MINECRAFT
JUNIORZY KODUJĄ 02
piątek, 14 maja, godz. 9.20
MOBY I INNE ZJAWISKA MINECRAFTOWE
Oglądaj nas na YouTube Gazeta Olsztyńska
Kongres PRZYSZŁOŚCI junior
1021otbp-B -P

BEZgorset
DZIENNIK ELBLĄSKI .pl
20 LAT
cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)
SOBOTA\\\NIEDZIELA
08-09|05|2021
„Dziennik Elbląski" 13 136 polubień na FB
ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 472 NR 104 (20525)

fot. archiwum prywatne

Służba daje mi wiele możliwości rozwoju \16

Kryminał wymaga stworzenia mrocznych bohaterów

Zawsze krąży gdzieś w okolicach Warmii, Mazur, Żuław i Mierzei Wiślanej. Tym razem akcja najnowszej książki Agnieszki Pietrzyk rozgrywa się między innymi w Elblągu, ale na pierwszym planie jest Rezerwat Przyrody Jezioro Drużno. \19

Jedz nabiał na zdrowie!

Długie życie, świetne samopoczucie i zdrowie — żeby to wszystko mieć, warto jeść zgodnie z piramidą żywienia. Bardzo ważne miejsce zajmuje na niej nabiał, który wspiera zdrowe zęby i mocne kości. \7

ISSN 0137-9127
9 770137 912163 18

eprasa.pl 9cf91b5b95

fot. newseria

Paulla: Dzisiaj artyści od Krzysztofa Krawczyka powinni się uczyć pokory. W show biznesie jest tak, że im mniej znaczysz, tym wyżej zadzierasz głowę.

źródło: newseria

Na **100** mężczyzn w Europie przypada **106** kobiet.

źródło: Eurostat

CZY WIESZ, ŻE...
według badania opublikowanego w Social Psychological and Personality Science dla osiągnięcia pełni szczęścia w związku, pary powinny uprawiać seks nie rzadziej i nie częściej niż raz w tygodniu.

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

One nas inspirują: Janina Bąk

Mówienie o chorobach psychicznych wciąż jest tematem tabu. To z kolei ma ogromny wpływ zarówno na to, czy szukamy pomocy, jak i na to, jakie wsparcie (lub nie) oferujemy naszym bliskim. Tylko będąc świadomymi niepokojących symptomów, będziemy mogli je dostrzec i zrozumieć. Z podobnego założenia wyszła ostatnio Janina Bąk, naukowczyni i autorka książki „Statystycznie rzecz ", znana w mediach społecznościowych jako Janina Daily. — Nie jest powodem do wstydu, że choruję psychicznie i że od 15 lat jestem na lekach psychotropowych — powiedziała w rozmowie z Anną Dziewit-Meller, opowiadając jej o życiu z chorobą afektywną dwubiegunową i przyznając, że zdiagnozowano u niej osobowość borderline. Zaapelowała też: „bądźmy dla siebie wzajemnie delikatni — wielu z nas ma blizny, dosłowne lub metaforyczne. Nigdy nie wiemy, co się kryje pod czyimiś długimi rękawami lub uśmiechem".

dbp

Fot. TBCABT/Wikipedia/CC BY-SA 4.0

List tygodnia

Droga Redakcjo, ogromne wrażenie zrobiła na mnie lektura artykułu, który okazał się w ostatnim sobotnim wydaniu ,,Gazety Olsztyńskiej". Tekst dotyczył przemocy, a czytając historię pani Ireny, miałam wrażenie, że czytam o sobie samej. Podobnie jak bohaterka zawsze marzyłam o założeniu rodziny, w której podstawowymi wartościami będzie miłość i wzajemny szacunek — takie wzorce wyniosłam z własnego domu. Może dlatego tak trudno było mi pogodzić się z porażką — okazało się, że nie udało mi się trafić na odpowiedniego mężczyznę. Początkowo wydawał się idealny, ale wkrótce pojawiły się problemy — niekontrolowane wybuchy agresji nie tylko w stronę moją, ale i naszych dzieci. I to właśnie one uświadomiły mi, że warto wyrwać się z czterech ścian pełnych przemocy — nie tylko dla siebie, ale właśnie dla dzieci. Z przerażeniem obserwowałam, jak mój własny syn powtarza słowa ojca, zapewne nieświadomie powielał schemat. Na szczęście udało mi się w porę zareagować, a dorosły już dziś syn, dzięki temu, że w porę zadecydowałam o rozwodzie, dziś jest przykładnym mężem i ojcem. Ja jestem już dziś spokojna, ale obserwuję i widzę, że przemoc stanowi coraz częstszy problem — i to nie tylko ta fizyczna, ale ledwie dostrzegalna gołym okiem przemoc psychiczna, która potrafi wyrządzić równie wielką krzywdę całej rodzinie. Apeluję do wszystkich ofiar agresorów — otwórzcie oczy, nie dajcie się zwieść obiecankom bez pokrycia — uciekajcie i zabierajcie swoje dzieci od takich osób jak najszybciej.

Krystyna

Szanowni Państwo,
o tym jak krzywdzące może okazać się opowiadanie o intymnych sprawach swoich dzieci przekonały się bohaterki tekstu Aleksandry Tchórzewskiej. Mamy, które na portalach społecznościowych konsultowały problemy dotyczące dojrzewających nastolatków mogą mieć naprawdę duży problem z naprawieniem takiej relacji i odbudowaniem zaufania. Dlaczego rodzice obnażają na forach intymność swoich dzieci? Zapraszamy do lektury s. 3.

W tym numerze także o Dorosłych Dzieciach Alkoholików (s. 4), kobiecych zdradach (s. 8) oraz historia lekarza, który sam był pacjentem oddziału covidowego (s. 10).

Zapraszamy do lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

SPOŁECZEŃSTWO
3 Słuchajcie, a moja córka ma małe piersi!
Jak byś się czuła, gdyby w sieci ktoś obnażał twoje najintymniejsze sprawy? Dyskutował o twoim ciele, dotykał twoich najdelikatniejszych sfer? Podzielił się z tysiącami obcych osób sprawami, które były tylko twoje?

TEMAT TYGODNIA
4 Nie czuj, nie ufaj, nie myśl
Ludzie z DDA nie są przeważnie obarczeni jakimiś wielkimi dysfunkcjami. Ale często boją się nowości, boją się zaufać ludziom tak w 100 procentach, mają głęboko ukryty swój świat i są przyzwyczajeni do tego, że wciąż muszą się troszczyć sami o siebie.

RELACJE
8 Chwila zapomnienia może zniszczyć związek
Choć to mężczyźni zdradzają częściej niż kobiety, również niektóre panie mają swoje za uszami.

MĘSKI PUNKT WIDZENIA
10 Prof. Leszek Gromadziński: Na tym oddziale wszyscy codziennie ryzykujemy życiem
Właśnie mija pół roku, odkąd oddział covid Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Olsztynie przyjął pierwszego zdiagnozowanego pacjenta.

TWARZE
12 Pani Julita od opon
Gdy tylko otworzę auto, wiem kto nim jeździ: czy to kobitka, czy facet; czy tzw. klasa robotnicza, czy biały kołnierzyk z banku; czy ma dziecko jedno, czwórkę lub nie ma wcale — mówi Julita Zaborowska, kobieta-mechanik.

INSPIRACJE
14 Kolorowe i na dodatek „w dechę"
Dobre i piękne jak anioły, a czasem w twardym, gadzim pancerzu. Wielozadaniowe: z dzieckiem pod pachą i telefonem w ręku, zmienne: jak cztery pory roku. Jaka jest współczesna kobieta, o czym marzy mieszkanka gminy Dywity? Opowiedzą ci kolorowe deski.

MUZYKA
15 Nie zamierzam się poddawać!
Agnieszka Skrycka właśnie wydała nowy singiel. W utworze „Na pamięć" przemyca dobrą radę dla tych, którzy, jak i ona kiedyś, mają do przepracowania pewne niezałatwione sprawy.

ROZWÓJ
16 Służba daje mi wiele możliwości rozwoju
Policjantką została w 2012 roku, ponieważ chciała pomagać tym, którzy tego potrzebują. Dziś, jako rzecznik prasowy braniewskiej policji, Jolanta Sorkowicz spełnia swoje marzenia.

BEZ KRAWATA
17 Zbieranie złomu stało się sposobem na życie
Miał 15 lat, gdy zaczął zarabiać pierwsze pieniądze na sprzedaży złomu. Dziś ma 46 lat, swoją firmę i jest gwiazdą lubianego programu „Złomowisko.pl". Zbieranie złomu stało się dla Mariusza Potaczały z Pieniężna sposobem zarabiania na życie.

ROZMAITOŚCI
18 Zapytaj psychoterapeutkę: objadanie się
Kuba przy garach inspiruje: pasztet z żurawiną i rukolą
Metamorfoza numeru

KULTURA
19 Kryminał wymaga stworzenia mrocznych bohaterów
Akcja najnowszej książki Agnieszki Pietrzyk rozgrywa się między innymi w Elblągu, ale na pierwszym planie jest Rezerwat Przyrody Jezioro Drużno.

ZDROWIE
20 Odchudzona żywność – czy jest dla nas zdrowa?
21 Pyłek pszczeli znaczy samo dobro

SPORT
23 Wygrywanie nigdy się nie znudzi
24 Nie lekceważę przeciwników

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

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Dawid Zmuda
Bartosz Orliński

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

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

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

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

eprasa.pl 9cf91b5b95

Słuchajcie, a moja córka ma małe piersi!

Jak byś się czuła, gdyby w sieci ktoś obnażał twoje najintymniejsze sprawy? Dyskutował o twoim ciele, dotykał twoich najdelikatniejszych sfer? Podzielił się z tysiącami obcych osób sprawami, które były tylko twoje?

Fot. freepik.com

Dwunastoletnia Hania czuje, jakby się rozpadła na kawałki. Jej mama spytała na publicznym forum o odpowiednie dla niej tampony. — Córka dopiero co zaczęła miesiączkować, jej miesiączki są jeszcze nieregularne i skąpe — opisywała ze szczegółami na Facebooku. — Dziewczyny, poradźcie, jakie tampony będą dla niej najlepsze!

Imię, nazwisko, miejscowość, zdjęcie profilowe na którym widniała z Hanią. Radosne i przytulone do siebie. Jeszcze tego samego dnia do Hani zadzwoniła jej przyjaciółka. Ta sama, której Hania jako jedynej zwierzyła się z kolejnego etapu dorastania. Przysłała też screena. Okazało się, że ciocia przyjaciółki udziela się na tym samym forum paretingowym. Skojarzyła Hanię ze zdjęcia profilowego jej mamy. Potem zapłakana Hania (anonimowo) opisywała na forum dla nastolatków tę sytuację. Pisała, że nienawidzi swojej mamy, że nigdy jej tego nie wybaczy i że najchętniej by umarła. Samo wystąpienie miesiączki było dla niej olbrzymim stresem, a fakt, że wiedzą o niej już wszyscy, jest już traumą.

***

O tym, że Karolina ma zbyt małe piersi jak na dojrzewającą nastolatkę, na drugi dzień wiedzieli już wszyscy w klasie. To było po tym, jak jej mama skomentowała publiczny post na Facebooku o dojrzewaniu. (jeśli ktoś skomentuje publiczny post, jego komentarz wyświetla się dla znajomych - red.) Karolina błogosławiła to, że jest nauka zdalna, a szkoła przeniosła się do sieci. Jak mówi, nie dałaby rady być na lekcjach. Takie upokorzenie!

— Czy mojej córci jeszcze urosną piersi? Martwię się, bo wydaje mi się, że już nie. Nosi zaledwie miseczkę A. Jest bardzo wysoka, szczupła. Czy ktoś miał podobny problem? — apelowała do użytkowników Facebooka mama Karoliny.

Nie rozmawiają z sobą od tygodni. Karolina zaciska pięści i mówi, że nigdy między nią a mamą nie będzie jak dawniej.

***

Wioletta podejrzewała, że jej córka uprawia już seks. Córka nie chciała z nią o tym rozmawiać, więc Wioletta napisała o swoich wątpliwościach na forum dla rodziców nastolatków. Mimo że forum było zamknięte tylko dla użytkowników, kilka dni później córkę Wioletty zasypały wiadomości typu: „Jaki był twój pierwszy raz?", „ Ej, czy to prawda, że już TO robisz" albo „A może spróbujesz ze mną?". Nastolatka zwierzyła się mamie, że dostaje wulgarne wiadomości z fikcyjnych kont. Dopiero w szczerej rozmowie z mamą okazało się, że Wioletta pisała o tym post. Nastolatka jest w szoku, że jej mama mogła coś takiego zrobić. I podejrzewać o rozpoczęcie życia seksualnego. Okazało się, że dziewczyna nawet o tym nie myśli.

OKIEM PSYCHOLOGA

Dlaczego niektórzy rodzice uzurpują sobie prawo do pisania o intymnych sprawach swoich dzieci? Jaka jest przyczyna takiego zachowania? Zapytaliśmy o to Magdalenę Stefańczyk, psycholog z Warszawy.

— Jeżeli popatrzymy na to, co się dzieje w ostatnich latach na różnych forach paretingowych, to zobaczymy tysiące mam, które konsultują tam wszystko co dotyczy ich dzieci. Jak mają wątpliwość czy problem, to nie udają się do lekarza, albo robią to później, bo najpierw zadają pytania na forach. Pytają jak należy rozszerzać dietę swojego dziecka, jak najlepiej usypiać, jak je odpieluchowywać, co zrobić z ciemieniuchą itd. Wszyscy przywykliśmy do tego, że mama wstawia zdjęcie swojego dziecka i pyta, co ma zrobić, bo maluch np. odparzył pupę. Taki post zdobywa mnóstwo komentarzy, porad i zazwyczaj nie budzi naszego dyskomfortu — zauważa. — Dokładnie taki sam mechanizm działa w przypadku opisywania naszych nastolatków w sieci: biorę rzecz intymną swojego dziecka i wystawiam ją na światło dzienne w internecie. Z tą różnicą, że to małe dziecko jest nieświadome i jego rówieśnicy nie mają do tych informacji dostępu. Natomiast czy nie będą mieli dostępu za ileś lat, tego nie wiemy.

Magdalena Stefańczyk zauważa, że jesteśmy nauczeni pewnych wzorców zachowań, powielamy je.— Taka mama, jeśli miała przyzwolenie na pytanie o wysypkę dziecka, o oduczenie go od smoczka, w naturalny sposób zapyta później jak zmusić dziecko do systematycznej nauki, do ścielenia łóżka. A później jak kontrolować dziecko, jak przejść przez bunt nastolatka, a potem o życie seksualne nastolatka. Konsultowanie dziecka w internecie nie dzieje się nagle. Jestem pewna, że to się dzieje stopniowo. Jeśli matka diagnozuje dziecko na forach, będzie robić to też wtedy, kiedy będzie ono starsze — podkreśla psycholog.

Zdaniem Magdaleny Stefańczyk zacierają nam się granice, między tym co można, a czego nie. — Następuje znieczulenie: przestajemy pewnie rzeczy uznawać za niestosowne. Jeśli konsultujemy życie swoje i bliskich w Internecie, to w pewnym momencie to jest dla nas normalne i nie widzimy w tym nic złego.

Nasze matki czy babcie rozmawiały o naszych sprawach podczas pogaduszek z sąsiadkami. — Rzeczywiście, świat cyfrowy zastąpił nasze interakcje społeczne w realu. Ale to, że nasza mama rozmawiała o naszych sprawach intymnych z sąsiadkami, także było niestosowne. Tyle że nie miały do tego dostępu osoby trzecie. Ktoś to mógł przekazać dalej, ale nie było na to dowodu. Natomiast w sieci zostaje wszystko — ostrzega psycholog.

Magdalena Stefańczyk zauważa, że nie tylko opisywanie na forach intymnych spraw swoich dzieci, ale także upublicznianie ich wizerunku jest dużym problemem. — To zjawisko ma swoją nazwę:

Ciąg dalszy na s.4

CODZIENNIE NOWA 1886 2021 135 LAT
PONAD 135 STRON! KOLEKCJONERSKIE WYDANIE
DO NABYCIA W BIURZE OGŁOSZEŃ GAZETY OLSZTYŃSKIEJ
(OLSZTYN, PL. BEMA 5)
CENA 4 PLN

821otbp-A -P

eprasa.pl 9cf91b5b95

Ciąg dalszy ze s.3

sharenting. Rodzice publikują w sieci setki bądź tysiące zdjęć swoich dzieci. Niektórzy na tym nawet zarabiają — mówi psycholog.

To bardzo niebezpieczny trend. Dlaczego? — Rodzic udostępnia zdjęcia swoich uroczych bobasów, a potem po latach te zdjęcia trafiają do nastoletniego już towarzystwa swoich dzieci. Bo to, ze się uroczo wyglądało jako bobas bez pieluchy w baseniku, nie znaczy, że chce się, aby takie zdjęcie widzieli jego rówieśnicy. To może być dla dziecka olbrzymim stresem — przestrzega Magdalena Stefańczyk.

I apeluje do rodziców: — Dobrze byłoby, aby rodzice zastanowili się za każdym razem przed umieszczeniem zdjęcia swojego dziecka lub informacji o nim w sieci, czy za 10 czy 15 lat, kiedy koledzy tego dziecka natkną się na te treści, nie przysporzy to dziecku kłopotów. Czy oni chcieliby aby ich rodzice umieszczali takie informacje? Może taka chwila autorefleksji ochroni rodziców przed opublikowaniem tego.

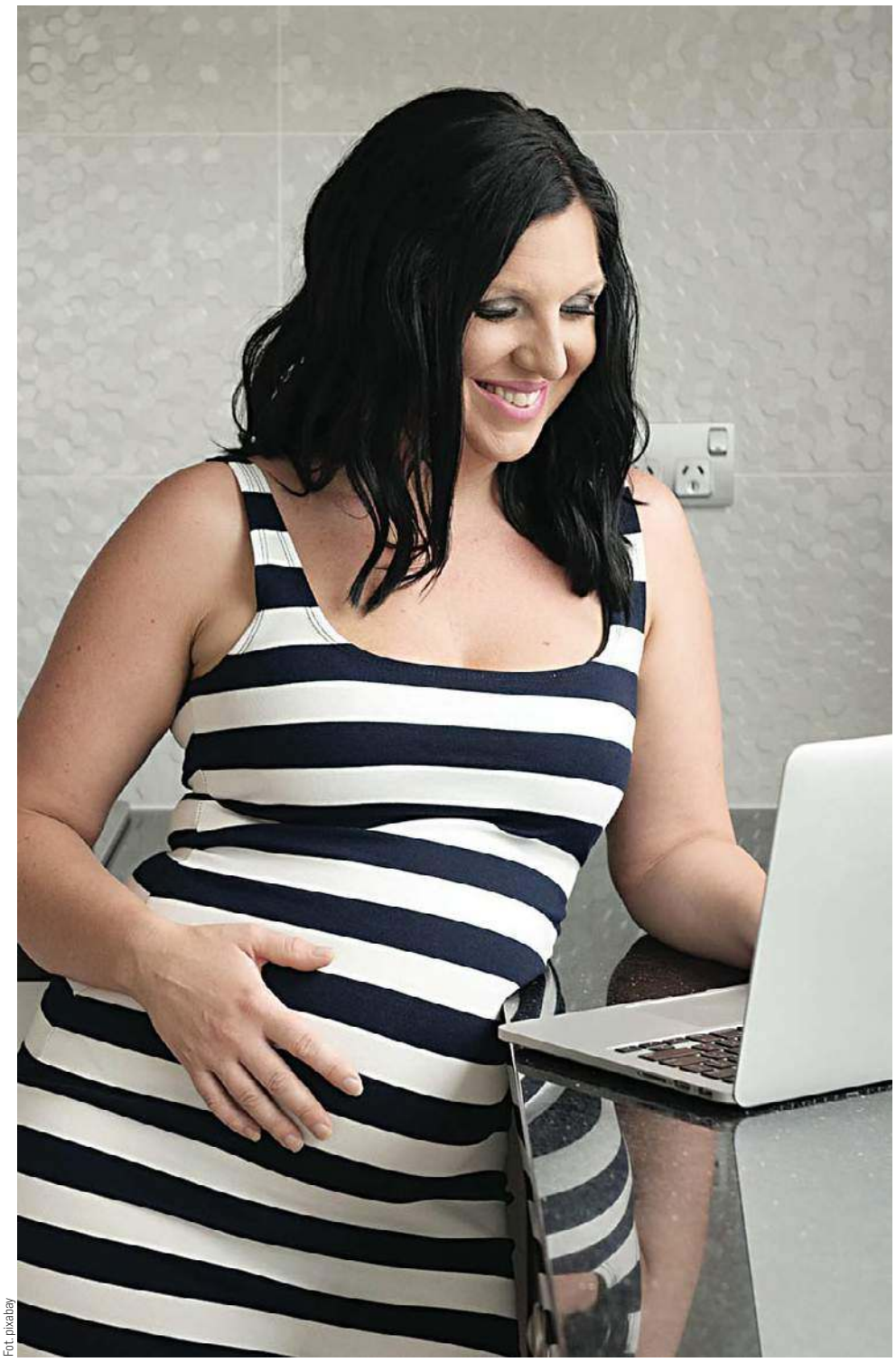
Psycholog podkreśla, że rodzicom nie przyświecają złe intencje. — Rodzice robią to w dobrej wierze, w ten sposób chcą pomóc swojemu dziecku w danej sytuacji. Natomiast brakuje tu głębszej refleksji i spojrzenia na to z boku: co by było, gdyby o mnie ktoś tak napisał, jak wpłynęłoby to na moje życie? Poza tym przecież w sieci są strony, na które można wejść bez konieczności podania swoich danych osobowych. Tam też można znaleźć poradę.

Magdalena Stefańczyk zauważa, że rodzicom brakuje rzetelnej informacji. — Setki tysięcy pytań w sieci pokazuje nam, że rodzice nie mają podstawowej wiedzy. Że naprawdę nie wiedzą, co zrobić w codziennych życiowych sprawach. Musimy zastanowić się, co zrobić, żeby tym rodzicom pomóc? Jak systemowo sobie z tym poradzić? Dlaczego mama nie idzie z dzieckiem do pediatry po poradę? Wiem, że dostęp do psychologa jest utrudniony i kojarzy się niestety jeszcze negatywnie, ale tu jest kwestia niepójścia do lekarza pierwszego kontaktu. Pandemię mamy od roku, a tego typu zachowania w sieci mamy od dawna.

Co jeśli nastolatek dowie się, że jego rodzic opisywał w sieci jego intymne problemy? — Konsekwencją będzie naderwanie zaufania. Natomiast czy to będzie całkowita strata zaufania, czy chwilowy problem, to zależy jak między nimi było wcześniej. Przy dobrej relacji wystarczy, że mama przeprosi, post usunie i zapewni dziecko, że nigdy bez konsultacji nic nie wstawi co sieci. Natomiast jeśli relacja jest zaburzona, to post doprowadzi do tego, że dziecko rodzicowi nic już nie powie — odpowiada Magdalena Stefańczyk. I dodaje: — Natomiast kiedy mama pisze w sieci o życiu seksualnym dziecka, to możemy przypuszczać, że nie usłyszała tego z ust córki. Być może wydedukowała to sama bądź zajrzała do jej telefonu czy komputera.

Co możemy zrobić? Magdalena Stefańczyk radzi, żeby zapytać dziecko, nawet małe, czy nie ma nic przeciwko, czy rodzice mogą wstawić jego zdjęcia.— Decyzja finalnie i tak będzie rodzica, bo taki siedmiolatek może przecież zmienić zdanie. Ale takie pytanie zbuduje jego pewność siebie, naszą relację i uczy decyzyjności. A nastolatek który zmieni zdanie, może mieć już pretensje nie tylko do rodzica, ale także do siebie. To pewnego rodzaju lekcja — kwituje.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl



Fot. pixabay

Fot. Arch. prywatne

Magdalena Stefańczyk, psycholog

Na cmentarzu nie umiem przejść obojętnie obok grobów NN, czasem nawet zapalę świeczkę. Wiem że jakby przyszła ta „najgorsza wiadomość" czułbym się wyzwolony. Zazdroszczę tym, którzy wiedzą. Mi póki co pozostaje tylko to wlepienie się w oczy bezdomnym — mówi jeden z naszych bohaterów. Dorosłe Dzieci Alkoholików to miliony ludzi. Jeśli problem nie dotknął bezpośrednio nas, to na pewno naszych przyjaciół, sąsiadów, kuzynów. — Zamiast być beztroskim dzieckiem, które wychowywane jest w poczuciu wsparcia, dziecko zaczyna przyjmować różne role, żeby jakoś przetworzyć i poradzić sobie z brakiem zrozumienia i należytej opieki. Te role to Dziecko Bohater, Dziecko Maskotka, Dziecko Kozioł Ofiarny i Dziecko Zapomniane — opisuje Joanna Kamińska, psycholog z Iławy.

Jolanta: Do wielu rzeczy człowiek jest się w stanie przyzwyczaić: że ojca wciąż nie ma, a jak jest to cuchnie, że mówi dziwne rzeczy i czasami się chwieje, ale tego dnia gdy po raz pierwszy — i wcale nie ostatni musi sprzątnąć jego wymiociny zalegające na klatce schodowej— nie zapomina się, nie wybacza się i nie przyzwyczaja się nigdy. Mieszkaliśmy na samym środku długiej klatki. A dookoła mnóstwo ludzi, którzy wiedzieli że mój ojciec za kołnierz nie wylewa. Patrzyli na mnie ze smutkiem, politowaniem... ale myśleli, że chyba jeszcze nie jest u nas tak źle. A ja ich bardzo nie chciałam z tego błędu wyprowadzać. Często sprzątałam, więc działało. Przynajmniej w to chciałam wierzyć. Byłam jak pies węszący odór wydobywający się z jelit ojca. Wiecznie na straży, wiecznie w stójce. Aż po latach — w dniu moich osiemnastych urodzin po suto zakrapianej przez matkę i ojca urodzinowej kolacji, „tata" rozwalił na klatce pięścią szybę zalewając sikająca na ściany krwią z pociętej tętnicy. Wszyscy słyszeli huk, a potem ten zwierzęcy ryk. Tłumnie wylegli ze swoich mieszkań. Ktoś klął, ktoś wrzeszczał, ktoś się modlił. Ktoś zabrał mnie do swojego mieszkania, napoił herbatą. Ojca zabrało pogotowie. Po drodze dwa szpitale, dwa odwyki. Wrócił „zaszyty". Jest zły, zgorzkniały i zniszczony. Emocjonalny i zdrowotny kaleka. Nie żartuje, nie ma napadów ułańskiej fantazji jak kiedyś. Ale przynajmniej ja już tych rzygów już nie sprzątam.

Wojtek: Przeważnie boję się spojrzeć w twarz każdemu mijanemu bezdomnemu. Z drugiej strony ich oczy mnie niezdrowo hipnotyzują, jakbym przez nie chciał znowu wyssać znów dla siebie stracony za młodu czas. Ledwo go pamiętam. Ale jak widzę kloszarda o zielonych — jak moje dziedziczone po ojcu — oczach to jednak przechodzi mnie dreszcz. Nie nie zwalniam, raczej przyspieszam kroku. Bo co by było gdyby... nie chcę nawet myśleć. Ostatni raz widzieliśmy się, gdy miałem 15 lat, teraz mam 35. Wtedy znów matkę sprał, znów stracił pracę, znów wszystko było naszą winą. Ona spakowała się wówczas i w jedną noc wyniosła ze mną do babci. Nie wiem skąd ten impuls, jak zdobyła się na odwagę, w końcu to był dzień jak co dzień. Potem on też zniknął, nie miał kto mu prać, kto gotować, kto podcierać. Nie wiem czy jeszcze żyje czy nie zapił się w jakiś rowie na amen. Wiecznie gubił dokumenty i klucze. Na cmentarzu nie umiem przejść obojętnie obok grobów NN, czasem nawet zapalę świeczkę. Jakby na wyrost. Wiem że jakby przyszła ta „najgorsza wiadomość" czułbym się wyzwolony. Zazdroszczę tym, którzy wiedzą. Mi póki co pozostaje tylko to wlepienie się w oczy bezdomnym.

eprasa.pl 9cf91b5b95

Nie czuj, nie ufaj, nie myśl

Fot. pixabay

Patrycja: Pamiętam tylko, że on cały czas gdzieś leżał. Czasem koło trzepaka, na którym z koleżankami próbowałam udając beztroskę fikać koziołki, czasem na schodkach, gdzie bawiłyśmy się Barbie. — Stary niedźwiedź mocno śpi — śpiewał straszy kolega próbując kłuć go patykiem. Tym samym patykiem trącał w podobny sposób truchła gołębi czy te bardziej egzotyczne śmieci. Gdy go przypadkiem obudził - kolega uciekał szybko, podczas gdy ojciec - zwijał się tylko jak jeż, żeby po chwili zdziwiony wystawić spod siebie głowę jak żółw ze skorupy, pokracznie zebrać się na nogi jak ledwo urodzony źrebak i w ciszy chwiejąc się jak kaczka odmaszerować gdzieś dalej. Dobrze chociaż, że nie czołgał się jak wąż. Czasem idąc wyrzucał zza pazuchy jakieś puste butelki po małpkach. Istny cyrk, istny cyrk — powtarzali wszyscy. I wszyscy go wtedy śledzili. Raz przy takiej okazji wypadło mu z kieszeni 20 zł. Poszliśmy wtedy z osiedlem na coca- colę. Starszy kolega żartował wtedy „Dobre picie nie jest złe", a ja nie do końca wiedziałam, co ma na myśli. W każdym razie ta cocacola to był jedyny darowany mi nieświadomie przez ojca prezent. Czy się wstydziłam? Wtedy wydawało mi się, że nie. Innego świata nie znałam, całe osiedle od zawsze wiedziało jak jest, zresztą inni wcale nie byli lepsi. Cieszyłam się nawet, że mój ojciec nie krzyczy, nie płacze, nie awanturuje się. Cieszyłam się i czułam wyróżniona, że po prostu — tylko jest. Jak był w domu zamykał się w swoim pokoju i oglądał telewizję. Czasem całe dnie go nie widziałam. Jak był „w alkoholowym ciągu" załatwiał się chyba też tam. Do dyspozycji miał swoje z 10 m2. Na pozostałych 20 urzędowałyśmy my- dwie siostry, mama i babcia i... wielki pies oraz dwa koty przytargane kiedyś w jakiś pijackim zwidzie ojca jako kociaki. Nie wiem czy wspominałam, mój ojciec dobry człowiek był. Bardzo lubił zwierzęta. Niewykluczone, że byłby powyższymi porównaniami — wtedy gdy opisywałam co robił po dźgnięciu go patykiem — zachwycony. Nie wiem też czy wspominałam: nienawidzę zwierząt.

Grzegorz: urodziła mnie wcześnie, dużo za wcześnie. Nie pasowałem do jej młodego szaleńczego życia. Sporo adoratorów, zaczęte studia i nagle ja. Facet się zawinął. Nie szukała go, chyba nie wiedziała kim jest. Takie skaranie losu- syneczek. Nie było weekendu, żeby nie omieszkała mi tego wypomnieć, że zmarnowałem jej życie. Czasem zamykała mnie w domu i znikała gdzieś do rana. Potem całą niedzielę spała. W tygodniu wielka miłość, tenis, praca od zmierzchu do świtu, drogie prezenty. Piwka były gdzieś zawsze. Poukrywane w szafkach podczas robienia obiadu. Czekające w pralce. Zawinięte w koc w kanapie. Nawet nie wiem, w którym momencie przestałem zauważać kiedy jest „dziwna". Przypominałem sobie, gdy koledzy zaczynali z głupimi uśmieszkami pytać: a co ta twoja matka – tu charakterystyczne dwa uderzenia w szyję - taka dziwna? — Nie dziwna tylko zmęczona. Tak tłumaczyłem, bo chyba nie ma bardziej upokarzającej rzeczy dla dziecka niż otwarcie przyznać, że jego rodzic pije. W normalnym życiu: do pracy chodziła, o mieszkanie dbała, miewała fajnych narzeczonych. W tym samym normalnym życiu nie przychodziła na zebrania szkolne, zapominała o urodzinach, była chwiejna, głęboko spazmatyczna, wiecznie rozdrażniona. Byle do wieczora, gdy zacznie się nasze „nienormalne" życie - wtedy się uspokoi, będzie weselsza, pozwoli oglądać TV- lubiłem to potem, czekałem na to. To nie było dobre, ale mi pasowało. Były momenty, że sam nawet bym jej już o 17.00 do kieliszka tej wódki z sokiem nalał. Odkąd pamiętam - wszystko odbywało się w jakiejś wiecznej wielkiej alkoholowej histerii lub na szarpanym emocjami kacu. Weekendowy spokój był podszyty przeważnie jakiś cięższy alkoholem. I wciąż huśtawka: od ciemnych dołów do oślepiającego słońca, od radości do rozpaczy. Gdy skończyłem 15 lat, żeby zdjąć z siebie ten ciężar bycia alkoholiczką - do czego nigdy w życiu się nie przyznała zaczęła częstować też i mnie. — Alkoholik? To taki żul! A nam będzie razem raźniej się pośmiać, od kilku kropelek jeszcze nikt nie umarł. Nie bądź taki sztywniak — mówiła i polewała. Poszedłem na studia wyszedłem na ludzi. Wszystko w porządku, wszystko normalnie pogmatwane jak to w życiu.... tylko te wieczory....czekam na nie z utęsknieniem. Trzy piwka rozświetlają zasiany dawno temu mrok.

*Imiona bohaterów zostały zmienione

> Problem alkoholowy w rodzinie to słoń, który stoi na środku dużego pokoju, a rodzina krąży wokół tego słonia udając, że go nie ma

Ludzie z DDA nie są przeważnie obarczeni jakimiś wielkimi dysfunkcjami. Ale często boją się nowości, boją się zaufać ludziom tak w 100 procentach, mają głęboko ukryty swój świat i są przyzwyczajeni do tego, że wciąż muszą się troszczyć sami o siebie. Często są postrzegani jako indywidualiści i nierzadko egoiści. To pozorny egoizm: gdy ktoś wyrasta w poczuciu, że nikt ich potrzeb nie zaspokoi i muszą sami o siebie zawalczyć, to często nie ma się potem odruchu troszczenia o drugą osobę — o Dzieciach Dorosłych Alkoholików rozmawiamy z Joanną Kamińską, psycholog z Iławy.

— Dziennikarka Aleksandra Zbroja wydała ostatnio głośną książkę pt. „Mireczek", gdzie odważnie opisuje dzieciństwo i swoje późniejsze życie upływające w cieniu pijącego na umór ojca. Temat niby dobrze znany, ale jakby powierzchownie. Mało kto odważa się publicznie o tym opowiadać. Tymczasem po jej publikacji znów temat DDA stał się bardziej „żywy". Z drugiej strony mam znajomych u których w domu picie w domu i sąsiedztwie było tak powszechne, że nawet nie wiedzą, że są DDA, że są obciążeni.

— O DDA czyli o syndromie Dorosłych Dzieciach Alkoholików zaczęto w Polsce mówić w połowie lat 80. jednak przez długi czas było to tematem tabu. Dopiero teraz się to zmienia. Ludzie zaczynają się dzielić swoimi historiami, szukają przyczyn i zrozumienia dlaczego są jacy są. Prawie nie ma rodzin nie dotkniętych problemem alkoholowym, jak nie rodzice to dziadkowie, a jak nie dziadkowie to zawsze w rodzinie znajdzie się jakiś nieradzący sobie na trzeźwo wujek. To pokazuje skalę problemu.

— A jacy są DDA?

— Dorosłe Dziecko Alkoholika nie ma bardzo typowych jasnych cech jakimi możemy go łatwo scharakteryzować.

Ciąg dalszy na s.6

eprasa.pl 9cf91b5b95

Ciąg dalszy ze s.5

Fot. freepik

Na pewno są to osoby naznaczone ciężkimi przeżyciami związanymi z wychowywaniem się w rodzinnym systemie alkoholowym.

— Rodzinny system alkoholowy — co to znaczy?

— Taki system jest bardzo sztywny i ma problemy z dostosowaniem się do różnych — często zaskakujących sytuacji rodzinnych, które wymagają plastycznego, zadaniowego działania. Dziecko zamiast być beztroskim dzieckiem, które wychowywane jest w poczucie wiecznego wsparcia, troski i bezpieczeństwa zaczyna przyjmować różne role, żeby jakoś przetworzyć i poradzić sobie z brakiem zrozumienia i należytej opieki. Te role to Dziecko Bohater, Dziecko Maskotka, Dziecko Kozioł Ofiarny i Dziecko Zapomniane

— Pamiętam koleżankę z osiedla, której mama piła. Ta dziewczynka mogła wszystko. W zasadzie nikt jej nie pilnował, a ona zamiast przestać chodzić do szkoły i np. w późniejszym życiu też się stoczyć, wchodziła w rolę własnej matki. Niańczyła ją i się nią opiekowała. Gotowała obiady. Teraz jest dziewczyną bardzo ułożoną, na bardzo wysokim stanowisku, jest świetną matką. Czy to nie dziwne? Patrząc na to z boku każdy stwierdzi, że „ jej się - mimo wszystko - udało", że wyszła z tego nietknięta.

— Nie dziwne, a nawet dla DDA pod pewnymi względami dość typowe. To jedna z wyżej wspomnianych ról: Dziecko Bohater. Generalnie każda z tych ról opiera się na trzech zasadach: „Nie czuj. Nie ufaj. Nie myśl" - a potem w zależności od osobowości, temperamentu i wielu jeszcze innych czynników - znajduje upust w jednej z wyżej wymienionych charakterystyk. „Nie czuj", bo to co czujesz boli, „Nie mów" bo trzeba przed całym światem ukrywać problem alkoholu w rodzinie i „Nie ufaj", bo doświadczenie nieraz pokazało, że to zaufanie przez rodziców zostało złamane. Ufasz, wierzysz a potem się zawodzisz, miliony negatywnych emocji. Na co to komu... Dziecko wychowywane z tymi „trzy razy nie" kształtuje na ich podstawie dorosłą osobowość, która zawsze w jakiś sposób będzie zaburzona.

— Ale ta moja koleżanka nie wygląda na zaburzoną....

— Co nie znaczy – mimo pozorów - że na pewno ma spełnione, szczęśliwe, stabilne życie. Osoba która za młodu przejmuje rolę rodzica w domu często czuje się cały czas nadmiernie odpowiedzialna za wszystko, a niełatwo żyć z takim balastem. Nadambitna, nadlojalna. To taki cichy agent, kapitan, który z łodzi zawsze schodzi ostatni. Często kryjąc swojego pijącego rodzica, żyje w wiecznym napięciu i niepokoju. Może to skutkować różnego typu nerwicami, manią natręctw, pedanatyzmem. Perfekcyjne życie na podstawie pozorów i katorżniczej pracy fajnie wygląda tylko z boku. Ale to prawda: o takich mówi się, że im się udało.

Fot. archiwum prywatne

Joanna Kamińska, psycholog z Iławy

— Trochę inny jest odbiór społeczny, gdy dziecko wda się w rolę „Kozła Ofiarnego"

— Wtedy jest utyskiwanie „jaki ojciec taki syn" „niedaleko pada jabłko od jabłoni" itd. Kozioł ofiarny chroni się w ucieczce. To taki typowy outsider który ucieka z domu, wykazuje działania niepożądane tj. alkohol, narkotyki, przygodny seks. Bunt, szybkie szukanie znieczulenia i pocieszenia. Jak fizycznie się nie da, to chociaż psychicznie stara się „zwiać" z opresyjnego domu.

— Dziecko Maskotka natomiast dla pijących rodziców może być bardzo wygodne. Nie mają przez nią wyrzutów sumienia, że się próbuje nimi opiekować, ale też nie sprawia większych problemów wychowawczych

— Maskotka to taki śmieszek. Wszystko obraca w żart, bagatelizuje. Udaje że nie ma problemu, nie pokazując swoich prawdziwych emocji. Takie dziecko nie zna do końca i nie potrafi nazwać i opisać swoich emocji, bo wszystko latami tłumi. Może się to wiązać potem również z różnymi chorobami psychosomatycznymi. Dziecko Zapomniane to dziecko, które w ogóle się izoluje od świata — tego zewnętrznego i rodzinnego. To dziecko, które się ukrywa, ucieka przed spojrzeniami w zasadzie każdego. Przejawia cechy socjopatyczne. To nie jest tak że ktoś już na zawsze i zawsze którymś z tych typów będzie, ale natężenie tych cech w ludziach z DDA jest zauważalne. Nikt nie jest przez cały czas bohaterem czy kozłem ofiarnym, ale są to destrukcyjne sposoby radzenia sobie z tą trudną sytuacją. Często dzieci DDA — będąc osobami dorosłymi, nie radzą sobie z kryzysami. Nie potrafią się dostosowywać czyli zmieniać swojego zachowania względem potrzeb. Mówi się, że problem alkoholowy w rodzinie to jest słoń, który stoi na środku dużego pokoju, a rodzina krąży wokół tego słonia, udając że go nie ma. To taka pozorna strategia na przetrwanie. Paradoksalnie chodzi tu o to, żeby nie poradzić sobie z problemem, a żeby utrzymać ten problem. Wstyd, brak wiedzy, lęk przed zemstą i agresją pijącego, niepewność tego co będzie później — wciąga ludzi w życie z tym słoniem na całe lata. Dorośli ludzie DDA przenoszą te schematy funkcjonowania do swoich rodzin, do tworzenia relacji z drugą osobą. Dalej w jakiś sposób— nie ufają, nie czują, nie myślą. Boją się otworzyć.

— Moje osiedle, w którymi mieszkałam w młodości wypuścił w świat dużo dzieciaków z DDA... Siedzę i analizuję to wszystko teraz. Sporo mi się wyjaśnia, ale jeszcze więcej komplikuje.

— Bo to nie są proste sprawy. Ludzie z DDA nie są przeważnie obarczeni jakimiś wielkimi dysfunkcjami. Ale często boją się nowości, boją się zaufać ludziom tak w 100 procentach, mają głęboko ukryty swój świat i są przyzwyczajeni do tego, że wciąż muszą się troszczyć sami o siebie. Często są postrzegani jako indywidualiści i nierzadko egoiści. To pozorny egoizm: gdy ktoś wyrasta w poczuciu, że nikt ich potrzeb nie zaspokoi i muszą sami o siebie zawalczyć, to często nie ma się potem odruchu troszczenia o drugą osobę. Albo dbają przesadnie — swoim dzieciom chcąc wynagrodzić to czego sami nie dostali. Popadają w skrajności, lubią sytuacje i emocje czarno- białe, bo gubią się w szarościach. Często DDA mają problem z podejmowaniem życiowych przełomowych decyzji, źle znoszą porażki, popadają w pracoholizm, bo to wydaje się bezpiecznym zachowawczym wyjściem, statusem quo. Brak im spontaniczności i plastyczności. Szczęśliwie ludzie są coraz bardziej świadomi, grupy wsparcia rosną w siłę. W Olsztynie jest ich nawet kilka. Z syndromu DDA nie można się wyleczyć, ale można i trzeba uczyć się go rozumieć i z nim mądrze żyć. Nie warto tracić życia na lęk.

AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 9cf91b5b95

JEDZ NABIAŁ NA ZDROWIE!

DŁUGIE ŻYCIE, ŚWIETNE SAMOPOCZUCIE I ZDROWIE — ŻEBY TO WSZYSTKO MIEĆ, WARTO JEŚĆ ZGODNIE Z PIRAMIDĄ ŻYWIENIA. BARDZO WAŻNE MIEJSCE ZAJMUJE NA NIEJ NABIAŁ, KTÓRY WSPIERA ZDROWE ZĘBY I MOCNE KOŚCI.

Fot. Adobe Stock

Przepis na zdrowie? Jego podstawy są dosyć proste: odpowiednie odżywianie i aktywność fizyczna. Oczywiście nie tylko, ale przede wszystkim. Jeśli chodzi o to pierwsze, specjaliści przygotowali nam ściągę: jest nią Piramida Żywienia. Od 2020 roku obowiązuje też nowy model – Talerz Zdrowia.

Piramida Żywienia jest ilustracją przedstawiającą zalecany przez specjalistów sposób odżywiania. Na jednym obrazku streszcza najważniejsze zasady komponowania codziennego jadłospisu. W Polsce Piramida Żywienia jest publikowana przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie. W swojej podstawie zawiera ona aktywności oraz żywność, która jest podstawą dla zachowania zdrowia i warto zwiększać ich udział na swoim talerzu. Im wyższy szczebel piramidy – tym zalecana ilość żywności jest mniejsza.

WAŻNE MIEJSCE W PIRAMIDZIE

Produkty u podstawy piramidy powinny być spożywane częściej i w większej ilości. Im wyżej, tym spożycie powinno być rzadsze. Co ważne: są to zalecenia dla zdrowych osób. Niektóre schorzenia mogą wymagać stosowania indywidualnej diety. Na tym poziomie znajduje się też aktywność fizyczna — rozumiana nie tylko jako typowy sport, ale także chodzenie po schodach, spacer, nordic walking, etc. Później są owoce i warzywa, produkty zbożowe i nabiał, a wyżej mięso i tłuszcze.

Nabiał w piramidzie żywienia zajmuje bardzo ważne miejsce. Pamiętajmy, że od pierwszych dni życia towarzyszy nam mleko. Mleko to pierwszy i jedyny pokarm noworodka. Doskonale wiemy, że mleko mamy, a także to modyfikowane, ma za zadanie dostarczyć maluchowi wszystkich niezbędnych do prawidłowego rozwoju składników odżywczych. Często pojawia się jednak pytanie, czy w kolejnych latach życia dziecka nabiał nadal jest tak istotny. My rozwiewamy te wątpliwości. Dietetycy podkreślają, że przetworów mlecznych nie może zabraknąć w diecie naszych starszych dzieci, ponieważ są one idealnym źródłem wapnia czy fosforu, niezbędnych do budowy kości, zębów i rozwoju młodego organizmu.

W pierwszych miesiącach życia dziecko powinno być karmione jedynie piersią lub mlekiem modyfikowanym (jeśli mama nie może karmić). Takie mleko należy podawać do minimum 6 miesiąca życia.

Dlaczego mleko i produkty mleczne są tak ważne? Dlatego, że stanowią bogate źródło składników odżywczych, głównie pełnowartościowego białka, zawierającego wszystkie niezbędne aminokwasy, i bardzo dobrze przyswajalnego wapnia, który jest wchłaniany przez nas z produktów mlecznych aż w 80 proc. Ktoś powie, że przecież wyżej wymienione składniki możemy znaleźć gdzie indziej. Jest to prawda, ale spójrzmy na tę analogię: szklanka mleka dostarczy 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.

OD PIERWSZYCH DNI ŻYCIA

Mleko i przetwory mleczne posiadają wiele prozdrowotnych walorów. Zawierają — w róznych proporcjach — wapń, białko oraz witaminy z grupy B, kwas foliowy, witaminy A, D, E, K, potas i cynk. Mamy też dobrą wiadomość dla wszystkich, którzy dbają o swoją sylwetkę: nabiał dostarcza stosunkowo mało kalorii. Wapń z produktów mlecznych charakteryzuje się bardzo dobrą przyswajalnością, a zalecane 2 szklanki mleka zawierającego do 2 proc. tłuszczu (bądź innych napojów mlecznych) pokrywają w 60 proc. zapotrzebowanie na wapń. Sery podpuszczkowe charakteryzują się jeszcze większą zawartością wapnia – 100 g pokrywa nawet 100 proc. zapotrzebowania na wapń. Warto podkreślić, że białka mleka ze względu na dużą zawartość lizyny stanowią doskonałe uzupełnienie białek roślinnych, które zawierają bardzo małą ilość tego aminokwasu. Warto sięgać też po sery twarogowe, które są produktami łatwostrawnymi.

Napoje mleczne, do których zalicza się jogurty, kefiry, zsiadłe mleko, polecane są przede wszystkim osobom, które cierpią na nietolerancję laktozy.

Picie kefiru pozytywnie oddziałuje na nasz organizm, bowiem wspiera między innymi regulację procesów przemiany materii, łagodzi skutki zatruć pokarmowych czy spowalnia rozwój bakterii chorobotwórczych w przewodzie pokarmowym.

We wszystkich produktach mlecznych zawarty jest wapń. Jest niezbędny do budowy naszych kości i zębów. Dodatkowo występuje w doskonałej proporcji z fosforem, przez co łatwo się przyswaja i wzmacnia układ kostny, dlatego jego optymalna podaż w żywieniu dzieci i młodzieży jest tak ważna.

MLEKO W KAŻDYM WIEKU

Czy to znaczy, że mleko powinny pić tylko dzieci? Nic bardziej mylnego. Zgodnie z zaleceniami zdrowego żvwienia starszvm osobom zaleca się zwiększenie spożycia mleka do co najmniej trzech dużych szklanek codziennie. Najlepiej zastąpić je fermentowanymi produktami mlecznymi. Dla osób w kwiecie wieku nadal bardzo ważne jest białko, wapń, potas, witaminy z grupy B oraz witamina D. Starsi powinni też sięgać po produkty mleczne sfermentowane, takie jak kefir, maślanka, jogurty naturalne i owocowe, sery, zsiadłe mleko i inne napoje mleczne. Zawierają one w swoim składzie pożyteczną mikroflorę, pod wpływem której przebiega proces fermentacji mlekowej. Mogą one dostarczać probiotycznych mikroorganizmów, które są żywe nawet po ich spożyciu, dzięki czemu zasiedlają nasz przewód pokarmowy, zmieniając mikroflorę jelitową na korzystną dla zdrowia. Produkty te – poza podstawową wartością odżywczą produktów mlecznych – wywierają dodatkowy dobroczynny wpływ na zdrowie, właśnie z powodu zawartych w nich bakterii probiotycznych.

Oprac. Aleksandra Tchórzewska

źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej ncez.pzh.gov.pl

44221otbr-a-K

eprasa.pl 9cf91b5b95

fot. freepik

Chwila zapomnienia może zniszczyć związek

Skok w bok może przytrafić się każdemu, niezależnie od płci. Zdrada ogólnie jest bardzo interesującym zjawiskiem. Choć to mężczyźni zdradzają częściej niż kobiety, również niektóre panie mają swoje za uszami.

Zdrada bywa okrutna i trudno nam ją wybaczyć. Okazuje się, że może się przytrafić każdemu, nawet w najlepszych związkach. Kobiety zazwyczaj w zdradzie szukają oparcia i satysfakcji poza małżeństwem prawie tak samo często jak robią to mężczyźni. Ale zdrada to nie tylko pójście do łóżka z inną osobą. Może być pewnym rodzajem niestosownej bliskości poza związkiem, może być emocjonalna lub fizyczna. W większości romansów nie chodzi tylko o seks. Zdrada może zdarzyć się online, bez jakiegokolwiek kontaktu fizycznego czy nawet zobaczenia drugiej osoby. Niemniej jednak to akt niewierności.

Główną przyczyną zdrady kobiet jest emocjonalne wykluczenie lub uczucie zaniedbania przez partnera. W wielu przypadkach zdrady chodzi o nawiązanie emocjonalnego kontaktu z drugą osobą. Zdradzają, ponieważ czegoś brakuje im w związku. Być może ich mężowie nie poświęcają im już uwagi i nie okazują szacunku, na który zasługują. Możliwe, że nadal kochają swoich partnerów, ale wygasła już między nimi chemia...

On też mnie zdradził

Pani Anna to 43-letnia atrakcyjna kobieta. Mama dwójki pełnoletnich już dzieci. Zawsze uważała, że jej małżeństwo jest szczęśliwe, wręcz idealne. Rok wcześniej okazało się, że mąż ją zdradzał. Przez ponad dwa lata nie zauważyła, że miał romans. Długo nie mogła w to uwierzyć.

— Myślałam, że jesteśmy bardzo dobrym małżeństwem — opowiada. — Wspaniałe dzieci, wspólne urlopy, na każdą okazję kolacja w restauracji, prezenty. Było jak w bajce. Mąż jest starszy o trzy lata. Kiedy w naszej sypialni zawiało nudą, a zbliżenia stały się rzadkie nie przejęłam się tym. Myślałam, że może mąż ma trudny okres w pracy. Zbagatelizowałam te sygnały. Zaczęły się dłuższe pobyty w pracy, służbowe wyjazdy weekendowe. Nic nie wzbudziło mojego niepokoju.

Kobieta pewnie żyłaby wciąż w nieświadomości, gdyby nie jej brat, który przypadkiem spotkał męża pani Anny idącego za rękę w innym mieście z młodą dziewczyną. Okazało się, że romans trwał już od dwóch lat. Kiedy pani Anna poznała prawdę, początkowo się załamała. Mąż przeprosił i poprosił o drugą szansę. Kobieta mu przebaczyła, nie wyznała dzieciom prawdy i postanowiła „posklejać" swoje małżeństwo.

— Nie jest łatwo wybaczyć i zapomnieć — mówi. — Myślałam, że z czasem zapomnę, jednak było coraz gorzej. Sprawdzałam mężowi telefon, wąchałam jego ubrania, śledziłam. To stało się moją obsesją. Kiedy na jednej z imprez zobaczyłam go jak tańczy z koleżanką, postanowiłam się zemścić. Upiłam się i poderwałam jego kolegę. Poszłam z nim do toalety i uprawialiśmy dziki seks. Przez chwilę czułam satysfakcję. Ta zdrada zakończyła jednak nasze małżeństwo. Coraz częściej się kłóciliśmy i nie ufaliśmy sobie. Tak zakończyło się nasze prawie 20-letnie małżeństwo. Nie wiem teraz czy zemsta była tego warta. Po zdradzie nie poczułam się lepiej, wręcz przeciwnie. Czasem myślę, że zachowałam się głupio. Czasu jednak nie cofnę. Zaczęłam nowy rozdział swojego życia. Wiem jedno: nigdy już nie zdradzę.

Czułam się samotna

Eliza ma 27 lat i jest mężatką od 4 lat. Jej mąż dwa lata temu został oddelegowany przez szefa do pracy w innym mieście. Musiał się zgodzić. Młodzi małżonkowie nie chcieli się rozstawać, ale nie mogli sobie pozwolić na utratę pensji Krzyśka.

— Było nam obojgu trudno się rozstawać, ale pocieszaliśmy się, że będziemy widywać się w weekendy i spędzimy razem urlop — opowiada Eliza. — Krzysiek wyjechał i od razu zaczęło mi go brakować. Tęskniłam za nim, najbardziej jednak brakowało mi seksu. Ta sfera naszego życia zawsze była dla mnie bardzo ważna. Kochaliśmy się z mężem tak często, jak się dało, nawet codziennie. I teraz z dnia na dzień, zostałam tego pozbawiona. Bardzo cierpiałam. Seks daje mi tyle radości, tyle energii do działania. Tak naprawdę, po wyjeździe męża uświadomiłam sobie, że nie mogę żyć bez seksu. Krzyś wpadał do domu na weekendy i wtedy staraliśmy się nadrobić samotne dni. Praktyczni z sypialni wychodziliśmy tylko zjeść i umyć się. Ale kiedy wyjeżdżał nie mogłam wytrzymać...

Któregoś dnia z pracy do domu odwiózł Elizę kolega z pracy. Dziewczyna nigdy wcześniej nie zwracała na niego uwagi, jednak samotność zwyciężyła. Zaprosiła go do domu na kawę. Spotkanie skończyło się w sypialni.

— Sama nie wiem, co we mnie wstąpiło. W każdym razie zaproponowałam mu kawę, a skończyło się to tak, że wylądowaliśmy w łóżku — mówi. — To był szalony, wspaniały seks. Było mi tak cudownie, mogłam wreszcie rozładować to narastające we mnie napięcie. Kolega też był zachwycony. Oboje czuliśmy się świetnie, do tego stopnia, że spotkaliśmy się potem regularnie. To był tylko seks. Kolega „po wszystkim" wracał do domu, do żony i dzieci.

Romans trwał ponad pół roku, zanim „życzliwi" sąsiedzi donieśli mężowi Elizy, że spotyka się z kimś innym. Wszystko się wydało. Eliza przyznała się mężowi do zdrady. Mąż chce rozwodu. Nie pomogły przeprosiny i prośby, by jej wybaczył.

— Dziesiątki razy tłumaczyłam mu, że ten romans to był tylko seks i nic więcej. Między mną a kolegą nie ma żadnego uczucia — zapewnia Eliza. — Bardzo kocham swojego męża i to powinno być dla niego najważniejsze. On niestety nie rozumie, gdy tłumaczę mu, że taki seks bez miłości to nie zdrada. Mógł nie wyjeżdżać, wtedy by do tego wszystkiego nie doszło. Uważam, że po części jest winien zaistniałej sytuacji, bo zostawił mnie samą. Nie chcę rozwodu, ale nie chcę tez być sama, nie po to wychodziłam za mąż by być „słomianą wdową". Mam swoje potrzeby i mąż powinien to zrozumieć.

Jednorazowy skok w bok

Katarzyna i Artur małżeństwem są 9 lat. W ich związek wkradł się jednak kryzys, który spowodował, że kobieta „zapomniała się" i spędziła noc z innym mężczyzną. Jej mąż o tym nie wie.

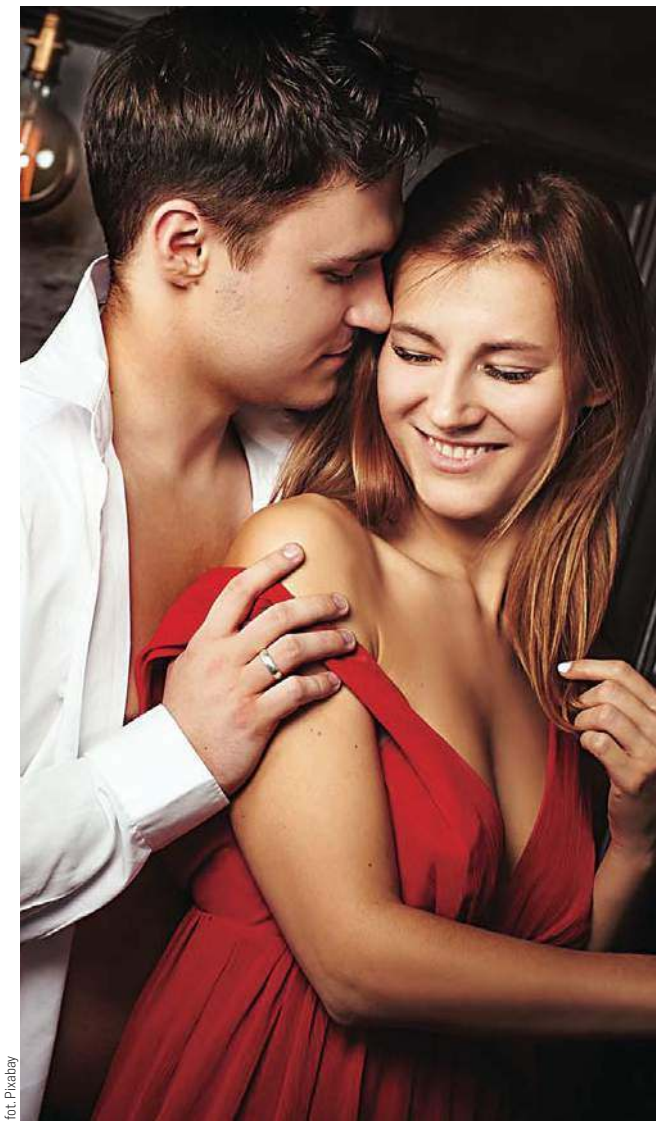
— Miałam dość problemów, kłótni. Myślałam nawet o samobójstwie — opowiada. — Zaczęło się od problemów

eprasa.pl 9cf91b5b95

finansowych, a skończyło na tym, że z mężem zaczęliśmy żyć obok siebie i tylko obwiniamy się o wszystko co złe. Kiedyś przypadkiem spotkałam na mieście znajomego, zaproponował kawę. Porozmawialiśmy, zaczęliśmy pisać i dzwonić do siebie. Skończyło się na tym, że spędziliśmy kilka godzin w hotelu. To była chwila zapomnienia. Zaraz po seksie ubrałam się i uciekłam. Miałam wyrzuty sumienie ale nie przyznałam się mężowi. Myślałam, że uda mi się tę zdradę wymazać z pamięci. Po tamtym wydarzeniu zrozumiałam, że kocham męża i chcę żeby było jak dawniej. Nie tylko dla naszych dzieci, ale też dla nas. Przecież wcześniej bardzo się kochaliśmy. Zaczęliśmy od rozmowy, po jakimś czasie znów odkryliśmy na nowo siebie i naszą miłość.

Kochanek wciąż chciał spotkać się z Katarzyną. Gdy ta odmówiła, zaczęły się groźby, że powie jej mężowi prawdę.

— Nie mogę do tego dopuścić. Nie chcę zniszczyć naszego małżeństwa —- mówi załamana Katarzyna. —- Boję się, że jak mąż dowie się o zdradzie zażąda rozwodu. On nie może się dowiedzieć o moim „skoku w bok". Działałam pod wpływem chwili, zrobiłam głupotę, która może zaważyć na moim dalszym życiu. Przez chwilę zapomnienia mogę stracić rodzinę. Jestem kłębkiem nerwów, bo jeśli mój były kochanek zdradzi moją tajemnicę to zniszczy moje życie. Wie, że jeżeli przyznam się mężowi, to nie mogę oczekiwać, że mi wybaczy. Co mam zrobić? Nie wiem, bo nie ma dobrego wyjścia z tej sytuacji. Ale mogę tylko poradzić innym kobietom, żeby się dobrze zastanowiły zanim zdradzą swojego partnera. Czasem taka chwila zapomnienia może zniszczyć prawdziwy związek.


fot. Pixabay

Internetowy romans

Agnieszka jest w związku od kilku lat. Kocha swojego partnera i marzy, że kiedyś zostanie żoną i matką. Tworzą szczęśliwą parę. Mają wspólne zainteresowania i plany. Układa im się w życiu zawodowym i prywatnym. Jednak Agnieszka od pewnego czasu zalogowała się na portalu randkowym i pisze z różnymi mężczyznami.

— Nastała pandemia, a wraz z nią zaczęłam pracować zdalnie — opowiada. v Całe dnie spędzałam przed komputerem. Kiedyś jedna z koleżanek zadzwoniła do mnie i powiedziała, że na jednym z portali randkowych poznała fajnego faceta. Podesłała mi link. I tak się zaczęło. Nigdy z żadnym z mężczyzn nie spotkałam się osobiście, nawet przez telefon z nimi nie rozmawiam, ale nasze wiadomości są... niezwykłe, przepełnione erotyzmem, obietnicami i najbardziej skrywanymi fantazjami. To mnie tak wciągnęło, że nie potrafię przestać, cały czas tylko zastanawiam się o czym będziemy do siebie pisać, czym mnie ten obcy mężczyzna zaskoczy, czym ja go zaskoczę...

> Kobiety zdradzają dla tych samych powodów, dla jakich zdradzają mężczyźni – problemy z pożyciem, nieszczęśliwy związek, uczucie zaniedbania, poczucie bycia docenionym, dowartościowanie się lub brak komunikacji w związku.

Kiedy partner Agnieszki odkrył jej „rozmowy" w telefonie bardzo się zezłościł. Uważał, że dziewczyna go zdradza i nie pomagały tłumaczenia, że nigdy z żadnym z piszących się nie spotkała.

— Nie uważam, że robię coś złego. Dla mnie to nie jest zdrada — tłumaczy. — Marzyć i wyobrażać sobie mogę co chcę i kiedy chcę. Żadnego fizycznego kontaktu nie ma między mną a piszącymi. To taki niewinny flirt, nikomu nim krzywdy nie robię. Partner kazał mi zlikwidować profil i przestać pisać z tymi facetami, zagroził rozstaniem. Ale ja nie potrafię przestać. Ograniczyłam kontakty ale wciąż piszę z dwoma chłopakami. Ukrywam jednak wiadomości, kasuję. Przecież to nie zdrada. Boję się reakcji partnera, ale z drugiej strony nie mogę przestać. To dla mnie taka nieszkodliwa zabawa.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

Nie zawsze umiemy **trzeźwo ocenić sytuację**

Co roku w Polsce orzeka się około 60 tys. rozwodów. Niedochowanie wierności małżeńskiej to jedna z najczęstszych przyczyn. Dlaczego zdradzamy? Co robić, gdy odkryjemy, że nasz partner, bądź partnerka, ma romans? O tym rozmawiamy z dr Magdaleną Krawczyk, familiologiem oraz etykiem.

— Nasze obyczaje liberalizują się. Ale pojęcie zdrady wciąż jest aktualne.

— Pojęcie zdrady między partnerami, których łączy związek nieformalny, bądź związek małżeński, zmienia się w czasie. Rozumienie tego terminu może się także różnić w zależności od płci. Jednak istota problemu pozostaje niezmienna. Ze zdradą mamy do czynienia wtedy, gdy jedna ze stron (lub obie) łamie partnerską umowę.

— Większość systemów religijnych potępia zdradę małżeńską. Jakie zdanie ma w tej kwestii psychologia?

— Z punktu widzenia psychologii zdrada nie jest zjawiskiem pozytywnym, choć w przypadku przepracowania problemu może dojść do wzmocnienia związku.

> Odkrycie zdrady to przeżycie trudne, a w niektórych przypadkach traumatyczne.

U zdradzanego partnera mogą wystąpić takie objawy, jak: obniżony nastrój, bezsenność, drażliwość, chwiejność emocjonalna, napady złości, histerii, płaczu, trudności z koncentracją itp. Do tego mogą dojść objawy somatyczne, bóle i zawroty głowy, czy skoki ciśnienia. Doświadczenie podobnej krzywdy ze strony bliskiej osoby uderza w pewne podstawy naszej egzystencji. Zdradzony partner traci wiarę w ludzi. Traci również wiarę w siebie. W kółko zastanawia się „Jak on/ona mógł/mogła mi ro zrobić?", „Dlaczego spotkało to właśnie mnie?", „Czy ze mną jest coś nie tak?". Nieprzepracowane skutki takiego zdarzenia potrafią dawać się we znaki nawet po latach.

Fot. Archiwum prywatne

Dr Magdalena Krawczyk, familiolog oraz etyk

— Czy zdrada przynosi szkody również osobie, która dopuszcza się niewierności?

— Tak. Prowadzenie podwójnego życia wywołuje z czasem poczucie winy, lęku, niepewności oraz wewnętrznego rozdarcia. Jeśli romans wyjdzie na jaw, skutki konfliktu uderzą także w stronę, która zdradzała. Jeśli mamy do czynienia ze związkiem małżeńskim, w którym są dzieci, sytuacja jeszcze bardziej się komplikuje.

Warto w tym miejscu podkreślić, że negatywna ocena zjawiska nie jest równoznaczna osądzaniem osoby. Przyczyn, dlaczego ktoś zdradza, jest wiele i są one bardzo złożone. Takie zachowanie może wynikać np. z braku satysfakcji ze związku. Romans pełni inną funkcję adaptacyjną u mężczyzn i kobiet. U mężczyzn zdrada ma często podłoże seksualne, u kobiet chodzi bardziej o zaspokojenie potrzeb emocjonalnych. Na zakręcie życiowym, w chwili zagubienia, nie zawsze umiemy trzeźwo ocenić sytuację. I podejmujemy decyzje, których potem żałujemy.

— Jak żyć po zdradzie?

— Jeśli doszło do zdrady, a partnerzy chcą ratować swój związek, warto zdecydować się na terapię par. Praca z terapeutą pozwoli odkryć przyczyny zdrady, pomoże również przepracować emocjonalną traumę, a także uniknąć podobnych zdarzeń w przyszłości.

PAWEŁ SNOPKOW
p.snopkow@gazetaolsztynska.pl

Co mówią dane:

- W 2017 roku najczęstszą przyczyną rozwodów w Polsce była niezgodność charakterów (42 proc. przypadków). Na drugim miejscu podawano niedochowanie wierności małżeńskiej (22 proc.) oraz nadużywanie alkoholu (16 proc.);
- Według badań przeprowadzonych przez CBOS aż 42 proc. Polaków zdradzało swoich partnerów;
- W romanse najczęściej angażują się ludzie w wieku 25-34 lata;
- Większość romansów pozostaje w tajemnicy. Fakt niewierności swoich partnerów odkrywa niecałe 27 proc. zdradzonych;
- Czy życie na terenie dużych ośrodków miejskich sprzyja zdradzie? Zdania socjologów są podzielone. Niektóre badania sugerują, że więcej na sumieniu mają mieszkańcy niewielkich miast oraz wsi;
- 60 proc. kobiet romansuje w pracy lub w grupie znajomych oraz przyjaciół;
- Największą skłonność do zdrady mają mężczyźni na kierowniczych stanowiskach, biznesmeni, ekonomiści i pracownicy biurowi. Wśród pań najbardziej niewierną grupą społeczną okazały się kobiety pracujące w edukacji;
- Choć liczba zdradzających kobiet rośnie, prym wiodą mężczyźni. W badaniach przeprowadzonych przez Instytut Badań Zmian Społecznych do zdrady przyznało się 61,4 proc. respondentów oraz 38,6 proc. respondentek.

eprasa.pl 9cf91b5b95

Fot. Magdalena Maria Bukowiecka

Prof. Leszek Gromadziński: Na tym oddziale wszyscy codziennie ryzykujemy życiem

— Właśnie mija pół roku, odkąd oddział covid Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Olsztynie przyjął pierwszego zdiagnozowanego pacjenta. Jak opisałby Pan ten czas? — zapytałam na początek. — Jako lekarz czy jako człowiek? — odpowiedział mi pytaniem, a ja zamyśliłam się rzetelnie...

Zamyśliłam się, bo wiedziałam, jak bardzo Profesor pragnie być precyzyjnym. A jednocześnie wiedziałam, że w paru miejscach te wspomnienia i wrażenia będą takie same. Poprosiłam zatem i od medycznej, i od ludzkiej strony. Szybko okazało się jednak, że medycynę od człowieczeństwa oddzielić trudno i że właściwie nie powinno się ich rozdzielać. A w przypadku akurat tego Lekarza i tego Człowieka medycyny od człowieczeństwa oddzielić po prostu się nie da.

— Lekarzem jestem już 25 lat — ćwierć wieku — opowiada profesor Leszek Gromadziński, kardiolog, internista, dziekan Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum UWM i kierownik Kliniki Kardiologii i Chorób Wewnętrznych w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym, a od pół roku koordynator oddziału covid. — I z lekarskiego punktu widzenia te pół roku to był dla mnie najtrudniejszy czas. Nigdy wcześniej nie spotkałem się z aż taką niemocą — większość czasu jako lekarz, kardiolog, specjalista chorób wewnętrznych czułem się po prostu bezsilny. Moja dotychczasowa praca opierała się o jakieś pewniki, procedury. Pewnie, że wcześniej też nie każdemu pacjentowi mogłem pomóc i go uratować, bo... czasem natura jest silniejsza. A tu, z przeciwnikiem w postaci koronawirusa i wywołanej nim choroby covid-19 — brakowało zwyczajnie sposobu leczenia. Początki oddziału były trudne, bo standardy czy tzw. zalecenia ekspertów ds. chorób zakaźnych, które opublikowano na początku października ubiegłego roku, przewidywały podawanie chorym osocza, leków przeciwwirusowych, w stanach najcięższych — stosowanie nieinwazyjnej terapii leczenia tlenem, a w ostateczności podłączenie do respiratora. Nasz oddział powstał dosłownie w ciągu dwóch dni i zaczął działać 22 października — w tym czasie w hurtowniach farmaceutycznych dostępność leków, które moglibyśmy przepisać i mieć pewność, że w większości przypadków organizm zareaguje prawidłowo i zacznie wracać do zdrowia, była ograniczona. Potem coś tam drgnęło. Te pierwsze dostawy starczały wprawdzie na kilkanaście procent zapotrzebowania dla naszych pacjentów, ale dziś jest już znacznie lepiej chociaż pod tym względem. Walczymy więc cały czas, już od pół roku, ale ta walka jest nierówna, bo walka z każdym wirusem jest trudna — a wirus SARS-CoV-2 jest wyjątkowo nieprzewidywalny — jako lekarz już na początku podejrzewałem, że to choroba nieobliczalna. I od pół roku rzeczywistość dzień po dniu to moje podejrzenie potwierdza. Bo efekty dostępnej terapii są wciąż niepewne. Można powiedzieć, że pacjenci o średnio ciężkim przebiegu choroby dawali radę, ich organizmy jakoś koronawirusa zwalczały. Ale większość pacjentów, u których doszło do tzw. burzy cytokinowej i zajęcia przez chorobę dużej objętości płuc — trafiała pod respirator, czyli potrzebny był zastępczy oddech. A niestety, najcięższą postać tej choroby — i mówię to na podstawie własnego, półrocznego doświadczenia pracy na oddziale covid — przeżyło tylko 20 proc. pacjentów. I to było trudne i bardzo odmienne od naszej dotychczasowej pracy i doświadczeń. Bo przecież wcześniej większość pacjentów, którzy do nas trafiali, leczyliśmy i oni wychodzili ze szpitala o własnych siłach! Jest zapalenie płuc? No, to znamy patogen, zgodnie z antybiogramem podajemy odpowiedni antybiotyk i mamy duże szanse na wyleczenie pacjenta i jego powrót do zdrowia. Oczywiście, że ważna jest odporność pacjenta i że każdy organizm reaguje różnie, ale my wiemy, że z naszej strony zrobimy wszystko, by mu powrót do zdrowia ułatwić, przyspieszyć. A tu żaden z nas nigdy czegoś takiego jak walka z pandemią i wciąż nieznaną chorobą — nie doświadczył. Dziś myślę, że dobrze się stało, że ten nasz oddział powstał, bo udało nam się uratować wielu pacjentów: przyjęliśmy ponad 430 chorych. Ale faktem jest też, że 150 z nich zmarło...

— Więcej niż jeden na trzech...

— No, niestety. Najmłodsi nasi pacjenci mieli po trzydzieści parę lat, najstarsi oczywiście wiele, wiele lat więcej. Ale wśród zmarłych wielu było takich, którzy nie cierpieli na żadne tzw. choroby współistniejące, a umierali z powodu covidowego zapalenia płuc i niewydolności oddechowej, a potem już wielonarządowej. A byli też pacjenci w wieku średnim, ok. 50 lat, z cukrzycą lub nadciśnieniem — z chorobami przewlekłymi, które mimo rozwoju powikłań rokują wieloletnie przeżycie.

— Po prostu da się z nimi żyć.

— Tak. Pewnie, że pacjentom nieco trudniej, bo muszą stale brać leki i stosować odpowiednią dietę. Pewnie, że mogą czasem umrzeć z powodu powikłań sercowo-naczyniowych, bo są bardziej narażeni. A tu umierali z powodu powikłań wynikających z zapalenia płuc na tle wirusa SARS-CoV-2. Bardzo wielu z nich miało też powikłania zatorowo-zakrzepowe — czyli trafiali do nas z udarami mózgu, z zatorowością płucną lub naczyń obwodowych. Kliniką Kardiologii i Chorób Wewnętrznych kieruję od trzech lat — śmiertelność roczna to ok. 50 pacjentów. Z przyczyn kardiologicznych w ciągu tygodnia umiera jeden pacjent. To też dużo, bo każda śmierć jest o jedną za dużo, a każde życie jest ważne. Natomiast w oddziale covid w ciągu ostatnich 6 miesięcy zmarło 150 osób — czyli śmiertelność jest sześciokrotnie wyższa. A pragnę zaznaczyć, że liczba łóżek jest taka sama: i w klinice, i na oddziale covid jest ich 25.

— Jaki moment był najtrudniejszy? Jaki dał promyk największej nadziei?

— Ta bezradność. I duży strach — duży u lekarza, ale też tak po ludzku. Wchodząc do czerwonej strefy, do miejsca, gdzie przebywają chorzy pacjenci, z czynną infekcją wirusową — tak naprawdę natychmiast wszystkim zaczyna towarzyszyć strach. Także samym pacjentom, bo codziennie tam jestem i z nimi rozmawiam. Rozmawiam, bo chcę, ale widzę też, jak oni sami tych rozmów potrzebują. Jak bardzo trzeba im takiego optymizmu — zwracają na to baczną uwagę i wręcz oczekują, by lekarz w czerwonej strefie był jednak optymistą. Sam doskonale wiem, że po tamtej stronie ciężko jest przeżyć to wszystko — przecież pacjenci są tam kompletnie zamknięci, odcięci od świata.

— W całkowitej izolacji...

— Tak. Pewnie, że z historii znamy kilka innych pandemii, ale ostatnia — hiszpanka — przytrafiła się ponad wiek temu. Też umarło wiele milionów ludzi, też stosowano izolację. A co najdziwniejsze, może najbardziej ironiczne: my dziś, w XXI wieku generalnie mogliśmy zrobić niewiele więcej, mimo że mamy leki przeciwwirusowe. A reakcje pacjentów na zastosowaną terapię były różne: jednym zastosowana terapia pomagała od razu, inni na leki nie reagowali. Podstawa leczenia to tlenoterapia, ochrona przed powikłaniami zatorowo-zakrzepowymi i antybiotyk, który z kolei zlikwiduje powikłania zakażenia bakteryjnego. Potem do wyboru: osocze w pierwszej

eprasa.pl 9cf91b5b95

fazie namnażania, bo wtedy ma to sens, oraz remdesiwir, a w ciężkich przypadkach tocilizumab. A potem ćwiczenia z butelką wody, w którą pacjenci muszą dmuchać, by regenerować płuca.

— Co jeszcze było trudne?

— Organizacyjnie początki oddziału były trudne. Pierwszego pacjenta przyjęliśmy 22 października, ale tak naprawdę wszystkie 25 łóżek zajęte zostały już w ciągu dwóch pierwszych dni. Do tego nie znaliśmy dokładnego przebiegu tej choroby. Brak leków, sprzętu, obawa przed zakażeniem... Jako lekarze wszyscy zgłosiliśmy się tu przecież na ochotnika, na początku było nas tylko pięciu. I jeden rezydent...

— Przy czym z tych pięciu lekarzy dwóch jest dyrektorami, a jeden — dziekanem Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum... A 6 listopada dołączył do Państwa profesor Maksymowicz!

— No tak! Administracja! I muszę powiedzieć, że po pół roku dalej pracujemy w tym samym składzie. I jesteśmy bardzo zmęczeni. Ta sytuacja dobitnie pokazała, w jakich czasach żyjemy.

— Taka smutna lekcja życia...

— Niestety. Trochę zmienili się rezydenci — ostatnio dołączyły dwie młode mamy, ledwie po powrocie z urlopu macierzyńskiego. I mimo że mają malutkie dzieci — chcą tu pracować. Chwała im za tę odwagę, bo bez tych młodych lekarzy nie dalibyśmy sobie rady. Ale i tak jest nas wciąż bardzo mało. Początek był dodatkowo trudny, bo musieliśmy poznać tą chorobę, która jest nieobliczalna i każdy zakażony może umrzeć, bo nigdy nie wiadomo, jak organizm zareaguje na wirusa. A jednak lekarze, pielęgniarki, ratownicy — wszyscy musimy wejść do czerwonej strefy i leczyć naszych pacjentów. A pamiętajmy, że w tych pierwszych dwóch miesiącach nikt nie był jeszcze zaszczepiony. To było największe ryzyko. Wiedzieliśmy, że wszyscy praktycznie codziennie ryzykujemy życiem.

— Mnie uderza jeszcze fakt, że nikt z Państwa nie jest wirusologiem, epidemiologiem, specjalistą chorób zakaźnych...

— No, tak. Ale z powodu różnorodnych powikłań potrzebny jest tu internista, kardiolog, neurolog oraz oczywiście anestezjolog.

— A co z tym promykiem?

— Promykiem z pewnością była szczepionka. Bez niej ta pandemia trwałaby i trwała w nieskończoność. I zdziesiątkowałaby nas. Bez szczepionki każdy musiałby covida przechorować — ale to na zasadzie rosyjskiej ruletki. Pewnie, że nie wiemy, jak to będzie za rok: czy trzeba będzie się jeszcze doszczepić, czy może potrzebne będzie przyjęcie nowej szczepionki. Żyjemy w XXI wieku i nasza technologia jest naprawdę na najwyższym poziomie — leczymy dzięki niej naprawdę ciężkie choroby i najtrudniejsze przypadki, ale jeden wirus zdziesiątkował nas bardziej niż wszystkie nowotwory razem wzięte. Średnio walkę z nowotworem przegrywa 350 Polaków dziennie. A przecież jeszcze kilka dni temu z powodu covida i powikłań nim wywołanych umierało ponad 600 osób — prawie dwa razy więcej! A zatem chwała naukowcom, że tak szybko udało im się opracować szczepionki. I miejmy nadzieję, że za dwa miesiące uda nam się opanować pandemię i że nie pojawi się jakiś nowy, jeszcze bardziej zjadliwy szczep wirusa.

— Pandemia to czas, na który nikt nie był przygotowany. Stąd wiele działań trzeba stale podejmować jakby ad hoc. I nieco improwizować. Jakie procedury udało się Panu wraz z zespołem wypracować? Czy któreś z tych procedur pozostaną w użyciu nawet po pokonaniu lub ujarzmieniu koronawirusa?

— Przede wszystkim te związane z dezynfekcją, higieną i przestrzeganiem zasad sanitarnych. Zakładanie rękawiczek, częste mycie rąk, maseczki, odpowiedni strój do kontaktu z pacjentem. To weszło nam w krew i to zostanie. Podejrzewam, że koronawirus nie jest ostatnim wirusem, z którym przyjdzie nam się jeszcze zmagać — dzięki tym nowym nawykom higienicznym może będzie nam łatwiej. Z drugiej strony powstały nowe procedury medyczne związane z konkretną jednostka chorobową. Cały czas nad nimi pracujemy, wciąż pojawiają się nowe zalecenia, które usprawniają dotychczasowe zasady. Pandemia przyniosła nam też kontakty zdalne, choć jako dziekan odpowiedzialny za naukę i kształcenie studentów wiem, że medycyny nie da się nauczyć zdalnie i nasz wydział lekarski dość szybko wrócił do zajęć offline. W ubiegłym roku studenci wrócili na uczelnię w maju, bo szczególnie z ostatnim rocznikiem chcieliśmy zrealizować program nauczania. Dać im dyplomy, ale pod warunkiem uzyskania wszystkich niezbędnych zaliczeń — lekarz to bardzo odpowiedzialny zawód. W powrocie do zajęć stacjonarnych znów pomogła szczepionka: lekarze, wykładowcy, ale też studenci są zaszczepieni. Wykłady w formie zdalnej z pewnością wykorzystywać będziemy w przyszłości, kiedy pandemia minie — to nam pozwoli poświęcić więcej czasu na bardzo ważne zajęcia praktyczne. Choć patrząc na swoje własne dzieci wiem, że to zdalne nauczanie i ten dystans, który nas dopadł — odbije się kiedyś na zdrowiu psychicznym wszystkich.

— A potem tak się stało, że przyszedł Pan do pracy jako lekarz — a został jako pacjent...

— Tak. Leżałem 9 dni na własnym oddziale. A zaraziłem się po trzech tygodniach pracy. I te 9 dni, dodatkowo w czasie tzw. szczytu drugiej fali, bo to było w połowie listopada, wspominam jako jedne z najtrudniejszych w całym moim życiu. Codziennie na tym oddziale coś się działo, co chwilę prawie każdy pacjent zmieniał swój status chorobowy: jednego dnia czuje się w miarę dobrze, a już następnego musi być podłączony do respiratora. A jeszcze następnego dnia któryś z pacjentów umiera... I wszyscy mieliśmy ten sam strach w oczach. Bo każdy z nas wiedział, że wszystkich nas to może po kolei spotkać. Że oto ten kolega, który jeszcze wczoraj leżał obok na łóżku i normalnie z nami rozmawiał — no, owszem: miał jakąś duszność, ciężej mu się rozmawiało i szybciej się męczył, ale był z nim kontakt. A dziś jego stan pogarsza się z godziny na godzinę i albo trzeba go podłączyć pod respirator i przenieść na inną salę, albo ten pacjent umiera... Ja sam, wiedząc dokładnie, jak ta choroba przebiega — bardzo się bałem. Tym bardziej, że to naprawdę przypominało rosyjską ruletkę...

— Na kogo trafi...

— Dokładnie. Mam 50 lat, ale widziałem przecież śmierć pacjentów, którzy ledwo przekroczyli trzydziestkę. Którzy przyjeżdżali w dobrym stanie, bez żadnych chorób towarzyszących i dodatkowych obciążeń. I nawet nie myśleli, że za dwa-trzy dni ich życie się skończy!

— I to w taki sposób...

— A najgorsza ze wszystkiego jest ta całkowita izolacja. Pacjenci umierają, a ich rodziny ich nie widzą. Nie mogą się ze sobą pożegnać, czegoś powiedzieć. I te pogrzeby organizowane zupełnie inaczej... Wielka trauma dla wszystkich: dla samych

Fot. Magdalena Maria Bukowiecka

pacjentów, dla ich rodzin, dla nas... Szczególnie młodzi ludzie trafiając do nas, nie widzą, co tak naprawdę może ich spotkać. I są przerażeni. Wielu pacjentów wyszło i czują się dobrze, stale dziękując nam za uratowanie im zdrowia. Ale wielu się nie udało. I tego odchodzenia w samotności chyba nikt nie był w stanie przewidzieć w pierwszych dniach pandemii. Nikt.

— Jakie myśli towarzyszyły Panu, galeria jakich obrazów przesuwała się przed oczami?

— Strach, bo ja generalnie choroby przechodzę dość ciężko. Naprawdę się bałem. Potem bardzo źle zareagowałem na osocze — to obce białko przy moich alergiach spowodowało, że jedna noc była naprawdę pod wielkim znakiem zapytania. Ale kiedy przetrwałem i zawalczyłem o siebie, to wiedziałem, że już będzie lepiej. Wiedziałem, że uda mi się wyjść, choć jeszcze nie byłem pewien wszystkich konsekwencji. Wychodziłem z tego covida prawie trzy miesiące. To naprawdę nie jest zwyczajna infekcja grypowa. Koronawirus ma spore powinowactwo do układu nerwowego, wpływa na naszą pamięć i umiejętność koncentracji. Sam po tygodniu od dnia wyjścia ze szpitala wróciłem do czerwonej strefy jako lekarz — i już wiedziałem, że przed chorobą spokojnie wytrzymywałem tam w całym ubraniu ochronnym i nie było żadnych problemów. A po chorobie — pięć minut i byłem zalany potem! Tak słaba była moja kondycja. Szybko musiałem wychodzić — i tak przez dwa miesiące. Wtedy też dopadło mnie to poczucie zawodowego osamotnienia. A na to wszystko codzienne obcowanie ze śmiercią. Były takie dni, że odchodziło od nas kilka osób. Rozmowy z rodzinami... Z dyżuru na dyżur było gorzej. A galeria...? Tak się złożyło, że trafiłem na oddział, gdzie kilkanaście miesięcy temu leżała z zapaleniem płuc moja mama. Gdzie mama odeszła i gdzie kilka miesięcy wcześniej odszedł też mój tata... Jakby tego było mało, trafiłem nawet konkretnie do izolatki, gdzie spędziłem wiele godzin, wiele nocy przy łóżku mojej mamy. To mnie zmroziło. No, i się rozkleiłem... Ale potem jakoś psychika mi się odbudowała i byłem już gotów walczyć — po dwóch-trzech dniach wróciła mi nadzieja. Dzwoniły też do mnie cały czas moje dzieci i wszystko razem dodawało siły. Zatem powiedziałbym, że pierwsze obrazy były dość ciemne, ale potem delikatnie zaczynały nabierać jaśniejszych barw. To doświadczenie też dało mi więcej siły i empatii — gdy dziś wchodzę na oddział i wiem, że ci pacjenci widzą tylko moje oczy, to wiem, że muszę zrobić wszystko, by dodać im otuchy, by zaszczepić w nich jakiś optymizm i jak najbardziej oszczędzać im tych czarnych myśli.

— Czy Pana zdaniem społeczeństwo zdaje egzamin z pandemii? Czy jako lekarz i były pacjent ma Pan dla nas jakieś przestrogi? Może pochwały...?!

— Ta pandemia nieco zatrzymała nasze społeczeństwo. I może to dobrze, że tak się stało. Bo krótko przed pandemią już nikt nie zwracał uwagi na świat dookoła i tylko pędził samotnie do przodu. Natomiast pandemia zahamowała nas drastycznie, nagle. Sam widziałem całe rodziny i ich rozpacz. Trafiały do nas przecież osoby starsze i kiedy rozmawiałem z ich bliskimi, to były prawdziwe tragedie. Bo okazywało się, że syn lub córka chorego, a jeszcze częściej wnuki czuły się winne — że to oni przynieśli wirusa do domu i to z ich powodu dziadek lub babcia znalazł się u nas i leży w bardzo ciężkim stanie. A oni teraz siedzą i rozpaczają z powodu wyrzutów sumienia, a przecież nikt nie chciał doprowadzać do choroby bliskiej osoby. Wiele tych sytuacji ostatecznie kończyło się śmiercią seniorów — i to już naprawdę był dramat.

— Czyli chory był jeden członek rodziny, ale tak naprawdę cierpieli wszyscy.

— Tak. Tym bardziej, że seniorzy w początkach pandemii naprawdę się izolowali, ale ostatecznie nie można odizolować się na amen. Wszyscy wcześniej czy później będziemy mieć kontakt z wirusem. Polacy to dość trudny do okiełznania naród. A i niektóre decyzje dotyczące lockdownu były niezrozumiałe. Rok temu, gdy zakażeń dziennych było sto, zamknęli nas w domach, a gdy liczba zakażeń była znacznie większa — to na plażach mieliśmy tłok! Myślę, że społeczeństwo nauczyło się nosić maseczki, zachować dystans i dbać o higienę. Wiem, że nie wszyscy, wiem, że są tacy, którzy w ogóle w pandemię nie wierzą... Zwłaszcza ludzi młodych trudno przekonać do tej dyscypliny. Ale to do chwili, gdy ich to rzeczywiście dopadnie... Albo ich bliskiego — wtedy widzą, że koronawirus to nie ściema. Doskonale rozumiem też osoby, które cierpią z powodów ekonomicznych, bo pandemia zmusiła ich do zamknięcia firm, a wiele z nich w ogóle upadło... Wiem też, że po covidzie wiele chorób nasili się — schorzenia kardiologiczne, pulmonologiczne, neurologiczne. Odchorujemy go na pewno. A poza tym... To przecież strasznie długo trwa. Drugi rok się zaczął!

— Czym dla Pana jest dziś normalność? I co dla Pana będzie oznaczać powrót do normalności?

— Dziś normalność to dla mnie te najbardziej podstawowe rzeczy: brak maseczek, wyjście do kina, teatru, chodzenie swobodnie po mieście. Podróżowanie. I normalne spotkania z ludźmi. To była moja normalność i ja innego życia nie znam. Bardzo wierzę w szczepienia — myślę, że one pozwolą nam, by ten powrót do normalności był w miarę szybki i by ta normalność była bliska tej sprzed pandemii. Ale musimy też wyciągnąć jakieś wnioski. I nauczyć się na błędach, które w tym ostatnim czasie popełniliśmy, głównie organizacyjne. Wiadomo, że ciężko przewidzieć, co nas jeszcze spotka i z czym przyjdzie nam jeszcze walczyć. A koronawirus dał nam wielką nauczkę, uświadomił dobitnie, jak słabi jesteśmy i chyba nauczył pokory.

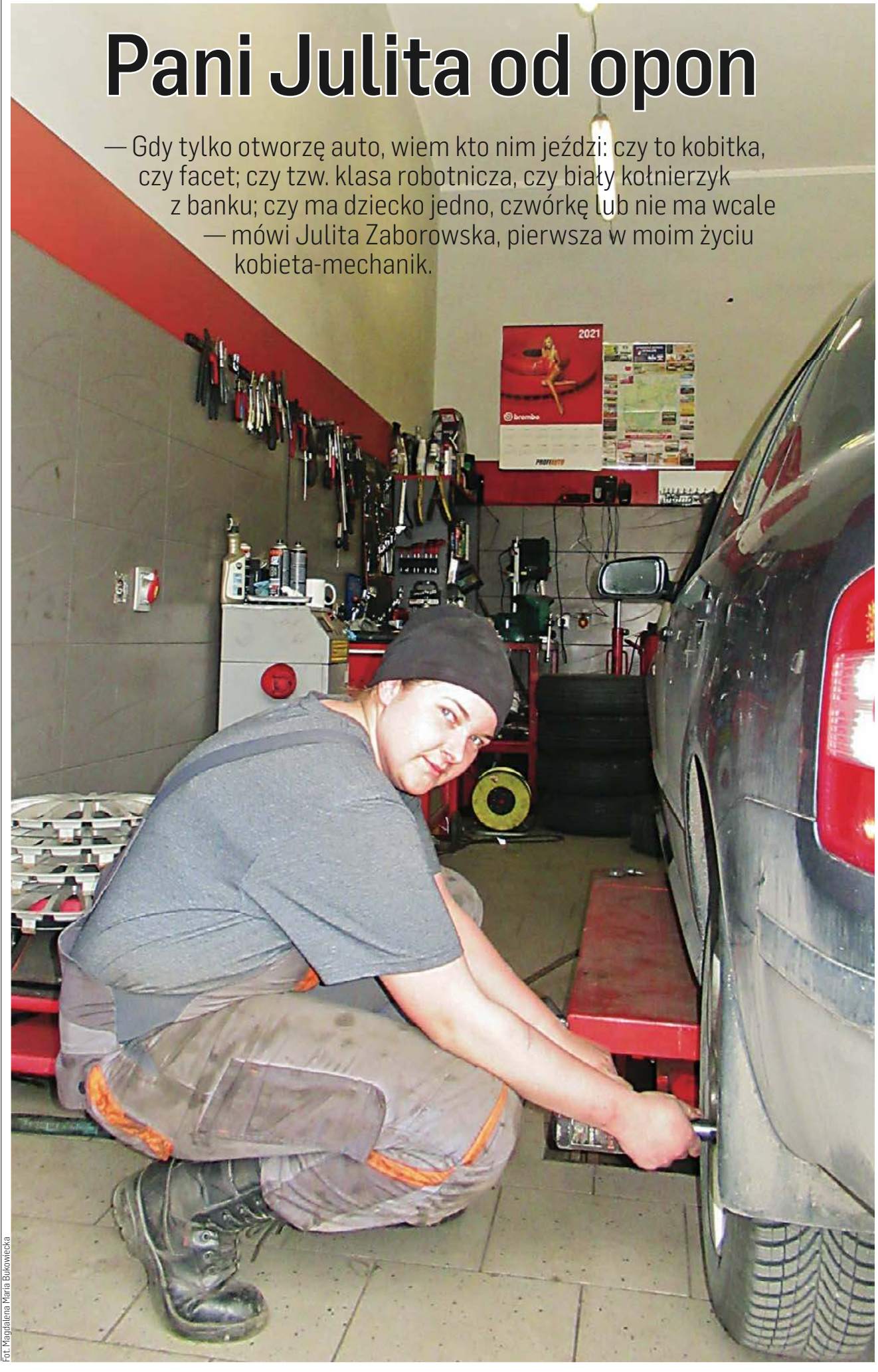
MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Burza cytokinowa, inaczej hipercytokinemia, to gwałtowna nadmierna reakcja układu immunologicznego na infekcję wywołaną wirusem SARS-CoV-2; w normalnych warunkach organizm radzi sobie z większą ilością cytokin, jednak czasami dochodzi do wyrzutu białek cytokinowych, który może prowadzić do uszkodzenia tkanek i narządów.

eprasa.pl 9cf91b5b95

Pani Julita od opon

— Gdy tylko otworzę auto, wiem kto nim jeździ: czy to kobitka, czy facet; czy tzw. klasa robotnicza, czy biały kołnierzyk z banku; czy ma dziecko jedno, czwórkę lub nie ma wcale — mówi Julita Zaborowska, pierwsza w moim życiu kobieta-mechanik.



Fot. Magdalena Maria Bukowiecka

Nie, nie, spokojnie. Nikt się nie przewidział, nikt się nie przesłyszał. Rzeczywiście pani Julita od niedawna zmienia opony w moim ulubionym serwisie opon z pobliskich Dywit. Zmienia... Jedną ręką je przekłada!!!

Historia prawdziwa

Pewnego zimnego grudniowego poranka wysiadłam z własnego auta pod zaprzyjaźnionym szpitalem. Kiedy z siedzenia obok kierowcy brałam niezbędne manatki, usłyszałam dość dziwne syczenie prawej przedniej opony. „Syczy? No, syczy... Może na studzience kanalizacyjnej stanęłam?" — pomyślałam sobie i beztrosko udałam się na zabieg. Kiedy wróciłam po nie więcej niż dwudziestu minutach — koło syczało już znacznie słabiej, a za to oczom moim ukazał się piękny, regularny i najprawdziwszy kapeć! Przerażona byłam tylko przez ułamek sekundy. Zaraz potem myśl skoczyła mi tyle chyżo, co (z męskiego punktu widzenia) kompletnie irracjonalnie, czytaj: kretyńsko. Uznałam bowiem, że na tym kapciu muszę udać się na najbliższą stancję benzynową, gdzie mi to koło podpompują. A potem się zobaczy...

Uroczyście przysięgam, że te 600 metrów od szpitala do stacji, przejechane w niejakim przechyle w kierunku prawego przodu — zapamiętam do grobowej deski!

A potem był już standard.

Czyli jak zawsze w takich sytuacjach, z włosem zmierzwionym bardziej niż zwykle i dość regularnym obłędem w oczach wpadłam na tę stację i zażądałam pomocy! Ostatecznie, jako kobiecie wolno mi robić takie hece i korzystam z tego przywileju, kiedy tylko się da!

Ku mojemu chwilowemu przerażeniu sprzedawca grzecznie, lecz stanowczo odmówił! — Jestem sam jeden, a widzi pani... Kolejka...

No, rzeczywiście, widziałam. Ale najwyraźniej albo to kobiece szaleństwo działa, albo głupi ma szczęście — grunt, że zlitował się nade mną jeden pan, który do chwili mojego energetycznego wparowania grzecznie i bez żadnych złych przeczuć w kąciku posilał się kiełbaską z rożna. — Nigdy nie miałem samochodu, prawa jazdy nawet nie mam, ale zobaczymy — powiedział zachęcająco i spokojnie, a jednocześnie zdecydowanie ruszył razem ze mną w kierunku parkingu. Jak na pierwszy raz — ładnie mu poszło. Być może szczęście nowicjusza to było — grunt, że oponę mi napompował. Wprawdzie w dalszym ciągu złowieszczo pomrukiwała, ale przechył zmalał i jechało się całkiem nawet!

Uroczyście zapewniam, że na trasie ze stacji do zaprzyjaźnionego serwisu, liczącej ok. 8,5 km absolutnie wszystkie światła na mój widok z zielonych zmieniały się na czerwone!!! Nic to. Zacisnęłam zęby i tak jechałam wiedząc, że dziura jest i że to powietrze uchodzi z każdą sekundą, a ja wciąż jestem dalej niż bliżej...!

Jakoś jednak w końcu dojechałam, co do dziś uważam ze niewielki cud boski. Z podobnym obłędem w oczach wpadłam do zaprzyjaźnionych i w przypadku mojej osoby przygotowanych na wszystko trzech przemiłych mechaników. — Sodoma gomora! — krzyknęłam na dobry początek, na co pan Zbyszek powiedział, że nie. Albo sodoma, albo gomora, a na obie jednocześnie on się nie zgadza!

Ale o ile natychmiast zrobiło się miło, pan Zbyszek, a za nim panowie Krzysiek i Andrzej nie mieli dobrych wieści. — Opona jest do wymiany, bo widzi pani, pękła. Jakiś krawężnik stanął pani niedawno na drodze. Ale to nic, zmienimy na zapasowe i do serwisu opon trzeba...

Serwis opon jest w moim samochodowym życiu jeden — wykonałam zatem telefon do zaprzyjaźnionych Dywit. Pan Artur przejął się bardzo, bo przecież na tym zapasie nie mogę za długo jeździć, zażądał detali technicznych, a za jakie dwie godzinki zadzwonił, że zaprasza na jutro z samiuśkiego rana.

No, i tego samiuśkiego rana, dzień po przygodzie z kapciem przeżyłam wstrząs potężny...!

Pan Artur nakazał mi bowiem wjechać do hali, po czym oczom moim ukazała się młoda kobieta, w stroju jak najbardziej roboczym. I to już ona pokazała mi, jak dokładnie stanąć, a gdy tylko wysiadłam — dziarsko i bez żadnych wstępów zabrała się za mój zapas!!!

No, to przecież wiadomo było natychmiast dwie rzeczy: że to kobieta bez gorsetu jest i że muszę z nią zrobić wywiad!

— Co interesowało panią w dzieciństwie? Bawiła się pani lalkami czy samochodzikami?

eprasa.pl 9cf91b5b95

— O, różnie z tym bywało... Z tego, co do dziś opowiada mama, jako mała dziewczynka chciałam być policjantką. Ale nie bawiłam się ani lalkami, ani samochodami. W ogóle jako dziecko zawsze dobrze czułam się sama ze sobą, taki introwertyk byłam. Co do zabawek... Wychowywałam się w latach 90-tych na wsi, a zatem kij i pokrzywy były wystarczającym zestawem. Mam rok starszą siostrę i większość czasu spędzałyśmy razem, ale tam u nas generalnie sporo dzieciaków było. A z takich prawdziwych maskotek to mama dziś przypomina mi, że miałam swoją ulubioną małpkę i wszędzie tylko z tą małpką chodziłam. Natomiast nigdy w życiu nie miałam lalki Barbie — raz dostałam nawet jedną lalkę pod choinkę, ale nigdy się nią nie bawiłam.

— Jak to się stało? Jakie ma pani wykształcenie — technikum samochodowe?

— Nie, technikum agrobiznesu.

— Czyli jakieś jeżdżące maszyny rolnicze, ich budowa, obsługa, czasem naprawa — też tam były?

— Tak. Technik agrobiznesu to taki technik rolnik i technik ekonomista w jednym. Skumulowany pełen zakres rolnictwa i ekonomii. Wszystko trzeba było mieć w małym palcu. Później poszłam na studia, na rolnictwo, skończyłam je i uznałam, że warto znaleźć sobie też jakąś pracę. Początkowo było to zajęcie zgodne z moim kierunkiem studiów, ale potem zmieniłam fach i pracowałam jako blacharz-lakiernik. Potem przeniosłam się do autoryzowanego serwisu jednego z salonów samochodowych — tam pracowałam jako mechanik.

— A jako kobieta nie szukała pani pracy w sklepie lub w salonie kosmetycznym...?!

— Szukałam, dlaczego nie... Ale jak mam porównanie, to moim zdaniem praca w jednym z dyskontów jest cięższa niż praca mechanika.

— Jak konkretnie ciężka jest praca mechanika dla kobiety?

— W sezonie, kiedy jest dużo klientów i trzeba się sprężać — to tak. Jest ciężko. Wszystko przez to, że mamy określony czas na jeden samochód i choćby nie wiem co, nie wolno go przekroczyć. A przecież nie zawsze wszystko idzie delikatnie i łatwo — a trzeba się wyrobić. Szczególnie, gdy niskoprofilowe opony przyjeżdżają, trzeba się wysilić. Poza tym w ruch barki idą, plecy bolą... A na takie roundflaty potrzebna jest w ogóle osobna montażownica. Ale... Jeśli się lubi to, co się robi, to wszystko jest przyjemniejsze. Najgorsze podejście to na widok samochodu stękać: O rany, znowu samochód podjechał...! Trzeba podchodzić optymistycznie, trochę też na zasadzie bicia własnych rekordów — mój rekord na opony 14-tki to na razie 25 minut. Wtedy łatwiej ta praca idzie. Wszystko zależy od podejścia. A jeśli na pracę znajdziemy coś, co w ogóle jest naszym hobby — to naprawdę wielkie szczęście. Nie dość, że człowiek nawet niekoniecznie w tym kierunku wykształcony, może się jednak realizować i codziennie czegoś nowego uczyć, to jeszcze ma radość. Bardzo ułatwia nam życie Internet i możliwość kształcenia się online. A czasem tylko podpatrywanie lepszych wystarczy. Ja mam wiele sprawdzonych stron www i dzięki nim żaden samochód nie ma przede mną jakichkolwiek tajemnic. Dzięki temu praca jest jeszcze łatwiejsza i jeszcze fajniejsza!

— Jacy są klienci?

— Oj, różni!

— To znaczy?

— Często wchodzą i mówią: o, kobieta mechanik, coś niesamowitego! Zaskoczeni są najczęściej, i to bardzo. Ale są też tacy z góry nastawieni na nie. Że nie będzie im tam kobieta przy samochodzie robiła. Raz miałam taką sytuację, że szef musiał bronić mnie przed klientem i przekonywać, że nawet jako kobieta potrafię zmienić te opony nie gorzej niż mechanik-mężczyzna. To był starszy pan...

— Ale w końcu zmieniała mu pani te opony?

— Tak. Tym bardziej, że ja sama zmieniam opony z felgi lub alufelgi, a tak naprawdę koła dokręca już automat pneumatyczny. Zawsze to tłumaczę. Ale najczęściej klienci nie protestują, tylko pytają przed samym wyjazdem, czy koła są na pewno dobrze dokręcone. Przy stalowych felgach jest dużo łatwiej, bo jak już kluczem dynamometrycznym sprawdzę i jest w porządku, to nie ma obaw. Ale mało kto pamięta, że po zmianie opon na alufelgach trzeba po przejechaniu 50-100 km jeszcze raz ponownie je sprawdzić. Klienci nie przyjeżdżają, a potem wielki krzyk, bo się alufelga odkręciła. Wszystko przez to, że w czasie jazdy i przy hamowaniu rozgrzewają się tarcze, przez co alufelfga może „odejść", bo w tym przypadku

Fot. Magdalena Maria Bukowiecka

jedna część z drugą aż tak ładnie nie integrują. Wszystko się rozgrzewa.

— Ale z kategorycznym żądaniem, by nie dotykała się pani do samochodu — szczęśliwie nie spotkała się pani?

— Nie, aż tak to nie. W ostatnim czasie przez covid-19 nie chcemy do aut naszych klientów wsiadać, bo przecież wszystko trzeba byłoby dezynfekować. Sami wjeżdżają więc na halę i muszą szybko stamtąd wychodzić. Poza tym bez względu na pandemię przepisy BHP nie pozwalają klientom przebywać na hali. A zatem nawet się ze mną nie widzą, bo wszystkie formalności załatwiają z kierownikiem. Ale nie, takiego kategorycznego zakazu jeszcze nie miałam. Nawet jak jest zaskoczenie, to najczęściej pozytywne.

— A z kobietą klientką kontrowersje były?

— Nie, nigdy.

— Jakimi autami jeżdżą Polacy? Dbają o nie czy nie za bardzo?

— Z punktu widzenia naprawy — Polacy dbają o swoje auta i naprawiają je na budżet. Czyli nie to, co trzeba, tylko tyle, żeby nie wyszło za drogo. Nie kompleksowo, a budżetowo właśnie. Co do samych aut — przyjeżdżają wszystkie marki i wszystkie lata, w tym nawet lata 90-te. Ale trafiają się też samochody zupełnie nowe, leasingowe, poleasingowe... Jednak stan samochodu zależy przede wszystkim od indywidualnego podejścia. Przez pandemię dziś klientów widzimy rzadko, ale ja gdy tylko otworzę auto, wiem kto nim jeździ: czy to kobitka, czy facet; czy tzw. klasa robotnicza, czy biały kołnierzyk z banku; czy ma dziecko jedno, czwórkę lub nie ma wcale. No, i te wszystkie historie...! Przyjeżdża klient na wymianę oleju, a ja zaglądam i się pytam, jak pan w ogóle dojechał, bo tu zaraz panu sworzeń przecież prawie wypadnie. Kiedyś podjechał 18-letni samochód na serwis olejowy, a po pobieżnym zerknięciu pokazałam kierowcy, że przednie koło prawie mu wypadło... W ogóle znalazłam tam wtedy całą listę rzeczy do zrobienia, a pan powiedział, że nie ma pieniędzy. A to jakiś inny pan do baniaczka na płyn do chłodnic nalał sobie płynu do spryskiwacza. A wszyscy myśleli, że to kobieta tym autem podjechała! To prawda, wiele zależy od płci, ale nie mniej zależy od wieku. Starsi kierowcy permanentnie trzymają nogę na sprzęgle — to jest notoryczne. Kobiety mniej palą sprzęgło niż mężczyźni, to słychać.

— A to lepiej?

— Tak...! Ktoś inny podjeżdża na zmianę żarówek, a ja sprawdzam i widzę, że pan od trzech tygodnie bez oleju jeździ... Nie ma oleju, pusto. Płynu chłodzącego zresztą też... Ludzie myślą, że to kobiety nie dbają i że dobrze, gdy pamiętają, że raz na jakiś czas to auto zatankować trzeba. A ja takich klientów, co tylko tankują, mam też wśród panów. Czasem, sporadycznie maskę otworzą, żeby płynu do spryskiwacza nalać. Ale bywają też klienci typu „ja wiem lepiej". Miałam takiego, co nie chciał, żebym mu świece zmieniła, bo poprzedni właściciel zmienił krótko przed transakcją i nie trzeba. Powiedziałam wtedy szefowi, że w razie czego ja koszt tych świec i ich wymiany biorę na siebie. Okazało się, że jednak ja miałam rację, problemy z zapłonem na cylindrze skończyły się panu jak ręką odjął i powiedziałam wtedy tylko, że taki pan był pewny...! Najczęściej kierowcy nie chcą pamiętać, że kupić samochód to nie jest sztuka — sztuką jest go utrzymać. Inny pan przyjechał na wymianę klocków, a trzeba było jeszcze zmienić łożyska — też nie był zadowolony, bo za drogo...! Dlatego bardzo często spisuję szefowi dwie listy dla klienta: tego, co wymienić trzeba koniecznie i natychmiast, na cito, oraz tego, co trzeba zrobić, ale nie na już. No, ale zawsze staram się jakoś znaleźć złoty środek i zrobić tak, by klient wyjechał bezpiecznym autem, ale nie zbankrutował. Bo bywa, że samochód wart jest 5 tysięcy, a koszt naprawy szacujemy na 4,5 tysiąca. A poza tym — to wynika z takiej praktyki w warsztacie — ale i ja sama mam w zwyczaju zawsze wszystko sprawdzić przed oddaniem auta klientowi.

— Ostatnia zima przyszła dopiero jakoś w grudniu. Czy miała pani wtedy natłok klientów z zimówkiami?

— Tak! I bardzo dużo kierowców przypomniało sobie raptem, że wciąż na letnich oponach jeżdżą! Tymczasem naprawdę letnia opona jest tak twarda, że jazda zimą może być niebezpieczna. A bywa, że trzeba opony zmienić z zimowych na zimowe, bo też się zużywają. Właśnie w sezonie zimowym taki żart mamy, że klient bardzo często pyta: jako to? Opony do wymiany? Raptem dziesięć lat mają i jeżdżą... Jak nowe są...!

— No, bo naprawdę...!

— No, tak... Mówi, że jeszcze na nich pojeździ. Kiedy mimo że ostrzegam, klient kategorycznie upiera się, by te stare opony założyć, proszę szefa, by wypisał kartkę, że klient nakazał założenie tych staroci na własną odpowiedzialność. Wtedy część poddaje się i każe zamontować używane, ale nie aż tak zdarte, albo w ogóle kupuje nowe. Bo klienci nie pamiętają, że my w warsztacie bierzemy odpowiedzialność za ich zdrowie i życie. Że opona to jedyny łącznik samochodu z asfaltem lub po prostu drogą. Im zatem gorsza opona, tym większe niebezpieczeństwo. To trzeba ludziom uświadamiać. Tymczasem często kierowcy mówią, że do przeglądu to się zresztą nie liczy... A ja przypominam, że czasy, kiedy diagnosta sprawdzał tylko opony, zawieszenie, czy nie ma dziur w podłogach i światła działają — już minęły. Teraz na przykład samochód nie przejdzie przeglądu bez katalizatora spalin. A poza tym zima bardzo szybko weryfikuje kto umie jeździć, a kto nie.

Jest maj, ale zima jakoś nie chce się z nami rozstać. Nic to! Ja w każdym, razie jeżdżę już na letnich, które w ubiegłym tygodniu sprawnie, z wdziękiem i bardzo szybko zmieniła mi z zimowych oczywiście pani Julita. Bo któż by inny...?!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowieka@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 9cf91b5b95

Kolorowe i na dodatek „w dechę”

fot. fb GOKDywity

Dobre i piękne jak anioły, a czasem w twardym, gadzim pancerzu. Wielozadaniowe: z dzieckiem pod pachą i telefonem w ręku, zmienne: jak cztery pory roku. Jaka jest współczesna kobieta, o czym marzy mieszkanka gminy Dywity? Opowiedzą ci kolorowe deski.

W tym momencie Gminny Ośrodek Kultury w Dywitach ma chyba jeden z najładniejszych „płotów” w Polsce. Dziewiętnaście ciekawie pomalowanych desek okala jedną stronę budynku zachwycając zdobieniami i zapraszając do kobiecej refleksji. Kilkanaście twórczych „kobiet w dechę”, mieszkanek gminy Dywity opisało za ich sprawą kawałek swojego świata. W zabawie wzięło udział dziesięć sołectw — kilkanaście ich mieszkanek w bardzo różnym wieku i o różnych profesjach.

Z jednej z desek spogląda na nas otoczona kwiatami, kosmetykami i książkami elegancka pani w kapeluszu, zdając się podpisywać pod widniejącym na desce hasłem: „Jeśli jesteś smutna nałóż więcej szminki. Atakuj!”

— To cytat z Coco Chanel, odważnej, bezkompromisowej i wizjonerskiej. Naszą pracą chciałyśmy pokazać, że kobieta z terenów wiejskich też może być piękna, oczytana, zadbana. To była niesamowita zabawa, taka dająca do myślenia i zachęcająca do współpracy i integracji — mówi Beata Księżopolska z Koła Gospodyń wiejskich Zalbki, Myki, Szypry, jedna z autorek deski. Integracja przy tworzeniu tego dzieła nie była pustym sloganem: przy jej malowaniu wzięło udział aż sześć kobiet.

— W takim tłoku trzeba było wszystko przemyśleć, żeby się nie pogubić. Efekt był zaskakująco dobry, mam wrażenie, że podczas tej niewinnej zabawy odkryłyśmy przypadkiem nasze uśpione talenty — śmieje się kobieta. Wspólne malowanie zachęciło panie do dalszej plastycznej aktywności. — Zdałyśmy sobie sprawę jak niewiele trzeba żeby coś fajnie, oryginalnie wyglądało. Teraz każda z nas chce mieć taką „swoją” deskę na balkonie czy werandzie. Niewykluczone, że niedługo takie powstaną — mówi pani Beata

Ze stylową Coco sąsiaduje scena zupełnie innego rodzaju. Jest sielsko, wiejsko, spokojnie. Na desce ściele się łąka, stoi domek z prawdziwą strzechą, pod domkiem przechadzają się zgodnie kura z kogutem. W tak swojskiej atmosferze mały chłopiec wręcza małej dziewczynce kwiatka, a z góry wszystko obserwują dwie drewniane, przytwierdzone do górnej części deski sowy.

— Bo to nie tylko chodziło o to — jakie jesteśmy, a też o czym marzymy i czego byśmy chciały — opowiada Beata Szatkowska, która z koleżanką z którą tworzyła spotkała się zaledwie trzy razy, by ta naprawdę wyróżniająca się bogactwem technik tworzenia mogła powstać.

— Obie bawimy się trochę decoupagem, więc cieszyłyśmy się, że mogłyśmy pokombinować. Jak kwiaty — to prawdziwe zasuszone, jak płot — to z prawdziwej brzozy. W naszej wsi niewielu jest już prawdziwych gospodarzy, ale taki domek ze słomianym dachem mimo upływu lat wciąż dumnie stoi. Naszą deską chciałyśmy go też uhonorować — uśmiecha się przedstawicielka wsi Rozgity.

Ługwałd kusi pięknym kolorowym drzewem, Spręcobabki ze Spręcowa wśród zmieniających się na ich desce kolorowych krajobrazów agitują: „Żeby nam się chciało chcieć”, uwagę przyciąga też wieloręka mama, która trzymając bobasa pod pachą daje radę jeszcze sprzątać, przyjmować kwiaty, czytać i pracować. Ciekawie do sprawy, wykorzystując potencjał, który niesie ze sobą nazwa miejscowości podeszła twórczyni ze wsi Gady. Na jej obrazku kobieta ubrana jakby w krokodyli zielony pancerz, z zielonym gadzim ogonem w skupieniu przygląda się siedzącemu jej na dłoni motylowi. Bynajmniej – nie po to by zjeść, wygląda raczej na taką, która docenia piękno i subtelność delikatnego stworzenia. — Moja wizja kobiecości to taka delikatna twardzielka. Raz harda i w pancerzu, raz łagodna i czuła. Chyba każda kobieta ma takie dwie twarze — mówi Karolina Moczulska, sołtys wsi Gady. Pancerz zaciekawia ciekawą profesjonalnie wykonaną strukturą. Nie każdy by tak umiał.

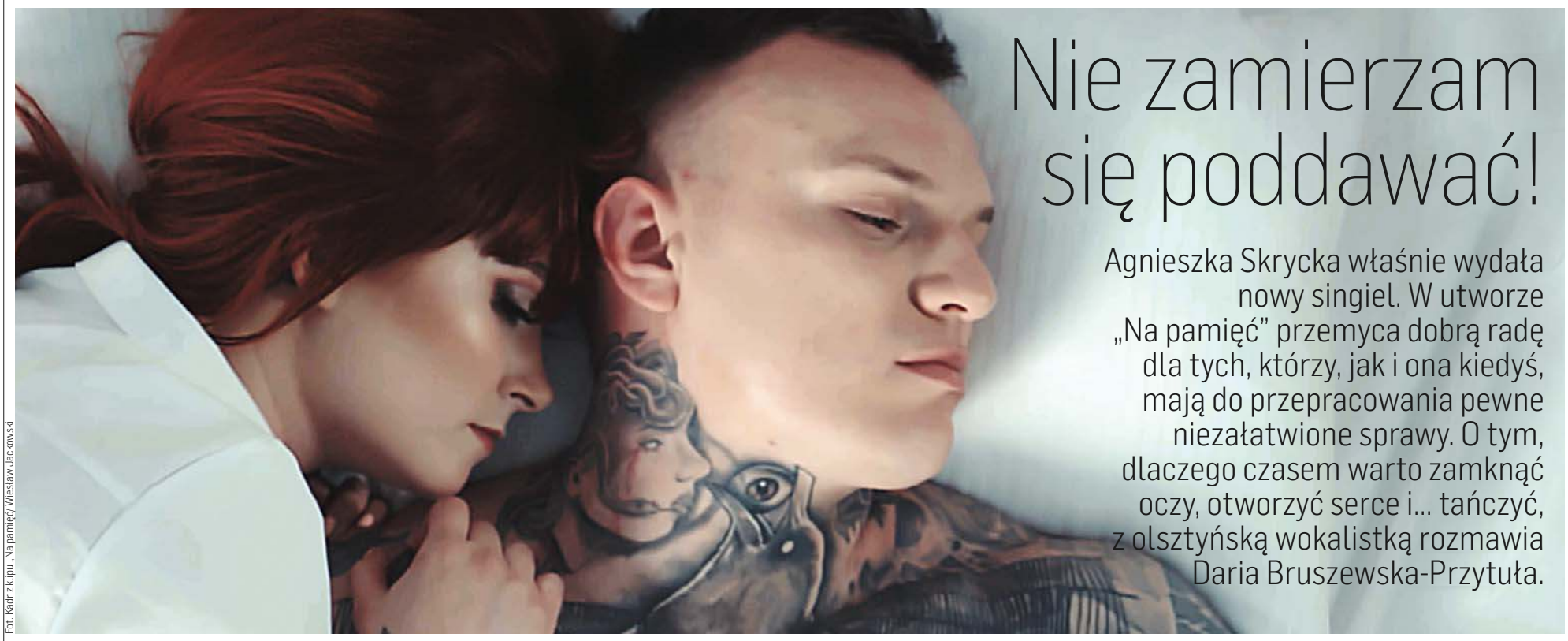
— Żaden ze mnie talent plastyczny, ale że pracuję z dywickim GOK mam okazję przypatrywać się uzdolnionym ludziom, a czasem ich jak widać nawet naśladować— uśmiecha się kobieta. Jej bohaterka z deski w zachwycie nad motylem milczy, ale....— Wiele kobiet zauważa, że do tej naszej gadziny pasowało by hasło „po-gada-jmy”, może następnym razem — śmieje się kobieta.

Za pomysłem i koordynacją całej akcji stoi Joanna Kitkowka z dywickiego GOKu.

— Nie możemy normalnie spotykać się z naszymi mieszkańcami i wiedzieliśmy, że wielu osób cierpi z powodu braku twórczej aktywności — trzeba przyznać, że mamy bardzo energicznych, chętnych do spotkań mieszkańców. Zmęczeni pracą on-line chyba wszyscy potrzebowaliśmy jakiegoś konkretnego, twardego dowodu na to że sztuka i zabawa wciąż istnieją, konkretnego — właśnie jak deska. Przekazaliśmy więc dwadzieścia desek z farbkami, by nam nasze wspaniałe panie coś za ich pomocą opowiedziały, twórczo się uwolniły. Sam kontakt z tworzywem zajmuje naszą głowę, odciąga nasze myśli od tego co złe, skłania do tego by na świat spojrzeć inaczej. Do desek były załączone również ankiety, które miały za zadanie pokazać jakie są i czego chcą mieszkanki Dywit i ościennych sołectw. Powstała piękna kolorowa opowieść o samorealizacji, miłości, odwadze i wielozadaniowości, którą wspaniale odzwierciedlają nasze „kobiety w dechę”. Zapraszamy do oglądania — zachęca Kitkowska.

AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 9cf91b5b95



Fot. Kadr z klipu „Na pamięć/ Wiesław Jackowski

Nie zamierzam się poddawać!

Agnieszka Skrycka właśnie wydała nowy singiel. W utworze „Na pamięć" przemyca dobrą radę dla tych, którzy, jak i ona kiedyś, mają do przepracowania pewne niezałatwione sprawy. O tym, dlaczego czasem warto zamknąć oczy, otworzyć serce i... tańczyć, z olsztyńską wokalistką rozmawia Daria Bruszewska-Przytuła.

— Napisałaś o swoim nowym singlu, że „Na pamięć" to „utwór, który zamykał pewien etap naszego muzycznego życia po to tylko, aby otworzył się nowy". Jak to rozumieć?

— Pewne niedokończone sprawy ciągną się za nami. I nie chodzi tu tylko o to, co jest tematem utworu, czyli opisaną w nim miłość, ale o etap w naszym życiu. Dla mnie zaczął się zupełnie nowy i to chyba on sprawił, że postanowiliśmy nie czekać dłużej na wytwórnię, tylko własnymi siłami wydać ten singiel.

— Singiel, w którym pojawia się ważna fraza...

— „Zamknij oczy, otwórz serce i tańcz"... Wierzę, że warto uwolnić się od wszystkich złych rzeczy, które nas blokują i iść dalej.

— Mówisz o sobie, że lubisz mieć wszystko zapięte na ostatni guzik. To też blokuje?

— Cóż, na nasz nowy utwór słuchacze musieli trochę poczekać, choć przygotowaliśmy już kilka wersji tego nagrania. Mieliśmy sporo obaw i stresowaliśmy się w głębi serducha (śmiech). Cieszę się, że zdecydowaliśmy się w końcu zaprezentować nasz klip i zamknąć także ten etap.

— A nowym będzie płyta?

— Przez ostatni rok nie próżnowaliśmy, bo zamknęliśmy się w studio u Michała Bagińskiego (Bat- studio) i nagraliśmy większość materiału. Zostało nam do zmiksowania kilka utworów i jeden albo dwa do nagrania. Kiedy kilka lat temu wypuściłam singiel „Spadam", mówiłam, powtarzając słowa moich ówczesnych współpracowników, że jest to zapowiedź płyty, która miała wyjść na wiosnę. Nie wyszła. A za mną ciągnęła się ta obietnica, więc zaczęłam się bać deklaracji i tego wyjścia do odbiorców z kolejnym nagraniem. Mam poczucie, że kiedy utwory nie są oficjalnie opublikowane, a tylko grane na koncertach, należą do nas, choć są, oczywiście, odbierane przez naszych słuchaczy i przez nich interpretowane. Kiedy klip trafia do internetu, przestaje być „nasz". Staje się ludzi, którzy mają szansę odnaleźć w nim kawałek siebie, jakieś zdarzenie, refleksję, energię... To niesamowite uczucie.

— I jak ci ludzie, w których ręce oddaliście swoje dzieło, zareagowali na „Na pamięć"?

— Bardzo dobrze! To mnie bardzo cieszy, bo trochę się bałam. To przecież ballada, która trwa pięć minut!

— A stacje radiowe wolą krótsze numery?

— Oczywiście.

— Nie jesteś jednak osobą, która siada sobie z kalkulatorem i notesem i wylicza, co będzie jej się bardziej opłacać, prawda?

— Nie, nie jestem. Siadając do pisania czy komponowania czegokolwiek, kompletnie nie myślę takimi kategoriami. Dlatego jestem dumna z tego, że daliśmy radę, że komentarze są naprawdę bardzo pozytywne. Choć dostałam niedawno wiadomość, że nie wyemitują naszego teledysku, ponieważ występuje w nim pan z tatuażami, a to nie jest dla nich atrakcyjne.

— Może to i dobrze? Kompromisy w sztuce się nie opłacają. No chyba że te, które muszą się pojawiać, kiedy cały zespół pracuje nad utworem. Jak to u was wygląda?

— Pomysły rodzą się w różnych sytuacjach. Wszystkie teksty piszę ja, ale muzyka rodzi się czasem spontanicznie. Bo na przykład ogrywamy coś do koncertu, a raptem Oskar wrzuca jakiś riff. I coś we mnie krzyczy „o! dobre, dobre!". I za chwilę pozostali koledzy: Damian, Boguś i Adaś dorzucają coś od siebie. I zaczynamy rzeźbić. Raczej nie zastanawiamy się, jaka ma być tonacja czy jaką ma to przybrać formę. „Na pamięć" powstało właśnie tak spontanicznie. Miałam tekst, który napisałam już dawno zaczęłam go śpiewać na próbie i, tak po prostu, razem z chłopakami przygotowaliśmy cały utwór.

— „Chłopaki", jak o nich mówisz, to chyba ważni ludzie w twoim życiu?

— Oczywiście! Bez tych ludzi nic bym nie osiągnęła! I nie chodzi tylko o tych, z którymi gram, ale i o Tomka, który wozi nas na koncerty, o moją makijażystkę, czy o Michała Bagińskiego, który miksuje nasze utwory. Ważne jest, żeby mieć obok siebie ludzi, którzy nas ciągną do góry, a nie w dół.

— Takich ludzi przybyło ci też w czasie pracy nad teledyskiem, prawda? Zaprosiłaś do współpracy nie tylko chór, ale i Tomasza Szymusia, który jest bardzo znanym kompozytorem, aranżerem i dyrygentem.

— Tak, stało się to między innymi dzięki moim studiom na Wydziale Sztuki UWM. Pewnego razu poszłam do magistra Tomasza Szymusia, z którym miałam zajęcia, i powiedziałam mu o moim marzeniu włączenia do naszego utworu chóru „Ars Vocale", złożonego z moich uczelnianych kolegów, a prowadzonego przez dr hab. Katarzynę Bojuraniec. Poprosił, żebym wszystko rozpisała, a potem nie tylko to pochwalił, ale i włączył się w pracę nad „Na pamięć", do którego klip zrealizował Wiesław Jackowski.

— No właśnie... „Pamięć". Zastanawiam się, jak zapamiętasz ten trudny dla artystów czas, jakim jest pandemia?

— Źle. Moje córki są w ósmej klasie, więc wiem, jak dużym wyzwaniem jest nauka online i naprawdę podziwiam wszystkich rodziców, którzy byli w stanie to ogarniać. Bardzo brakowało mi też koncertów i kontaktu z ludźmi. Jestem ekstrawertyczką, więc nie umiem sobie wyobrazić życia bez przyjaciół.

— Wiem, że jesteś nie tylko towarzyska, ale i aktywna. Zastanawiam się, czy znalazłaś ostatnio coś nowego, co sprawia ci radość?

— Tak, zaczęłam medytować! I bardzo wkręciłam się w off-road. Zawsze mówiłam, że mam zamiłowanie do motoryzacji, do wyścigów i rajdów, a teraz ta moja miłość objawiła się w nowej formie. Razem z moim partnerem wsiadamy w jeepa i jeździmy po trudnych terenach. To mnie bardzo relaksuje.

— Pod maskę też zajrzysz, jak trzeba?

— Nie wtrącam się do tego, bo jeszcze by się wydało, że za dużo wiem (śmiech). Albo by się okazało, że mam się kłaść pod samochód w tym błocie. Nie, dziękuję!

— A fajnym kieckom też podziękujesz? Czy lubisz się jednak wystroić?

— Lubię! I jak jestem na zakupach z siostrą, to często mówię, że muszę coś kupić, bo idealnie pasuje na koncert. A potem to sobie wisi w szafie, a na scenę i tak wybieram coś innego. Jeśli mam być szczera, to przyznam jednak, że w czasie pandemii zaprzyjaźniłam się z... dresami.

— Jakiś czas temu mówiłaś na łamach Gazety, że twoja córka zapytała cię kiedyś, czy nie mogłabyś sobie znaleźć „normalnej" pracy. I jak? Coś się zmieniło? Zamierzasz zostać księgową? A może urzędniczką?

— No nie... Ale mam świetną pracę, bo w fundacji w Szczytnie, w której kształcimy młodych adeptów sztuki wokalnej. Nasi uczniowie odnoszą sukcesy na arenie ogólnopolskiej, więc mamy wiele powodów do dumy.

— Praca nauczycielki daje radość?

— Oczywiście! Bardzo się cieszę z każdego sukcesu naszych podopiecznych. Jedna z naszych uczennic, Ola, śpiewa po hiszpańsku i po portugalsku, więc razem z nią czekam teraz na wyniki konkursu międzynarodowego, a jednocześnie przygotowuję Summer Camp, czyli taki letni obóz dla młodzieży, na którym w roli trenerów wokalnych wystąpią np. Monika Ulrik i Tadeusz Seibert.

— Myślę, że tych młodych ludzi trzeba będzie też przygotowywać na to, że występy na scenie wiążą się z wystawianiem się na ocenę. Ty już jesteś zahartowana w tym?

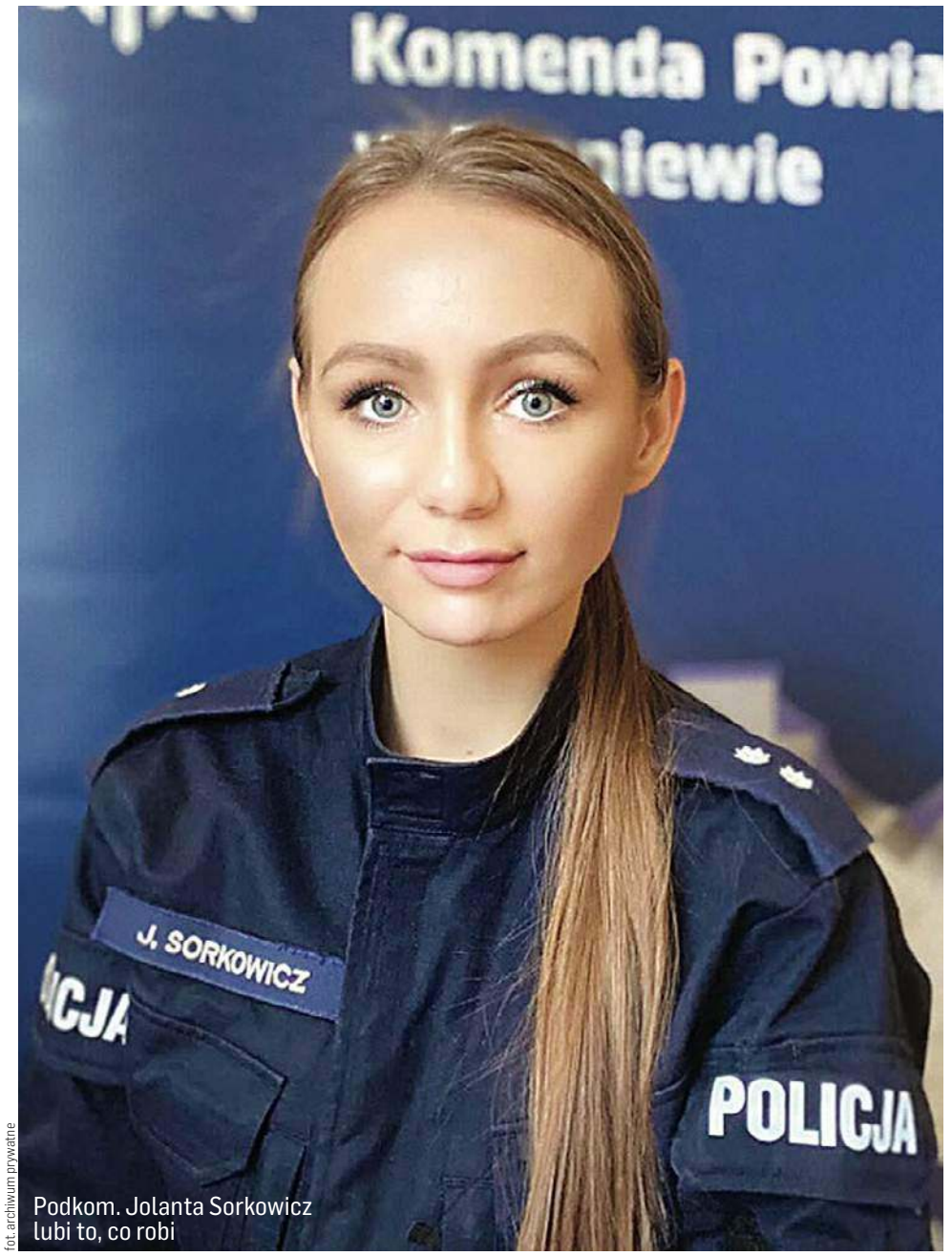
— Pamiętam, że kiedy wypuszczaliśmy nasz pierwszy singiel, to pojawił się w internecie jeden bardzo brzydki komentarz pod moim adresem. Radzono mi, żebym lepiej zajęła się tańcem (śmiech). Wtedy przejęłam się i pomyślałam, że jeszcze faktycznie sporo pracy przede mną. A po jakimś czasie zorientowałam się, że autorem tego wpisu był gitarzysta, z którym kiedyś współpracowałam. Co ciekawe, kiedy widywaliśmy się gdzieś na mieście, poklepywał mnie po ramieniu, życzył powodzenia i mówił, że świetnie sobie radzę. To zabolało, ale teraz mogę mu podziękować. Po tej sytuacji pomyślałam, że muszę robić swoje. A kształcić się w dziedzinie, która sprawia mi radość to największy sukces i nie zamierzam z niego rezygnować, a już tym bardziej się podawać.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 9cf91b5b95

Służba daje mi wiele możliwości rozwoju

Policjantką została w 2012 roku, ponieważ chciała pomagać tym, którzy tego potrzebują. Dziś, jako rzecznik prasowy braniewskiej policji, Jolanta Sorkowicz spełnia swoje marzenia. Opowiedziała nam o stereotypach i trudnościach, z jakimi musiała się zmierzyć.



Podkom. Jolanta Sorkowicz lubi to, co robi

fot. archiwum prywatne

— Dlaczego zdecydowała się pani zostać policjantką?

— W policyjne szeregi wstąpiłam w maju 2012 roku. Obecnie, od kilku lat, jestem oficerem prasowym Komendy Powiatowej Policji w Braniewie. Decyzję o spróbowaniu swoich sił w rekrutacyjnej procedurze podjęłam z moimi znajomymi z uczelni. Byłam wówczas na III roku studiów „Bezpieczeństwa wewnętrznego" w Wyższej Szkole Policji w Szczytnie. Już po ukończeniu szkoły średniej wiedziałam, że chce pracować „w mundurze", wtedy jednak nie miałam jeszcze żadnych preferencji co do rodzaju formacji. Myślę, że mój wybór padł właśnie na policję, z uwagi na bliższe poznanie tej służby w czasie mojej edukacji. Policja zawsze kojarzyła mi się z niesieniem pomocy. Przyszedł w końcu taki moment, w którym ja także zapragnęłam pomagać.

— Czy dla kobiety ten zawód jest trudny? Krążą stereotypy, że jest to męski zawód. A może ten stereotyp już nie istnieje?

— Myślę, że w każdej pracy zdarzają się lepsze i gorsze momenty. Bez wątpienia zawód policjanta zdominowany jest przez mężczyzn, ciągle przybywa jednak kobiet. W sytuacjach niebezpiecznych, gdy mamy do czynienia na przykład z grupą agresywnych osób, lepiej sprawdzą się mężczyźni, aczkolwiek w gronie funkcjonariuszek są policjantki, które sprytem i fizyczną zwinnością nie ustępują swoim kolegom z patrolu. Nie zapominajmy jednak, że to kobiety „łagodzą obyczaje" i niejednokrotnie ich wiedza i charakter hamują eskalację emocji, które towarzyszą każdej interwencji. Zaskoczeni obecnością kobiet policjantek mężczyźni zaczynają panować nad sobą, a interwencja ma zazwyczaj spokojny finał. Przez ten czas, który służę w policji, nie spotkałam się wprost z negatywnym nastawianiem do mojej osoby z racji mojej płci. Zdaje sobie jednak sprawę, że choć znacząca część panów przywykła do obecności kobiet w mundurze, zdarzają się wciąż tacy, którzy tego po prostu nie akceptują. Tymczasem na przestrzeni lat zmieniło się bardzo wiele i coraz więcej funkcjonariuszek obejmuje także kierownicze stanowiska.

— Czym jest dla pani praca?

— Bardzo lubię to, co robię. Praca na stanowisku oficera prasowego dała mi możliwość poznania wielu osób i uczestniczenia w różnych przedsięwzięciach. Poza współpracą z mediami zajmuję się również szeroko rozumianą profilaktyką. Edukują nie tylko dzieci czy młodzieży, ale także spotykam się z seniorami. W związku z panującą pandemią i obostrzeniami ta aktywność została znacznie ograniczona. Czekam z niecierpliwością na moment, w którym będzie można powrócić do osobistych spotkań. Mogę z pewnością stwierdzić, że moja praca mnie satysfakcjonuje. Choć niektóre zadania wymagają większego nakładu sił i czasu, to szybko zapomina się o trudzie, gdy widzisz efekt swojej pracy. Cieszę się, że mam w służbie możliwość ciągłego rozwoju.

— Proszę opisać najtrudniejszą sytuację, w jakiej brała pani udział.

— Tak naprawdę nigdy nie wiemy, co przyniesie dzień, z jaką sytuacją przyjdzie nam się zmierzyć na służbie. Każdy policjant inaczej radzi sobie ze stresem, to kwestia bardzo indywidualna. Z biegiem lat nabiera się również dystansu do zdarzeń, ludzi. Jeżeli miałabym przeanalizować trudne sytuacje, których byłam uczestnikiem na służbie i wybrać tę najtrudniejszą, to wskazałabym na wypadek, w którym życie straciło niespełna roczne dziecko. Trudno w takich chwilach powstrzymać emocje i łzy, tym bardziej, gdy samemu jest się rodzicem. Kiedy kolega, który jest technikiem kryminalistyki, realizował czynności na miejscu zdarzenia, pomyślałam, że ja na jego miejscu chyba nie dałabym rady. Po chwili musiałam jednak twardo stanąć na ziemi, bo na telewizyjny wywiad oczekiwał już reporter.

— Jakie ma pani plany na przyszłość?

— Z pewnością chciałabym dalej realizować swoje autorskie pomysły skierowane do dzieci i młodzieży. Marzy mi się, aby moja praca przynosiła innym taką samą radość, jaką ja odczuwam. Na pewno nie zamierzam stać w miejscu i chcę cały czas się rozwijać.

— Jacy są mieszkańcy Braniewa czy szanują policjantów, są do nich pozytywnie nastawieni?

— Policyjne interwencje pokazują, że mieszkańcy naszego powiatu także dbają o bezpieczeństwo własne i innych. Wielokrotnie funkcjonariusze byli powiadamiani przez zaniepokojonych obywateli, że po okolicznych trasach podróżował pijany kierowca. Szybka reakcja policjantów była możliwa dzięki właściwej postawie naszych mieszkańców. Myślę, że tutejsza społeczność w większości pozytywnie postrzega ciężką pracę policjantów, czego najlepszym dowodem są osobiste podziękowania, które otrzymywali funkcjonariusze. Mieszkańcy powinni pamiętać, że na pomoc policjantów mogą liczyć zawsze, bez względu na okoliczności.

— Poza pracą ma pani również inne pasje. Proszę o nich opowiedzieć.

— Tak się składa, że moje pasje mogę realizować też w mundurze, co mnie niezwykle cieszy. W wolnych chwilach uczę się grać na pianinie, lubię śpiewać. W styczniu 2020 roku razem z chórem złożonym z policjantek i policjantów — wokalistów i muzyków — wystąpiłam w braniewskiej Bazylice, a koncert zakończył się owacjami na stojąco. Obecnie pracuję nad pewnym profilaktycznym projektem skierowanym do najmłodszych mieszkańców naszego powiatu, ale na więcej szczegółów trzeba jeszcze chwilę poczekać.

KAROLINA KRÓL
k.krol@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

157120otbr-J-G

eprasa.pl 9cf91b5b95

Zbieranie złomu stało się **sposobem na życie**

Miał 15 lat, gdy zaczął zarabiać pierwsze pieniądze na sprzedaży złomu. Dziś ma 46 lat, swoją firmę i jest gwiazdą lubianego programu „Złomowisko.pl". Zbieranie złomu stało się dla Mariusza Potaczały z Pieniężna sposobem zarabiania na życie.

Mariusz Potaczała ma 46 lat, wspaniałą żonę i dwie córki: Ewelinę i Natalię. To dobry mąż i ojciec, dla którego rodzina jest najważniejsza. Pochodzi z domu, w którym zawsze brakowało pieniędzy, choć rodzice starali się jak mogli. Mariusz od dziecka chciał być samodzielny, dlatego też już jako 15-letni chłopak wraz z kolegami szukał możliwości zarobku. Zaczął zbierać złom i sprzedawać go w skupach. Dla młodego chłopaka zarobione pieniądze to była fortuna. Mógł za nie kupować sobie ubrania, obuwie czy słodycze. Nigdy nie wstydził się swojej pracy, była ciężka, ale uczciwie zarobione pieniądze pozwalały mu na samodzielność. Z czasem ta młodzieńcza praca przerodziła się w pracę zawodową, a potem w prawdziwy interes. Zbieranie puszek i innego złomu to może brudna robota, ale może to być też złoty interes.

— W moim rodzinnym domu była bieda. Od małego przyglądałem się, jak inni ludzie prowadzą swoje biznesy, i wyrastałem z przekonaniem, że jak dorosnę, też będę miał swoją firmę — opowiada Mariusz Potaczała. — W wieku 15 lat zacząłem zbierać złom i sprzedawać go w skupach. Dzięki zarobionym pieniądzom mogłem sobie pozwolić na kupno jakiś ubrań i rzeczy, które jako nastolatek chciałem mieć. Z czasem okazało się, że na sprzedaży złomu da się zarobić. Szukałem miejsc, gdzie jest go więcej. Pytałem, zagadywałem, czy ktoś nie chciałby oddać niepotrzebnych rzeczy, czy nie potrzeba oczyścić i uporządkować terenu. I tak z młodego chłopaka wożącego złom wózkiem stałem się szefem firmy. Pracuję już w tej branży ponad 30 lat — mówi.

Mariusz Potaczała przeprowadził się w 2019 roku z Kolbut do Pieniężna.

— Znałem powiat braniewski bardzo dobrze, bo wiele lat tu jeździłem po złom — tłumaczy. — Każdą ścieżkę tu znam. Zastanawialiśmy się tylko, gdzie konkretnie zamieszkać, żona powiedziała, że może do Pieniężna, bo kojarzy się z pieniędzmi i fajna miejscowość. I tak dwa lata temu zamieszkaliśmy w Pieniężnie. Jesteśmy szczęśliwi i zadowoleni z miejsca, w którym zamieszkaliśmy. Tu jest teraz nasz dom i firma.

Firma Mariusza działa nie tylko na terenie powiatu braniewskiego. Tam, gdzie jest złom, tam pojawia się Mariusz z ekipą. Bez pytania jednak nic nie bierze. Jak jest pozwolenie właściciela posesji czy firmy wtedy wchodzi i zabiera złom.

fot. Arch. prywatne Mariusza Potaczały

— Jak ktoś zadzwoni i pozwoli mi wejść do siebie na posesję, to wejdę, sprzątnę, ale tylko wtedy. Niektórzy oddają za darmo, z innymi trzeba się trochę potargować — mówi Mariusz, którego nazywają wszyscy znajomi i pracownicy „Lucyfer". — Tak mnie nazwał pewien starszy mężczyzna, u którego zabieraliśmy złom. Targowaliśmy się ostro o cenę złomu i kiedy już ustaliliśmy kwotę, dziadek powiedział, że targuję się jak Lucyfer. I tak już zostało — śmieje się.

Mariuszowi nie przeszkadza, że nazywają go złomiarzem. — Żadna praca nie hańbi. To uczciwie i ciężko zarobione pieniądze. Najtrudniejsze w tej robocie jest dźwiganie — tłumaczy. — Codziennie zbieramy od tony do nawet dwóch. Kręgosłup najbardziej to odczuwa.

Złomowisko PL to serial telewizyjny nadawany w Polsce od października 2015 roku na kanale Discovery Channel. Opowiada o różnych złomowiskach w kraju. Zobaczyć w nim możemy właśnie ekipę Mariusza Potaczały z Pieniężna.

— Uważam, że podejście do złomiarskiego fachu zmieniło się właśnie po emisji programu „Złomowisko PL" w Discovery Channel — mówi. — Kiedy zaproponowano mi udział w programie nie zastanawiałem się ani chwili. To kolejna przygoda w moim życiu. Trzeba czasem ryzykować. Program będzie fajną pamiątką dla moich dzieci i wnuków. Zobaczą jaki ojciec i dziadek był model.

Kiedyś nie do pomyślenia było, żeby w branży złomiarskiej pracowały kobiety. W programie jednak możemy poznać panie, które pracują na złomowisku.

— Jeśli komuś wydaje się, że to branża tylko dla facetów, jest w błędzie. Udowadnia to właśnie moja 23-letni córka Natalia, która też jeździ z ekipą po złom. Nie byłem zadowolony z jej decyzji o pracy w tej branży, ale cóż. Natalia chyba odziedziczyła trochę genów po mnie, bo targuje się jak zawodowiec. Jak chorowałem to przez tydzień zebrała 14 ton złomu.

> **Mariusz Potaczała:**
> Co mnie w tej robocie kręci? Złom. Nie siedzę w jednym miejscu, jeżdżę, poznaję ludzi.

Mariusz Potaczała choć jest mężczyzną o „twardych dłoniach" to człowiek, który ma dobre serce. Bierze udział w różnych akcjach charytatywnych, wspiera zbiórki, kluby sportowe i inicjatywy mieszkańców różnych wsi czy sołectw.

— Cieszę się, gdy mogę komuś pomóc, wesprzeć jakąś akcję — zapewnia. — Wierzę, że dobro powraca, a nigdy nie wiadomo czy kiedyś ja lub ktoś z rodziny nie będzie potrzebował pomocy innego człowieka. W życiu najważniejsza jest miłość i rodzina, a nie pieniądze. Uważam, że pieniądze to rzecz nabyta: dzisiaj są, jutro może już ich nie być. Trzeba w życiu spróbować wszystkiego, bo nigdy nie wiadomo jaką przyszłość zgotuje nam los. Moim zdaniem ludzie powinni przestać żyć w ciągłym pośpiechu i stresie. Nie dajmy się podporządkować panującym stereotypom, że dzięki zarobionym pieniądzom będziemy szczęśliwi, mając na wyciągnięcie ręki wszystkie dobra materialne. Pieniądze szczęścia nie dają, lecz tylko w jakimś stopniu ułatwiają nam życie. Najważniejsze w życiu są miłość i rodzina, przyjaciele, a szczęściem są te małe i większe przyjemności przeżywane z najbliższymi. Żyjmy chwilą, bądźmy panami własnego losu i częściej kierujmy się sercem a będziemy szczęśliwi.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 9cf91b5b95

Zapytaj psychoterapeutkę: **objadanie się**

Nadmierne objadanie wywodzi się z zaburzeń jedzenia. Pierwszy etap choroby podobny jest do bulimii, ale osoby objadające się wcale nie muszą wymiotować. Przyjmują za duże ilości jedzenia, często kilkakrotnie przewyższające ich zapotrzebowanie. Osoby objadające się tyją, czują się ociężałe, nieatrakcyjnie. Ich wygląd zewnętrzny i choroby pojawiające się z otyłości mogą prowadzić do depresji i wycofania społecznego. Ludzie objadający się czują głęboką pustkę, osamotnienie, nawet gdy są wśród ludzi. Ciężar ciała fizyczny powoduje częste zmęczenie albo rezygnację z aktywności, aby się nie męczyć. Ciężar natomiast jest też psychiczny. Osoba objadająca się symbolicznie je za dwóch, albo trzech. Tak jakby dźwigała ciężar nie tylko za siebie. Jakby miała poprzez siebie utrzymać jeszcze kogoś przy życiu. Są osoby, którym nie pomagają żadne diety czy ćwiczenia i jak tylko zaprzestaną odchudzania natychmiast tyją. Przyczyna takiego stanu może leżeć w psychice. Jakby nieświadomie nie wolno było schudnąć. Wzorców objadania się jest wiele. Można powiedzieć, że osoby objadające się szukają w jedzeniu oparcia, miłości, ukojenia. Kiedy np. słodycze utulają jak kochająca matka. Zakazanie nadmiernego jedzenia skutkowałoby podobną reakcja jak odebranie dziecku matki. Objadanie się może również świadczyć o próbie rozładowania stresu, napięcia i złości, których nie można było, albo nie umiało się w pełni wyrazić. I tu rozpoczyna się praca nad sobą jak w bezpieczny sposób nie objadać się i zamiast w jedzeniu szukać miłości i akceptacji wśród ludzi, a także umieć wyrażać emocje.

Fot. freepik

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

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

Metamorfoza numeru

fot. Aneta Kaliszewska

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

Kuba przy garach inspiruje: pasztet z żurawiną i rukolą

Drugim Kolumbem nie będę i Ameryki nie odkryję, jeśli napiszę, że najlepsze pasztety jadłem te własnoręcznie robione, u rodziny lub u znajomych. Były tak jakby bardziej treściwe, było w nich więcej „mięsa w mięsie", po prostu były bardziej smaczne, niż te sklepowe, których nie dość, że jakość nie powala, to jeszcze często mają dość wysoką cenę, w stosunku do tego, co sobą reprezentują.

Pasztet, który Wam dziś przedstawiam, został zrobiony z kilku rodzajów mięs: karkówki, surowego boczku, wątróbki, filetu z indyka i kawałka szynki. Tym razem kurkumę postanowiłem zostawić w szufladzie, ponieważ nie podobał mi się kolor wyrobu, po jej użyciu. Zamiast tego nie szczędziłem pieprzu, soli i przede wszystkim gałki muszkatołowej, która dawała ładny aromat podczas spożywania pasztetu.

fot. archiwum prywatne

Dzisiejszą inspiracją jest więc pasztet podawany z żurawiną i rukolą. Takie zestawienie pasuje zarówno na chleb, jak i również do samodzielnego konsumowania. A dla tych bardziej odważnych, myślę, że odrobina czerwonego wina, mogłaby podkreślić walory smakowe niniejszego pasztetu.

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

Zapraszam do śledzenia mnie na Instagramie: @kuba_przy_garach

eprasa.pl 9cf91b5b95

Kryminał wymaga stworzenia mrocznych bohaterów

Fot. Biblioteka Elbląska

Zawsze krąży gdzieś w okolicach Warmii, Mazur, Żuław i Mierzei Wiślanej. Tym razem akcja najnowszej książki Agnieszki Pietrzyk rozgrywa się między innymi w Elblągu, ale na pierwszym planie jest Rezerwat Przyrody Jezioro Drużno.

Elbląska autorka kryminałów podbija serca kolejnych czytelników. W tym roku ukazała się już dziewiąta książka Agnieszki Pietrzyk (na zdjęciu z lewej). Akcja „Kto czyni zło" dzieje się między innymi w Elblągu, ale głównie w położonej w gminie Markusy wsi Żółwiniec.

— Wybór miejsca akcji to dla mnie zawsze spory dylemat — przyznaje pisarka. — Szukam takiej przestrzeni, by była atrakcyjna, to musi być klimatyczna sceneria dla fabuły kryminalnej. Zawsze krążę gdzieś w okolicach — Warmia, Mazury, Żuławy, Mierzeja Wiślana. W czterech książkach główną przestrzenią był Elbląg, który pojawia się i tym razem, ale nie jest na pierwszym planie. Na pierwszym planie jest Rezerwat Jezioro Drużno. Akcję umieściłam we wsi Żółwiniec, czyli miejscowości położonej najniżej w Polsce —1,3 metra poniżej poziomu morza, czyli depresja. I właśnie z tego względu jest to fajne klimatyczne miejsce dla kryminału. Ponadto rezerwat jest miejscem bardzo malowniczym — duże płytkie jezioro, bagniste brzegi, dużo wysepek i roślinności — trzcina, szuwary — to klimatycznie wygląda, ale też odpowiednio zaprezentowane, może być bardzo mrocznym miejscem i tworzyć ciekawą aurę — wyjaśnia Agnieszka Pietrzyk.

„Kto czyni zło" rozpoczyna prolog, który pozwala czytelnikowi zrozumieć, co będzie sednem historii.

— Tak na początku nie było. Prolog dopisałam, jak byłam mniej więcej w połowie książki. Pierwszy rozdział zaczyna się od brutalnego przesłuchania na komendzie policji i czytelnik mógłby sobie pomyśleć, że to o tym jest ta książka — o brutalności policji, dramacie młodego chłopaka, który jest katowany przez funkcjonariusza. A nie o tym jest — tłumaczy autorka.

Kryminalną zagadką okazuje się śmierć dziecka, którego zwłoki znajdują strażacy pod domem jednej z rodzin, bo to właśnie rodzina po raz kolejny jest głównym bohaterem literackim powieści Agnieszki Pietrzyk.

— To bardzo ciekawy i atrakcyjny bohater — zauważa pisarka. — Opisywanie rodziny daje pisarzowi dużo możliwości — szansę na zbudowanie ciekawej warstwy emocjonalnej, bo wszyscy jesteśmy uwikłani w jakieś relacje rodzinne. Jeżeli głównym bohaterem jest rodzina, to czytelnik może odnieść wrażenie, że czyta o kimś znajomym. Może nawet znaleźć podobieństwo z własną — dodaje.

Jak zawsze Agnieszka Pietrzyk zaskakuje czytelników złożonymi i niezwykle interesującymi postaciami.

— Kryminał wymaga stworzenia mrocznych bohaterów — ludzi o złej duszy. I taki właśnie jest jeden z podinspektorów, ukazanych w książce. Zaznaczam jednak, że przedstawiony przeze mnie obraz policji i prokuratury, nie jest oparty o moje osobiste doświadczenia. Zły policjant w kryminałach to nie jest nic nowego, ten motyw jest znany od paru dekad. Ważne, żeby bohater był wiarygodny — trafił do wyobraźni czytelnika i zagościł tam na długo — stwierdza.

I dodaje: — Lubię wszystkie swoje postaci i o wszystkich mi się fajnie pisze. Bohater musi się zmieniać i zaskakiwać. Tak też jest w „Kto czyni zło". Na początku czytelnikowi może się wydawać, że wie, kto jest tym dobrym, a kto złym...

Skomplikowane relacje, zaskakujący bohaterowie i wciągająca intryga to nie wszystko, czym urozmaica swoje książki Agnieszka Pietrzyk. Kolejnym elementem są sprawnie ujęte w fabule ciekawostki dotyczące lokalizacji, w której rozgrywa się akcja danej powieści. Nie zabrakło ich i tym razem.

— Robię to celowo. Wyszukuję jakieś fajne informacje o Elblągu i wplatam je w fabułę. Nienachalnie, bo nie chcę zarzucać czytelnika informacjami o moim mieście. Jest tego niedużo, staram się, żeby było niezauważalnie wplecione, ale przemycam gdzieś tam właśnie takie ciekawostki — przekazuje autorka powieści.

A po jakie książki sięga sama Agnieszka Pietrzyk?

— Nie ukrywam, że podstawą moich lektur są kryminały — polskich autorów, ale nie tylko. Od czasu do czasu trafi mi się jakaś inna książka, tak dla złapania oddechu, bo kryminałami też można się zmęczyć — odpowiada pisarka.

I wyjaśnia: — Czytam powieści polskich autorów, żeby zorientować się, o czym się w Polsce pisze i co otrzymują czytelnicy od pisarzy. Nie ukrywam, że kryminał to gatunek, który bardzo mnie pasjonuje. Staram się, żeby fabuły przeze mnie wymyślone były jednak trochę inne, niż to, co proponują inni pisarze.

W rozmowie z Aleksandrą Bułą z Biblioteki Elbląskiej Agnieszka Pietrzyk poinformowała fanów swojej twórczości, że jej kolejna książka jest już gotowa. Tym razem akcja powieści rozgrywać się będzie w oddalonych o niespełna 20 kilometrów od Elbląga Kadynach.

— Jeszcze nie wysłałam jej do wydawcy, bo musi przejść przez opinie moich osobistych recenzentów, ale mogę powiedzieć, że jestem bardzo zadowolona z tej książki — przyznała autorka.

A jakie są literackie marzenia Agnieszki Pietrzyk?

— Marzę o tym, by moje książki trafiały do czytelników. Dobrze by było, gdyby im się podobały i wywoływały tyle emocji, że po ich przeczytaniu, czytelnik nie będzie mógł zasnąć — odpowiada elblążanka.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

Agnieszka Pietrzyk
Elblążanka, autorka powieści kryminalnych i thrillerów. Na swoim koncie ma już 9 wydanych książek, a wśród nich bestsellery takie jak „Zostań w domu", „Porwanie", „Czas na miłość, czas na śmierć", „Urlop nad morzem" i „Śmierć kolekcjonera". To dzięki niej powstała pierwsza powieść sensacyjna, której akcja dzieje się w Elblągu.

eprasa.pl 9cf91b5b95

Odchudzona żywność – czy jest dla nas zdrowa?

fot. AdobeStock

Wiosna to czas kiedy zaczynamy baczniej przyglądać się swojej diecie, marząc o zgrabnej sylwetce. Chcąc zadbać o własne zdrowie i ciało staramy się przykładać większą wagę do tego, co znajduje się na naszych talerzach. Czytanie etykiet na produktach pozwala podejmować świadome wybory, ale też wymaga od nas czasu i wiedzy jak je analizować. Często idziemy więc na skróty wybierając bardzo modne produkty typu „light" czy „fit". Czy to jednak dobry pomysł? W zdrowej zbilansowanej diecie znajdzie się miejsce na cukry i tłuszcze, których nie zawsze warto zastępować innymi substancjami. Jak więc czytać etykiety na produktach spożywczych, by wybierać mądrze?

Chcąc jeść zdrowo i zachować szczupłą sylwetkę poszukujemy rozwiązań, które w prosty i szybki sposób pomogą nam zrealizować te aspiracje. Chętnie sięgamy po produkty oznaczone jako „light", „fit" lub bez cukru, które zdają się być zdrowsze od ich tradycyjnych odpowiedników. Licząc na to, że dostarczą nam one mniej energii, wierzymy, że pomogą uzyskać szczupłą sylwetkę i zdrowie, a także skutecznie zaspokoją nasz głód. Niestety, choć cel mamy szczytny, często spożywamy je w zbyt dużych ilościach. Przez to nie jesteśmy w stanie kontrolować wielkości porcji i zdarza nam się zjeść za dużo. Pamiętajmy, że wszystkie produkty, nawet typu „light", zjadane w nadmiernych ilościach mogą być przyczyną nadwagi.

— Badania dowodzą, że gdy etykieta produktu informuje nas o jego niższej kaloryczności (lub mniejszej zawartości cukru, czy tłuszczu), to mamy mniejsze opory przed zjedzeniem go w większej ilości. W konsekwencji – często uzyskamy podobną lub nawet wyższą energetyczność takiej przekąski, bo będziemy mieć mniejszą potrzebę kontroli i mniejsze wyrzuty sumienia. Sięganie po tego typu produkty może skutkować również nadmiernym uczuciem apetytu nawet pomimo spożywania tej samej liczby kilokalorii. To powinno być przestrogą dla wszystkich, którzy z dużą chęcią wybierają produkty typu light — mówi dietetyk Żaneta Michalak, ekspert kampanii Słodka Równowaga.

Naucz się słodzić

Jeżeli potrafimy zachować zdrową równowagę i pilnować tego, aby nasza dieta obfitowała w różnorodne produkty, a przy tym nie unikamy aktywności fizycznej, cukry proste mogą być częścią naszej diety i nie musimy się przed nimi za wszelką cenę bronić. Ważne by były one spożywane w odpowiednich ilościach i w odpowiednich okolicznościach, czyli np. przed aktywnością fizyczną lub po niej, by szybko uzupełnić utraconą energię.

Co jednak oznaczają odpowiednie ilości? Według Światowej Organizacji Zdrowia dzienne spożycie cukru powinno wynosić do 10% ogółu energii. Przy średnim zapotrzebowaniu kalorycznym dla osoby dorosłej na poziomie 2000 kcal będzie to około 200 kcal, czyli około 50 gramów cukru. Jeżeli po przeczytaniu etykiety wiemy, ile cukru znajduje się w danym produkcie, to łatwiej jest kontrolować jego obecność w naszej diecie.

Bez cukru, bez problemu?

Produkty, które oznaczone są jako ze zmniejszoną zawartością cukru, są zwykle słodzone słodzikami o niskiej kaloryczność (np. ksylitol) lub zerowej (np. erytrol). Niektóre z nich nadają nieco inny smak od białego cukru i dla wielu konsumentów ta różnica może być wyczuwalna. Czytając etykiety należy zwracać uwagę jaki rodzaj słodzika został użyty w produkcie. Warto pamiętać, że o ile organiczne słodziki nie zostały uznane za zagrażające zdrowiu, to te produkowane w laboratoriach spożywane w nadmiernych ilościach mogą przyczynić się do wystąpienia bólu głowy czy problemów skórnych.

Słodziki naturalnego pochodzenia (tzw. poliole) to organiczne związki chemiczne, wśród których znajdziemy: maltitol, ksylitol, erytrytol czy sorbitol. Najpopularniejszy z nich to ksylitol, który ma postać białego, krystalicznego proszku bez zapachu nazywany jest też cukrem brzozowym, ponieważ pozyskiwany jest z owoców i drewna brzozy. Podobnie jak cukier spożywczy nadaje słodki smak potrawom, jednakże z uwagi na to, iż jest inaczej trawiony i metabolizowany, dostarcza o 40% mniej kalorii. Spożywając ten słodzik zaleca się nieprzekraczanie jednorazowej dawki w ilości 15 gramów dziennie, ponieważ nadwyżka ksylitolu w organizmie może powodować problemy żołądkowe. Wśród naturalnych słodzików popularny jest też erytrytol powstający w wyniku fermentacji glukozy, obecnie chętnie rekomendowany przez dietetyków, głównie z uwagi na fakt, że w przeciwieństwie do ksylitolu nawet przy dużym spożyciu nie wywołuje dyskomfortu trawiennego i biegunek.

Sztuczne słodziki, czyli syntetyczne i wyprodukowane w warunkach laboratoryjnych, to między innymi aspartam (E951), cyklaminian sodu (E952), acesulfam K (E950) oraz sacharyna (E954). Te substancje słodzące mają nawet kilkaset razy większą siłę słodzącą od cukru oraz słodzików naturalnego pochodzenia. Dlatego też producenci dodają je do swoich produktów w śladowych ilościach. Mimo to należy na nie uważać - nie są korzystne dla naszego zdrowia i jeżeli już musimy je spożywać, to najlepiej ograniczyć do niezbędnego minimum produkty z ich zawartością.

— Sztuczne słodziki mają bardzo wysoką siłę słodzącą, wiele razy wyższą od siły słodzącej cukru. Jednak ich długotrwałe stosowanie lub spożywanie wielu produktów z dodatkiem tych słodzików w krótkim przedziale czasu może powodować skutki uboczne, takie jak bóle głowy, problemy żołądkowe czy zaburzenia nastroju, a nawet wysypki. Raz na jakiś czas możemy sobie pozwolić na przykład na napój gazowany słodzony aspartamem zamiast cukrem – ale nie pijmy go na co dzień. Mając do wyboru cukier, ksylitol czy syntetyczne słodziki zawsze najlepiej jest korzystać z naturalnych rozwiązań w rozsądnej ilości — komentuje Żaneta Michalak, ekspert kampanii Słodka Równowaga.

Coraz większą popularność zyskują również słodycze bez dodatku cukru. — Wybierając słodycze zwracajmy uwagę na to, jak dużo składników wykorzystano do ich przygotowania, jakiej substancji słodzącej użyto i czy zastosowano sztuczne barwniki. Ja szczególnie odradzam spożywanie wyjątkowo niezdrowego dla nas połączenia syropu glukozowo-fruktozowego oraz oleju palmowego, tak chętnie wykorzystywanego w produkcji słodyczy — radzi dietetyk kampanii Słodka Równowaga. Oprócz syropu glukozowo-fruktozowego niekorzystne jest też nadmierne dosładzanie produktów syropem z agawy, syropem klonowym, melasą czy miodem. Chociaż są to zdrowe naturalne substancje słodzące, to nadużywane mogą powodować szybki przyrost masy ciała oraz skoki poziomu cukru we krwi.

REKLAMA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 9cf91b5b95

Produkty „light" i „fit" nie takie zdrowe

Żywność oznakowana napisem „light" czy „fit" to kolejna gama produktów, dedykowana m.in. osobom dbającym o linię. Producenci bardzo chętnie „odchudzają" swoje produkty ograniczając w nich zawartość nie tylko cukru, ale również tłuszczu, którego nasz organizm potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania. Zapotrzebowanie dorosłego człowieka na tłuszcze wynosi od 25 do 30% wartości kalorycznej diety. Oprócz tego przyjmuje się, że zapotrzebowanie na energię oraz niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe powinno wynieść 15% wartości kalorycznej diety. Tłuszcze są nam niezbędne do przyswojenia cennych dla organizmu witamin, takich jak A, D, E i K, których niedobór może prowadzić do różnych chorób lub dolegliwości, bądź nawet awitaminozy. W produktach oznaczonych na etykiecie jako „light" zwykle nie znajdziemy tych witamin, a co więcej mogą one mieć gorszy skład, niż te pełnowartościowe. Obniżone stężenie tłuszczu często jest bowiem efektem zastąpienia go jego węglowodanowymi zamiennikami. W składzie „odchudzonej" żywności najprawdopodobniej znajdziemy więc inne substancje zagęszczające i stabilizujące takie, jak: guma guar, guma ksantanowa, agar, celuloza, skrobia modyfikowana, żelatyna i inne. Mają one za zadanie imitować tłuszcz, czyli zagęszczać produkt, a przy tym nadawać mu pełniejszy smak.

— Produkty „light" to te, które zawierają 30% mniej tłuszczu od standardowego produktu tego samego typu. Są uwielbiane szczególnie przez kobiety, a to właśnie one potrzebują energii i tłuszczu chociażby po to, by ich układ hormonalny działał na pełnych obrotach. Tłuszcz spełnia też ważną rolę w żywieniu i pozwala na lepsze wchłanianie witamin — komentuje dietetyk Żaneta Michalak, ekspert kampanii Słodka Równowaga.

Racjonalnie spożywany tłuszcz będzie miał zbawienny wpływ na nasze zdrowie, kondycję, funkcjonowanie układu nerwowego, krwionośnego i hormonalnego. Dlatego zamiast całkowicie rezygnować z tłuszczu, warto spożywać go z umiarem, a do „odchudzonej" żywności podchodzić z dystansem.

Nie tani chwyt marketingowy

Jest jeszcze jeden ważny czynnik, na który należy zwrócić uwagę decydując się na zakup produktów typu „light" czy „o obniżonej zawartości cukru". Bardzo często są one droższe od swoich tradycyjnych odpowiedników lub oferowane w opakowaniach o mniejszej pojemności. Tym bardziej warto nauczyć się czytać etykiety i skład produktów tak, aby wiedzieć czy chcemy przepłacać za coś, co może okazać się niejednokrotnie gorszym wyborem niż spożywany dotychczas produkt. Bądźmy świadomi co jemy i pamiętajmy, że zdrowy jadłospis nie opiera się wyłącznie na liczeniu kilokalorii, a wybierając jedynie niskokaloryczne alternatywy nie osiągniemy zdrowej, zbilansowanej diety.

JOANNA TRAKUL

REKLAMA

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

REKLAMA

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

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

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

Pyłek pszczeli znaczy samo dobro

Że miód to jest samo dobro i co się stanie z ludzkością, gdy umrze ostatnia z pszczół — pisałam już nie raz i nie dwa. Ale ponieważ profilaktyki nigdy dość, a ja o pszczołach mogę w nieskończoność — dziś będzie o pyłku!

Fot. pixabay

Pyłek kwiatowy to kolejny produkt prosto z pasieki, który cennymi składnikami odżywczymi wprost ocieka! Technicznie to tak naprawdę zebrany przez pszczoły i częściowo przez nie przetworzony pyłek kwiatowy. Zbierając go, pszczoły formują malutkie kuleczki, niosą do ula, tam jeszcze nieco przetrawiają i używają jako pokarmu dla młodych owadów. Każda taka malutka kuleczka to mniej więcej 100 tys. ziaren pyłków, w tym także z roślin leczniczych — mniszka lekarskiego, dzikiej róży, dziurawca, lipy, wiesiołka... By pszczoły nie zabierały całego uzbieranego pyłku do ula, u jego wlotu pszczelarze zakładają rodzaj przeszkody, która część pyłku przechwytuje — ten potem trafia do sklepów.

A sięgać po pyłek powinien każdy, kto wciąż czuje się zmęczony, narzeka na problemy z koncentracją i w ogóle trawi go ogrom pracy i stresu z tym związanego. Już po kilku minutach znużenie minie jak ręką odjął, a za to poczuć można namacalny przypływ nowych sił i energii.

Konkretny skład pyłku

Kolor pyłku zależy od roślin, z których został zebrany: w aptekach i sklepach zielarskich najczęściej spotkamy żółty i jasnobrązowy. Liczne badania nad składem pyłku i jego medycznymi walorami dla zdrowia człowieka wykazały, że zawiera ponad 200 różnorodnych związków. To przede wszystkim nieocenione źródło białka, które stanowi od 20 do 40 proc. Do tego mamy jeszcze fitohormony, inaczej hormony roślinne, czyli grupę związków organicznych należących do regulatorów wzrostu i rozwoju roślin, oraz enzymy, które umożliwiają bądź przyspieszają wiele procesów metabolicznych zachodzących w organizmie ludzkim.

W pyłku pszczelim znajduje się ponadto 36 mikro- i makroelementów — wapń, żelazo, magnez, krzem, siarka, miedź, srebro, cynk, chrom, molibden — by wymienić te najważniejsze. Warto w dodatku wiedzieć, że takiego wapnia 100 g pyłku zawiera ok. 164 mg, i to w dodatku tego dobrze przyswajalnego. Porcja pyłku pszczelego z łatwością przebija więc białe serki, jogurt, fasolę, suszone morele czy orzechy pistacjowe. Z kolei jako dostawca żelaza pyłek spokojnie można równać z wątróbką, od wieków uchodzącą przecież za najbogatsze źródło tego biopierwiastka. Jakby tego wszystkiego było mało — pyłek to także bogate źródło witamin, zarówno tych rozpuszczalnych w wodzie, jak i tych rozpuszczalnych w tłuszczach. Choćby takiej witaminy C zawiera więcej niż jabłka, ziemniaki lub kapusta. Sporo w nim też witaminy B1, B2 oraz PP, uszczelniającej naczynia krwionośne i przeciwdziałającej ich pękaniu oraz tworzeniu się siniaków.

Właściwości

Badania kliniczne wykazały, że wysoka zawartość substancji białkowych i węglowodanowych pomaga uzupełniać niedobory białkowe. Dlatego pyłek pszczeli poleca się osobom, które mają nieprawidłowo ustawioną dietę wegetariańską, oraz tym, które przeszły bądź są w trakcie kuracji odchudzającej. Łyżeczka pyłku rozpuszczona w ciepłym płynie, na przykład w osłodzonej miodem kawie, herbacie lub wodzie — doskonale hamuje głód.

Z kolei selen, mangan i cynk warunkują prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Żelazo, miedź, kobalt i mangan spełniają ważną rolę w leczeniu anemii. Cynk korzystnie wpływa na porost włosów. Spożywanie pyłku wzmacnia organizm wyczerpany po ciężkich długotrwałych chorobach i kuracjach. Dlatego poleca się go choćby po radioterapii i chemioterapii.

Pyłek kwiatowy pomaga też leczyć chroniczne zapalenie wątroby i dróg żółciowych, miażdżycę oraz zaburzenia metaboliczne. Dobry jest też na chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy. W krótkim czasie pozwala uzupełnić braki pierwiastków, dlatego polecany jest osobom, których dieta zawiera zbyt mało świeżej żywności, a za to zbyt dużo przetworzonej — tzw. fast foodów.

Pyłek pszczeli zaleca się także osobom ciężko pracującym, od których wymaga się nieustannej koncentracji i sprawności intelektualnej. Już po kilku minutach od wypicia wzmocnionej pyłkiem kawy lub herbaty odczuwamy przypływ energii. A zaręczam — wiem, co mówię!

Ten cudowny produkt pracy kochanych pszczół ma ponadto działanie przeciwbakteryjne i grzybobójcze. Naukowcy z niejednego zespołu badawczego udowodnili, że niszczy choćby gronkowca złocistego niezgorzej od — co tu dużo mówić — bardziej szkodliwych antybiotyków. Ponadto w prędkim czasie odtruwa organizm z pozostałości leków, nikotyny czy nadmiernej ilości kofeiny.

Zastosowanie i dawkowanie

Przede wszystkim pyłek mielimy i przechowujemy w zamkniętym słoiku w suchym miejscu. Jeśli czujemy się osłabieni, cierpimy na nerwicę lub ogólnie potrzebujemy go stosować leczniczo — zalecana dawka to 4-8 łyżeczek pyłku, czyli jakieś 20-40 g dziennie w podzielonych dawkach, przyjmowanych co najmniej 30 minut przed posiłkiem. Jeśli nasze schorzenie jest naprawdę poważne — bez obawy przedawkowania porcję pyłku można spokojnie zwiększyć.

Natomiast profilaktycznie wystarczy czubata łyżeczka dziennie dodawana do kawy, herbaty lub ciepłego płynu. Przyswajanie pyłku oraz jego działanie jest silniejsze, jeśli napoje te osłodzi się miodem, a nie cukrem.

Ewentualne skutki uboczne i przeciwwskazania

Choć to bardzo rzadkie i z całego serca współczuję tej garstce pechowców, ale uczulenie na miód oraz inne produkty pszczele czasem się zdarza. Taki nieszczęśliwiec po spożyciu pyłku może mieć katar, zaczerwienione spojówki, pokrzywkę na skórze, ból głowy, biegunkę lub nudności. Ktokolwiek jeszcze nie próbował, a chce przygodę z pyłkiem pszczelim rozpocząć — powinien przyjmować go najpierw w niewielkich dawkach i bacznie obserwować reakcję swojego organizmu przez około dobę. Jeśli żaden z wyżej wymienionych objawów nie wystąpi — nie ma obaw. Może śmiało korzystać z dobrodziejstw apiterapii.

Zakupy

Kupując pyłek kwiatowy zwracamy uwagę, by miał postać maleńkich kolorowych kuleczek. Jeśli natomiast w słoiczku jest pył — możemy podejrzewać, że zagnieździły się w nim jakieś szkodniki. Dodatkowo sprawdzamy zapach: świeżo otwarty słoik z pyłkiem pachnie tak pięknie jak łąka w słoneczny lipcowy dzień! Jeśli natomiast po otwarciu poczujemy zapach pleśni — możemy mieć pewność, że pyłek nie był prawidłowo przechowywany, że nie nadaje się do spożycia i że — o zgrozo! — może być toksyczny.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Warto wiedzieć, że zakonserwowany pyłek kwiatowy to pierzga.

eprasa.pl 9cf91b5b95

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

61617opb1-AH-K

ZWIERZĘTA

kupię

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

DWUPOKOJOWE, I piętro, centrum Olsztyna, 505-669-918

KAWALERKA, 669-262-149

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

WYNAJMĘ mieszkanie 2-pokojowe dla 2 osób + ogródek i parking, supermiejsce, osiedle Mazurskie, 2 min do 11 linii autobusowych, 514-114-291

PRACA

dam pracę

DLA mężczyzny w gospodarstwie rolnym tel. 797-580-971

KIEROWCA CE, B, 503-103-703

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

MURARZA, malarza, pomocnika, możliwość zakwaterowania, 501-481-210

MURARZY, 667-947-124

W gospodarstwie mlecznym, 510-135-912

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 691671723

AUTO-MOTO

sprzedam

OPEL Astra 1,7D superstan, anglik, 514-114-291

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

USŁUGI

budowa | remont

CYKLINOWANIE podłogi + schody, 507-306-262

DACH, 797-893-717

DACHY, 514-456-553

GLAZURA, hydrauliczne, 795-820-780

REMONTY mieszkań kompleksowe, 602-477-817

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

BIZNES

LOMBARD, (89) 534-06-73

RÓŻNE

sprzedam

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

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

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

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

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

ROLNICTWO

maszyny rolnicze

KOMBAJN Bizon 2056 rok 1988, 500-827-045

KOMBAJN Bizon z sieczkarnią i kabiną, prasa kostkująca SIPMA, siewnik Poznaniak, rozrzutnik dwuosiowy, 667-348-641

mp-otbr-6791a-M

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

320520opb1-a-M

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

614619opb1-g-M

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

614219opb1-E-G

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

614419opb1-a -K

eprasa.pl 9cf91b5b95

Siatkarze Sundbrokera KPS Gietrzwałd w pięknym stylu awansowali do drugiej ligi. Drugi od lewej stoi grający trener Jakub Zabłocki

Fot. archiwum klubu

Wygrywanie nigdy się nie znudzi

Jeśli chcemy sprostać wyzwaniom finansowym i sportowym II ligi, to musimy teraz zebrać odpowiedni budżet – mówi Adam Awiżeń, grający wiceprezes siatkarzy KPS Gietrzwałd, którzy po latach starań awansowali do rozgrywek centralnych.

– Długo świętowaliście swój historyczny awans?

– Za bardzo nie było na to czasu, bo każdy z nas ma swoje sprawy. Choć, oczywiście, trochę świętowania było, a i jakieś napoje rozweselające też się znalazły (uśmiech). W końcu dokonaliśmy tego, o czym marzyliśmy od dobrych siedmiu lat – wcześniej jeszcze jako Choroszcza Olsztyn. Teraz awans do II ligi wywalczyliśmy jako Sunbroker KPS Gietrzwałd...

– Mieliście godne przywitanie w Olsztynie...

– To prawda: kibice i rodziny pięknie nas powitali po powrocie z decydującego turnieju w Bydgoszczy. Transparenty, konfetti, głośne śpiewy pod Uranią – nie spodziewaliśmy się czegoś takiego (uśmiech). Naprawdę byliśmy tym bardzo zaskoczeni... Można to obejrzeć na filmikach zamieszczonych na naszym klubowym fanpejdżu.

– Proszę przypomnieć, jak przebiegały baraże o II ligę.

– Po wygraniu rozgrywek III ligi otrzymaliśmy, razem z wicemistrzem ligi Cresovią Górowo Iławeckie, możliwość walki o awans. Na pierwszy turniej udaliśmy się do Żychlina koło Kutna, gdzie na początek wygraliśmy 3:0 z Technisatem Oborniki Śląskie. Ale że w drugim meczu przegraliśmy 0:3 z Trójką Kobyłka, więc żeby myśleć o awansie do dalszych gier, musieliśmy pokonać na koniec turnieju gospodarzy Volley Team. Zaczęliśmy co prawda od przegranego seta, ale potem wszystko poszło już po naszej myśli. W finałowym turnieju, który miał wyłonić tylko jeden zespół z awansem do II ligi, trafiliśmy do drużyn rywalizujących w Bydgoszczy. Tam już nie było mowy o potknięciu, musieliśmy zająć pierwsze miejsce i tyle. Początek był taki sobie, bo przegrywaliśmy już 0:2 z gospodarzami, ale w kolejnych trzech setach okazaliśmy się lepsi. Kolejny mecz, z mocnym Wawelem Kraków, miał podobny przebieg: zaczęło się od 0:2, a skończyło na 3:2. Przed spotkaniem z KS Rudziniec powiedzieliśmy sobie „teraz albo nigdy", wygraliśmy 3:0, no i można było świętować (uśmiech).

– Dopięliście swego po siedmiu latach starań o awans. Nie znudziło wam się to seryjne wygrywanie III ligi?

– Jak dla mnie, wygrywanie w sportowej walce to sama przyjemność. Choć, niestety, poziom tej ligi w naszym województwie nie jest najwyższy, co miało później wpływ na to, jak radziliśmy sobie w turniejach barażowych. W III lidze na niezłym poziomie stały tylko mecze z drużynami z czołówki... W tym sezonie o awans do II ligi walczyła jeszcze Cresovia, która jednak w decydującym turnieju nie zdołała zająć pierwszego miejsca.

– Kto jest trenerem Sunbrokera KPS?

– Były libero Indykpolu AZS Jakub Zabłocki, który u nas gra na przyjęciu i jest, oczywiście, grającym trenerem. Jego plusligowe doświadczenie bardzo nam pomogło w osiągnięciu tego historycznego awansu.

– A ty jak łączysz granie z... sędziowaniem?

– Jak tylko mogę, to gram, ale wiadomo, że nie zawsze daje się to pogodzić. Moim priorytetem jest sędziowanie, ale ja mogę się realizować i pomagać klubowi także jako wiceprezes.

– Jaki budżet będzie wam potrzebny w II lidze?

– Tak z... dziesięć razy większy niż do tej pory. Nie chciałbym jednak, żeby wydźwięk tej rozmowy był taki, że zrodził nam się problem.

– Podołacie temu wyzwaniu?

– Zrobimy wszystko, żeby zebrać budżet na nowy sezon. Do tej pory wystarczało nam około 10 tysięcy, ale na drugą ligę będziemy musieli mieć około 100 tysięcy złotych. Skąd aż taki przeskok? Chociażby stąd, że opłaty sędziowskie będą wyższe, no i będziemy też mieli zdecydowanie dalsze wyjazdy. Trzeba będzie także znaleźć fundusze na stypendia dla zawodników.

– To właśnie względy finansowe zadecydowały o tym, że jakiś czas temu przenieśliście klub z Olsztyna do Gietrzwałdu?

– Zdecydowaliśmy się przenieść się do Gietrzwałdu z racji braku wsparcia ze strony miasta. A nie ma perspektyw gry na wyższym poziomie bez odpowiedniego zabezpieczenia finansowego. Jeśli chcemy sprostać wyzwaniom finansowym i sportowym II ligi, to niezbędny jest odpowiedni budżet. Dlatego poza wsparciem sponsorów, bardzo gorąco liczymy na – oczywiście, w miarę możliwości – wsparcie samorządu i gminy Gietrzwałd, którą godnie reprezentowaliśmy przez poprzednie lata, za każdym razem zdobywając mistrzostwo województwa i wieńcząc to wszystko awansem do rozgrywek centralnych.

– Dużo zmian kadrowych was czeka?

– Nie wiem, czy uda nam się utrzymać skład z minionego sezonu, ale zawodnicy, którzy walczyli w barażach, przy odpowiednich wzmocnieniach są w stanie powalczyć też w II lidze. Teraz przed nami ciężka praca organizacyjna, a następnie budowa drużyny na historyczny sezon...

EMIL MARECKI

SUNBROKER KPS GIETRZWAŁD

- **Rozgrywający:** Marek Kurmin, Michał Tomczak, Adam Awiżeń, Karol Jankiewicz, Grzegorz Pietkiewicz.
- **Przyjmujący:** Tomasz Leik, Jakub Zabłocki (grający trener), Dorian Nawrocki, Grzegorz Białek.
- **Atakujący:** Patryk Dobkowski, Bartosz Bednarczyk, Tomasz Biryło.
- **Środkowi:** Krystian Chełchowski, Michał Bajor, Maciej Dziuba.
- **Libero:** Mateusz Olbryś, Aleksander Sordyl.

SPORT W TV

SOBOTA

- **Piłka nożna.** Ekstraliga kobiet: Bydgoszcz - Łęczna (10:55 TVP Sport); Fortuna 1. liga: Bełchatów - Arka (12:30 Polsat Sport); Premier League: Leeds - Tottenham, Sheffield Utd - Crystal Palace (13:25, 15:55 Canal+ Sport 2), Manchester C. - Chelsea, Liverpool - Southampton (18:25, 21:10 Canal+ Sport 2); La Liga: Alaves - Levante (13:55 nSport+), Barcelona - Atletico (16:10 Canal+ 4K Ultra HD), Cadiz - Huesca (18:25 Eleven Sports 4), Bilbao - Osasuna (20:55 Eleven Sports 2); Serie A: Spezia - Napoli (14:55 Eleven Sports 2), Inter - Sampdoria (17:55 Eleven Sports 3), Fiorentina - Lazio (20:40 Eleven Sports 1); PKO Ekstraklasa: Podbeskidzie - Wisła P., Lechia - Cracovia, Wisła K. - Lech (14:55, 17:25, 19:55 Canal+ Sport); Bundesliga: Wolfsburg - Union (15:25 Eleven Sports 3), Werder - Leverkusen (15:25 Eleven Sports 4), Dortmund - Lipsk (15:25 Canal+ Family), Bayern - M'Gladbach (18:25 Eleven Sports 1); Ligue 1: Lyon - Lorient (16:55 Eleven Sports 2); eWinner 2. liga: KKS Kalisz - Katowice (17:25 TVP Sport)
- **Futsal.** Statscore Ekstraklasa: Dreman Opole Komprachcice - Futsal Team Brzeg (11:55 nSport+)
- **Amp futbol.** Mecz Polska - Turcja (13:05 TVP Sport)
- **Siatkówka.** Eliminacje ME mężczyzn: Czarnogóra - Grecja (13:20 Polsat Sport Extra), Portugalia - Norwegia, Holandia - Szwecja (15:50, 18:50 Polsat Sport); eliminacje ME kobiet: Czechy - Słowenia, Francja - Węgry, Dania - Izrael (14:50, 16:50, 19:50 Polsat Sport News)
- **Kolarstwo.** Giro d'Italia, 1. etap: jazda na czas Turyn - Turyn (13:50 Eurosport 1); Volta ao Algarve, 4. etap (17:30 Eurosport 1)
- **Formuła 1.** Grand Prix Hiszpanii: kwalifikacje (14:55 Eleven Sports 1)
- **Piłka ręczna.** Superliga mężczyzn: Górnik - Zagłębie (14:55 TVP Sport)
- **Tenis.** Turniej ATP w Madrycie, półfinały (16 Polsat Sport Extra; 21 Polsat Sport); turniej WTA w Madrycie, finał (18:30 Canal+ Family)
- **Curling.** MŚ kobiet w Calgary, półfinały (17 Eurosport 2; 23 Eurosport 1, Polsat Sport; 3:30 sob./nd., Polsat Sport Extra)
- **Koszykówka.** NBA: Nuggets - Nets (4:00 sob./nd., Canal+ Sport)

NIEDZIELA

- **Lekka atletyka.** Zawody Continental Tour Gold w Tokio i Walnut (11:30 Polsat Sport Extra; 22:30 Polsat Sport News)
- **Piłka nożna.** Serie A: Genoa - Sassuolo, Benevento - Cagliari (12:25, 14:55 Eleven Sports 3), Parma - Atalanta, Roma - Crotone (14:55, 17:55 Eleven Sports 2), Juventus - Milan (20:40 Eleven Sports 2); Fortuna 1. liga: Resovia - Widzew (12:30 Polsat Sport); Ligue 1: St Etienne - Marsylia (12:55 Canal+ Sport 2, Eleven Sports 2), Rennes - PSG (20:55 Canal+ Sport 2, Eleven Sports 3); Premier League: Wolverhampton - Brighton, Aston Villa - Manchester Utd (12:55, 15 Canal+ Sport), West Ham - Everton, Arsenal - West Bromwich (17:25, 19:55 Canal+ Sport); Bundesliga: Köln - Freiburg (13:25 Eleven Sports 4), Eintracht - Mainz (15:25 Canal+ Sport 2), Hertha - Arminia (17:55 Eleven Sports 1); La Liga: Getafe - Eibar, Valencia - Valladolid (13:55, 16:10 Canal+ Family), Villarreal - Celta (18:25 Canal+ Sport 2), Real - Sevilla (20:55 Eleven Sports 1); Ekstraklasa: Warta - Śląsk, Stal - Legia (14:40, 17:25 Canal+ Sport 3, Canal+ Premium)
- **Kolarstwo.** Giro d'Italia, 2. etap: Stupinigi - Novara (12:35 Eurosport 1); Volta ao Algarve, 5. etap (17:15 Eurosport 1)
- **Amp futbol.** Mecz Polska - Turcja (13:05 TVP Sport)
- **Siatkówka.** Elimin. ME mężczyzn: Grecja - Azerbejdżan (13:20 Polsat Sport News), Norwegia - Białoruś, Szwecja - Chorwacja (15:50, 18:25 Polsat Sport); elimin. ME kobiet: Węgry - Dania (19:30 Polsat Sport News)
- **Piłka ręczna.** Superliga mężczyzn: Wybrzeże - Kwidzyn (14:55 TVP Sport)
- **Formuła 1.** GP Hiszpanii (14:55 Eleven Sports 1; 15 Polsat)
- **Żużel.** Ekstraliga: Włókniarz - Sparta , Falubaz - Stal (16, 18:45 nSport+)
- **Curling.** MŚ kobiet w Calgary, o 3. miejsce (16:30 Polsat Sport News, Eurosport 2) oraz finał (21 Eurosport 1, Polsat Sport)
- **Tenis.** Turniej ATP w Madrycie, finał (18:30 Polsat Sport Extra)
- **Koszykówka.** NBA: Clippers - Knicks (21:30 Canal+ Family). **pes**

eprasa.pl 9cf91b5b95

fot. Natalia Kuczewska/@NatkaMKBMazurElk

Nie lekceważę przeciwników

Dopiero co wróciła jako wicemistrzyni świata, a już za chwilę ponownie stanie w ringu, tym razem na gali transmitowanej przez dużą telewizję. Natalia Kuczewska znalazła jednak czas, aby odwiedzić nas wraz z trenerem i porozmawiać o boksie.

— Natalio, po pierwsze serdeczne gratulacje. Widziałem, że po zakończeniu pojedynku czułaś lekki niedosyt, ale już na ceremonii wyglądałaś na spełnioną.

— Tak, na ceremonii zeszły już ze mnie takie emocje. Po walce było te 5 minut trochę takiej złości, ale na ceremonii już trzeba było się ogarnąć, emocje lekko opadły.

— Jaka była reakcja sztabu kadry po finale? W wywiadach widać było, że są bardzo zadowoleni z Twojej postawy.

— Trenerzy byli ze mnie dumni i później nawet mówili, ok. ta walka była przegrana, ale to była dobra walka i na pewno dałam w niej z siebie wszystko.

— W finale musiałaś uznać wyższość Hinduski Gitiki. Zastanawiałaś się, czy ta porażka może teoretycznie dać Ci w dłuższym okresie więcej, niż wygrana? Dariusz Michalczewski mówiąc o przegranym finale Twojego kolegi z reprezentacji (Kuba Straszewski zdobył srebro i tym samym powtórzył sukces Andrzeja Gołoty) stwierdził, że czasami taki „krok w tył" może być korzystny dla dalszego rozwoju zawodnika.

— Niezależnie od tego, czy walka jest przegrana lub wygrana, raczej trzeba spojrzeć na to co zrobiliśmy dobrze, a co źle, przekalkulować to, przemyśleć i pracować dalej.

— Formę przed mistrzostwami wypracowywałaś na klubowej sali z trenerem Biryło. Na kadrze ją jeszcze „dobudowywałaś", czy może raczej utrzymałaś, a trenerzy narodowi po prostu jej nie zepsuli?

— Wydaje mi się, iż zasługą wszystkich trenerów jest to, że się dogadują. Trener (Biryło – przyp. red.) dużo rozmawia z trenerami kadrowymi, więc nie ma tu żadnej „złości", a czasami się w takich sytuacjach w świecie boksu zdarza, że jeden się uprze przy swoim planie i nie odpuszcza. W mojej sytuacji trener Biryło świetnie „czyta" co jest dla mnie korzystne. Tak było np. w przypadku treningów siłowych i motorycznych, którymi interesuje się trener i których wcześniej nie robiłam.

— Na mistrzostwach stoczyłaś kilka fajnych bojów. Nie zawsze jest tak, że najcięższą walką jest ta, która dla widza się taką wydaje. Któraś z Twoich walk zapadła Ci w pamięć jakoś szczególnie?

— Tajka z którą walczyłam o finał (Thipsatcha Yodwaree – przyp. red.). Nie spodziewałam się co może zrobić, bo widziałam jej wcześniejsze walki na mistrzostwach świata i nie zachwyciła. Pokazywała cały czas to samo i zastanawiałam się, czy nie pokaże jeszcze czegoś nowego, ale sobie jakoś poradziłam.

— Fani i eksperci boksu już wiedzą, że jesteś w ringu bardzo mocna psychicznie. Ja osobiście zauważyłem, że lubisz łamać przeciwniczki psychicznie jeszcze przed walką, na ważeniu czy już w ringu, tuż przed symbolicznym przybiciem rękawicami. Robisz to świadomie, czy to po prostu część Twojego zadziornego charakteru?

— W ringu jest to ważne, stosuję to świadomie. Mocna psychika jest potrzebna nawet w życiu codziennym, gdy idziemy do nowej pracy, czy nawet jak spotykamy się z jakąś niecodzienną sytuacją na ulicy. Trzeba mieć głowę na karku.

— Obok siedzi trener Biryło. Trenerze, jaką rolę pełni psychika pięściarza?

— Według mnie jest najważniejsza i dopiero na jej podstawie buduje się umiejętności zawodnika. Jeśli ktoś dużo umie, ale jest wystraszony i boi się boksować to ja takiego zawodnika od razu skreślam i się nim nie zajmuję. To da się wyczuć, np. na walkach sparingowych.

— Na MMŚ w Kielcach pokazałaś spory arsenał sztuczek, wiemy, że potrafisz zarówno boksować, jak i się bić. Czy chciałabyś rozwinąć jakiś stricte określony element?

— Mój styl walki jest „inny", zaskakuje przeciwniczki. Jeżeli widzę, że rywalka boksuje inaczej lub mi nie pasuje stylowo, boksujemy dalej (dostosowujemy taktykę), a nie stoimy w jednym punkcie i strategii. Są różne style walki. Jest u nas dziewczyna (koleżanka Natalii z kadry), która w ogóle się nie bije, chodzi do tyłu, walczy na kontrach, a jednak wygrała walkę „z bloku", przyjęła i później zaczęła oddawać. To też jest sztuka.

— Natalio, na ring wracasz już jutro (9 maja). W Białymstoku zmierzysz się z Izabelą Iwaniuk, kętrzynianką. Gala będzie transmitowana przez Polsat. Jak zapatrujesz się na ten pojedynek?

— Nie można lekceważyć żadnego przeciwnika, trzeba po prostu mądrze zaboksować, zrealizować plan i zrobić swoje.

— Trenerze, jakie plany po najbliższej walce? Odpoczynek czy od razu powrót do treningów?

— W czerwcu Mistrzostwa Polski także cały czas trening.

— Kiedy zatem Natalia będzie miała okazję odetchnąć?

— Na emeryturze (śmiech trenera – przyp. red.). A tak na poważnie to odpoczynek też jest treningiem, ale musi być zgrany z nim zgrany i wpleciony w odpowiednim czasie.

— Wspominał pan o treningu siłowo-motorycznym. Jak to wygląda w Waszym przypadku?

— W treningu siłowym wykorzystuję ciężar własnego ciała (kalistenika – przyp. red.). Ja w ogóle nie uznaje ciężarów w treningu, u mnie jest mało sztangi, ale za to dużo motoryki i dynamiki. Większe ciężary są wprowadzane „wyrywkowo". Można powiedzieć — stara szkoła.

— Natalio, gdy kiedyś rozmawialiśmy mówiłaś, że Twoim celem „najwyższym" jest udział w olimpiadzie. Czy masz już pomysł na dalszy rozwój bokserskiej kariery?

— Na pewno zostanę przy boksie na długo, bo czuję, że byłoby mi go brak. Chciałabym mieć medal na olimpiadzie i na pewno będę na to pracować i trenować.

— Co uznajesz za swoją najmocniejszą stronę w boksie?

— Wydaje mi się, że nastawienie. Potrafię się nakręcić na cel do tego stopnia, że naprawdę mogę osiągnąć wszystko. Jeżeli chodzi o warsztat pięściarski to można go wypracować. Kwestia treningów.

— Powiedz jeszcze, ile razy w tygodniu trenujecie?

— Po mistrzostwach zrobiłam sobie 3 -4 dni wolnego. A od poniedziałku wróciłam do codziennych treningów.

—Dziękuję za rozmowę.

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI
m.chroscielewski@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 9cf91b5b95