydu, nawet jak go ktoś widział pijanego. Otczenie to toleruje, nawet jak leży pod płotem. Ale pijana kobieta natychmiast zostanie nazwana dziwką, szmatą lub jeszcze gorzej. — Agata nie ma co do tego.

Opowiada, że aby ukryć swój alkoholizm przed otoczeniem, robiła zapasy. Alkohol chowała w różnych zakamarkach domu. Mąż zwykle znajdował ukryte butelki, a ich zawartość wylewał. Nazywała go wtedy psem policyjnym, a wszystko było przyczynkiem do słów-



Piliśmy z okazji urodzin, imienin, Dnia Babci, a także dlatego, że w hali produkcyjnej jest albo za zimno, albo za gorąco. Każda okazja była dobra.

nych awantur. Zawsze znajdowała sposób, aby kupić alkohol, ale picie przestawało ją bawić.

— Ponieważ wychowałam się w takiej, a nie innej rodzinie, zawsze miałam problem z panowaniem nad emocjami. Zawsze sama musiałam sobie radzić. Picie nie pomagało mi w opanowaniu emocji, nie dawało oczekiwanej radości i polepszenia nastroju. Zawsze kończyło się wybuchami płaczu. To był jakiś sposób użalania się nad sobą. Było mi z tym źle, ale kolejnego dnia znów piłam, a przestawałam dopiero, gdy już ryczałam — mówi Agata.

Kobieta powinna sama sobie z tym poradzić

Mówi, że wiedziała, że jest alkoholiceką i nie stanowiło dla niej większego problemu przyznanie się do tego przed najbliższymi. Najczęściej jednak słyszała, że sama powinna sobie z tym poradzić, bo jest matką, żoną, kobietą. Kiedy zdecydowała się na terapię okazało się, że jej kamuflaż, samotne picie w domu, były dość skuteczne. Lekarka, która wypisała jej skierowanie, była wszystkim zdziwiona. Problem bagatelizował miejscowy ksiądz, któremu Agata się zwierzyła. Wielu mieszkańców wsi pojęcia nie miało, że kobieta pije. Inni może coś wiedzieli, ale nie znali skali problemu. Gdy poszła na terapię, zaczęło się jej ocenianie i stawianie w bardzo złym świetle.

— Ludzie wprost mówili, że nie powinnam iść na odwyk, bo kobieta powinna sama sobie z czymś takim poradzić. Słyszałam, że kobiecie nie wypada się leczyć

z alkoholizmu, bo to „jest źle widziane. Inni mówili: „Tak piła, aż musiała się leczyć”. Oczywiście z akcentem na „aż”. Zastanawiało mnie wtedy, dlaczego facet, który się leczy, jest podziwiany, a kobieta nie może być alkoholiceką. Nie mogłam zrozumieć, że we wsi nie piętnuje się tych, co codziennie chleją do nieprzytomności, tylko kobietę, która się leczy — mówi Agata.

— To samo było udziałem tych kilku kobiet, które były ze mną na terapii. Nawet one uważały, że same powinny sobie poradzić. Także proporcja kobiet do mężczyzn na terapii już wiele mówi. Pań było cztery, a grupa liczyła ponad 40 osób. To nie jest tak, że uzależnionych jest dużo mniej kobiet niż mężczyzn. Kobiety nie idą na terapię w obawie, że zostaną napiętnowane, tak jak ja. To zresztą doprowadziło mnie do tego, że nawet zaczęłam żałować tej terapii. Sama byłam obojętna na te opinie, bałam się jednak, że ktoś ze złośliwym uśmiechem powie mojemu dziecku, że ma matkę alkoholicekę — pamięta.

Opowiada, że podczas terapii wiele się nauczyła. Niestety, po ośmiu lub dziewięciu miesiącach znów sięgnęła po alkohol. Dziś przypuszcza, że przyczyniło się do tego ludzkie gadanie. Jakoś też nie układało się jej z mężem, który tymi „ludzkimi językami” bardzo się przejmował. Agata sama przekonała się, że prawdziwa jest jedna z najprostszych definicji alkoholizmu — że jest to niemożność powstrzymania się od picia po wypiciu pierwszej dawki.

— U koleżanki wypiliam lampkę wina. Idąc od niej do domu kupiłam w sklepie pół litra wódki. Wypiłam ją w domu, jeszcze raz poszłam do sklepu i kupiłam drugą butelkę. Rano nie wiedziałam, co robiłam wieczorem. Przekonałam się, że ta definicja jest prawdziwa. Kolejne cztery lub pięć dni wyglądały tak samo. Trafiłam na detoks. Sama poszłam po skierowanie, prawdę mówiąc, ze strachu, że w momencie, gdy przestanę pić złapie mnie padaczka. Na padaczkę alkoholową cierpiał mój ojciec, a jest ona przecież jednym z objawów zespołu odstawienia. Można jej uniknąć, pijąc alkohol. Po trzech dniach w szpitalu wypisałam się i piłam w domu.

Nie robiłam nic innego. Piłam i leżałam. Pomagała mi moja mama, bo wykonywała za mnie wszystkie domowe obowiązki. Znów trafiłam na terapię. Nie piłam prawie rok i znów się wciągnęłam. Tym razem nie przestrzegałam zasad bezpieczeństwa, choćby unikania kontaktu z alkoholem. Potem jeszcze zapisałam się na terapię dochodzącą. Trwała rok. Nie mam pewności, że teraz będzie dobrze. Nadal mam kłopoty z własnymi emocjami. Na szczęście w mojej obecnej pracy wszyscy wiedzą o moim uzależnieniu. Gdy współpracownicy zauważą, że coś się ze mną dzieje, że jestem nerwowa albo wyolbrzymiam proste problemy, zwracają mi uwagę. Daje mi to olbrzymią pomoc. Nie oszczędzają mnie i tak powinno być — opowiada Agata.

Obecnie nie pije od dziewięciu miesięcy. Ostatni epizod alkoholowy zaliczyła w Boże Narodzenie. Terapie zrobiły swoje, bo potrafiła już sama przestać pić. Poukładała swoje życie rodzinne, nie ma konfliktów z mężem. Śmieje się, że czasem tylko ma zwykłego, babskiego focha.

ANDRZEJ GRABOWSKI
a.grabowski@gazetaolsztynska.pl



Fot. Pixabay



REKLAMA

Największa Hurtownia Odzieży w Olsztynie

Olsztyn, ul. Wyszyńskiego 7
tel. 89-534-63-52

www.gracjaolsztyn.pl



**Z tą reklamą
kupisz bez marży**
• oferta ważna
do 10 października 2020 r.

Hurtownia
wprowadziła na stałe

sprzedaż detaliczną

Serdecznie zapraszamy

- pon.-czw. 9.00-18.00
- piątek 9.00-19.00
- sobota 9.00-15.00



Alkohol nie traktuje nas równo

Kobiety piją coraz częściej i coraz więcej. Widok młodej dziewczyny siedzącej przy barze już nikogo nie dziwi i, mimo że to panowie nadal wiodą alkoholowy prym, z powodu alkoholizmu umiera aż cztery razy więcej kobiet niż mężczyzn. Dlaczego?

Zacznijmy od garści podstawowych informacji. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, ilość spożywanego na świecie alkoholu stale rośnie, a jego nadużywanie było przyczyną około 3 milionów śmierci odnotowanych w 2016. To 5,3 proc. wszystkich zgonów zarejestrowanych w tym roku.

W Polsce w latach 60. wypiliśmy nieco ponad 5 litrów czystego alkoholu na osobę rocznie. W 2016 podbiliśmy stawkę do 10,4 litra. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego, w 2017 z powodu zaburzeń spowodowanych używaniem alkoholu leczyło się około 167 tysięcy Polaków.

Pięć lat temu na 1000 mieszkańców naszego kraju, 4 było uzależnionych od alkoholu. Co ciekawe, w tym samym roku, na 1000 mieszkańców województwa warmińsko-mazurskiego aż 5 zmagało się z alkoholowym problemem. W 2018 udało się nam dorównać krajowym standardom i uzależnionych było już „tylko” czterech na tysiąc mieszkańców województwa.

Badania wskazują, że nadal to mężczyźni chętniej sięgają po nafaszerowane procentami trunki, ale kobiety zaczynają im dorównywać.

W 2009 alkohol spożywało

65 proc. kobiet i 85 proc. mężczyzn, dziś do chwytania za kieliszek przyznaje się już 80 proc. pań. Najczęściej piją mieszkanki miast w wieku 30-40 lat i to te, które pochwalic się mogą wyższym wykształceniem i stałą pracą. Warto w tym momencie wspomnieć, że

fińskie badania wskazują, że ryzyko uzależnienia od alkoholu wzrasta u kobiet pracujących więcej niż 40 godzin tygodniowo.

Niepokojącym jest fakt, że ryzykowne spożywanie alkoholu (ponad 60 g czystego alkoholu podczas jednej okazji, w przeliczeniu to około 3 półlitrowe piwa – przyp. red.) dotyczy aż 58,3 proc. kobiet, z czego prawie 2 proc. pije w ten sposób prawie codziennie. W 2014 do wypijania w ciągu tygodnia choć jednej porcji wódki przyznała się co piąta kobieta.

Najwięcej alkoholu konsumują kobiety w wieku 18-29 lat – nieposiadające stałego partnera mieszkanki miast, które nadal się uczą lub studiują. Co dziesiąta dziewczyna w tym wieku wypija rocznie ponad 7,5 litra czystego alkoholu.

Alkohol jest znacznie bardziej toksyczny dla kobiet niż mężczyzn.

Fot. Pixabay

Mogłoby się wydawać, że potępienie imprezujących studentek, które wypijając tyle samo piwa, co ich kole-dzy, walczą o swoją równość, jest zwykłym czepianiem się. Rzecz w tym, że matka natura nie traktuje nas jednakowo. Alkohol jest bowiem znacznie bardziej toksyczny dla kobiecych niż męskich organizmów.

— Jeżeli kobieta i mężczyzna wypiją tę samą ilość alkoholu, to właściwie można by przyjąć, że kobieta pije o półtora raza więcej. Co to znaczy? W jej krwi pojawi się wyższe stężenie alkoholu niż we krwi mężczyzny — informuje Błażej Gawroński, dyrektor Miejskiego Zespołu Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Olsztynie.

I wyjaśnia: — Dlaczego tak się dzieje? Narządy wewnętrzne kobiet, w przeciwieństwie do tych należących do mężczyzn, obleczone

są niewielką ilością tkanki tłuszczowej. To znaczy, że np. 80-kilogramowy mężczyzna ma około 11 proc. zawartości tkanki tłuszczowej, a kobieta przy wadze 50-60 kilogramów może mieć jej ponad 20 proc. Mówiąc w skrócie,

w męskim organizmie alkohol się rozcieńcza, natomiast w kobiecym natrafia na przeszkodę w postaci tkanki tłuszczowej i stężenie alkoholu jest większe.

To jeszcze nie koniec różnic, które są nie do przekroczenia. — Ostatnio odkryto, że specjalny nabłonek,

który wyściela żołądek mężczyzny, chroni narząd przed działaniem alkoholu. Takiego rodzaju komórek nie ma w żołądkach kobiet — tłumaczy Błażej Gawroński.

— Co więcej, badania opublikowane w 2016 roku pokazały, że jest bardzo duża zależność używania alkoholu wśród kobiet i występowania raka macicy i sutka. Ta informacja była

nowością, wówczas nie wiedzieliśmy jeszcze, że jest tak silna korelacja między używaniem alkoholu a tego typu nowotworami — zauważa nasz rozmówca.

Jest jeszcze jedna bardzo ważna kwestia, która odróżnia kobiety od mężczyzn — ciąża i macierzyństwo.

— Wydaje mi się, że wiedza na temat negatywnego wpływu alkoholu na płód jest nadal bardzo mała.

Ciąg dalszy na s.6

Najbardziej wyczekiwany dodatek biznesowy!

BIZNES
WARMII I MAZUR
SAMORZĄDY



GAZETA OLSZTYŃSKA

DZIENNIK ELBLĄSKI



Alkohol nie traktuje nas równo

Ciąg dalszy ze s. 5

Kiedy czytam statystyki, które podają, że około 40 proc. kobiet ciężarnych pije, to jestem przerażony. Tak często mówimy o FAS (fetal alcohol syndrome — alkoholowy zespół płodowy — przyp. red.), na którego temat powstają liczne kampanie edukacyjne, że wydaje się, że każdy już o tym słyszał. Okazuje się, że wręcz wiści tak nie jest. Przypominam zatem, że przez całą ciążę kobiety mają absolutny zakaz picia alkoholu — alarmuje nasz rozmówca.

Różnice nie dotyczą jedynie sfery anatomiczno-morfologicznej. Inaczej funkcjonuje też damska i męska psychika, a to również ma wpływ na nasze kontakty z alkoholem. — Kobiety mimo tego, że często podchodzą do mocniejszych trunków ze swego rodzaju podejrzliwością, jakby intuicyjnie wyczuwały, że nie mogą pozwolić sobie na picie typu męskiego, to szybciej się uzależniają. Ich przewagą jest jednak to, że zdecydowanie mniej czasu zajmuje im rozpoznanie problemu i niemal od razu starają się zdobyć pomoc — przyznaje dyrektor Miejskiego Zespołu Profilaktyki i Terapii Uzależnień.

Alkoholizm bywa nazywany chorobą CUD, czyli taką, która dotyka ciała, umysłu i duszy. Podobne zdanie na temat tego schorzenia ma nasz rozmówca. — Alkoholizm jak każde uzależnienie, to choroba biopsychospołeczna, czyli choroba nie tylko ciała, ale i duszy. To wyróżnia ją na tle innych przypadłości, terapia będzie się koncentrowała nie



Fot. Pielęch



Fot. Archiwum G0



Błażej Gawroński:
Kiedy czytam statystyki, które podają, że około 40 proc. ciężarnych pije, to jestem przerażony.

wokół ciała, ale wnętrza, duchowości człowieka. Nie ma leków, kroplówek, czy elektrostrząsów. Mówiąc najkrócej, metodą leczenia ludzi uzależnionych jest psychoterapia.

Kiedy powinniśmy zacząć obawiać się swoich alkoholowych nawyków? — My, specjaliści z zakresu terapii uzależnień i obszaru profilaktyki uzależnień, twierdzimy, że nie ma bezpiecznej dawki alkoholu, ponieważ każda jego ilość może powodować zmiany w organizmie. Wiadomo jednak, że cały świat pije, więc konieczne było określenie dawek, które nie narażają nas na poważne

konsekwencje — przekazuje Błażej Gawroński.

I kontynuuje: — Dawka standardowa to 10 g czystego alkoholu, czyli 250 ml 5-procentowego piwa, 100 ml 12-procentowego wina lub 30 ml 40-procentowej wódki. Według Światowej Organizacji Zdrowia mężczyźni nie powinni przekraczać 4 porcji standardowych dziennie, nie więcej niż 5 razy w tygodniu. Kobiety natomiast nie powinny przekraczać 2 porcji dziennie, również nie więcej niż 5 razy w tygodniu. Jeśli dana kobieta wypija więcej, to już pije w sposób ryzykowny, nie tylko narażając się na powstanie uzależnienia, ale również na zainicjowanie innych spośród około 60 chorób somatycznych, za które odpowiedzialny jest alkohol.

Jeżeli liczby nie dają nam do myślenia, zastanówmy się, jak często sięgamy po drinka, lampkę wina czy szklanekę piwa, by zwyczajnie się odstresować. — Powinniśmy zacząć się niepokoić, kiedy coraz częściej rozluźnienie, relaks, swoboda, czy odpoczynek są bardzo mocno skorelowane z alkoholem — mówi Błażej Gawroński.

I dodaje: — Gdy spotykamy się z koleżanką i zaczynamy od słów „mam już dosyć męża i dzieci, nareszcie możemy sobie usiąść, wypić wino i odpocząć”, to odpowiedźmy sobie na pytanie, czy to nie mile spotkanie, a alkohol odpowiedzialny jest za to, że udaje nam się osiągnąć dobrostan.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@
dziennikelbaski.pl



TO RZETELNA STRONA REGIONU



gazetaolsztynska.pl

Tworzymy ją dla Ciebie

Dorota Warakomska: Każda kobieta umie sobie dać radę. Ze wszystkim i zawsze

— Mieszka pani pod Olsztynem. Kiedy słyszy pani „Warmia”, „Mazury” — jaki obraz pojawia się pani przed oczami?

— To obraz obłoków unoszących się nad koronami drzew, które rosną wokół jednego pięknego, leśnego jeziora... Ja unoszę się na wodzie i mam poczucie absolutnego relaksu, piękna, ale też nieograniczonych możliwości. Ten prawdziwy obraz pomaga mi w różnych sytuacjach. Dziś, by przywołać ten obraz, nawet nie muszę zamykać oczu — wypracowałam w sobie umiejętność wizualizowania tych obłoków, drzew i jeziora. Polecam takie wizualizacje na uspokojenie, reset, dodanie sobie energii. To jezioro to połączenie piękna natury, ale też głęboka relaksacja. Nie chcę bynajmniej powiedzieć, że Warmia i Mazury kojarzą mi się wyłącznie z odpoczynkiem: jakiś czas temu przeprowadziłam się tu i tu po prostu żyję. Dlatego, gdy myślę „Warmia”, widzę też energiczne kobiety, działające na rzecz społeczności, zbierające finanse na remont lokalnego kościółka, organizujące się w proteście przeciwko uprzedmiotowieniu wsi. Kobiety, którym nie jest wszystko jedno i które mimo różnic, potrafią współpracować. Działam tu razem z nimi. Ale odpoczynek jest nam wszystkim potrzebny. Trzeba umieć zadbać o swoje nerwy i ciało i nauczyć się spokoju i pozytywnego wchodzenia w dzień. Wtedy o wiele więcej nam się uda!

— Wczoraj rano, gdy dzwoniłam do pani, by umówić się na wywiad, kończąc powiedziałam, że życzę pani dobrego wchodzenia w dzień. Moja redakcyjna koleżanka usłyszała to życzenie i zapytała, czy też może tak mówić do swoich rozmówców, zwłaszcza kobiet. I dziś rano słyszałam, że komuś to życzenie poszło! A poza tym nie wiedziałam, że moja dziennikarska idółka ma w sobie tyle poezji...

— No proszę! Myślę, że poezja, wrażliwość są w każdym, tylko trzeba je odkryć.

— Czasem odkrywamy sami, a czasem jakiś człowiek nam w tym odkrywaniu pomaga...

— Być może... Wydaje mi się, że my kobiety — zwłaszcza kobiety — często nie zdajemy

Była Wisława Szymborska, Christina Aguilera, Édith Piaf, a nawet Mickiewicz ze swoim nieszczęsnym puchem marnym. Było po polsku, angielsku, francusku — z lekką domieszką niemieckiego. Nie było za to wywiadu. Bo to szczerza rozmowa dwóch kobiet bez gorsetu była!



sobie sprawy własnych możliwości. Dużo piszę o tym w mojej książce „Śmiało. Mów własnym głosem” — że nie umiemy same siebie doceniać, a za to uwielbiamy siebie krytykować. Wszystko przez to, że powielamy wzorce wychowania wpojone przez matki, im przez ich matki. Często nie wiemy, jakie talenty w nas drzemą. Dopiero kiedy zdarza się okazja i zyskujemy więcej czasu dla siebie — i tu niektórym z nas pomógł koronawirus i przymusowa izolacja — możemy głębiej zastanowić się nad sobą. I odkryć talenty ukryte na co dzień.

— Podczas gdy chłopcy w dzieciństwie otrzymują do zabawy samochód lub samolot, którym mogą doganiać świat — dziewczynka dostaje zestaw małej kucharki i wózek dla lalek!

— Tak. Chłopcy dostają jeszcze małego majsterkowicza i puszcza im się filmy o supermenach, a dziewczynki oglądają filmy o innych grzecznych dziewczynkach. W konsekwencji dziewczynki nawet nie wiedzą, że im też wolno narobić krzyku i bałaganu. Bo czasem trzeba nabałaganić, by zobaczyć, w czym tkwi sedno lub problem — bałagan bywa twórczy.

— Świat powstał przecież chaosu.

— Dokładnie tak. Powinniśmy nauczyć się same i uczyć córki szukania czasu dla siebie. Mówię to nie bez podstaw: sama też byłam wychowana wedle tych reguł. A potem przepracowałam w telewizji 17 lat, w czasie których przesłałam wszystkie szczeble: od stażystki do dyrektorki programu pierwszego — nie miałam chwili, by zastanowić się, czego chcę od życia, jak chcę się rozwijać. Dopiero, gdy odeszłam z telewizji, zyskałam oddech, czas, by zastanowić się nad sobą i realizować swoje pasje. Ukończyłam podyplomowo psychologię zwierząt, bo zawsze mnie zastanawiało, jak nasi bracia mniejsi myślą, zachowują się i pokazują emocje. Potem ukończyłam psychologię społeczną — wiedza z zakresu uwarunkowań społecznych i kontaktów międzyludzkich przydaje mi się w dzisiejszej działalności.

Ciąg dalszy na s. 8-9

Dorota Warakomska: Każda kobieta umie sobie dać radę. Ze wszystkim i zawsze

Ciąg dalszy ze s. 7

Ale miałam też czas na kurs fotografii pod okiem Tomka Tomaszewskiego, wybitnego fotografa, a potem zorganizowałam kilka swoich autorskich wystaw fotograficznych. Albo — podróżować po świecie i spotkać się z ludźmi żyjącymi w różnych zakątkach globu, a nie tylko oglądać zabytki. Odbijałam podróż życia słynną amerykańską Drogą 66. Napisałam o niej książkę. I jeszcze inne. Nie zrobiłabym tego, gdybym wciąż pracowała w telewizji. Igdybym nie pomyślała, czego ja tak naprawdę w życiu chcę. Dlatego namawiam kobiety, by zastanowiły się, co jest dla nich ważne, jakie są ich możliwości. Cokolwiek chcemy zmienić — musimy zacząć od ustawienia siebie w centrum. Taki zdrowy egoizm. W „Śmiało. Mów własnym głosem” o tym piszę: ta książka to efekt moich doświadczeń dziennikarskich, trenerskich, społecznych, aktywności na rzecz równości i różnorodności, ale też niezliczonych rozmów z kobietami, tak po prostu. To właśnie one otworzyły mi oczy: na te bariery i brak możliwości w codziennym życiu już na starcie, które samej trudno pokonać. Bo wciąż stosujemy te same metody!

— Jak powiedział Albert Einstein, szaleństwem jest robić wciąż to samo i oczekiwać różnych rezultatów...

— Dokładnie. A więc namawiam kobiety: wyjdźmy poza schemat. Zawalczmy o siebie. Śmiało mówmy własnym głosem, choć fakt — najpierw musimy pomyśleć, co powiedzieć, co jest dla nas ważne. W czasie szkoleń przekonuję kobiety, by zrobić własną listę mocy: co umiem dobrze, co wiem, w czym jestem mistrzynią. Czasem to są rzeczy drobne, bo ktoś może napisać: świetnie smażę placki ziemniaczane. I dobrze. Po jednym z takich zajęć uczestniczka podeszła i podziękowała mi. Za to, że tym jednym ćwiczeniem uświadomiłam jej, jak wiele umie, jak wiele ma w ręku atutów. I możliwości. To też pierwszy krok, by oduczyć się krytykowania samych siebie — kobiety są mistrzyniami w samobiczowaniu i samokrytykanctwie! Mężczyźni, gdy popelnia



Dorota Warakomska — dziennikarka, komentatorka, publicystka, doradczyni medialna, trenerka wystąpień publicznych, wykładowczyni, mówczyni inspiracyjna. Prowadzi szkolenia i coaching rozwojowy. Przez kilkanaście lat była związana z TVP, gdzie była m.in. reporterką, prowadzącą „Wiadomości” i „Panoramę”, a także wieloletnią korespondentką w USA.



Gdy odeszłam z telewizji, zyskałam oddech, czas, by zastanowić się nad sobą i realizować swoje pasje.

błąd, nie analizują go w nieskończoność. Aniech się pani przyzna: coś zadzieje się nie tak i potem przez dwa tygodnie zastanawia się pani, gdzie popelniała błąd, prawda? To rozmyślanie i rozkładanie wlosa na czworo.

— Mam tak, ale coraz mniej...! Bo nauczyłam się otrzepywać z ludzkich, zwłaszcza złych emocji, w które ktoś mnie wkłada — dokładnie tak, jak pies, który właśnie wyszedł z wody...

— To świetnie. Zachęcam też — przestańmy się samobiczować za to, że zrobiliśmy sobie przyjemność i że poświęciliśmy sobie czas. Chęć zadowolenia wszystkich wo-

kół to kobieca przypadłość, ja też tak mam, ale trzeba uczyć się z tym walczyć i dbać o siebie. Pierwsze pytanie powinno brzmieć: czy ja sama tego chcę, czy mi to sprawi radość, przyjemność? Pomagać ludziom — tak! Ale pod warunkiem, że same czegoś nie tracimy. To samo dotyczy kontaktów z toksycznymi ludźmi: po co nam znajomość z kimś, kto po każdym spotkaniu wywołuje w nas poczucie cytryny wyciśniętej ze wszystkich soków? Albo balonika, z którego uszło powietrze? Czujemy się pozbawione energii? Jeśli przyjemność sprawia nam kontakt z kimś, kto nas bezustannie krytykuje, poniża i wykorzystuje, by podwyższyć własną pozycję, to źle świadczy to o nas samych. Bo nie umiemy zaważać o sobie i dajemy się tak traktować. Musimy więc takiej toksycznej osobie otwarcie powiedzieć: słuchaj, lubię cię, ale raniśz mnie swoim zachowaniem i sposobem, w jaki mnie traktujesz. Tym bardziej, że toksyczni ludzie często nie zdają sobie sprawy z faktu, że robią coś złego.

— Bywa, że ranne możemy poczuć się nawet bez publiczności. W cztery oczy też można kogoś zranić i poczuć się zranioną...

— Oczywiście. I tu pojawia się kolejny obszar do dyskusji, ale i do skutecznych działań — mianowicie agresja językowa, która nader często łączy się w życiu z seksizmem. Często my, kobiety, nawet nie zdajemy sobie sprawy z faktu, że jesteśmy seksistowsko atakowane słowami. Mężczyźni ukuli choćby takie określenie, że kobieta jest jak burza. W sensie, że nie wiadomo czego się po niej spodziewać. Zapominają jednak, że warto się w życiu nauczyć patrzeć w niebo i w miarę szybko rozpoznać tzw. kołnierzy burzowy (śmiech). Agdy się go zobaczy, to chyba lepiej nie siadać na rower ijechać na przejażdżkę po pustkowiu...! Trzeba obserwować niebo, a mężczyźni powinni obserwować kobiety: jeśli tej nadchodzącej burzy nie potrafią wyczuć, przewidzieć, to oni mają problem, a nie kobiety. Mnóstwo jest też seksistowskich odzywek, na które my, kobiety, nawet nie zwracamy uwagi. Choćby sytuacja, kiedy kobieta wystroi się tak naprawdę ekstra, sexy. Natychmiast usłyszysz, że wygląda jak lafirynda, żeby nie powiedzieć mocnej. Także od innych kobiet. Dlaczego? Po co ten negatywny język? Albo określenie: „taka ładna

główka, a tyle wniej mądrych myśli!” To znaczy, że co — że jak ładna, to nie wolno jej być mądrą? Albo: „taka pani atrakcyjna, że aż nie mogę się skupić”. To czysta agresja. Zależy mi, by skończyć z takim językiem — przede wszystkim chciałabym, by kobiety same o sobie przestały tak myśleć. I świadomie nie pozwalały innym, w tym kobietom, tak o sobie mówić. Że jak kobieta dużo mówi, to jest prze-mądrzała — a mężczyzna jest pewny siebie; że kobieta jest roztargniona — a on ma głowę w chmurach; ona jest agresywna — on argumentuje i potrafi bronić własnego zdania; ona jest emocjonalna — on jest wrażliwy.

Często przywołuję cytat z Wisławy Szymborskiej: „Mężczyzna miał poglądy — kobieta nadal tylko widzi-mię, odpowiednikiem jego silnej woli był jej babski upór, a jego przeorności — jej wyrachowanie, a w sytuacjach, w których mężczyznę zwano taktikiem, kobieta pozostawała intrygantką.”

My, kobiety, musimy też nauczyć się brać siebie wzajemnie w obronę. Musimy uczyć się kobiecej solidarności.

Bo wciąż wiele kobiet po spotkaniach podchodzi do mnie i przyznaje, że doświadczyły złego ze strony innej kobiety, kobiet...

— Mnie z pani cytatem z Szymborskiej skojarzył się natomiast fragment piosenki Christiny Aguilery „Can't Hold Us Down”: „If you look back in history, it's a common double standard of society: the guy gets all the glory the more he can score, while the girl can do the same — yet you call her a who(re)*...”

— Proszę bardzo, może być Aguilera. Szczególnie, że ona w tej piosence mówi też, że jako kobiecie nie wolno jej mieć własnej opinii, że powinna siedzieć cicho. Chodzi dokładnie o to samo. Ale cieszy fakt, że coraz więcej dziewczyn (właściwie o wszystkich kobietach mówię: dziewczyny!) jest świadomych tego, czego chcą; które z łatwością podadzą listę własnych priorytetów i możliwości. A jeśli nie podadzą, to wiedzą, że muszą nauczyć się ją skonstruować. I to jest piękne. W ubiegłym roku skończyłam studium coachingu wielopoziomowego „Multilevel Coaching” — kolejny krok otwierający mi oczy na to, jak same sobie możemy pomagać, zadając właściwe pytania.

— Bardzo angażuje się pani w inicjatywy kobiece i pro-kobiece kampanie. Dlaczego? Czy Polki wciąż potrzebują przypominać o swoich prawach?

— Bez nadmiernego wchodzenia w politykę, ale chyba każdy widzi, że to, co od kilku lat dzieje się w Polsce w kontekście i wobec kobiet, to po prostu uwsteczanie się i ciągłe wracanie do stereotypowych, głęboko zakorzenionych w naszej kulturze, bardzo niebezpiecznych tez. Że choćby kobieta stworzona jest do rodzenia dzieci i pozostawania w domu, a nie do robienia kariery zawodowej. Jak w dawnych Niemczech: Kinder, Küche, Kirche — dzieci, kuchnia, kościół. Ja od lat podkreślam, że kobieta oczywiście może zostać w domu, pod warunkiem, że sama tego chce. Tymczasem

nawet samotne, samodzielne matki są stawiane pod ścianą i na pomoc państwa nie bardzo mogą liczyć. Polki zmusza się do poświęceń na rzecz rodziny i dzieci, a mężczyzna nic nie musi, nawet jako ojciec nie musiłożyć na utrzymanie własnych dzieci. Dług alimentacyjny w Polsce wynosi 13 mld zł. Aż 300 tys. ojców zalega z płatnościami. Problem polega jednak na tym, że gros polityków nie żyje wedle poglądów, które głosi. Stąd moje poczucie powrotu do XIX w. i filozofii, że kobieta nie może nic, a mężczyzna może wszystko. Och, miałam nie wdawać się w politykę...

— A co koronawirus zrobił konkretnie kobietom?
Oczywiście nie mam na myśli samego wirusa...

— Kobiety przez pandemię mają dodatkowe obciążenia: to na ich barki spadła przecież, prócz obowiązków służbowych, pomoc dzieciom w czasie zdalnego nauczania, zwłaszcza młodszemu. Do tego nikt ich nie zwolnił z prac domowych: gotowania, sprzątania, zmywania, prania. A mężczyzna, który też pracuje w domu... No właśnie, pracuje. W osobnym pokoju, w spokoju. A kobieta znów biega po mieszkaniu, wykonując kilka czynności jednocześnie. Nawet w tych związkach bardzo partnerskich zdarzały się tarcia na tym tle. Dzwoniły do mnie kobiety z pytaniem: jak mam powiedzieć rodzinie, że dziś nie ugotuję obiadu? Bo większość partnerów i dzieci tych kobiet uznawała z marszu, że mama będzie gotować obiad. Przecież jest w domu! Radziłam wtedy, by wykorzystać ten czas w izolacji i na nowo ułożyć sobie relacje z partnerem. By pokazać członkom rodziny, że nasza praca też jest ważna. Że mamy te same prawa, choćby takie, by mieć możliwość w spokoju zająć się swoim zawodem.

Mam nadzieję, że lockdown wielu kobietom otworzył oczy — zobaczyły, jak ten ich świat postawiony jest na głowie, a one traktowane są jak automaty do dbania o wszystko, a w tzw. międzyczasie „trochę sobie popracują”.

Koronawirus i kwarantanna uderzyły w kobiety także w obszarze gospodarczo-finansowym. Wiele branż zamknięto



Kwarantanna, przygotowania do łączenia na żywo



Wywiad z Georgem Bushem jr., Waszyngton, 2002 r.

— opiekuńczą, ale i inne, np. kosmetyczną, usługi...

— I znów mężczyzna mógł powiedzieć, że pracę ma i dzięki niemu cała rodzina przeżyje kolejny miesiąc. Przemoc finansowa w postaci czyściej...

— Dokładnie. I te wiecznie żywe cytaty: „Kobieto, puchu marny, ty wietrzna istoto... Postaci twojej zazdrośczeni anieli, a duszę gorszą masz, gorszą niżeli!”...

— Tak. Akurat jestem absolwentką liceum imienia

Mickiewicza i przy każdej możliwej okazji zmieniałam to „wietrzna” na „wieczna”...

— Najgorsze, że ten i podobne cytaty mamy wtłoczone do głów i z marszu uznajemy, że nic nie znaczą. I nawet jak zdarzy się kobieta, która ma poczucie własnej wartości, to przy najmniejszym tąpnięciu natychmiast z tyłu głowy odzywa się głos, jak ten z Mickiewicza. Krzywdzący demon, który przypomina, że nic nie znaczy. Musimy przede wszystkim zmienić te głosy

w naszych głowach. Czytajmy więc literaturę kobiecą, inspirujmy się nawzajem, słuchajmy motywujących piosenek, choćby wspomnianej Aguilery. I znów wraca kwestia solidarności kobiecej: jeśli widzimy, że jakieś kobiecie coś dobrze wyszło, powiedzmy jej to. Wspierajmy ją i wspierajmy siebie nawzajem. Wiem, ile to daje, kiedy ludzie chwalią tezy z mojej książki i mówią mi to i czasem dziwią się, że tak bardzo jestem im za te słowa wdzięczna. Każda z nas

Dorota Warakomska:
Cokolwiek chcemy zmienić — musimy zacząć od ustawienia siebie w centrum.

potrzebuje wsparcia, nawet ta, która świetnie daje sobie w życiu radę. Generalnie każda z nas jest w stanie dać sobie radę ze wszystkim: musi tylko wiedzieć, jak to zrobić i czego chce od życia. Niech to będzie motto naszej rozmowy.

— Ostatnio pisała pani, że gen odwagi nie istnieje. Co zatem powoduje, że jedni ludzie są odważni, a inni nie? Co wysyła Białorusinki przeciw oddziałom OMON-u?

— Determinacja. Świadomość, że nikt za nie tego nie zrobi. I wiara, że mogą. Tak, odwagi można się nauczyć. Ta praca polega przede wszystkim na praktykowaniu, czerpaniu z życiowych doświadczeń i pielęgnowaniu w swoim umyśle pozytywnego myślenia

o sobie. Mam doświadczenie z dzieciństwa, które lubię sobie przypominać. Moja starsza o prawie 4 lata siostra bawiła się z koleżanką piłką, a ja gdzieś wokół nich jeździłam rowerkiem. W jakimś momencie podszedł do nich chłopak i zabrał im tę piłkę. Ja, 4 lata młodsza, widząc, że prosiły siostry i koleżanki na nic się zdają, niewiele myśląc, rzucam rowerek, podchodzę do chłopaka, z całej siły kopię go w piszczel. On zgina się z bólu, wypuszcza piłkę, którą natychmiast zabieram, drugą ręką chwytam siostrę i odprowadzam ją do domu. Z okna naszego mieszkania całą tę scenę obserwował nasz tata i to z tego opowiadań znam to zdarzenie. Przywołuję je, bo to dla mnie znak, że jestem odważna i jest we mnie potencjał.

Chcesz spróbować czegoś nowego — spróbuj.

Może być ciężko, mogą być potknięcia, ale nie poddawaj się już na starcie. Tata już wtedy zobaczył moją odwagę i zawsze zachęcał mnie do śmiałego podejmowania nowych wyzwań. I żeby się nie martwić na zapas. Nie rozpamiętujemy też porażek, czerpmy z tych doświadczeń, kiedy osiągnęliśmy coś wbrew przeciwnościom losu.

— Jest takie japońskie przysłowie: możesz upaść siedem razy, ale wstań ósmy raz.

— Po prostu każde doświadczenie, nawet to negatywne, może nas czegoś nauczyć. Ja mam poczucie, że nie żałuję żadnej życiowej decyzji ani niczego, co mi się przytrafiło. Owszem, z obecnym doświadczeniem pewnie kilka razy postąpiłabym inaczej. Ale wiem, że nie byłabym tym, kim jestem dziś, nie mówiłabym i pisała tego, co mówię, gdyby nie wszystkie moje doświadczenia.

— Je ne regrette rien...! A tak w ogóle, kiedy zaczynała pani opowiadać o siostrze i piłce, myślałam, że wjechała pani w niego tym rowerkiem. Ja bym wjechała...!

* Gdyby spojrzeć do historii, wstecz — taki mamy powszechny podwójny standard społeczeństwa: facet zbiera całą chwałę, im więcej zdobyczy ma na koncie, a choć dziewczyna może zrobić to samo — jednak nazwiesz ją kur(...).a.

MAGDALENA MARIA
BUKOWIECKA
m.bukowiecka@
gazetaolsztynska.pl





CAŁA PRAWDA O NABIALE

ZASADY ŻYWIENIOWE REKOMENDOWANE PRZEZ DIETETYKÓW ZMIENIAJĄ SIĘ ŚREDNIO CO KILKA LAT. TAK ZWANA PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA ZAWIERA ODPOWIEDNIO POGRUPOWANE PRODUKTY, KTÓRE NA STAŁE POWINNY ZAGOŚCIĆ W NASZYM MENU. BARDZO ISTOTNE MIEJSCE ZAJMUJE W NIEJ NABIAŁ. CO WARTO O NIM WIEDZIEĆ?

HISTORIA NABIAŁU

Historia gatunku ludzkiego liczy co najmniej 500 tys. lat. Od zarania dziejów ludzie zajmowali się zbieractwem, polowaniem, a później także hodowlą zwierząt i uprawą roli. Szacuje się, że bydło udomowiono około 10 tys. lat temu na Bliskim Wschodzie. Jednak przez długi czas krowy, owce i kozy były wykorzystywane wyłącznie do pozyskiwania mięsa, skór oraz mleka. Z czasem człowiek nauczył się produkować pierwsze wyroby mleczarskie, a jednym z najstarszych jest prawdopodobnie jogurt. W zależności od szerokości geograficznej mleko pochodziło od różnych zwierząt: kóz, owiec, krów, jaków, bawołów, wielbłądów, reniferów i lam. Dziś chyba nikt nie ma wątpliwości, że mleko jest podstawą żywienia ssaków, zwłaszcza w ich pierwszym okresie życia. Ale nabiał jest potrzebny do prawidłowego rozwoju nie tylko niemowlakom.

ALE CZYM

DOKŁADNIE NABIAŁ JEST?

Według definicji nabiał to kategoria produktów spożywczych obejmująca mleko zwierząt udomowionych oraz jego przetwory, jak również jaja, jakkolwiek potocznie stosuje się pierwsze rozumienie. Zaliczamy do niego m.in. mleko, jogurt, ser, twaróg, maślanke, śmietanę, kefir oraz masło. O zastosowaniu mleka i jego przetworów można by dyskutować godzinami. Świetnie sprawdzają się w kuchni, cukiernictwie, a nawet kosmologii. Jakże właściwości posiadają? I dlaczego nabiał jest tak ważny w diecie? Odpowiednia ilość produktów mlecznych w naszej diecie niesie ze sobą wiele korzyści dla naszego organizmu. Zdecydowaną zaletą nabiału są jego wartości odżywcze. Wynikają one z obecności wielu witamin i składników mineralnych oraz pełnowartościowego białka. Nabiał jest cennym źródłem

wapnia, który pełni szczególnie istotną rolę w organizmie człowieka. Uczestniczy w tworzeniu kości, a także w wielu innych funkcjach życiowych, takich jak przewodnictwo nerwowe, kurczliwość mięśni czy krzepnięcie krwi. Wapń normalizuje poziom ciśnienia tętniczego, zapobiega osteoporozie, pomaga w leczeniu chorób metabolicznych, korzystnie wpływa na obniżenie tzw. złego cholesterolu oraz nadciśnienia tętniczego. Co ważne, nasz organizm jest w stanie wchłoniąć aż 80 proc. wapnia pochodzącego z produktów mlecznych. Dla porównania, przyswajalność tego składnika pochodzącego z surowców roślinnych wynosi tylko około 13 proc. Nabiał posiada również wysoki wskaźnik sytości, co może być przydatne szczególnie osobom dbającym o szczupłą sylwetkę. Jego wartościową cechą jest obecność żywych kultur bakterii, czyli probiotyków. Znajdziemy je w fermentowanych produktach mlecznych, takich jak kefiry, jogurty oraz maślanke. To również bogactwo innych składników mineralnych, jak np. fosfor, magnez, potas, cynk, mangan i żelazo, a także witamin: B2, B12, A, D, E i K. Doskonałym przykładem będzie tu Maślanke Mrągowska powstała z najwyższej jakości mleka, która jest lekkostrawna i naturalna, a ceniona przede wszystkim za swój wyjątkowy smak i właściwości prozdrowotne. Innym wartoś-

Fot. Adobe Stock



ciowym napojem są jogurty pitne Milko naturalne oraz smakowe, zawierają bowiem dobrze przyswajalny wapń, białko, tłuszcze, witaminy, kwas foliowy i inne cenne mikroelementy.

Żywe kultury bakterii znajdujące się w jogurcie wspomagają proces trawienia laktozy w nim zawartej, dzięki czemu mogą być elementem diety osób z nietolerancją laktozy. Według ekspertów dzieciom i młodzieży w wieku 4-18 lat zaleca się codzienne picie co najmniej 3-4 szklanek mleka. Mlekpól ma dla nich idealną propozycję w postaci mleka Łaciate Junior o zawartości tłuszczu 3,8%, które powstało z myślą o zwiększonym zapotrzebowaniu na składniki odżywcze w okresie rozwoju. Już jedna szklanka mleka zaspokaja do 30 proc. dziennego zapotrzebowania na wapń i witaminę B2 oraz blisko połowę

zapotrzebowania na witaminę D i B12. Poza tym zawiera dobrze przyswajalne białko, cukier oraz tłuszcze. Szklanka mleka dostarcza nam tyle samo wapnia, co ok. 1 kg pomarańczy, 2 bochenki chleba graham, 400 g fasolki szparagowej, 2,5 kg kaszy gryczanej, 200 g tofu, 4 kg szynki lub 0,5 kg wędzonego dorsza. Warto wiedzieć, że taką samą ilość wapnia, która jest zawarta w szklance mleka, posiadają również: szklanka jogurtu, maślanke lub kefiru, grubszy plaster ser żółtego, kostka sera twarogowego, dwa opakowania twarogu ziarnistego lub sera homogenizowanego. Podstawowym składnikiem, na bazie którego tworzy się różne produkty, zwane ogólnie nabiałem, jest mleko krowie.

KAŻDY MOŻE SPOŻYWAĆ MLEKO

W kontekście mleka i jego przetworów możemy wspomnieć o alergii na białka i nietolerancji laktozy. Są to dwa różne i najczęściej występujące schorzenia. Do pojawienia się alergii może przyczynić się około 30 frakcji białek mleka krowiego, chociaż najczęściej mamy



do czynienia z uczuleniem na kazeinę oraz białka serwatkowe. Nietolerancja laktozy to z kolei schorzenie dotyczące układu pokarmowego i jest związane z zaburzoną trawieniem laktozy, czyli cukru mlecznego.

Na szczęście dzisiaj powyższe dolegliwości nie zmuszają nas do eliminacji nabiału ze swojej diety. Wręcz przeciwnie, na rynku możemy znaleźć całą masę artykułów, które pozwalają zastąpić klasyczny nabiał w żywieniu. Dotyczy to zarówno nietolerancji laktozy, jak i alergii na kazeinę.

SPAGETTI CARBONARA



Składniki:

- 500 g makaronu tagliatelle/pappardelle,
- 300 ml śmietanki Łaciatej 36%,
- 1/2 szklanki mleka Łaciate 2%,
- 2 duże żółtka,
- 1 jajko,
- 200 g sera np. Gouda Mlekpól lub Jantar Mlekpól,
- 4 plastry szynki (lub boczku wędzonego),
- szczypta gałki muszkatołowej,
- sól,
- 1 ząbek czosnku,
- ewentualnie świeże oregano/bazylija

WYKONANIE:

Jajka, żółtka, śmietankę i mleko, odrobinę soli, szczyptę gałki umieścić w miseczce i wymieszać np. widelcem. Ser zetrzeć na małych oczkach. Szynkę lub boczki pokroić w małą kostkę i podsmażyć najpierw na małym ogniu, później na większym do zrumienienia (do podsmażania nie trzeba używać tłuszczu, szynka czy boczki mają go odrobinę i to wystarczy). Pod koniec dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i odstawić. W dużym garnku zagotować lekko osoloną wodę. Wrzucić makaron i gotować według instrukcji na opakowaniu. Wodę odlać i do garnka z gorącym makaronem natychmiast wlać przygotowany wcześniej sos, podsmażoną szynkę i połowę startego sera. Postawić na małym ogniu i energicznie mieszać do zgęstnienia, ale nie doprowadzając do ścięcia się jajek. Wyłączyć ogień i dodać resztę sera, dosolić - zamieszać i podawać od razu posypane bazylią lub oregano. Smacznego!!!

Więcej przepisów na najlepszewkuchni.pl.

Osiem sposobów na problemy dzieci ze snem

Jako dorośli doskonale wiemy, jak uciążliwa potrafi być bezsenność. Okazuje się, że cierpią na nią także dzieci, co niesie za sobą wiele przykrych skutków. Prawidłowy rozwój dziecka wymaga dużych pokładów energii.

Brak odpowiedniej ilości snu i tym samym regeneracji, może spowodować problemy z koncentracją, chwiejnością emocjonalną, niższą odpornością oraz ogólne wyczerpanie organizmu. Sprawdź, co możesz zrobić dla swojego dziecka, aby jego sen był lepszy.

1. Higiena snu

Aby organizm odpowiednio się wyciszył i wprowadził w stan relaksu, musi mieć zapewnione ku temu warunki. Przewietrz pomieszczenie i zadbaj o jego optymalną temperaturę, wyłącz wszelkie media przynajmniej godzinę wcześniej (zwłaszcza te z ekranami LED) oraz przypilnuj właściwych dla dziecka godzin kładzenia się do łóżka. Prawidłowa higiena snu to absolutna podstawa.

2. Czytanie oraz bajkoterapia

Dzieci uwielbiają opowieści, które przeniosą je w świat wyobraźni. Zadbaj o to, aby były to lektury przyjemnie wyciszające. Na rynku sporo jest książek przeznaczonych właśnie do tego celu. Ponadto bez problemu znajdziesz bajki typowo terapeutyczne, skonstruowane w taki sposób, aby pomóc dziecku zasnąć.

3. Medytacja, wizualizacja i relaksacja

Dla dorosłych bywają one ukojeniem w codziennym stresie, dla dzieci mogą być doskonałą, wyciszającą techniką wspomagającą spokojny sen. Rodzice chwalać sobie między innymi medytację opartą na uważności przeznaczoną dla najmłodszych. Poszukując książek z odpowiednimi ćwiczeniami, zwróć uwagę na to, czy dołączone są również nagrania. Czasami sam harmonijny głos lektora może przynieść niezwykle ukojenie. Nic jednak nie zastąpi ciepłego głosu rodzica.

4. Muzyka

Dla najmłodszych samo śpiewanie kołysanek lub nucenie może okazać się wystarczające. Jeśli twoje dzieci są bardziej wymagające, puść im przyjemną, relaksacyjną muzykę. W zależności od upodobań, mogą to być albo utwory muzyczne, albo nagrania dźwięków natury.

5. Masaż

Zrelaksowane mięśnie, to także zrelaksowana głowa. Nie musisz być fizjoterapeutą, aby zrobić prosty masaż swo-



Dzieci uwielbiają opowieści, które przeniosą je w świat wyobraźni, słuchając ich, łatwiej się zasypia.

jemu dziecku. Delikatne, rytmiczne ruchy wprowadzą je w stan błogości. Przydatnym narzędziem może się tu także okazać masażer wibracyjny z regulacją wibracji, pileczki z wypustkami, szczoteczki do

masażu lub w delikatniejszej formie, na przykład piórko.

6. Aromaterapia

Olejki aromaterapeutyczne mają wiele leczniczych zastosowań. Na dobry sen najpopularniejszym jest olejek lawendowy. Możesz dodać kilka kropel do kominka aromaterapeutycznego, nawilżacza powietrza zawieszonego na kaloryferze lub do wieczornej kąpieli. Przed zastosowaniem pamiętaj o sprawdzeniu, jaka ilość będzie właściwa dla wieku twojego dziecka.

7. Wieczorny spacer

Wystarczy pół godziny, aby spacer spełnił swoją rolę i dobrze wpłynął na samopoczucie. Połączenie świeżego powietrza, sił

przyrody i ruchu mogą sprawić, że nogi same powędrują do łóżka, a wypoczęty umysł pozwoli na spokojny sen.

8. Rozmowa

Bezsenność u dzieci często wynika z nagromadzonych myśli i związanych z nimi emocja-



O AUTORCE

Magdalena Kowalska

– psycholog specjalizująca się w psychologii klinicznej osób dorosłych. Doświadczenie zdobywała m.in. w Stowarzyszeniu Polish Psychologists' Association w Londynie, prowadząc konsultacje dla osób indywidualnych. Obecnie prowadzi Gabinet Wsparcia Psychologicznego w Ławie. Swoje zamiłowanie do pisania oraz potrzebę promowania zdrowia psychicznego realizuje współpracując z portalem Psychologia w Polsce oraz Zdrowa Głowa. Więcej informacji na: magdalenakowalska.com oraz www.facebook.com/magdakowalskapsycholog/.

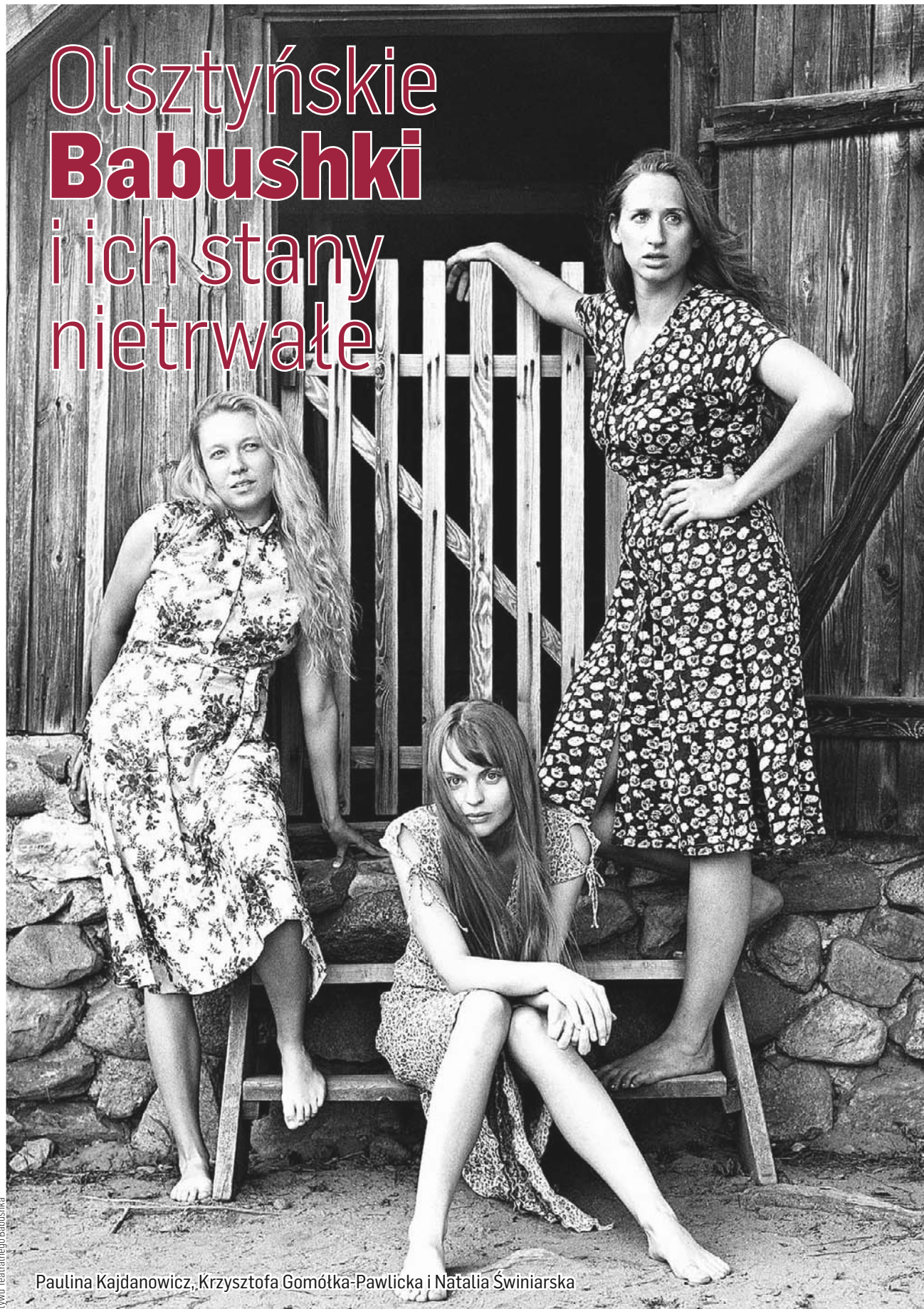
mi. Niekiedy sama rozmowa o minionym dniu może rozładować napięcie i dać umysłowi spokojnie wypocząć.

Te łatwe do zastosowania wskazówki mogą okazać się wystarczające na kłopoty ze snem u dziecka. Jeśli jednak trwają one przewlekłe, wizyta u lekarza jest krokiem koniecznym.

Już w **poniedziałek 28 września 2020 r.**
w Gazecie Olsztyńskiej dodatek
BIZNES WARMII I MAZUR - SAMORZĄDY



Olsztyńskie Babushki i ich stany nietrwałe



Paulina Kajdanowicz, Krzysztofa Gomółka-Pawlicka i Natalia Świniarska

Kolektyw Teatralny Babushka to trzy osobowości, trzy wrażliwości i jeden wspólny pomysł na działanie artystyczne w Olsztynie i regionie. A wszystko zaczęło się od przyjaźni nawiązanej w Policealnym Studium Aktorskim im. Aleksandra Sewruka w Olsztynie...

1. STAN NIETRWAŁY: PRZED SZKOŁĄ AKTORSKĄ

Krzysztofa do studium aktorskiego działającego przy Teatrze Jaracza zdawała tylko raz. Z sukcesem. Do szkoły miała najbliżej z koleżanek, bo pochodzi z Olsztyna i tu właśnie kończyła ILO. Pierwsze doświadczenia aktorskie zdobywała, biorąc udział w pracach grupy teatralnej „Światło i cień”, działającej przy ówczesnym gimnazjum nr 13. — Właśnie wtedy narodziła się we mnie ta miłość do teatru — mówi Krzysztofa Gomółka-Pawlicka. — Miałam niesamowite poczucie wspólnoty z ludźmi z grupy. Te nasze spektakle, które mówiły także o problemach bliskich młodzieży, były dla mnie też formą arteterapii. Dzięki nim miałam poczucie, że lepiej rozumiem, co ze mną, nastolatką, się dzieje. Miałam na siebie różne pomysły, ale aktorstwo wciąż było z tyłu głowy. Bo z nim jest tak, że jak się je wpuści do swojego życia, to ono się zakorzenia i nie daje o sobie zapomnieć — mówi Krzysztofa.

Działdowianka Natalia Świniarska mówi z kolei o aktorstwie w kategoriach narkotyku. — Wchodzi w krew i trudno się go pozbyć — mówi ze śmiechem. Ona na dobre dała się teatrowi wciągnąć po... nieudanej próbie dostania się na Akademię Teatralną. — Nie byłam do tego przygotowana. Ja po prostu znalazłam tekst na pamięć — wspomina swój egzamin. Z teatru nie zrezygnowała, wiedzę o nim postanowiła studiować na Uniwersytecie Gdańskim. Z tą wiedzą przyszedł też jeszcze większy apetyt na praktykę, dlatego pod okiem Piotra Łukawskiego z Teatru Wybrzeże, o którym dzisiaj mówi żartobliwie, że był jej pierwszym „teatralnym tatą”, szlifowała swoje umiejętności. To zaowocowało: egzamin do szkoły, tym razem olsztyńskiej, został zdany.

Z sukcesu Natalia cieszyła się m.in. z nowo poznaną koleżanką, Pauliną Kajdanowicz. — Najpierw padło jej nazwisko, więc po krzykach i łzach radości przysiadła na ławce, wyłączając się nieco z tego, co się wokół działo. Kiedy do niej podeszłam zapłakana, zapytała mnie z niepokojem: „co się stało?”. A ja, tłumiąc szloch, powiedziałam, że też się dostałam — mówi ze śmiechem Natalia Świniarska.

Paulina Kajdanowicz miała w dniu ogłoszenia wyników naboru do szkoły szczególne powody do świętowania, bo w jej wypadku ten pozytywny

efekt był potwierdzeniem nie tylko talentu, ale i determinacji. Mimo wcześniejszych niepowodzeń na tym polu, nie zrezygnowała z marzeń o zostaniu aktorką. No i, o tym warto pamiętać, żeby zdawać do olsztyńskiej szkoły, Paulina pokonała, wyruszając z rodzinnej Bystrzycy Kłodzkiej, 650 kilometrów. Co robiła młoda aktorka, zanim komisja z Olsztyna poznała się na jej talentach? Między innymi skończyła Pomaturalne Studium Animatorów Kultury „SKI-BA” we Wrocławiu, o którym mówi, że otworzyło jej głowę. To tam spróbowała swoich sił w studenckim teatrze, w którym grała Medeę. — Ta rola mnie pochłonęła. Tak głęboko wniknęłam w postać, że nie potrafiłam z niej wyjść — przyznaje aktorka.

Tak jak Natasza Sołtanowicz, która reżyserowała wówczas tę sztukę, na dobre debiutuje dziś w świecie teatralnym, tak i Paulina Kajdanowicz coraz pewniej stąpa po tym gruncie. Jak przyznaje, sama jest nieco zaskoczona tym, gdzie i ona sama się znalazła. — Może trudno w to uwierzyć, ale kiedy miałam 12 lat, wstydziłam się sama pójść do sklepu. To teatr mnie otworzył — zaznacza aktorka.

2. STAN NIETRWAŁY: STUDIUM I FILOZOFIA

A skoro o otwieraniu mowa, to kiedy dziewczynny, dzisiaj przyjaciółki i współpracowniczki, przestąpiły próg olsztyńskiego studium aktorskiego, stało się jasne, że za tymi drzwiami czeka je mnóstwo wyzwań.

Krzysia: — W szkole poznałyśmy różne sposoby pracy z reżyserem, postawiono przed nami mnóstwo zadań aktorskich. Musiałyśmy być gotowe na to, by stać się chórem w „Annie Kareninie” i wejść w konwencję musicalową, a niedługo po tym zająć się tekstami Różewicza, gdzie trzeba się bardzo skupić nie tylko na tekście, ale i na tym, by psychologicznie poprowadzić postać.

Ważne dla ich zawodowego rozwoju było też „Studium o Hamlecie”. Żywy stąd nie wyjdzie nikt”, o czym świadczy fakt, że kiedy rozmawiam z aktorkami indywidualnie, jak mantra powraca nazwisko Przemysława Wasilkowskiego, z którym pracowały w czasie zajęć w olsztyńskim studium aktorskim. To on, reżyser, aktor, jeden z ostatnich uczniów Grotowskiego, otworzył je na nowe metody pracy.

— Zajęcia miały charakter laboratorium, testowaliśmy

na sobie, na swoich doświadczeniach, ciele, na swoich barierach fizycznych i psychicznych — mówi Natalia. — To po spotkaniu z Przemysławem Wasilkowskim wiedziałam, w którą stronę chcę pójść, co się dla mnie liczy.

A co się liczy? — Prawda, pierwotność, organiczność, szczerość — wyjaśnia aktorka. — Zrozumiałam, że na scenie ważne jest nie to, żeby znać tekst i ładnie się zaprezentować, ale to, żeby pracować zarówno ze swoim pięknem, jak i swoją brzydotą.

— Przemysław Wasilkowski wskazał mi kierunek, w którym chcę iść, szukając prawdy o człowieku — mówi z kolei Krzysztofa, dodając, że praca z tym reżyserem bardzo wpłynęła na to, jak zaczęła ona, jako aktorka, myśleć m.in. o swoim ciele.

— Szkoła wymagała od nas pełnej mobilizacji. Zresztą tak jest w teatrze w ogóle. My nie wychodzimy z pracy. Cały czas przeżywamy rolę, myślimy o spektaklu, podpatrujemy rzeczywistość, by móc z niej czerpać inspirację — tłumaczy Natalia Świniarska.

Tym, co pozwalało aktorkom się rozwijać, były także studia filozoficzne na UWM. Jak wszystkie zgodnie podkreślają, było to cenne doświadczenie. — Pomyśl na studia filozoficzne pojawił się już po tym, jak dostałyśmy się do szkoły aktorskiej. Idobrze, że się zdecydowałyśmy na nie, bo filozofia rozszerza spektrum myślenia o działalności teatralnej — zauważa Krzysztofa.

A Natalia dodaje: — Filozofia uwrażliwia na inność, wielorakość. To pomaga przy budowaniu postaci, które są zupełnie inne od nas, od naszych charakterów, kiedy musimy wejść w rolę człowieka, z którym się nie zgadzamy, którym wręcz gardzimy. Zresztą uważam, że aktor powinien stale bodźcować swój mózg, zmuszać go do wysiłku.

Zachęcać do wysiłku intelektualnego warto, zdaniem Pauliny Kajdanowicz, także odbiorców. — Teatr jest dla mnie spotkaniem. A aktor powinien być osobą, która to spotkanie inicjuje, która stwarza do niego przestrzeń, daje impuls do przemyśleń.

3. STAN NIETRWAŁY: RZECZYWISTOŚĆ PO SZKOLE

Dla nich samych impulsem do przemyśleń okazała się rzeczywistość, z którą zderzyły się po szkole aktorskiej, kiedy to z dyplomem ruszyły w Polskę. Ruszyły dosłownie, bo np. Krzysztofa i Natalia zatrudniły się w teatrach objazdowych, które na warsztat brały spektakle dla młodych widzów. Obie przyznają, że to była prawdziwa szkoła aktorskiego życia. — Teatr lalkowy był zawsze w moim sercu, więc cieszyła mnie możliwość podjęcia takiej pracy — przyznaje Krzysia, dodając jednak, że było to duże wyzwanie. — Wstawaliśmy o piątej rano, o ósmej graliśmy już pierwszy spektakl, a po nim jeszcze dwa kolejne. Mówi się, że praca w teatrze objazdowym jest dobra na początku kariery aktorskiej, bo to jest taki kubek zimnej wody. Samemu jest się sobie krawcową, scenografem itd. Jak się to przejdzie, to jest już z górki.

Te słowa potwierdza także Natalia, która, doceniając naukę płynącą z grania dla młodych odbiorców, przyznaje jednak, że brakowało jej w tym czasie ról dramatycznych.

— Zawsze wiedziałam, że teatr jest dla mnie priorytetem. Nie ciągnie mnie do seriali, do telewizji, gdzie lzy wywołane są przez krople do oczu... — mówi aktorka. — Mam tylko jedno marzenie związane z filmem: chciałabym zagrać w produkcji wojennej.

Innego sposobu na siebie szukała Paulina Kajdanowicz. Ona za cel obrała sobie Warszawę. To też jej dużo dało,

bo upewniło w postanowieniu, czego w życiu robić... nie chce. — Chodziłam na castingi do reklam, seriali, ale czułam się podczas nich okropnie. Ten świat jest okrutny. Nie zdawałam sobie wcześniej sprawy, że aż tak... — przyznaje. A po chwili dodaje już z uśmiechem: — Wiadomo, że w teatrze zarobki są o wiele niższe, ale moje serce jest oddane właśnie jemu.

O wiele więcej satysfakcji od warszawskiego życia dało jej inne doświadczenie: W Instytucie Grotowskiego we Wrocławiu, do którego ciągnęła ją jeszcze przed studiami w Olsztynie, wzięła udział w spektaklu „W końcu będzie ciepło”, będącym częścią projektu „Teatr na faktach”. To tam na dobre zainteresowała się metodą verbatim, która polega na tworzeniu scenariusza spektaklu na podstawie rozmów z ludźmi.

4. STAN TRWAJĄCY: BABUSHKA

Ten czas, kiedy dziewczyny z dyplomami w kieszeni opuściły Olsztyn, był czasem trudnym. Ale potrzebnym. Miały okazję zrewidować swoje oczekiwania, zastanowić się nad tym, co jest dla nich ważne. Postawiły na szczerość. Przede wszystkim wobec samych siebie. A ta podpowiedziała im, że chcą tworzyć, a nie odtwarzać. Wzięły sprawy w swoje ręce i postawiły na siebie. Tak powstał Kolektyw Teatralny Babushka.

Skąd ta nazwa?

— Między innymi dlatego, że zwracamy się do siebie określeniem „babo”, chcieliśmy, żeby nazwa naszego kolektywu miała coś wspólnego z tym słowem. Rzecz w tym, że jest już teatr wykorzystujący taką nazwę. Pamiętam dokładnie ten moment, kiedy w mojej głowie pojawił się pomysł na „Babushkę”, bo lubię wracać do tego wspomnienia — uśmiecha się

Krzysia. — Nazwa pochodzi od piosenki „Babooshka” Kate Bush, artystki, która mnie fascynuje.

Czy „Babushki” zamierzają skupiać się na „babskich”, czyli, mówiąc bardziej elegancko, kobiecych doświadczeniach? — Przed kobiecością nie uciekniemy, na pewno będziemy tworzyć przez pryzmat naszego kobiecego punktu widzenia. Ten aspekt na pewno będzie widoczny, ale nie mogę powiedzieć, żeby w tej chwili było to dla nas najważniejsze — wyjaśnia Krzysztofa Gomółka-Pawlicka.

A skoro otwórczość mowa...

— Pomyśl na spektakl „Stan nietrwały” pojawił się podczas pandemii. Każda z nas była w tym czasie w swojej rodzinnej miejscowości, aspotykałyśmy się wirtualnie. W czasie jednej z takich rozmów Natalia zaproponowała, żebyśmy zajęły się tematem samotności, która przecież na różne sposoby dotyka nas wszystkich — wspomina Paulina Kajdanowicz, która po tym, jak wszystkie zaakceptowały taki plan, zabrała się za przygotowywanie scenariusza.

— W studium aktorskim wszystkie spektakle, w których braliśmy udział, powstawały na podstawie tekstów: dramatów, książek. Chcąc zaproponować olsztyńskim odbiorcom coś innego, zdecydowałyśmy się działać w oparciu o wspomnianą już metodę verbatim — tłumaczy aktorka. — Przygotowałyśmy konspekt pytań, które następnie zadałyśmy 24 osobom. Na podstawie ich wypowiedzi stworzyłam zarys scenariusza, nad którym później pracowałyśmy.

W przygotowanym spektaklu na scenie pojawia się dziewięć postaci granych przez trzy aktorki. Będą one starały się odpowiedzieć na kilka pytań.

— Jaki jestem? Jak działają zmysły? Czym jest samotność? Czym jest cisza? Jak wyjść ze stanu osamotnienia? — wymienienia wspomnianych pytań autorka scenariusza.

Na pytania dotyczące realizacji spektaklu pomagał odpowiedzieć początkującym aktorkom Giovanny Castellanos. Doświadczony reżyser udzielił członkiniom Babushki konsultacji.

Poza spektaklami aktorki chcą się zajmować animacją kulturalną, zapraszać ludzi na warsztaty. Każda z nich ma nieco inne powody, dla których uważa to za istotną część działań. Krzysia podkreśla np., że zdaje sobie sprawę z tego, jak ważna jest współpraca np. z młodzieżą. To zasługa nie tylko jej doświadczeń z czasów nastoletnich, kiedy to przez teatr miała szansę lepiej zrozumieć samą siebie, ale i studiów pedagogicznych, które uświadomiły jej na dobre, jak niebezpieczne jest myślenie o młodzieży wyłącznie w kategoriach potencjalnej deprawacji. — Jedną z wykładowniczek powiedziała nam, że na nastolatków patrzy się na co dzień jak na bandytów. Deprecjonuje się ich potrzeby i ich poglądy. Pomyślałam, że ma rację i że trzeba spróbować to zmienić.

Paulina Kajdanowicz z kolei pamięta dobrze czas, który spędziła w swojej ukochanej Bystrzycy Kłodzkiej, która, poza niewątpliwym

„Stan nietrwały”, debiutancki spektakl Kolektywu Teatralnego Babushka, będzie można zobaczyć w dniach 27-30 września o godz. 19 w Galerii Usługa Jazz Bar w Olsztynie. Tam też można kupić bilety na tę sztukę.

urokiem, miała też cechę typową dla małych miejscowości: nie sprzyjała otwartości i nie dawała szans na rozległy kontakt z kulturą. Okazuje się jednak, że bariery w ludziach, które przez to powstają, można zniszczyć, a przynajmniej nadkruszyć. Kiedy Paulina, jako studentka animacji kulturalnej, zawiązała do Bystrzycy ze swoim autorskim scenariuszem warsztatów teatralno-komunikacyjnych, okazało się, że ich efektem była większa śmiałość i otwartość młodych uczestników zajęć. To utwierdziło ją w przekonaniu, że warto podejmować podobne działania.

Natalia Świniarska ma z kolei nadzieję, że uczestnicy warsztatów doświadczą tego, co jest i jej udziałem w czasie pracy nad spektaklem: że będą uczyć się samych siebie, mierzyć się z innymi pokładami energii i stawać się coraz bardziej wrażliwi na innego człowieka.

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



Już w **poniedziałek 28 września 2020 r.**
w Gazecie Olsztyńskiej dodatek
BIZNES WARMII I MAZUR - SAMORZĄDY
a w nim sprawdzamy,
— jak pandemia wpłynęła na funkcjonowanie samorządów



Bieganie jest jak narkotyk

Do Olsztyna przyjechała za mężem i nie żałuje. Izabela Salamacha, aktywna mama dwóch chłopców i biegaczka, zaprasza inne mamy z Olsztyna na wspólne marszobiegi. Start już w październiku. W rozmowie z nami przekonuje, dlaczego warto być zabieganą kobietą...



— W Olsztynie mieszka pani od września. Co przyciągnęło panią do stolicy Warmii i Mazur?

— Przyjechałam za mężem, który tutaj pracuje. To była rewolucja rodzinna. Mamy synów, a chłopcy potrzebują taty nie tylko w weekendy. Wcześniej mieszkaliśmy w Warszawie, kilka razy męża odwiedziłam w Olsztynie, bawiłam się też na festiwalu. Pamiętam jak wysłałam koleżance pocztówkę z wakacji. Napisałam jej: „Olsztyn jest piękny, mogłabym tu zamieszkać”. Nie wiedziałam, że to się spełni. Jak na razie jest mi tu naprawdę dobrze: jestem chodzącą reklamą Olsztyna. Zachwycają się slow life i życzliwymi ludźmi wokół. Wszelkie sprawy tutaj można załatwić szybciej i prościej. Nie trzeba się poruszać autem, można rowerem albo pieszo.

— Czym się pani zawodowo zajmuje?

— Jestem specjalistką ds. komunikacji i zajmuję się także zrównoważonym rozwojem, społeczną odpowiedzialnością biznesu.

— Żyje pani bardzo aktywnie... Bieganie, rower...

— Zawsze tak było. Dwadzieścia lat swojego życia przetańczyłam. Nie myślałam wtedy, że robię to dla kondycji. Ale jednak dzięki temu byłam w dobrej formie. W życiu dorosłym tańca nie umiałam sobie zastąpić czymś innym. Ale po trzydziestce zaczął biegać mój



Fot. Archiwum prywatne

mąż. Przychodziłam na zawody, w których brał udział, żeby mu kibicować, najpierw sama, a potem już z dziećmi. Pomyślałam, że chyba warto także się ruszyć. Zaczęłam biegać przed drugim dzieckiem. Pierwszy zorganizowany bieg, w jakim wzięłam udział, to Bieg Jacka na 5 kilometrów, który odbył się w moich rodzinnych Siedlcach. A potem przyszedł czas na inne zawody. Po pierwszym dziecku dłużej wracałam do aktywności. A przy drugim, wszystko poszło szybciej i sprawniej. Już po dwóch miesiącach wylądowałam na siłowni z maluchem pod pachą. I trenowałam trzy razy

w tygodniu. Postanowiłam, że to będzie zupełnie inne macierzyństwo. I wzięłam udział w Runmageddonie, żeby pokazać, że mogę jeszcze trudniejsze rzeczy robić. Teraz zdrowie pozwala mi na rzadsze treningi. Ale na szczęście dużo jeżdżę na rowerze. Biorę udział w RakReatonie, wyzwaniu sportowym na rzecz dzieci chorych na raka. Codziennie dokładam swoje kilometry. A temu Olsztyn sprzyja. Można go przeżyć na hulajnodze, na rowerze, na nogach...

— I z dzieckiem pod pachą.

— (śmiej) Im więcej mam na głowie, tym bardziej uświadamiam sobie, że dam radę.

Lubię stawiać sobie poprzeczki. Wierzę, że mi się uda. Jestem zadowolona, że dużo się dzieje.

— Czy zdarza się pani rywalizować z mężem na polu sportowym?

— Musiałabym strasznie szybko biegać (śmiej). Jego życiówka na 5 km to 17 minut 40 sekund, moja 23 minuty 42 sekundy. Mąż chciał, żebyśmy dołączyła do warszawskiej drużyny, w której on biegał. I długo mi zajęło, zanim się na to zdecydowałam (śmiej). Ale dzięki temu przez rok zrobiłam duże postępy. Efektem zaplanowanych treningów było to, że 10 km jestem w stanie pokonać poniżej 52 minut, no i przebiec półmaraton w 1 godzinę i 57 minut. Ale wolę biegać przed siebie niż na życiówkę. Rywalizacja mnie stresuje. Uprawiam też biegi górskie. Mam za sobą Zimowego Janosika na 23 km i Rzeźniczkę w Bieszczadach na 26 km. Nie ma tłumów, każdy biegnie tak jak chce. Są piękne widoki i emocje nie do opisania w porównaniu z jakimś biegiem ulicznym. Przed metą z radości krzyczą mi myśli, jest szczęście w oczach i satysfakcja, że pokonałam trasę. Trzeba wybrać to, co daje nam szczęście. Tym szczęściem może być to, że jestem w stanie codziennie wyjść na trening. Każdy może znaleźć swoją drogę. Pogoda jest wglowie. Uwielbiam zwiedzać nowe okolice na biegowo. Gdziekolwiek jadę, mam w walizce buty biegowe.

— Co daje pani aktywność fizyczna?

— Na pewno endorfiny. Gorzej jest, kiedy pada, kiedy jest zimno i trudno wyjść z domu. Ale to jest trochę jak narkotyk. Nie jestem typem plażowicza, lubię się ruszać, nie umiem siedzieć w miejscu. Zauważyłam, że po porannym treningu mam więcej energii. A z kolei jak pobiegam wieczorem, to mam ochotę jeszcze porobić różne rzeczy. Aktywność także jednoczy ludzi, biegaczy. Zakładam w Olsztynie swoją grupę, żeby ich poznać. Jestem ich ciekawa. Możemy zacząć razem biegać, a potem wspólnie posprzątać okolicę albo wziąć udział w jakiejś charytatywnej akcji. Często bieganie przetrząsa się wspólną inicjatywę.

— Chce pani zjednoczyć mamy z Olsztyna?

— Może nie tyle zjednoczyć, co na początek spróbować wyciągnąć je z domu. Nawet, jeśli do tej pory nic nie robiły. Chcę zaprosić do aktywności te mamy, którym brak motywacji, które boją się, że nie dadzą rady. Zapraszam też mamy już biegające. Sport jest dla każdego, sama nad Jeziorem Długim widzę osoby 70 plus, które spacerują z uśmiechem na twarzy.

— Kiedy będą odbywać się marszobiegi, o których pani mówi?

— Startujemy 1 października. Spotykamy się nad Jeziorem Długim, od strony ul. Rybaki. Zbiórka jest w każdy czwartek

o g. 18 przy mostku dzielącym jezioro. Będziemy dbać o to, żeby spotkania odbywały się regularnie. Maszerujemy i biegamy. Nie będę narzucać swojego tempa. Dopasuję się do możliwości każdego, do tej osoby, której jest najtrudniej. Nikt nie zostanie sam, na końcu. Na początek jest rozgrzewka, po marszu rozciąganie. Najważniejsze, żeby się ruszać, być do przodu (śmiej). Zależy mi, żeby grupa była otwarta, żebyśmy stali się przyjaciółmi, którzy tęsknią za kolejnymi spotkaniami. Mamy-Biegamy to inicjatywa ogólnopolska, mamy dzielą się swoją aktywnością w mediach społecznościowych.

— Jeśli mama nie ma z kim zostawić dziecka, może przyjść z nim?

— Jak najbardziej. Zwłaszcza dziecko w wózku czy na rowerku biegowym może nam towarzyszyć. Zapraszamy też panów. I kobiety w różnym wieku. Przyszłe mamy czy babcie. Dla każdego znajdzie się miejsce.

— Jaki dystans pokonają mamy?

— Będziemy spacerować ścieżką oświetloną, która wynosi 2 km. Chciałabym zrobić dwa kółka. Ale wszystko będziemy opracowywać w trakcie. I patrzeć na możliwości każdego.

ALEKSANDRA
TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@
gazetaolsztynska.pl



Jestem dźwiękiem, muzyka to ja

„Może wody szungitowej?”. W progu swojego domu z przybudówką, która kiedyś była oborą dla krów, wita nas Danuta Klimek. Jadąc do Lubnowych Małych w gminie Susz, zastanawialiśmy się, kto tu zimą odśnieża. Danką i Tomasz mieszkają bowiem daleko na kolonii wsi. Na wodę szungitową się nie zdecydowaliśmy, choć podobno oczyszcza z wszelkich bakterii i wirusów. — „Świrusów”, jak ja to nazywam — śmieje się Danką.

— Masz duże mięśnie?

Pytanie od znajomego, który sądził, że trzeba mieć sporą siłę, by grać na gongach i misach.

— Niekoniecznie jestem silna, raczej wygimnastykowana. Od dziecka byłam... nie chcę używać tego słowa, bo nie chcę tego wzmacniać. Z zawodu jestem logopedą i psychologiem, ale zajmuję się też dźwiękiem, więc jestem wyczulona na słowa i ich brzmienie. Powiedzmy więc, że byłam słabsza fizyczna. Zawsze byłam delikatna i „przewrażliwiona”. Teraz wiem, że byłam po prostu wrażliwa.

— Ale ja cię odbieram jako mocną babkę.

— Można połączyć wrażliwość z mocą. Bardzo długo nad tym pracowałam.

— Twoją mocą jest twoja wrażliwość?

— Delikatność i płaczliwość nawet (śmieje się). Takie twarde baby, które nie płaczą, pracują np. w „korpo”, dotyka je ból kręgosłupa, zawały itp. Przychodzą do mnie na warsztaty rozwoju duchowego i płyną. Dopiero wtedy pozwalają sobie na płacz. Niewyrażone emocje to ból w ciele. Dobrze jest je wyrazić. A jeśli są przepracowane — to już super dobrze! W jakikolwiek sposób. To nie musi być wrzask na męża (śmieje się), to może być taniec, śpiew, krzyk. A muzyka to ja. Już w dzieciństwie zauważyłam, że medycyna konwencjonalna, o którą dbała mama, to jedno, ale muzyka... Muzyka dodawała mi siły. Dzięki dźwiękom dobrze się czułam. Drażylałam, dlatego ta muzyka działa wręcz ozdrowieńczo, a inna — nie. Są dźwięki, są słowa, dzięki którym człowiek czuje się świetnie. Inne sprawiają, że czujemy się źle.

— Jedne ranią, inne podnoszą na duchu, leczą...

— Jesteśmy zbudowani z wibracji. Istnieje nauka zwana cymantyką, która bada wpływ wibracji, częstotliwości różnych fal dźwięku na organizm człowieka. Cały świat zbudowany jest z wibracji. W świętych księgach wielu religii możemy prze-



Fot. Edyta Kocyła-Pawłowska

czytać, że na początku było słowo. A słowo, czyli dźwięk, ciałem się stało. Hindusi powiedzą, że na początku było OM. Mmmm...

— O, wibracja!

— O, faktycznie. Widzisz, masz dowód, że wszystko dźwięczy. Nasze organy wewnętrzne mają pewną częstotliwość. Inną — wątroba, inna kręgosłup czy serce, stawy jeszcze inna. Kiedy nas coś boli lub coś choruje, to znaczy, że wypadliśmy z odpowiedniej częstotliwości. Wystarczy znać odpowiednią. I wtedy działamy albo głosem, albo wibracją instrumentów: mis lub gongów, czy kamertonów, które są najbardziej dokładne. Zatem znajdujemy częstotliwości np. wątroby i jeśli będziemy odpow-

wiednio grali, to wątroba się do tej częstotliwości dostroi. Izdrowieje.

— Nie wiem, czy w to w ogóle wierzyć...

— Nie musisz wierzyć. Na to są badania naukowe. To nie jest czary-mary. Aczkolwiek istniejąca kiedyś alchemia była prekursorem nauki. Stąd nazwa mojej fundacji: Ameah — Alchemia Dźwięku. Czyli to, co jest naukowe, ale też to, co istniało przed oficjalną nauką. Co stworzyli nasi duchowi przodkowie, mistycy... Pra-nauka. Masaru Emoto zbadął taką kwestię: jesteśmy zbudowani z wody. On brał jedno naczynie z wodą, mówił do niego czule słówka, śpiewał piękne melodie itp. Zamrażał tę wodę. A do drugiej miski z wodą mówił

negatywne słowa. I też ją zamroził. Robił zdjęcia kryształkom wody, które przybierały różne kształty w zależności od słów, które były wypowiedziane w ich pobliżu. Albo piękne, symetryczne, albo jakieś takie powyginane. A my jesteśmy przecież zbudowani z wody. Czyli w zależności od tego, co słyszymy, tak się czujemy. Kulimy się w sobie, woda w każdej komórce naszego ciała przybiera karykaturalny kształt, jeśli słyszymy niedobrych słowa. A my chorujemy, mamy depresję itd.

— Mówisz, że to nie są czary-mary.

— I tak, i nie. Są metody konwencjonalne, są niekonwencjonalne. Moją bazą jest nauka, z wykształcenia jestem psychologiem i logopedą. Ale

też współczesną wiedzą („tą, która wie”).

— Z jednej strony — zainteresowanie dźwiękiem: słowem i muzyką, z drugiej strony — zaciekanie człowieka i tym, co u niego w duszy gra.

— I w sercu. I w emocjach. Ja to wszystko łączę. Sporo znalazłam dla samej siebie w muzykoterapii i w psychologii transcendentnej. Zaczęłam od medytacji, bo szukałam sposobu na wyciszenie. Jak widzisz, jestem dość ekspresyjna.

— Chciałaś być mniej?

— Jestem spod znaku Ryb. Czasem jestem duszą towarzysztwa, tańczę, gestykuuję, pomagam innym. A jest też we mnie druga strona: kontemplacyjna, chcąc się zająć

tylko sobą. Jak tu z sobą dojść do ładu?

— I jak to zrobić?

— Poszłam na studia. W wielkim skrócie. Dziś mamy wysyp informacji. Ale wtedy — nie. Do Polski wchodziła joga, medytacje, różnego rodzaju metody niekonwencjonalnego podejścia do człowieka. Jestem „czuciowcem” i staram się ufać intuicji. A jednocześnie daję przestrzeń umysłowi (śmieje się).

— I też tak intuicyjnie zaczęła się nasza znajomość. Po prostu zaczęłaś mnie na Facebooku.

— Przeprowadziłam się tutaj, nikogo nie znając. Marzyło mi się, żeby na moim nowym terenie robić kąpiele w dźwiękach czy warsztaty rozwojowe. Szukałam więc nowych znajomych o pokrewnych zainteresowaniach. A teraz, kiedy mam grono znajomych, potrzebne mi miejsce na te wszystkie moje działania. Stąd m.in. założenie fundacji. I kiedyś to miejsce będę miała, kiedy uzbieram dużo pieniędzy i wyremontuję oborę obok (śmieje się).

— Kiedy się tu przeprowadzicie?

— To już cztery lata. Trzeba było to wszystko odgruzować, a teren wręcz wykarzcować. Spałam na materacu w garażu. Tak to jest, jak spotka się dwoje idealistów. Sporo odwagi w nas było.

— Dlaczego w takim razie...?

— Chciałam. Potrzebowałam. Zadbaj o zdrowie, o siebie. Byłam też zmęczona miastem. Moja rozrywkowa, goniąca część już się chyba napelniła, nasyciła. Potrzebowałam ciszy i spokoju. Ja pracowałam jako logopeda, Tomek chodził do pracy w korporacji, na weekendy wyjeżdżaliśmy na łono natury. Ale to było wciąż za mało. W końcu przeprowadziliśmy się na głęboką wieś. I to tu chcielibyśmy realizować wszystkie swoje marzenia. A mamy ich wiele... Na początek — reaktywujemy kąpiele w dźwiękach w Iławie.

EDYTA
KOCYŁA-PAWŁOWSKA
e.kocyła@
gazetaolsztynska.pl



Czy nazwy zawodów powinny mieć żeńskie końcówki?



Maria Karbowska

— Jestem za. Dlaczego mamy mieć męskie końcówki, skoro jesteśmy kobietami? Ja od wielu lat używam takich form, np. dyrektorka zamiast pani dyrektor, także dla mnie to nie jest żaden problem.



Mateusz Jędrzejczyk

— Uważam, że stosowanie nazw zawodów z żeńskimi końcówkami to wyrażanie szacunku dla kobiet. Czemu mielibyśmy tego nie akceptować?



Danuta Wicik

— Zdecydowanie nie, bo brzmi jakoś dziwnie. W moim odczuciu formy, których używamy obecnie, brzmią lepiej.



Paweł Pakuła

— Nie mam nic przeciwko takim tworom językowym. Ja sam mówię polityczki, bo niektóre panie, które są w polityce wręcz same się tak tytułują. Jeżeli jest to zgodne z polską gramatyką, a profesor Miodek nie ma nic temu przeciwko, to ja też się z tym zgadzam.



Natalia Sakowska

— Mam co do tego mieszane uczucia. Chociaż lekarka kiedyś się też nie mówiło, a teraz tak. Są takie wyrazy, jak np. ministra, które na razie wywołują trochę bardziej uśmiech niż szacunek. Jednak myślę, że to kwestia czasu, bo język ewoluuje. Sama na co dzień nie zawsze używam tego typu żeńskich form.



Mariusz Sieniewicz

— Uważam, że tak. Język jest dynamiczny, żywy i powinien być odbiciem zmian kulturowych, społecznych. Powinien budować przestrzeń wolności, w której mieści się człowiek. Jeśli kobieta nie mieści się w męskim odpowiedniku, uważa, że żeński odpowiednik też oddaje charakter zawodu, to jak najbardziej.

not. Alicja Kowalczyk

Z męskiego punktu widzenia to....

D osłownie chwilę temu rozmawiałem z szefową (może tak będzie najtrafniej?) jednego z powiatów w naszym województwie. Podczas rozmowy zwracałem się do niej: „Pani starosto”. W pewnym momencie zapytałem, czy nie wolałaby, żebym zwracał się do niej „starościno”. Bez wahania odpowiedziała, że nie, a w tytułowaniu jej per „pani” nie widzi nic złego. Przy okazji trafnie zwróciła uwagę, że ewentualny feminatyw „starościna”, jakim mógłbym się do niej zwracać, kojarzy się jej z żoną starosty.

Tydzień temu potrzebowałem porady lekarskiej. Ponieważ mój lekarz rodzinny był na urlopie przekierowano mnie do jego koleżanki przyjmującej w gabinecie obok. I tutaj również sympatyczna

pani doktor nie miała problemów z taką formą zwracania się do niej. Gdy zapytałem: „A może doktorko?” — tylko się roześmiała.

Jedna i druga pani doskonale zdają sobie sprawę, że tytułując je z racji wykonywanego przez nie zawodu, mógłbym używać przywołanych feminatywów. Jednak jakoś sobie tego nie życzą. Albo inaczej — nie zwracają sobie tym głowy.

Zagadnienie feminatywów, czyli żeńskich odpowiedników męskich rzeczowników, do pewnego momentu znajdowało się tylko i wyłącznie w sferze zainteresowań ekspertów zajmujących się językiem. Ogółowi społeczeństwa o feminatywach tak naprawdę „przypomniły” feministki kolejnych fal tego ruchu, które wskazywały — oczywi-

ście w ramach szeroko pojętego równouprawnienia — o potrzebie wytworzenia symetryczności języka. I o ile dyskusja nad kwestią feminatywów sama w sobie jest warta uwagi, to środowiska radykalnych feministek, nadmiernie „epatując” feminatywami skutecznie sprawiają, że przyjmuje ona karykaturalny obraz. Zresztą jak niemal wszędzie tam, gdzie głównym filarem dyskusji są emocje. I próba walki z naturalnie wypracowanymi przez setki lat mechanizmami.

Najśłodszy owocem tzw. pierwszej fali feminizmu (druga połowa XIX w. i początek XX) było wywalczenie przez środowiska kobiet pełni praw wyborczych i systemowe zrównanie ich roli względem mężczyzn, co w pełni się udało. Feminatywami nikt

wówczas nie zwracał sobie głowy. Celem było pokazanie, że kobiety na wielu polach nie różnią się (a nawet na niektórych są lepsze) od nas, mężczyzn.

Jeszcze do wybuchu II wojny światowej feminatywy stosowano częściej niż teraz. W XIX wieku nikogo nie dziwiły profesorki, prawniczki, burmistrzynie, ochmistrzynie itd. I — co ciekawe — nie było wówczas żadnych feministek, dzięki którym feminatywy trafiły do języka. One po prostu cały czas w nim były. Zresztą potwierdza to oficjalne stanowisko Rady Języka Polskiego.

Co zatem sprawiło, że pomimo „sukcesów” kolejnych fal coraz to bardziej roszczeniowych feministek, kwestia feminatywów tak opornie jest przyswajana przez współczes-

ne, przecież bardziej otwarte i tolerancyjne niż 100 lat temu społeczeństwo?

Może fakt, że z feminatywów, które z powodzeniem funkcjonują w odniesieniu do pewnych funkcji i zawodów (policjantka, ekspedientka, nauczycielka...) zrobiono momentami groteskę. No bo czym innym jest nawoływanie do bezwarunkowego stosowania takich pokłosławionych konstrukcji słownych, jak np. skakajka (od skoczka, narciarza), rabusia (dokonuje rabunku), szambonurczynie, chirurgka, gościni itd.

Żeby była jasność. Osobiście jako mężczyzna dziwnie odbierałbym również takie konstrukty „w drugą stronę”. Nie chciałbym być np. przedszkolanem.

Nawet nie chodzi mi o krytykę feminizmu — który już

dawno rozmyślił się w szeroko pojętym marksizmie kulturowym i stał się jednym z jego społecznych narzędzi — a o najzwyklejszą w świecie logikę i rozumienie pewnych faktów. Feminatywy były, są i będą obecne w naszym języku. Zasadność ich stosowania nie jest regulowana ot tak — to proces uwarunkowany zmianami społecznymi, a te toczą się latami. Skoro więc współczesne, otwarte i tolerancyjne społeczeństwo operuje feminatywami w takim, a nie innym zakresie, czy jest sens strzyc się na tym siłę? Czy naprawdę na tym ma polegać feminizm?

MACIEJ

CHROŚCIELEWSKI
m.chroscielewski@gazetaolsztynska.pl





Wizerunek w czasach zarazy...

Jak pandemia zmieniła branżę fryzjerską? Jak wpłynęła na podejście do własnego wizerunku? Rozmawiamy o tym z Szymonem Wilczakiem z Olsztyna, wielokrotnym mistrzem Polski we fryzjerstwie.

— Fryzjerstwo to jedna z najmocniej dotkniętych przez pandemię branż...

— Podobną sytuację mieli też inni. Weźmy chociażby turystykę, gastronomię czy rozrywkę... Fryzjerstwo nie jest pępkiem świata, wiele różnych przedsiębiorstw borykało się z problemami.

— Pana zdaniem branża fryzjerska zmieniła się?

— Przede wszystkim bardzo dbamy o higienę. Zawsze o nią dbaliśmy, teraz dodatkowo po każdym kliencie dezynfekujemy całą przestrzeń: pulpity fryzjerskie, czyli stoliki, na których układamy narzędzia, krzesła, wszystkie akcesoria mające kontakt z włosami. Zajmuje to 15, czasem 20 minut. Pojawily się też przepierzenia pomiędzy stanowiskami tam, gdzie nie da się zachować dwumetrowego odstępu między nimi. Zniknęła poczekalnia, nie można przyjść z osobą towarzyszącą, nie można napić się herbaty. Planujemy wizyty tak, aby klienci wchodzili jeden po drugim, dokładnie o tej porze, na którą zostali umówieni. To są chyba najważniejsze zmiany.

Oczywiście konkursy fryzjerskie też wyglądają inaczej. Doszły też dodatkowe koszty prowadzenia działalności, jak kupno płynów do dezynfekcji

i jednorazowych przyborów, np. masek. Zaobserwowałem również (i niektórzy moi koledzy fryzjerzy to potwierdzają), że w porównaniu do czasów sprzed pandemii ruch jest nieco mniejszy. Pojawiła się grupa klientów, którzy — mimo zachowania wszelkich środków ostrożności — po prostu boją się korzystać z usług fryzjerskich.

— Czy tuż po otwarciu zakładu trzeba było naprawiać na głowach klientów szkody wyrządzone przez... domorostych fryzjerów?

— (Śmiech) Oczywiście! Były to jednak sytuacje humorystyczne, sympatyczne. Z takimi samoróbkami przychodzili do mnie głównie mężczyźni. Bez większych problemów naprawialiśmy wszystko i klienci wychodzili odświeżeni i zadowoleni. Jeśli chodzi o panie, to próbowały głównie koloryzacji w domowych warunkach, ale większość z nich czekała z poważniejszymi zabiegami do czasu otwarcia zakładów.

— Wspominał pan o dodatkowych kosztach prowadzenia działalności. Przez jakiś czas można się było natknąć na tzw. dodatek dezynfekcyjny, który podwyższał koszt wykonania usługi o kilka, a nawet kilkanaście złotych.

— Tak było krótko po otwarciu. Wtedy ceny środków odkażających i maseczek były zabójcze — zresztą wszyscy, którzy szukali zwykłego środka odkażającego do rąk, dowiadawali się, że albo go nie ma, albo jego cena wzrosła wielokrotnie. „Dodatek dezynfekcyjny” wprowadzili też m.in. lekarze stomatolodzy, aby poradzić sobie z tą sytuacją. W tej chwili ceny środków odkażających i jednorazowych akcesoriów są unormowane i tej dodatkowej opłaty już nie ma.

— Powiedział pan, że zmieniły się konkursy fryzjerskie. Co to znaczy?

— Teraz to coś więcej niż konkurs fryzjerski. Ponieważ nie ma możliwości zorganizowania go w hali na żywo, wszystko odbywa się online. Jurorzy oceniają konkretne prace na podstawie zdjęć, dlatego bardzo ważny stał się czynnik fotograficzny — jakość oświetlenia, rozdzielczość zdjęć... Sama fryzura wciąż jest oczywiście najważniejsza, ale doszły dodatkowe elementy. Łatwo pokazać dobrą fryzurę w niekorzystny sposób, jeśli nie zadba się o stronę fotograficzną.

— A jak klienci zareagowali na zmiany związane z obostrzeniami i wytycznymi?



Uważam, że rząd nie może sobie pozwolić na kolejne zamknięcie, jak to miało miejsce na przełomie marca i kwietnia. Obawiam się, że byłby to zabójczy cios dla całej gospodarki i bardzo, bardzo wielu branż.

— Przede wszystkim byli spragnieni naszych usług. Szybko przystosowali się do braku poczekalni i tego, że przychodzą na konkretną godzinę. Nikt nie czeka przed zakładem. Nie ma absurdalnych sytuacji, że ktoś stoi pół godziny czy godzinę, żeby

doczekać się na swoją kolej. Wszyscy przychodzą o czasie. Mamy doświadczenie i wiemy, ile czasu zajmują konkretne usługi. To pozwala precyzyjnie umawiać klientów.

— Wielu mężczyzn zaczęło dbać o włosy bez pomocy fryzjera. Niektórzy chwalą się, że zakup maszynek do włosów już się zwrócił. Co by im pan powiedział, żeby na nowo zainteresować ich profesjonalnymi usługami?

— Gdy zepsuje mi się samochód, z pomocą filmów, instrukcji i konsultacji może udałoby mi się go naprawić, ale trwałoby to bardzo długo, dodatkowo mógłbym pominąć coś ważnego. Myślę, że z fryzjerstwem i z każdą inną usługą świadczoną przez profesjonalistę jest podobnie: można zrobić wszystko samemu, ale po to właśnie mamy specjalistów, żeby korzystać z ich usług. Poza tym fryzura w kształcie głowy nie wydaje mi się szczególnie atrakcyjna (śmiech). Strzyżenie się na lyso, maszynką w domu... Czy to rzeczywiście jest dbanie o siebie i swój wizerunek?

— Przekazy medialne przygotowują nas na przewidywany nagły wzrost zakażeń w zbliżającym się sezonie jesienno-zimowym. Uważa pan, że branża

fryzjerska jest przygotowana na kolejne obostrzenia?

— Mogę mówić tylko za siebie. My jesteśmy przygotowani na jakieś obostrzenia — jeśli się pojawią, trzeba się będzie dostosować. Natomiast prywatnie uważam, że rząd nie może sobie pozwolić na kolejne zamknięcie, jak to miało miejsce na przełomie marca i kwietnia. Obawiam się, że byłby to zabójczy cios dla całej gospodarki i bardzo, bardzo wielu branż. Nie wierzę, że coś takiego się stanie. Podkreślam, że to moja osobista opinia.

— A jaka przyszłość czeka branżę fryzjerską?

— Musimy nauczyć się żyć z wirusem. Tak jak grypa w pewnym momencie pojawiła się i jest z nami, tak samo jest teraz. Początkowa panika była uzasadniona, bo ani świat medyczny, ani polityczny... w zasadzie nikt nie wiedział, czym mamy do czynienia i co się dzieje. Minęło kilka miesięcy i wydaje mi się, że sytuacja jest na tyle znana i zbadana, że wszystkie wcześniejsze reakcje z perspektywy czasu wyglądają na mocno przesadzone. Jestem optymistą. Ludzie potrzebują naszych usług i o ile gospodarka znów nie zostanie zamknięta, wszystko będzie dobrze.

ALEX WALESZCZYŃSKI

Kosmetyczka radzi

Pani Karolino, zbliża się jesień. Jakie zabiegi warto wykonać o tej porze roku? Ala

Jesień to doskonały czas na oczyszczenie i złuszczenie skóry. Z mniej inwazyjnych, ale bardzo skutecznych zabiegów polecam zabieg oczyszczania wodorowego. Dla mnie to absolutny hit.

O tej porze roku możemy bez obaw rozpocząć kurację z użyciem kwasów, które pomogą nam pozbyć się wielu problemów z cerą.

Bardzo polecam również zabiegi mezoterapii, do wyboru mamy 3 formy: igłową, bezigłową oraz mikroigłową. Zabieg ten pozwoli wprowadzić głębsze warstwy składniki aktywne. Wybór koktajli do tego zabiegu jest obecnie na rynku bardzo duży, więc jeśli chcesz pozbyć się przebarwień, uzyskać efekt ujędrnienia czy nawilżenia skóry ten zabieg jest dla ciebie.

Sucha skóra po lecie? Jak sobie poradzić? Wanda

Sucha skóra po lecie to problem, który dotyczy wielu osób. Zaczynaj od złuszczenia martwego naskórka, gdy go usuniesz składniki aktywne z kremów oraz maseczek znacznie łatwiej się wchłoną. Złuszczenie to pod-



Fot. archiwum prywatne

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

stawia, ale zadbaj również o odpowiednie nawilżenie.

Gdy tradycyjne kremy, maseczki nie pomogą udaj się do

gabinetu kosmetycznego, tam możliwości pomocy Twojej skórze znajdziesz naprawdę dużo.

Metamorfoza numeru



Fot. Atelier Karla Secret & Beauty Nails



Metamorfoza została wykonana przez Karolinę Maczulską oraz stylistkę fryzur Izabellę Madej. Na zdjęciu 24-letnia Klaudia. — Pracuję jako agent ubezpieczeniowy w PZU. Spełniam się prywat-

nie i zawodowo. Metamorfoza była moim małym spełnieniem marzeń. Pozwoliła oderwać się od rzeczywistości, skupić na sobie i podnieść własną samoocenę. Wszystkie posiadamy kompleksy, natomiast dziewczyny tworzą

cuda, sprawiając, że każda z nas może poczuć się piękna — podkreśla Klaudia.

Chcesz pokazać swoją metamorfozę?

Wyślij zdjęcie+krótki opis na: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

Ziołolecznictwo dla kobiet przygotowujących się do ciąży

Decyzja o posiadaniu potomstwa w dzisiejszych czasach to poważny krok dla świadomej kobiety. Czas ciąży wiąże się z ogromnym wysiłkiem energetycznym ciała i ducha. Szacunkowe dane wskazują, że dzisiejsza kobieta regeneruje się po urodzeniu dziecka 6 lat. Po tym czasie odzyskuje pełnię sił energetycznych i regenerację ciała. Jest to zdecydowanie dłuższy czas niż dochodzenie do równowagi naszych mam czy babć, gdzie wynosiło to 2-3 lata. Powodów tak długiej regeneracji jest wiele. Związane ze stylem życia, pracą, jakością sprzedawanego jedzenia. Aby wykształciło się dziecko w ciele kobiety wszystkie substancje z ciała będą dostawały się do rozwijającego się płodu. Problem zaczyna się, gdy tych substancji nie ma lub jest ich mało.

Wtedy zabierane są z narządów matki. Chociażby fosfolipidy i DHA, które pobierane są z ciała kobiety do rozwoju mózgu dziecka. Mózg kobiety w trakcie ciąży zmniejsza się (zmniejszają się komórki), co często staje się przyczyną depresji poporodowej.

Brak zachowania odstępu między ciążami nie pozwala na regenerację DHA. Wpływ na nasze dziecko ma także kondycja zdrowotna przodków. Jeżeli braki fosfolipidów i DHA występowały w dwóch pokoleniach, to już w trzecim pokoleniu mogą wystąpić otępienia lub zdecydowanie niższa inteligencja dziecka.



Fot. fotolia.com

Odpowiednie zioła i substancje organiczne umożliwią bezpieczne dla zdrowia przygotowanie się do ciąży zapobiegając wyczerpaniu organizmu.

Witaminy z grupy B, kwasy tłuszczowe omega uzyskane z olejów naturalnych to jedne z najbardziej potrzebnych składników dla kobiety planującej potomstwo.

W połączeniu z odpowiednimi ziołami kierunkowymi mają bardziej odżywcze działanie i docierają w miejsca, które potrzebują największej siły i sprawności. Ziołolecznictwo jest dobrym sposobem, aby wzmocnić przyszłe i obecne mamy na przygotowanie przed ciążą lub regenerację po ciąży.

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



Dr Katarzyna Kęsicka
Certyfikowany Psychoterapeuta Psychosomatoterapeuta Fitoterapeuta

Specjalistyczne Centrum Psychoterapii i Ziołolecznictwa w Działdowie, ul. Katarzyny 18/2, Tel: +48 793 055 588
www.facebook.com/psychoterapia.i.ziololecznictwo8
<https://www.goldenline.pl/katarzyna-kesicka3>

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

HELIOS
tel. 89 535 20 30

447200ts-A -C

KINO HELIOS REPERTUAR
Sobota 26 września

25 lat niewinności. Sprawa Tomka Komendy: g. 12:15, 15, 17:45, 20:30, 21:30; Mulan: g. 11:10, 15:10, 18; Tarapaty 2: g. 10, 10:45, 11, 13, 13:30, 15:20, 16:15, 18:30; Pętla: g. 12, 17, 19:30, 21:20, 22; Greenland: g. 12:45, 15:30, 18:15, 21; After 2: g. 14, 16:30, 19:45; Jak najdalej stąd: 14:30, 19, 20:50; Tenet: g. 15:50, 20:40; Scooby-Dool: g. 11:20; O czym marzą zwierzęta: g. 10:30; Wojtyła. Śledztwo: g. 13:45 19:15; Trolle 2: g. 10:15, 12:30, 17:30.

Niedziela 27 września

25 lat niewinności. Sprawa Tomka Komendy: g. 12:15, 15, 17:45, 20:30, 21:30; Mulan: g. 11:10, 15:10, 18; Tarapaty 2: g. 10, 10:45, 11, 13, 13:30, 15:20, 16:15, 18:30; Pętla: g. 12, 17, 19:30, 21:20, 22; Greenland: g. 12:45, 15:30, 18:15, 21; After 2: g. 14, 16:30, 19:45; Jak najdalej stąd: 14:30, 19, 20:50; Tenet: g. 15:50, 20:40; Scooby-Dool: g. 11:20; O czym marzą zwierzęta: g. 10:30; Wojtyła. Śledztwo: g. 13:45 19:15; Trolle 2: g. 10:15, 12:30, 17:30.

Spędzam czas z dziećmi, bo chcę, a nie muszę

Choć początki macierzyństwa nie były łatwe, to zawodowo zdecydowała się poświęcić właśnie dzieciom.

O byciu rodzicem, trudnych momentach i szczęściu, jakie ta rola niesie ze sobą, opowiedziała nam Anna Nowak-Ludziejewska, pedagog w szkole Montessori.

— Czym dla ciebie było na początku i jest obecnie macierzyństwo?

— To był trudny okres, choć bardzo piękny. Uwielbiam oglądać zdjęcia mojego starszego syna z pierwszych tygodni jego życia. Zawsze się wzruszam. Jednak przypominam sobie także to, jak było mi wtedy źle. Myślę, że przechodziłam depresję poporodową. Na szczęście wsparcie męża oraz moich rodziców spowodowało, że nie trwało to zbyt długo.

Przy drugim dziecku nie miałam już takich doświadczeń, choć również nie było łatwo, bo do najbliższych dziadków mieliśmy ponad 100 km. Teraz chłopcy mają 6 i 9 lat. To cudowny wiek! Można się z nimi dogadać, pożartować. Robimy wiele rzeczy razem, bo chcemy, a nie musimy. Nie potrzebują naszej codziennej obecności tak jak wtedy, gdy byli malutcy. Doceniam bardzo ten czas, który mam teraz.

— Opowiedz o swoich synach.

— Starszy to myśliciel i wrażliwiec. Wzrusza się łatwo, łatwo go też zranić. Uwielbia konstruować, eksperymentować. W wakacje przyszedł mu pomysł, żeby wprzyszości być kowalem. Poza tym lubi matematykę i sport. Gra w hokej, choć wydaje mi się, że sporty drużynowe nie są jego mocną stroną. Młodszy natomiast to wulkan energii — co w sercu, to na języku. Aktor i komik, potrafi szybko zjednać sobie ludzi, choć adaptuje się długo do nowych sytuacji.

Bardzo lubię spędzać z nimi czas. Mają w sobie ten dziecięcy zachwyt, którego mi brakuje. Lubie ich obserwować. Czasem są tylko dla mnie za głośni.

— Zawsze chciałaś zajmować się dziećmi?

— O, nie! Wiedziałałam zawsze, że chcę pracować z ludźmi. Dlatego wybrałam antropologię kulturową jako kierunek studiów. Tak się zło-

żyło, że w międzyczasie byłam na wolontariacie w domu dziecka, a potem pracowałam jako pomoc nauczyciela w przedszkolu. Bardzo łatwo przychodziło mi zrozumienie dzieci i nawiązywanie z nimi relacji. Czułam, że jestem w tym dobra. Zaszłam w drugą ciążę i wtedy też rozpoczęłam drugie studia: pedagogikę wczesnoszkolną z przedszkolną. Chciałam pracować w przedszkolu, ale — po raz kolejny — tak się złożyło, że pracuję z dziećmi szkolnymi.

— Jak Montessori znalazło się w twoim życiu?

— W Elblągu pracowałam w przedszkolu, dzięki któremu poznałam założenia Rodzicielstwa Bliskości. Było to tożsame z moimi wartościami. Z czasem właścicielka placówki postanowiła, że otworzy szkołę Montessori. Do tego potrzebny był jej nauczyciel, który skończy kurs pedagogiki Montessori. Byłam jej kandydatką. Pojechałam do Warszawy i gdy usłyszałam główne założenia Marii Montessori, okazało się, że to wszystko jest mi tak bliskie, że byłam gotowa zanurzyć się w to cała.

Dziś prowadzę własną firmę Mobilną Pracownię Montessori, współpracuję ze szkołą podstawową Montessori w Kowalach, prowadzę warsztaty i szkolenia związane z tą pedagogiką, a także z komunikacji opartej o NVC (Porozumienie Bez Przemocy). Są to filozofie, według których żyjemy całą rodziną.

— Czym się charakteryzuje?

— Pedagogika Montessori kojarzona jest głównie z tym, że nauczyciel jest przewodnikiem dziecka. Dziecko ma tyle wolności, na ile jest gotowe. Ta gotowość jest połączona z samodzielnością oraz odpowiedzialnością. Na przykład: możesz wybrać sobie zadanie, od którego zaczniesz pracować, ale musisz wszystkie zaplanowane zadania wykonać. Podobnie wygląda życie



Fot. archiwum prywatne

codzienne — słuchamy siebie nawzajem, rozmawiamy o tym, co musi być zrobione. Montessori pokazuje, że dzieci mogą i powinny być samodzielne.

Kolejnym ważnym elementem jest rola doświadczenia. Dzieci, aby się uczyć, muszą mieć odpowiednie otoczenie, które sprzyja w byciu samodzielnym. Metoda Montessori daje konkretne wskazówki, jak urządzić np. pokój dziecka. Zgodnie z tym założeniem dziecko powinno mieć przedmioty codziennego użytku w zasięgu swoich rąk i oczu. Chodzi nie tylko o zabawki,

ale też o ubrania czy naczynia.

Otoczenie dodatkowo powinno wspierać dziecko w nauce. Nie może go przestymulować, czyli żadnych grających zabawek czy ścian w ostrych barwach. Natomiast na półkach są materiały, z którymi dziecko pracuje. W klasie Montessori mówimy, że dzieci pracują, a nie że się bawią. Mogłabym o Montessori opowiadać jeszcze długo, ale boję się, że to może być już nudne.

— Jak wychowujesz swoje dzieci?

— Kieruję się głównie szcunkiem i miłością do drugie-

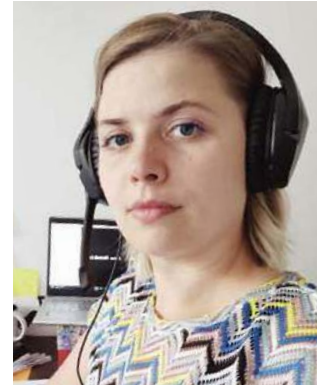
go człowieka. Tego też staram się uczyć moje dzieci. Dlatego tak ważne jest zdobywanie przez nie doświadczeń. Różnych, nie tylko tych przyjemnych. Ważna jest dla mnie ciekawość świata oraz krytyczne myślenie. Przez krytyczne myślenie rozumiem weryfikację informacji, a nie krytykanctwo. Chciałabym im również pokazać to, że każdy z nas przeżywa emocje i dobrze jest je nazwać, zanim się nimi zaopiekujemy i dojdziemy do tego, co je uruchomiło.

— Co dają nam dzieci, a co my możemy dać im?

— To pytanie kojarzy mi się bardzo z Korczakiem. On pięknie pokazał to, co mogą dać nam dzieci. Że w ogóle są ważne. Jeżeli miałabym wybrać jedną rzecz, którą dają mi dzieci, to byłby to śmiech. Dorośli nie potrafią się już tak śmiać. Ostatnio nawet gdzieś usłyszałam, że dzieci potrafią się śmiać 400 razy dziennie, a dorośli... 15!

Jeżeli chodzi o to, co dorośli dają dzieciom, a przynajmniej powinni, to wybrałabym poczucie bezpieczeństwa. Także to zawarte w zasadach, np. siedź przy stole, gdy jesz, bo możesz się zadławić albo: przeproś, gdy zrobisz coś złego drugiej osobie, aby zadbać o waszą relację. Łatwiej jest się poruszać po świecie, gdy zna się zasady.

— Wygląda na to, że dzieci pochłaniają większość twojego czasu. Masz go trochę dla siebie?



— Och, nie powiedziałabym, że pochłaniają. Praca z dziećmi jest moim zawodem. Pracuję również z dorosłymi jako trener Porozumienia Bez Przemocy (NVC) czy prowadząc szkolenia z pedagogiki Montessori. Poza tym gdyby nie moje dzieci, to nie rozwijałabym się zawodowo. To bycie mamą sprawiło, że chciałam szkolić się i więcej wiedzieć o pedagogice Montessori. Założyłam własną firmę, zdobyłam uprawnienia trenerskie. Mam też czas na bycie z rodziną. Pomaga to, że z moim mężem wyznajemy takie same wartości i każde z nas jest tak samo odpowiedzialne za chłopców.

— Dziś większość ludzi pędzi, dni uciekają, a mówi się, że najważniejsze są tylko chwile — łapięcie te chwile?

— Łapiemy! Staramy się żyć tu i teraz. Jest czas na pracę i na odpoczynek. Wsłuchujemy się w swoje potrzeby: jeżeli mamy ochotę poleżeć na kanapie, to leżymy. Gdy tęsknimy za towarzystwem, to aranżujemy spotkanie. Chłopcy są teraz w takim wieku, kiedy są bardzo samodzielni i wciąż chcą spędzać z nami czas. Korzystamy z tego.

— Trzy najważniejsze cechy, które powinien posiadać dobry rodzic.

— Powinien być po prostu dobrym człowiekiem. Wspominałam już wcześniej, że kieruję się miłością i szcunkiem do drugiego człowieka. Dodałabym do tego ciekawość świata, którą zarazą powierzonych mu na pewien czas młodych ludzi.

KAROLINA KRÓL

k.krol@dziennikelblaski.pl



Maria Montessori

Urodziła się w 1870 r. w Chiari-Valle, zmarła w 1952 r. w Noordwijk aan Zee w Holandii; włoska lekarka, twórczyni systemu wychowania dzieci metodą Montessori, która kładzie nacisk na swobodny rozwój dzieci. Przeciwstawia się systemowi szkolnemu, tłumaczącemu aktywność dzieci, którego symbolem była dla Marii Montessori szkolna ławka.

Chleba naszego powszedniego...

Wiesz, co u mnie zmienił koronawirus? — zagadnęła ostatnio moja przyjaciółka, Ewa. — Zaczęłam własnoręcznie piec domowy chlebek! I popatrz, mimo że obostrzenia zelżały, a sklepy są otwarte, moja rodzina stanowczo odmawia jedzenia chleba z piekarni! No, to regularnie piekę...

Fot. Pixabay



Moja babcia mawiała, że w nadmiarze przejeść może się każdy łąć i każda, nawet najbardziej smakowita potrawa. Każda z wyjątkiem jednej: chleba. I coś w tym jest. Śniadanie niech sobie będzie, jakie chce, ale świeży, pachnący chleb z chrupką skórką — niech pęknie! — jest zawsze sednem wszystkiego!

Technologia i historia

Chleb otrzymujemy z wypieku ciasta, które powstaje z połączenia mąki i wody, często, lecz nie zawsze poddawanego fermentacji alkoholowej z wykorzystaniem drożdży, wyrobionego w kształtne bocheny. Oprócz pulchnych odmian chleba z ciasta drożdżowego lub ciasta z dodatkiem

proszku do pieczenia, czyli kwaśnego węgla sodu, istnieją też odmiany oparte na niespulchnianym cieście kruchym. W każdym razie prawdziwy chleb powinien zawierać tylko 4 składniki: mąkę, wodę, sól i zakwas.

Chleb jest podstawowym pokarmem, znanym już w starożytności, choć w tamtych czasach nie przypominał współczesnego pulchnego wypieku. Bliżej mu było raczej do podłomyka, macy lub cienkiego podkładu pod pizzę. Ponieważ ten rodzaj chleba łatwiej było łamać, niż kroić — z tego prawdopodobnie powodu powstał zakorzeniony w wielu kulturach zwyczaj obrzędowego łamania się chlebem, nawet dziś obecny w kulturze śródziemnomorskiej, choćby we Francji.

Tajemnicę skrywa mąka

Wszystko, czyli głównie wartość odżywcza, zależy od mąki, z której chleb został upieczony. Lekarze i dietetycy polecają przede wszystkim ciemny chleb z mąki z pełnego przemiału, razowej i graham, bo jest źródłem węglowodanów złożonych, które dostarczają energii bez nagłych skoków insuliny. Zdrowy jest też chleb żytni na zakwasie: to źródło kwasu mlekowego, który poprawia pracę naszego układu pokarmowego.

Mąka powinna być z pełnego przemiału — zawiera wtedy najwięcej błonnika i składników odżywczych. Typ każdej mąki oznaczony jest na opakowaniu. Wysokie typy, 3000, 2000, 1000, oznacza odpowiednio 3, 2 i 1

proc. składników mineralnych — to mąka najciemniejsza, a powstały z niej chleb syci najbardziej. Z kolei bardzo popularna mąka pszenna typ 450, zwana też mąką białą, jest bardzo oczyszczona i zawiera niezwykle mało składników mineralnych, nie mówiąc już o błonniku. Im zatem wyższy numer na opakowaniu, tym mąka jest grubsza i ciemniejsza, tym więcej w niej otrąb, błonnika i składników mineralnych.

Chlebowa mąka to typ 750. Typ 1400 to mąka sitkowa, która powstaje ze zmielonych całych ziaren zboża, a potem jest przesiewana. Typ 1850 to graham — mąka z całych ziaren, kilkakrotnie mielona. Natomiast typ 2000 to mąka razowa, mielona tylko raz

z całych ziaren. Chleb możemy piec i z mąki pszennej, i z żytniej. Najlepiej jednak łączyć je obie w proporcji 2/3 pierwszej i 1/3 drugiej.

Spore znaczenie, zarówno odżywcze, jak i smakowe, mają też dodatki do chleba. A tych jest do wyboru, do koloru, wedle potrzeb zdrowotnych i upodobań: ziarna słonecznika i dyni, sezamu, płatki owsiane, otręby, siemię lniane, orzechy, suszone owoce — ja uwielbiam chleb z suszoną śliwką! — a nawet kasza gryczana.

Ach, te węglowodany!

Z takiej czy innej mąki, tak czy inaczej spulchniany — chleb jest przede wszystkim bogaty w węglowodany. Jeśli nasza dieta składać się będzie w 55-60 proc. z węglowodanów,

w 10-15 proc. białka i mniej niż w 30 proc. z tłuszczów, to amerykańscy naukowcy obiecują, że już po 2-3 miesiącach stracimy nieco na wadze! Dowód? Dzięki dużej zdolności pochłaniania wody zawarte w pieczywie węglowodany skutecznie wypełniają nasze żołądki. A do tego dostarczają mniej kalorii niż tłuszcze zwierzęce. Innymi słowy: jeśli zjemy taką samą porcję mięsa i chleba — z chlebem tych nieszczęsnych kalorii wchłonimy mniej. Jakby tego było mało, chleb, jak wszystkie produkty o dużej zawartości węglowodanów i błonnika, wymaga lepszego przeżuwania, czyli jemy wolniej i szybciej czujemy się nasyćeni.

W ogóle teza, że chleb tu czy, jest nieprawdziwa. 100 g chleba pełnoziarnistego to

REKLAMA

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

2040190tr-B-G

WZROK
OLSZTYN
UL. ŻOŁNIERSKA 41B
(naprzeciw Szpitala Dziecięcego)
tel. 89 533 29 32
OPTOMETRYSTA
mgr Jacek Dąbrowski
SPECJALISTA DIAGNOSTYKI
I KOREKCJI WAD
UKŁADU WZROKOWEGO
KONTAKTOLOG

2045190tr-A -O

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

2044190tr-A -O

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

2059190TBR-A -O

Zdrowie.wm.pl

168150tpb-C -K

Warto wiedzieć, że...

- Najstarszy chleb znaleziono na Krete 6100 lat temu. Sumerowie i Egipcjanie piekli go już w XII w. p.n.e., o czym mówią malowidła ściennie, przedstawiające dokładny proces pieczenia w specjalnych formach. W tamtych czasach chleb był płaski i twardy, w formie przypominającej macę.
- Egipcjanie jako pierwsi zastosowali proces fermentacji, mieszając mąkę i wodę. W celu przedłużenia trwałości mąki, wprowadzili też jej oczyszczanie z zarodków.
- Krojony chleb na początku XX w. opatentował Otto Frederick Rohwedder. W 1933 roku w Stanach Zjednoczonych 80 proc. bochnów stanowiły właśnie te krojone.

239 kcal, żytniego razowego — 225 kcal, ale już 100 g bułki maślanej to 329 kcal. Warto wiedzieć, że wartość energetyczna pieczywa wzrasta podczas przechowywania, wraz z postępującym procesem czerstwienia. Dzieje się tak, bo woda, która paruje z wnętrza chleba — powoduje zmniejszenie jego masy, ale zwiększenie ilości składników w bochenku. Ale zasadniczo żywieniowcy zapewniają, że jak już coś nas tuczy, to raczej dodatki do chleba, szczególnie te piękne, kaskadowe kanapeczki, szczerze polane majonezem!

Przechowywanie i walka z pleśnią

Żeby tego czerstwienia jak najdłużej unikać — najlepiej do zjedzenia ostatniej kromki — ważne jest także przechowywanie chleba. Zaczniemy jednak od tego, że najlepszy chleb dostaniemy w małej, rodzinnej piekarni z tradycjami, gdzie proces przygotowywania ciasta i pieczenia daleki jest od skali



Teza, że chleb tuczy, jest nieprawdziwa. 100 g chleba pełnoziarnistego to 239 kcal, żytniego razowego — 225 kcal, ale już 100 g bułki maślanej to — uwaga!!! — 329 kcal.

przemysłowej — odbywa się raczej w warunkach bliskich domowym, według tradycyjnych receptur. Pieczywo, które nie zawiera konserwantów, zachowuje świeżość przez 2-3 dni, chleb na zakwasie — nawet 2 tygodnie, ale czerstwieć zaczyna już po kilkunastu godzinach od upieczenia. Nasze podejrzenia powinno budzić pieczywo z długim terminem przydatności do spożycia — możemy być pewni, że w takim chlebie jest całe mnóstwo środków chemicznych.

Pieczywo można też mrozić. Aby zachowało aromat i świeżość, trzeba je przedtem szczelnie opakować w foliową torebkę. Aby chleb się nie kruszył, rozmraża się go w kuchenie mikrofalowej lub w piekarniku.

Przechowując chleb, powinniśmy jednak przede wszystkim unikać powstania pleśni — chleb z grzybkami jest trujący! Zawiera rakotwórcze mykotoksyny i prowadzi do mikotoksykozy. Najłatwiej pleśń rozwija się w pieczywie tostowym z dodatkiem mleka, serwatki lub cukru, bo to składniki, które dla bakterii są ulubioną pożywką. Szybko pleśnieje też chleb z karmelem i z nasionami roślin oleistych, bo dobrze wiążą wodę, oraz z ziarnami pszenicy, które przecież moczy się jeszcze przed dodaniem do ciasta. I kolejna uwaga: jeśli pleśń pojawiła się nawet tylko na jednym brzegu chlebaka, samo odkrojenie go nic nie da. Do jedzenia nie nadaje się cały bochenek!

Jednak dobry, razowy chleb na zakwasie nie spleśnieje nawet po zapakowaniu w nieprzepuszczalną folię. Najlepiej jednak folię unikać i przechowywać chlebek owinięty pergamin lub biały papier.

Jeśli nasza dieta składać się będzie w

55-60 proc.

z węglowodanów, w

10-15 proc.

z białka i mniej niż w

30 proc.

z tłuszczów, to amerykańscy naukowcy obiecują, że już po

2-3 miesiącach

stracimy nieco na wadze.

A w ogóle po co robić zapasy chleba na 3 tygodnie, skoro codziennie, u milej pani w piekarni za rogiem można kupić świeży bochenek? Osobiście z serca polecam raz na jakiś czas zastanowić się i nad fenomenem, i nad smakiem chleba. Wiem, co mówię: jakiś czas temu drastycznie uczuliłam się na gluten i zjedzenie kromki prawdziwego chleba może wywołać problemy zdrowotne. Owszem: takich problemów sobie nie życzę. Ale co jakiś czas za chlebem tęsknię...

MAGDALENA MARIA
BUKOWIECKA
m.bukowiecka@
gazetaolsztynska.pl



REKLAMA

CENTRUM REHABILITACJI NIEBIESKI HAMAK
dr n. med. Agnieszka Biernacka

Specjalista rehabilitacji medycznej:
• konsultacje rehabilitacyjne dzieci i młodzieży
• diagnostyka neurorozwojowa niemowląt

Informacja i rejestracja codziennie w godzinach 9:00-19:00 pod nr telefonu
665-282-412

Olsztyn, ul. Leśna 2

OLSZTYŃSKY EKGARZ PEJAJUSCI 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

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

Anita Jabłonowska-Kosek

Dermatologia estetyczna i laserowa
szeroki zakres zabiegów

www.abmedical.pl

Olsztyn, ul. Grunwaldzka 4/2
tel. 502-110-212, 89 527-32-32

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**

MILLER DENTAL PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

lek. stom. Katarzyna Miller
specjalista periodontolog
lek. stom. Adam Miller
lek. stom. Anna Miller

• leczenie w ramach NFZ i prywatnie • pełen zakres usług stomatologicznych • RTG

Olsztyn, ul. Piotrowskiego 16 lok. C
tel. 502-071-870, 89 539 96 38

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

NZOZ „ARTERIA” PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHOROBY 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 żyłaków
• **laserowe leczenie żyłaków!!!**
• leczenie operacyjne żyłaków

Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski

Maciej Sadowski tel. **89 509 344 667**
www.arteria.olsztyn.pl

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”

dr n. med. **MACIEJ BIERNACKI**

SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ

• chirurgia ogólna • chirurgia onkologiczna
• żyłaki • 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**

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. 8.00-16.00, sob. 8.15-12.30

Elbląg, ul. Rybacka 35

☎ tel./fax (55) 236-16-99, czynne pn.-pt. 8.00-16.00,
soboty nieczynne

Mitakowo, 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

Mragowo, ul. Ratuszowa 5

(Mragowska 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

ZWIERZĘTA

kupię

KUPIĘ konie, 606-655-378

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

MIESZKANIA, 602-313-371

WWW.DOMKIANGIELSKIE.
PL, 503-103-703

zamienię

ZAMIENIĘ 3-pokojowe 48,2m2, 4
piętro/4p Podgródzie na Zatorze
lub Śródmieście, 89-535-19-26

do wynajęcia

3 -pokojowe w centrum, tel. 518-
635-930

MIESZKANIA, 602-313-371

POKÓJ pani na Zatorzu, 606-420-
556

POKÓJ, 506-074-561

STANCJA studentkom, 602-313-
371

PRACA

dam pracę

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

MĘŻCZYZNĘ w gospodarstwie,
tel. 512-008-629

POMOCNIKÓW budowlanych,
667-947-124

POSZUKUJĘ na stałe mężczyzny
do pomocy w opiece nad osobą
na wózku inwalidzkim, sprawną
umysłowo. Możliwość zamiesz-
kania (dom jednorodzinny). Wa-
runki bardzo dobre. 502-568-898,
(89) 741-22-53 Mragowo

W gospodarstwie mlecznym, 510-
135-912

ZATRUDNIĘ do robót brukar-
skich, 695-953-923

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie,
601-772-124

USŁUGI

budowa | remont

DACHY, 514-456-553

MONTAŻ i naprawa żaluzje, rolety
zewnętrzne, plisy, bramy, drzwi,
okna, tel. 514-460-422

POLBRUK, transport, 602-401-
309

transport

TRANSPORT, przeprowadzki,
729-242-457

RÓŻNE

sprzedam

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

MASZYNY stolarskie, 602-459-
611.

NAGROBEK podwójny Poprzecz-
na sprzedam, tel. 502-079-979

PRZYZCZEPKĘ, wóz, kos, bronę,
młynek do zboża, kosiarkę, 666-
286-185

SPRZEDAM pionizator Alba-
tros 2 do rehabilitacji dla osoby
niepełnosprawnej. Nowy. Cena
do uzgodnienia. 502-568-898,
(89) 741-22-53, Mragowo

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-
611.

ROLNICTWO

maszyny rolnicze

SPRZEDAM: OPONY ROLNICZE
DO KOMBAJNÓW, CIĄGNIKÓW,
PRZYZCZEP, SPRZĘTU BUDOW-
LANEGO.TEL.505-212-810



Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych

Zbigniew Jarmużewski Joanna Kamińska Andrzej Domasiewicz
kom. 602 514 880 kom. 691 410 360 kom. 602 514 888

Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

614419opb1-a-K



USŁUGI POGRZEBOWE

ARKA

Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

OLSZTYN

(Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A

☎ **89 534 72 42, kom. 605 635 908**

OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24

(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka”)

☎ **89 526 66 01, kom. 605 665 909**

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowe przewozy zmarłych

614619opb1-e-M



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

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

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:

• na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00

• na wtorek, środę, czwartek, piątek

– dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00

• na sobotę – do czwartku do godz. 15.00

* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

KONDOLENCJE

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

Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN, plac Józefa Bema 5**

czynne w godz. 7.00-15.00, soboty – nieczynne

tel. 89-539-74-80, b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

www.pozegnania.net

Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG, ul. Rybacka 35**

tel. 55-236-18-02

pon.-pt. godz. 8.00-16.00

28919opb1-C-K



31419opb1-A 2x2 -C

61617opb1-AH-K

Wolę MTB niż szosę

Kolarstwo górskie\\ Gabriela Janowicz może być z siebie dumna.

Młoda zawodniczka BKK Rant Bartoszyce wygrała w kategorii open kobiet cykl zawodów Milko Mazury MTB.

Gabriela Janowicz, uczennica drugiej klasy liceum ogólnokształcącego przy Zespole Szkół Ponadpodstawowych nr 2 w Bartoszycach, wzięła udział w siedmiu z ośmiu wyścigów, które złożyły się na tegoroczny cykl Milko Mazury MTB. Ściagała się na dystansie hobby, liczącym – w zależności od miejsca rozgrywania imprezy – od 12 do 35 kilometrów, no i w aż pięciu z nich triumfowała w kategorii open, czyli była najszybsza ze wszystkich startujących kobiet! Dobra forma i równa jazda dały jej w końcowym rozrachunku zwycięstwo zarówno w kategorii wiekowej (choć tutaj była jedyną sklasyfikowaną kolarzką), jak i w rywalizacji z wszystkimi innymi zawodniczkami.

Gabriela Janowicz zwyciężała na trasach w Mrągowie, Giżycku, Węgorzewie, Lidzbarsku oraz podczas finałowych zawodów w Wilkasach, które odbyły się podczas poprzedniego weekendu. — Najbardziej zapamiętam właśnie ten finałowy etap — przyznaje.

— Cały czas się coś działo i był to dla mnie ciężki wyścig. Pierwsze 8 kilometrów jechałam sama, później doszły mnie rywalki, przez co spadłam na drugą pozycję. Potem jechałam nawet jako trzecia i większość wyścigu goniłam, ale także atakowałam. Kosztowało mnie to bardzo dużo wysiłku. Pod koniec drugiej rundy, na około kilometr przed metą, na technicznym odcinku wyszłam na prowadzenie, cały czas mając za sobą zawodniczkę, która równie mocno walczyła o zwycięstwo. Na ostatnich metrach rozegrał się między nami finałowy sprint, który udało mi się wygrać dosłownie o kilka centymetrów — opowiada Gabriela Janowicz. — Z całego cyklu najbardziej podobała mi się natomiast trasa w Giżycku. Dobrze poznałam ją w ubiegłym roku i myślałam, że sprawiła mi najmniej kłopotów ze wszystkich wyścigów. Była techniczna, interwałowa, a to właśnie lubię najbardziej. Dobra dyspozycja dnia i frajda z trasy sprawiły, że na metę przyjechałam jako pierwsza,



Gabriela Janowicz (także u dołu z prawej) i jej kolarskie trofea



z ponad 10-minutową przewagą — dodaje.

Zawodniczka BKK Rant w ubiegłorocznym cyklu zajęła w kategorii open trzecie

miejsce. Co zatem poprawiła w swojej jeździe, że teraz zanotowała postęp, który pozwolił jej wskoczyć na najwyższy stopień podium? — Wpływ na to

miały między innymi mądre prowadzone treningi pod okiem trenera Pawła Kowalkowskiego — podkreśla Janowicz. — Posiada on dużą wiedzę i doświadczenie, zarówno trenerskie, jak i zawodnicze. Dzięki temu moje treningi są dobrze przemyślane, dopasowane do moich możliwości i te starania trenera przynoszą zakładane efekty. Rozpoczęcie pracy z nim to była dotychczas najlepsza decyzja w mojej kolarskiej przygodzie (uśmiech). Do tego dochodzi jeszcze solidnie przepracowana zima, a także trenowanie techniki, która znacznie się u mnie poprawiła. Jednak pomimo obiecującej formy wiosną, pierwsze starty nie szły mi zbyt dobrze...

— Na szczęście, w kluczowym momencie sezonu udało mi się rozkręcić — mówi Janowicz i dodaje, że na treningi poświęca od czterech do dziewięciu godzin tygodniowo, w zależności od fazy przygotowań do startów w wyścigach.

Licealistka z Bartoszyce przyznaje, że odkąd sięga pamięcią, zawsze lubiła jeździć rowerem. A stąd do chęci pościgania się z innymi było już blisko... — Swoją kolarską przygodę rozpoczęłam w czerwcu 2018 roku, dołączając do UKS Przyjaźń Bartoszyce, gdzie pół sezonu spędziłam na szosie. Czulałam jednak, że to nie jest moja dyscyplina, więc w kolejnym roku przeniosłam się na MTB (kolarstwo górskie - red.), które bardzo mi się spodobało — przyznaje z uśmiechem. — Wiosną ubiegłego roku zaczęłam startować w cyklu Milko Mazury MTB, jeszcze jako zawodniczka Przyjaźni. Po tamtym sezonie, z mojej inicjatywy, w swoje szeregi przyjął mnie Bartoszycki Klub Kolarski Rant, gdzie zostałam obdarzona dużym wsparciem. Cieszę się, że mam możliwość jazdy w tym klubie i staram się godnie go reprezentować — mówi Gabriela Janowicz. — Póki co spełniam się w MTB i ta odmiana kolarstwa najbardziej mi odpowiada. No, ale kiedyś może jeszcze raz spróbuję szosy, która jest również ciekawa...

**BIURO OGŁOSZEŃ
GAZETY
OLSZTYŃSKIEJ
ZAPRASZA
DO NOWEJ
LOKALIZACJI**

**#DBAJMY
#OSIEBIE
NOŚ MASECZKĘ**



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

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

**Budynek
Starostwa Powiatowego
w Olsztynie, plac Generała
Józefa Bema 5, parter**

(wejście od ronda Bema)



plac Generała
Józefa Bema

**Pracujemy od poniedziałku
do piątku w godz. 7⁰⁰ do 15⁰⁰**



SPORT.wm.pl

Start jest w bojowym nastroju



Superliga piłkarek ręcznych\\

W sobotę o godz. 18 drugie w tabeli po dwóch kolejkach szczypiornistki Startu podejmą trzecie Zagłębie Lubin. Elblążanki czeka trudny egzamin, bo rywalki to wicemistrzynie kraju i zdobywczynie Pucharu Polski.

Hanna Jaszczuk (nr 87) i jej koleżanki z zespołu mają powalczyć w sobotę o trzecie zwycięstwo



Zespoły kobiecej PGNiG Superligi mają już za sobą dwie rundy spotkań. Na razie bardzo dobrze spisuje się Start Elbląg, który wywalczył komplet sześciu punktów i tylko gorszą różnicą bramek ustępuje w tabeli liderującej Perle Lublin. W sobotę drużyna trenera Andrzeja Niewrzawy podejmie Zagłębie Lubin, nad którym ma dwa punkty przewagi (g. 18).

Drużyna z Dolnego Śląska dość niespodziewanie zaczęła rozgrywki od wyjaz-

dowego remisu z Piotrcovią 25:25 oraz przegranej w rzutach karnych 3:5. Poprawka przyszła w drugiej kolejce, w której „Miedziowe” pokonały KPR Gminy Kobierzyce 24:19. Zagłębie to jeden z bardziej utytułowanych klubów w kobiecej piłce ręcznej w Polsce, który tylko w poprzednim sezonie do swoich sukcesów dorzucił wicemistrzostwo kraju oraz Puchar Polski wywalczony w Gnieźnie po finałowym zwycięstwie nad Młynami Stojsław Koszalin.

— Nie chcę mówić, kto jest faworytem sobotniego meczu, ale powiem, że jak zawsze będziemy walczyć o zwycięstwo. Dla nas każde spotkanie jest ważne... — mówi Tomasz Popowicz, drugi trener Startu.

— Żeby wygrać z Zagłębiem, drużyna musi zostawić sporo zdrowia na boisku. I nawet jeśli nasz przeciwnik będzie prowadził, to ani na moment

nie możemy zwiesić głów. Od pierwszego gwizdka sędziego musimy pokazać swój charakter, czyli nieustępliwość. Dziewczyny będą grać najlepiej jak potrafią i niczego innego nie możemy obiecywać, bo i tak to wszystko zostanie zweryfikowane na boisku — dodaje Popowicz.

Lubinianki przyjeżdżają do Elbląga w swoim najsilniejszym składzie, a więc z aż sześcioma reprezentantkami Polski, powołanymi przez norweskiego selektonera kadry Arne Senstadą na dwa towarzyskie me-

cze ze Szwecją (1 i 3 października). Asą to rozgrywające Emilia Galińska i Patrycja Świerżewska, która jeszcze do niedawna grała w Startcie, skrzydłowe Adrianna Górna, Kinga Grzyb (też była zawodniczką elbląskiego klubu) i Daria Zawistowska, a także obrotowa Joanna Drabik. Jeśli chodzi o Start, to po kontuzji do zespołu wraca już grecka bramkarka Magdalini Kepesidou.

• **3. kolejka, sobota:** Młyny Stojsław Koszalin — Ruch Chorzów (16), Start Elbląg

— Zagłębie Lubin (18); niedziela; Piotrcovia Piotrków Tryb. — Eurobud JKS Jarostaw (16). Piątkowy mecz KPR Kobierzyce — Perla Lublin zakończył się już po zamknięciu tego wydania gazety.

Jerzy Kuczyński

PO 2 KOLEJKACH

1. Perla	6	62:51
2. Start	6	51:48
3. Zagłębie	4	49:44
4. Kobierzyce	3	55:46
5. Piotrcovia	2	51:53
6. Koszalin	2	48:50
7. Eurobud	1	49:58
8. Ruch	0	46:61