GAZETA OLSZTYŃSKA

BEZ gorset

SOBOTA\\\NIEDZIELA
|31|10|-|01|11|2020|

„Gazeta Olsztyńska" 108 146 polubień na FB

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 414 NR 252 (20372)

FOT. freepik/pixabay

Trybunał rozsznurował nam usta \3

ISSN 0137-9127

44

9 770137 912064

eprasa.pl c09c7a56a1

34 lata według badań koncernu kosmetycznego „Sanctuary SPA" w tym wieku kobiety są najszczęśliwsze. Są one najbardziej świadome swojego ciała i, w odróżnieniu od młodszych koleżanek, nie odczuwają już presji bycia doskonałą.

CZY WIESZ, ŻE...

serce kobiety bije szybciej średnio o 10 uderzeń na minutę szybciej niż serce mężczyzny. Różnice te mogą wynikać m.in. z różnego napięcia układu współczulnego i przywspółczulnego.

CYTAT DNIA

Katarzyna Nosowska: Kobieta jest organizmem ultradoskonałym. Potrafi się regenerować po ekstremalnie ciężkich doświadczeniach. Przetrwa wszystko.

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: Zuzanna Rudzińska-Bluszcz

fot. Rzecznik Praw Obywatelskich

Jestem uparta i głęboko wierzę, że Rzecznik Praw Obywatelskich uparty być powinien. Czasem nawet uparty jak osioł. Stoję tu w imieniu ponad tysiąca organizacji, za którymi stoi ponad milion polskich obywateli, od których otrzymałam poparcie. Stoję w pokorze i otwartości i proszę o poparcie" – mówiła przed Sejmem Zuzanna Rudzińska-Bluszcz, bo, jak tłumaczyła, w Sejmie, w którym zresztą spędzała długie godziny, cierpliwie znosząc zmiany terminów głosowania, mówić jej nie pozwolono. Ostatecznie, choć była jedyną kandydatką na stanowisko RPO, Sejm nie poparł jej kandydatury.

„(...) nie poddaję się. Zdecydowałam się kandydować nie dla polityków, nie dla sławy, a w imię troski o obywateli" – napisała Rudzińska-Bluszcz tuż po głosowaniu. Tę swoją troskę udowadniała dotąd jako główna koordynatorka sądowych postępowań strategicznych w biurze RPO, a jeszcze wcześniej, jako adwokatka, kiedy to prowadziła pro bono sprawy sądowe dla osób fizycznych i organizacji społecznych. Kolejne głosowanie nad wyborem RPO planowane jest na początku listopada.

dbp

List tygodnia

Z ogromnym zainteresowaniem przeczytałam artykuł opublikowany z ostatnim sobotnim wydaniu ,,Gazety Olsztyńskiej" pt. ,,Nie wygląd jest sednem, nie wygląd was definiuje". Odkąd pamiętam byłam byłam szczupłą dziewczyną. Chuderlak w przedszkolu i szkole podstawowej, w szkole średniej atrakcyjna figura. Nie doświadczyłam wyzwisk, wyśmiewania się, szyderczych spojrzeń. Do czasu... W wieku 22 lat wyszłam za mąż, dwa lata później urodziłam syna. Jednak już po ślubie zauważyłam, jak stopniowo moja waga zaczęła rosnąć. Nie jadłam więcej, nie zaniedbałam się. Pomyślałam sobie: ,,kurczę, naprawdę tak jest, że z wiekiem coraz trudniej utrzymać wagę". Zaczęłam doświadczać wówczas nieprzyjemnych komentarzy ze strony najbliższych. Niby niewinne: ,,upolowałaś faceta, to teraz myślisz, że nie musisz o sobie dbać" - usłyszałam od koleżanki. Podobnie mama zaczęła sugerować, że ,,jak nie schudnę to mąż zacznie rozglądać się za atrakcyjniejszymi kobietami". Po porodzie przełamałam wstyd i zgłosiłam się do lekarza. Zlecił badania. Niedoczynność tarczycy. Przez cały czas wspiera mnie mąż, a toksyczne relacje ze względu na swój komfort psychiczny ograniczyłam. Powtórzę za autorką tekstu: Nie wygląd mnie definiuje, nie muszę spełniać oczekiwać innych!

Barbara

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

Drodzy Czytelnicy!

Nie sposób przemilczeć trwających w całej Polsce protestów. I choć osobiście nie do końca popieram formę, bo przerywanie mszy świętych, malowanie po kościołach czy pomnikach do mnie nie przemawia, to staram się zrozumieć protestujące kobiety. Funkcjonujące prawo aborcyjne było niejako wypracowanym kompromisem, a każda próba zmiany - w jedną czy w drugą stronę - będzie jak włożenie kija w mrowisko. Jesteśmy ludźmi, mamy wolną wolę, dlatego uważam, że nie powinniśmy narzucać swojego zdania tym, którzy myślą i żyją inaczej niż my.

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

TEMAT TYGODNIA
3 Trybunał rozsznurował nam usta
Wyrok Trybunału Konstytucyjnego bardzo wpłynął nie tylko na to, co się w Polsce mówi, ale i jakim językiem. Ci bardziej zgorszeni wyrażają zaniepokojenie brutalizacją polszczyzny i agresywnymi komunikatami. Ci, którzy są zgorszeni mniej, też się niepokoją. Ale raczej sytuacją, która zmusiła ludzi do sięgnięcia po takie środki wyrazu.
SPOŁECZEŃSTWO
6 Najlepsza wiadomość? Że psiak jest wykąpany, odrobaczony i najedzony
Z wykształcenia odzieżowiec, ale poświęciła się czworonogom. Inspektor OTOZ Animals Joanna Jasińska od kilku lat ratuje bezbronne zwierzęta z rąk oprawców.
TEMAT TABU
8 W tej branży pracują weseli ludzie
„Pani z Domu Pogrzebowego" to profil na Instagramie, który ma 114 tysięcy obserwujących. Pani Agnieszka porusza tematy tabu i opowiada o śmierci bez cenzury.
MODA
9 Spódnica może być tłem, na którym malują się zainteresowania
Ołówkowa, mini, kwiecista czy w kratkę. Jaką spódnicę wybierają olsztynianki?
ROZWÓJ
10 Jedyną stałą rzeczą w życiu jest zmiana
Dla Sylwii Dębowskiej-Lenart nie ma dla niej rzeczy niemożliwych i celów, których nie da się osiągnąć.
KOBIETA Z PASJĄ
12 Pasja z wyraźnymi elementami uzależnienia
Urszula Las od wielu lat ma dwie wielkie pasje: fotografia i jazz, które udaje jej się łączyć. I to z sukcesem.
AKTYWNOŚĆ W CIĄŻY
14 Poród jest jak maraton
Patrycja Załuska opowiada o tym, jak ważny jest sport i dlaczego warto go uprawiać, nawet gdy jesteśmy w ciąży.
BELFERKA Z POKOLENIA MILENIALSÓW
16 Granica pomiędzy dociekliwością a bezczelnością
Dorota Kujawa-Weinke swoje zajęcia prowadzi tak, że jest w stanie zainteresować lekcją nawet najbardziej opornego ucznia.
MĘSKI PUNKT WIDZENIA
17 Żeby osiągnąć cel trzeba się napracować
Marcin Kłak jest półfinalistą konkursu Mister Polski 2020. Ma 19 i wie, co w życiu chciałby robić i co osiągnąć.
PORTRET
18 Nasze panny młode czują się jak księżniczki
Marzena Tarasiewicz - wizażystka i stylistka ślubna. Od kilkunastu lat opiekuje się pannami młodymi i przygotowuje je do najważniejszego dnia w życiu.
ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ
20 Kosmetyczka radzi
Metamorfoza tygodnia
Bycie w rzeczywistości leczy
ZDROWIE
21 Tajemnice cynamonu
SPORT
23 Było ciężko jak nigdy w życiu
24 Pani podporucznik na boisku
KKS to w tej chwili mieszanka doświadczonych zawodniczek oraz chcącej się pokazać młodzieży - wyjaśnia Alicja Wawrzyniak, która do pierwszoligowego olsztyńskiego klubu powróciła po kilku sezonach spędzonych w Pruszkowie.

REDAKTORZY WYDANIA
Zuzanna Leszczyńska 89 625 69 82
Beata Brokowska
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl
ŁAMANIE: Dobrochna Bugiera

WYDANIE ONLINE 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński

GAZETAOLSZTYNSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 74 83

PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@gazetaolsztynska.pl
89 539 76 65

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 5
tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80, 81

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

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

eprasa.pl c09c7a56a1

Fot. Zbigniew Woźniak

Trybunał **rozsznurował nam usta**

Wyrok Trybunału Konstytucyjnego bardzo wpłynął nie tylko na to, co się w Polsce mówi, ale i jakim językiem. Ci bardziej zgorszeni wyrażają zaniepokojenie brutalizacją polszczyzny i agresywnymi komunikatami. Ci, którzy są zgorszeni mniej, też się niepokoją. Ale raczej sytuacją, która zmusiła ludzi do sięgnięcia po takie środki wyrazu.

Dosadny język dobrze widać i jeszcze lepiej słychać. Jego pojawienie się w przestrzeni publicznej specjaliści od języka tłumaczą na różne sposoby.

Język protestu

„Jeżeli ktoś cię łapie za kostkę, mówisz „dość". Gdy łapie cię za kolano, mówisz „ani kroku dalej". Gdy łapie cię za krocze, krzyczysz „wyp***dalaj!". To jest język przypartego do muru i przypartej do ściany. Jeżeli w przeszłości były ostrzeżenia i stanowczy sprzeciw, to nic dziwnego, że w pewnym momencie zaczyna brakować słów" — wyjaśniał na łamach „Wysokich Obcasów" medioznawca dr hab. Jacek Wasilewski.

Badacz zwrócił także uwagę na to, że „Ingerencja w ciało kobiety jest dużo bardziej akceptowana niż ingerencja w ciało mężczyzny". I tłumaczył: „Sam problem związany z tym protestem można by łatwo rozwiązać. Wystarczyłoby zmusić mężczyzn jakąś ustawą do podwiązania nasieniowodów. Następnie ten, kto byłby zdecydowany na założenie rodziny, mógłby sobie taką operację cofnąć. (...) Co czujemy, czytając takie słowa? Nasza reakcja na taki pomysł jest prostym testem na to, czy myślimy równościowo, czy nie".

Michał Rusinek pisał z kolei: „(...) przekleństwa są na specjalne sytuacje. Dziś — taka sytuacja zaistniała. „Zaniepokojona to ja byłam w 2016" — głosiło jedno z haseł. Były też wersje bardziej parlamentarne: „Umykajcie chyżo", (...) „Cni mężowie, oddalcie się", „Uprzejmie prosimy uciekać prędziutko" lub świąteczne: „Czem prędzej się wybierajcie".

Literaturoznawca, pisarz i były sekretarz Wisławy Szymborskiej w transparentach widzi dowody na kreatywność użytkowników języka. I trudno się z tym nie zgodzić, bo poza najbardziej popularnymi i niecenzuralnymi hasłami, spotkać można także wiele ironicznych i zabawnych sloganów. Pojawiają się więc żartobliwe (choć czasem nadal wulgarne) „życzenia": „Obyś ch**u wdepnął w Lego" czy porady: „Chcesz decydować o życiu innych, to kup sobie k**wa Simsy".

W słowach nie przebierają także osoby, które w mediach społecznościowych komentują ostatnie wydarzenia. Jednym z najostrzejszych był wpis Małgorzaty Rozenek-Majdan, która zwróciła się do prezesa PiS. „Jarosławie Kaczyński, jedyną ci**ą, którą możesz zarządzać, jest Andrzej Duda".

Taki język język nie przez wszystkich jest akceptowany. Profesor Jerzy Bralczyk w rozmowie z dziennikarką „Na Temat" powiedział o wulgaryzmach:

„Jestem zdecydowanie przeciwko używaniu takich właśnie słów w przestrzeni publicznej. One oddalają możliwość jakiegokolwiek porozumienia. Być może są wyrazem emocji, która nie znajduje ujścia, ale ci, którzy wypisują je na sztandarach, powinni wiedzieć, że w ten sposób zaogniają dyskurs publiczny. Nie sądzę, żeby zwiększali skuteczność swoich wypowiedzi". W podobnym tonie wypowiedziała się np. Edyta Pazura. Celebrytka zaznaczyła: „Jestem zwolenniczką wolnych wyborów, jak i przeciwniczką wulgaryzmów, wandalizmu, i głoszenia haseł pt: „wojna", która przyniosła przed laty śmierć wielu milionom ludzi na świecie. Nie pokazuję środkowego palca, mimo iż solidaryzuję się ze wszystkimi kobietami, które czują się oszukane (ja też do tej grupy należę)".

Metaforyka wojny, o której wspomina Pazura, jest faktycznie często wykorzystywana przez obie strony ideowego sporu. Bydgoski ksiądz Roman Kneblewski pisał n. na Twitterze: „Zwycięski Wodzu Niebiańskiego Wojska, prowadź nas w świętej wojnie na dwóch frontach: o wolność i o życie!"

Język protestów to język internetu. Odbijają się w nim echa memów, tagów, copypast. Jeśli nie mamy świadomości mechanizmów tworzenia się pewnych mód językowych, możemy rozmaite hasła rozpatrywać jedynie w kontekście formalnym.

Protest przeciwko milczeniu

Tym, co wydaje się szczególnie ważne, jest też fakt, że osoby znane, jak i te zupełnie anonimowe dla większości społeczeństwa, zdecydowały się zabrać głos. Ich historie dotyczyły różnych kwestii. Po pierwsze, własnych opinii na temat aborcji. Po drugie tego, co miało na te opinie wpływ, czyli bardzo często osobistych doświadczeń.

Joanna Koroniewska, aktorka, a prywatnie mama dwóch córek i żona Macieja Dowbora, po raz pierwszy publicznie opowiedziała o stracie kilku ciąż. „Mam 42 lata i dwoje szczęśliwie zdrowych dzieci. Ale ciąż miałam osiem. Aż sześć z nich nosiłam przy sercu do końca trzeciego miesiąca. Obumierały. Cierpienie tak wielkie, że tylko Rodzic będący w takiej sytuacji może to zrozumieć. Po pierwszej stracie 13 lat temu miałam przerwę w staraniu się o kolejne dziecko aż dwa lata. Ból był ogromny. I niemoc. Nie mogłam się pozbierać. Zabiegi, łyżeczkowania, za każdym razem poczucie winy, ukrywanie wszystkiego, bo przecież to tylko MOJA sprawa, wstyd i wiele innych emocji, a przede wszystkim walka z samą sobą, czy zdołam się z tego podnieść".

Aktorka zaznaczyła też: „Moja tak głęboko skrywana historia i przeżycia są niczym wobec kobiet, które będą wiedzieć, jaki los spotka ich dziecko".

Inna aktorka, Małgorzata Kożuchowska, która na co dzień nie kryje swojej wiary w Boga, zaczęła więc od wyznania: „Jestem bezwzględnie za życiem!". Przyznała, że kiedy sama była w ciąży, bardzo niepokoiła się o zdrowie swojego nienarodzonego jeszcze dziecka.

Ciąg dalszy na s.4

eprasa.pl c09c7a56a1

Trybunał rozsznurował nam usta

Fot. Zbigniew Woźniak

Ciąg dalszy ze s.3

Kożuchowska zaznaczyła jednak, że „Bóg dał człowiekowi wolną wolę. I człowiek z tej wolnej woli ma prawo korzystać, ponosząc wszelkie, często bardzo bolesne, konsekwencje swoich wyborów. Prawo, które odbiera człowiekowi wolność (nawet to ustanowione w dobrej intencji), nie rozwiąże problemu".

Agnieszka Chylińska, o której także od kilku lat wiemy, że jest osobą wierzącą, przy okazji sporu wokół decyzji Trybunału, opowiedziała, dość oględnie, jak wygląda życie z dziećmi, które wymagają specjalnej troski.

— Mnie jako mamie jest trudno na to wszystko patrzeć i znosić fakt, że nie dba się o dzieci niepełnosprawne (...), a wymusza się na kobietach rodzenie kolejnych chorych dzieci — mówiła w specjalnym nagraniu artystka.

Podkreśliła także: — Każda z nas ma zupełnie inną sytuację rodzinną, finansową, zdrowotną, a potem z naszą decyzją tak naprawdę zostajemy same.

Wokalistka napisała także: „Ja, Agnieszka Chylińska, jestem wierząca. Nie usunęłabym chorego dziecka. Protestuję przeciwko atakowi, prześladowaniu i karaniu tych, którzy żyją i myślą inaczej".

Ale nie tylko ludzie o rozpoznawalnych twarzach zdecydowali się mówić. Dla wielu osób decyzja TK okazała się motywacją, żeby podzielić się ze światem swoimi przemyśleniami. Wiele z nich dotyczyło wyzwań związanych z wychowaniem niepełnosprawnych dzieci, z których to, jak podkreślano, obrońcy życia niekoniecznie zdają sobie sprawę. Co szczególnie znamienne, poza opowieściami potwierdzającymi heroizm kobiet, pojawiały się głosy mam, którym przyszło żegnać się z dzieckiem niedługo po jego urodzeniu, a które zdobywały się na odwagę, aby powiedzieć, że wolałyby zdecydować się na aborcję, niż przeżywać taką traumę. Inne kobiety podkreślały, że czują się skazane na bezdzietność.

— Nie zajdę teraz w ciążę, bo się boję, że będę zmuszona urodzić dziecko tylko po to, by je pochować — powiedziała w rozmowie z nami jedna z uczestniczek protestów. — Nie udźwignęłabym tego psychicznie, więc boję się też o samą siebie.

Skala protestów symbolicznie rozsznurowała usta dwóch kobiet, o wypowiedź których najbardziej się ostatnio upominano, czyli Agaty Kornhauser-Dudy i Kingi Dudy. Jako pierwsza swoim zdaniem, dalekim od radykalnych poglądów Kai Godek, podzieliła się córka prezydenta.

„W sprawie tak niewyobrażalnie trudnej, jak wizja urodzenia dziecka, które może umrzeć minuty czy godziny po porodzie, decyzja o kontynuacji lub przerwaniu ciąży, powinna być pozostawiona kobiecie" — napisała Kinga Duda.

— Nie wyobrażam sobie, żebym mogła usunąć ciążę, nawet ciążę zagrożoną, ale wynika to z moich przekonań, z mojej wiary, ale także ze świadomości, że w tej niewyobrażalnie trudnej sytuacji nie zostałabym sama — mówiła z kolei Pierwsza Dama.

I dodała: — Stawiam pytanie, czy każdy jest zdolny do heroizmu i czy kobiety muszą być do niego zmuszane. Mam tu wątpliwości.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

Nie oceniajmy decyzji innych osób

Dyskusja o masowych protestach kobiet w kraju powoduje wylewanie wiader pomyj na te, które protestują. Oczywiście są też wyrazy wsparcia i należę do tych, którzy ów protest wspierają. Dlaczego? W tym tygodniu trudno nie odnieść się manifestacji. Jak widzą moi znajomi z Facebooka, wspieram ów protest kobiet, bo uważam, jak wielu komentatorów decyzji Trybunału Konstytucyjnego, że nikogo nie wolno prawem zmuszać do heroizmu. Uważam też, że nie mam prawa do oceniania ani ludzi, ani ich czynów, zwłaszcza gdy sam nie byłem i nie jestem w ich sytuacji.

Podobne opinie słyszałem podczas protestu w Bartoszycach. Jest dla mnie całkowicie obce potępianie kogokolwiek za podjęcie decyzji o aborcji, bo sam pojęcia nie mam, co bym postanowił, gdybym był w tak dramatycznej sytuacji jak rodzice dziecka, które jest obciążone wadami letalnymi i ciężkimi upośledzeniami. Zupełnie nie przekonują mnie „obrońcy życia", którzy żądają całkowitego zakazu aborcji, bo uważam, że zwłaszcza w prawnym regulowaniu życia społecznego muszą występować takie pojęcia jak stan wyższej konieczności, pojęcie dobra wyższego niż to poświęcane oraz gradacja dóbr. Moim zdaniem w żadnej mierzenie wolno skazywać kobiety na wybór trumny dla urodzonego dziecka, podczas gdy obok inna kobieta wybiera łóżeczko dla swojego.

Mam własne doświadczenie, gdy musiałem wybrać miejsce na cmentarzu, trumnę oraz ubranie dla mego zmarłego dorosłego syna i nie życzę takich doświadczeń żadnemu innemu człowiekowi. Tak jak ja nie jestem w stanie wejść do głowy i emocji matki, która dowiaduje się o ciężkich wadach swego dziecka noszonego pod sercem, tak nikt, kto nie stracił dziecka, nie jest w stanie zrozumieć tego, co mimo upływu kilku lat czuję. A nie są to emocje, których bym sobie życzył.

Nie oceniajcie więc żadnej kobiety i żadnego ojca, którzy muszą zmierzyć się z takimi decyzjami. Niezależnie od tego, jakie to decyzje będą, bo nigdzie nie jest powiedziane, że zawsze będą to decyzje o aborcji. Do niej nikt nie zmusza.

ANDRZEJ GRABOWSKI
a.grabowski@gazetaolsztynska.pl

Kalendarium

- Jesień 2019 roku – 119 posłanek i posłów PiS, Konfederacji i PSL–Kukiz'15 składa do Trybunału Konstytucyjnego wniosek o zbadanie zgodności z konstytucją przerywania ciąży ze względu na duże prawdopodobieństwo ciężkich i nieuleczalnych wad płodu.
- 22 października 2020 roku – zapada decyzja Trybunału Konstytucyjnego: przepis dopuszczający aborcję z powodu ciężkiego i nieodwracalnego upośledzenia płodu albo nieuleczalnej choroby zagrażającej jego życiu jest niezgodny z konstytucją. W Polsce rozpoczynają się manifestacje (m.in. w Warszawie pod domem Jarosława Kaczyńskiego).
- 23 października – policja informuje, że tego dnia odbyło się w Polsce 91 manifestacji. W Olsztynie zapalano znicze pod siedzibą PiS.
- 24-25 października – na Warmii i Mazurach, tak jak w całej Polsce, odbywają się tzw. spacery przeciwników decyzji TK.
- 26 października – protesty przybierają formę blokad ulic i skrzyżowań. Policja informuje o 350 manifestacjach w kraju.
- 27 października – w Sejmie dochodzi do awantury. Późnym popołudniem Jarosław Kaczyński wydaje oświadczenie, w którym mówi m.in. „Wzywam wszystkich członków PiS i wszystkich, którzy nas wspierają, do tego, żeby wzięli udział w obronie Kościoła".
- 28 października – część kobiet decyduje się na protest poprzez niestawienie się w pracy. W Polsce odbywają się kolejne manifestacje. Szacuje się, że w samym Olsztynie na ulice w geście protestu wyszło około 20 tys. osób.

eprasa.pl c09c7a56a1

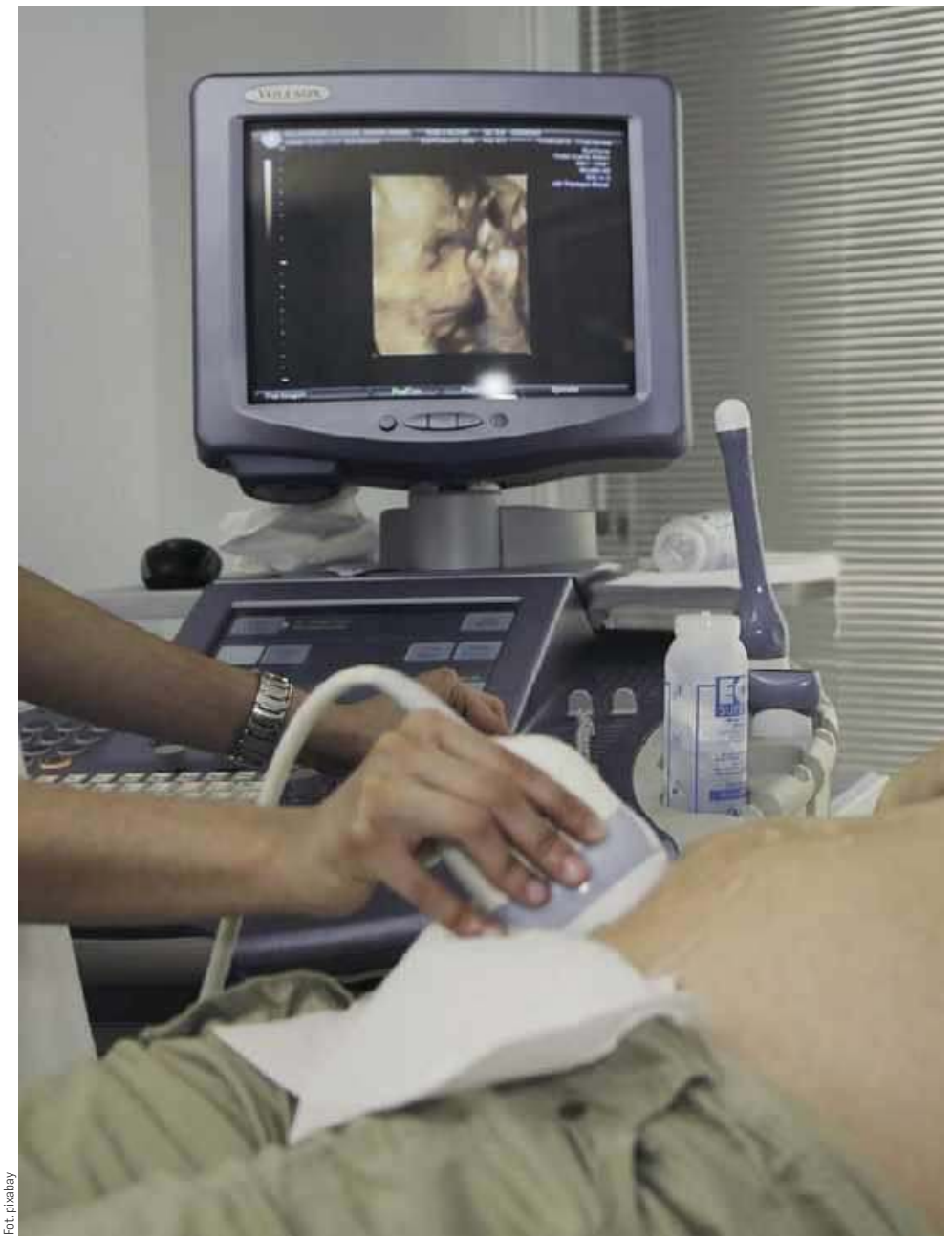
Za czym ten **tłum protestuje...**

Protesty przetaczają się przez nasz kraj. Trwają dobrych kilka dni i nic na razie nie wskazuje, by prędko miały się skończyć.

O ile łatwiej jest powiedzieć — przeciw komu — o tyle pytanie: w jakiej sprawie, ludzie, protestujecie? — wymaga głębszego zastanowienia. Tłum zresztą też nie pomaga, bo o ile gros protestujących potrafiłoby mi odpowiedzieć, o tyle jakaś część przyłącza się ze swoimi, kompletnie odmiennymi postulatami.

Ktoś pod zdjęciem z napisem „Aborcja jest ok." zapytał w mediach społecznościowych — naprawdę o to chodzi? No więc kompletnie nie o to.

W największym skrócie: kobiety się zdenerwowały, bo poczuły, że państwo zaczyna odbierać im wolność. Kawałkami, ale konsekwentnie. Niezauważalnie, ale coraz bardziej odczuwalnie. Poza tym jakoś dziwnie od dobrych paru lat ja sama, kobieta, mam poczucie, że reszta społeczeństwa wymaga ode mnie czynów heroicznych. Mam być silna, ale i delikatna jak sylfida. Mam być piękna, ale nie wolno mi wpadać w samouwielbienie. No i mam być bohaterką, Matką Polką, Marianną prowadzącą lud na barykady. To skąd to zdziwienie, że wreszcie jedna z drugą Marianna skrzyknęły się, zwarły szyki i od tygodnia ów lud prowadzają? A i lud dał się porwać z ochotą, bo przelała mu się czara goryczy.


Fot. pixabay

Z rozmów zatem z uczestniczkami i uczestnikami olsztyńskich protestów rzeczywiście na pierwszym planie jest kobieta i jej prawo do wyboru. Prawo do decydowania o własnym ciele, ale też o własnym zdrowiu i przyszłości. Mało bowiem kto pamięta w tej dyskusji o tym, co PO porodzie. A zaręczam, że wraz z porodem problemy kobiety i jej dziecka dopiero się zaczynają. Jeśli dziecko urodzi się z niepełnosprawnością, ale będzie w stanie żyć, na czyją pomoc może liczyć matka? Co po tym, gdy dziecko stanie się osobą dorosłą z niepełnosprawnościami? Przy czym nie mam tu na myśli wyłącznie finansów, czasem w grę wchodzi konieczność przerwania i poświęcenia własnej kariery zawodowej. Czasem mężczyzna — ojciec takiego dziecka — nie umie jednak stanąć na wysokości zadania. Do kogo ma zatem matka udać się po pomoc? Do państwa? Szczerze wątpię, bo wciąż pamiętam protesty rodziców dorosłych dzieci z niepełnosprawnościami i sposób, w jaki zajmowano się nimi w sejmie w 2018 roku!

No i drugi, jeszcze smutniejszy scenariusz: dziewięć miesięcy noszenia w sobie ciałka, które nigdy nie miało szans, by stać się człowiekiem. I naprawdę nie mam tu na myśli dzieci z zespołem Downa oraz wszelkimi innymi niepełnosprawnościami motorycznymi i intelektualnymi. Mam na myśli połączenie komórek, które nie zdołały się wykształcić w płód i lekarz, a nawet kilku lekarzy, ma absolutną pewność, że umrą jeszcze w trakcie trwania ciąży lub zaraz po porodzie. I zwracają uwagę, że przetrzymywanie kobiety w takiej ciąży staje się z dnia na dzień coraz bardziej niebezpieczne dla niej samej.

Weźmy dla przykładu płód z tzw. bezczaszkowiem: nie wytwarza on naturalnych mechanizmów inicjujących poród, a to z kolei prowadzi do nieludzkiego przedłużania całej ciąży. Która summa summarum i tak kończy się sztucznym wywołaniem porodu w 42-43 tygodniu ciąży, przy czym też nie w sposób naturalny, ale za cięciem cesarskim, głównie z powodu ogromnej masy płodu. A samo dziecko? Umiera zaraz po urodzeniu z tej prostej przyczyny, że nie ma mózgu.

Bywa, że lekarz stwierdza bezwodzie, które często jest konsekwencją ciężkiej i nieodwracalnej choroby nerek płodu, prowadzącej do ich całkowitej niewydolności. W takich warunkach płuca płodu też nie są w stanie się rozwinąć, ale ponieważ w łonie matki płód płuc do życia nie potrzebuje, taka ciąża może trwać do samego końca, a jej owocem będzie dziecko z absolutnie niewydolnym układem oddechowym, które umrze kilka minut po porodzie. Umrze, bo nigdy nie dałoby rady przeżyć poza organizmem swojej mamy. I nie ma znaczenia czas, w którym do indukcji porodu dojdzie. Po co więc trzymać ciężarną kobietę do 40. tygodnia ciąży, kiedy męki jej i płodu można zakończyć o 20 tygodnie wcześniej?

Pewnie, że kobieta, mając wolny wybór, może się na donoszenie każdej takiej ciąży zdecydować. Ale zmuszać ją do tego? Nieludzkie...

Zaznaczam jednak z całą mocą: rozpoznając wadę lub zespół wad, lekarz musi mieć absolutną pewność. A przedstawiając wszystkie te fakty ciężarnej kobiecie, musi być szczególnie precyzyjny, także w kwestii rokowania na przyszłość. Bo to matka zostanie z tym dzieckiem do końca swoich dni. Albo z traumą po takiej ciąży i po takim porodzie.

Nieodżałowany prof. Romuald Dębski już w 2014 roku wytłumaczył wszystkim, jakie konkretnie życie uratował jego kolega po fachu, odmawiając przerwania ciąży kobiecie, której płód miał poważne wady rozwojowe.

— Tę ciążę można było skończyć w 20. tygodniu i pacjentka mogłaby za miesiąc próbować zachodzić w kolejną ciążę. Ale tę ciążę skończyliśmy w 35. tygodniu cięciem cesarskim, dziecko będzie żyło jeszcze przez 2-3 miesiące i będzie umierało w cierpieniach. A pacjentka jest po cięciu cesarskim, w związku z czym będzie mogła próbować zachodzić w ciążę za rok — wyliczał lekarz na antenie jednej ze stacji.

Dlaczego zatem nie korzystać z dobrodziejstw medycyny i zaawansowanych technologii? Czemu ktoś postanowił, że akurat z możliwości badań prenatalnych korzystać nie będziemy? Nie chcę nikogo odzierać z błogiej nieświadomości, ale dzięki diagnostyce prenatalnej niejednokrotnie lekarz stwierdzając chorobę płodu — przy dzisiejszym stanie zaawansowania medycyny — może ją leczyć już, natychmiast, wewnątrzmacicznie! A jeśli dziecku nie można pomóc, to zadbajmy chociaż o życie i zdrowie matki.

A jeśli nawet pomarzymy sobie chwilę i wyobrazimy, że aborcja jest w Polsce legalna i dostępna na tzw. żądanie... Kto powiedział, że wszyscy wszystkich będą do tego abortowania pchać na siłę? Kto i z pomocą jakiej czarodziejskiej kuli przewiduje, że każda kobieta, dowiedziawszy się tylko, że jest w stanie błogosławionym, zamiast myśleć, jak najbardziej uroczyście oznajmić o tym partnerowi, reszcie rodziny i wszystkim znajomym, natychmiast poleci do gabinetu, by jak najszybciej tej ciąży się pozbyć?

Poza tym zdaje się, że najbardziej restrykcyjne prawo aborcyjne nie idzie proporcjonalnie ze wzrostem populacji — tak przynajmniej mówią statystyki. Przeciwnie, większość kobiet, przerażona wizją tego przymusowego heroizmu, będzie raczej z całej siły ciąży unikać. A zatem pochylając się nad hasłem „Aborcja jest ok." — zapytajmy siebie, czy ten strach kobiet jest ok. Albo czemu polskie kobiety wciąż nie mają prawa decydować o sobie i swoim zdrowiu. Pomijam już fakt, że im więcej restrykcji, tym podziemie bardziej zaciera ręce.

Na tych protestach stale spotykam panów.

— Jestem tu, by wspierać kobiety w ich walce o prawo do decydowania o sobie i do wolnego wyboru — mówi pan Bartosz. — Ale nie oszukujmy się: wielu jest tu też z powodu nieudolności rządzących, którzy nie radzą sobie z pandemią. Czarę goryczy przelały też kopertowe wybory, zapaść służby zdrowia, sytuacja przedsiębiorców i brak pomocy od państwa. A teraz ta wrzutka do trybunału, którego orzeczenia są w dodatku wątpliwe prawnie, bo zasiadają w nim tzw. dublerzy i jest to jakaś budząca sceptycyzm zawiłość prawna. Czy naprawdę najlepszym czasem na wydanie takiego orzeczenia była pandemia, kiedy Polacy mają masę innych problemów? Ani Polkom, ani Polakom niepotrzebne są dziś heroiczne porody płodów ze śmiertelnymi uszkodzeniami.

— Ja oczywiście wspieram kobiety — mówi pan Andrzej. — Ale wspieram też inne postulaty tu protestujących. Choćby prawo do rzetelnej edukacji seksualnej. Albo do prawdziwego wsparcia służby zdrowia, bo ułomność całego systemu covid obnażył w całej rozciągłości. A poza tym ludzie mają dość ciągłego szczucia, napuszczania Polaków na Polaków i bezustannego podpalania kraju. Dlatego tu jestem. Bo mam nadzieję, że kobiety zyskają wolność.

A prof. Dębski mawiał też, że „aborcja jest najbardziej przykrą rzeczą, jaką robię w medycynie". Bo jest.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazteaolsztynska.pl

eprasa.pl c09c7a56a1

Najlepsza wiadomość? Że psiak jest wykąpany, odrobaczony i najedzony

— Na jednym ze zdjęć, które przesłałaś do naszej redakcji, widać cię siedzącą w schroniskowym boksie, a w klatce obok bezdomnego psa. Jaka jest historia tego zdjęcia?

— To było podczas interwencji w Radysach. Zdjęcie zrobiła inspektorka, która była tam ze mną. Siedziałam w boksie, w którym znajdowała się sunia, która miała pojechać do OTOZ-u. Była bardzo zdziczała. Wystraszona siedziała w kącie, a przy każdym zbliżeniu się do niej robiła pod siebie i warczała. Usiadłam więc na końcu tej klatki i ze smaczkami w garści czekałam cierpliwie, aż sunia się oswoi i podejdzie do mnie.

W sąsiedniej klatce siedział psiak, który widoczny jest na tym zdjęciu. Gdy udało nam się zabezpieczyć sunię, zauważyliśmy, że pies w boksie obok bardzo lgnie do człowieka. Wychodząc tego dnia z interwencji, wiedzieliśmy, że nie damy już rady zabrać więcej zwierząt. Obiecałam jednak temu psu, że po niego wrócę. Na jego boksie przyczepiłam kartkę, że ten pies pojedzie ze mną do Olsztyna i dałam mu na imię Maurycy. Dwa tygodnie później odebrałam go z Radys. Mimo że Maurycy nie był łatwym psem, to w końcu się dogadaliśmy. Znalazłam mu dom i wiem, że teraz ma dobre życie — nową rodzinę, śpi na kanapie i bawi się z dziećmi.

— Czy interwencja w Radysach była najtrudniejszą w twoim życiu?

— Była bardzo trudna ze względu na rozmiar. Zwierząt było tam strasznie dużo, a do tego towarzyszyła nam niepewność, jak to wszystko ostatecznie się skończy. Psy były bardzo chore, baliśmy się, że większość z nich nie dożyje jutra. Gdy odbierałam kolejne i przechodziłam przez schronisko, widziałam te setki płaczących, patrzących ci w oczy czworonogów. Bardzo bolało to, że nie możemy ich wszystkich od razu uratować.

— Podczas takich interwencji zbiera ci się na łzy?

— Kiedy widzę takie sceny jak w Radysach, to tak. Człowiek czuje w wówczas ogromną niemoc, że nie może pomóc wszystkim zwierzętom. Jadąc na interwencje zgłoszeniowe, podczas których widzę psy chore, na łańcuchach, próbuję zachować zimną krew i skupić się wyłącznie na tym, żeby psiaka odebrać. Zniżam się do poziomu oprawców, jestem dla nich miła i grzeczna, bo wiem, że agresja z mojej strony tylko wywoła agresję u nich i nie będą chcieli oddać zwierzaka. Kiedyś miałam nawet taką sytuację, że zezłoszczony mężczyzna odciął psa razem z łańcuchem i zamknął się z nim w domu. Wtedy nie mogliśmy już nic zrobić.

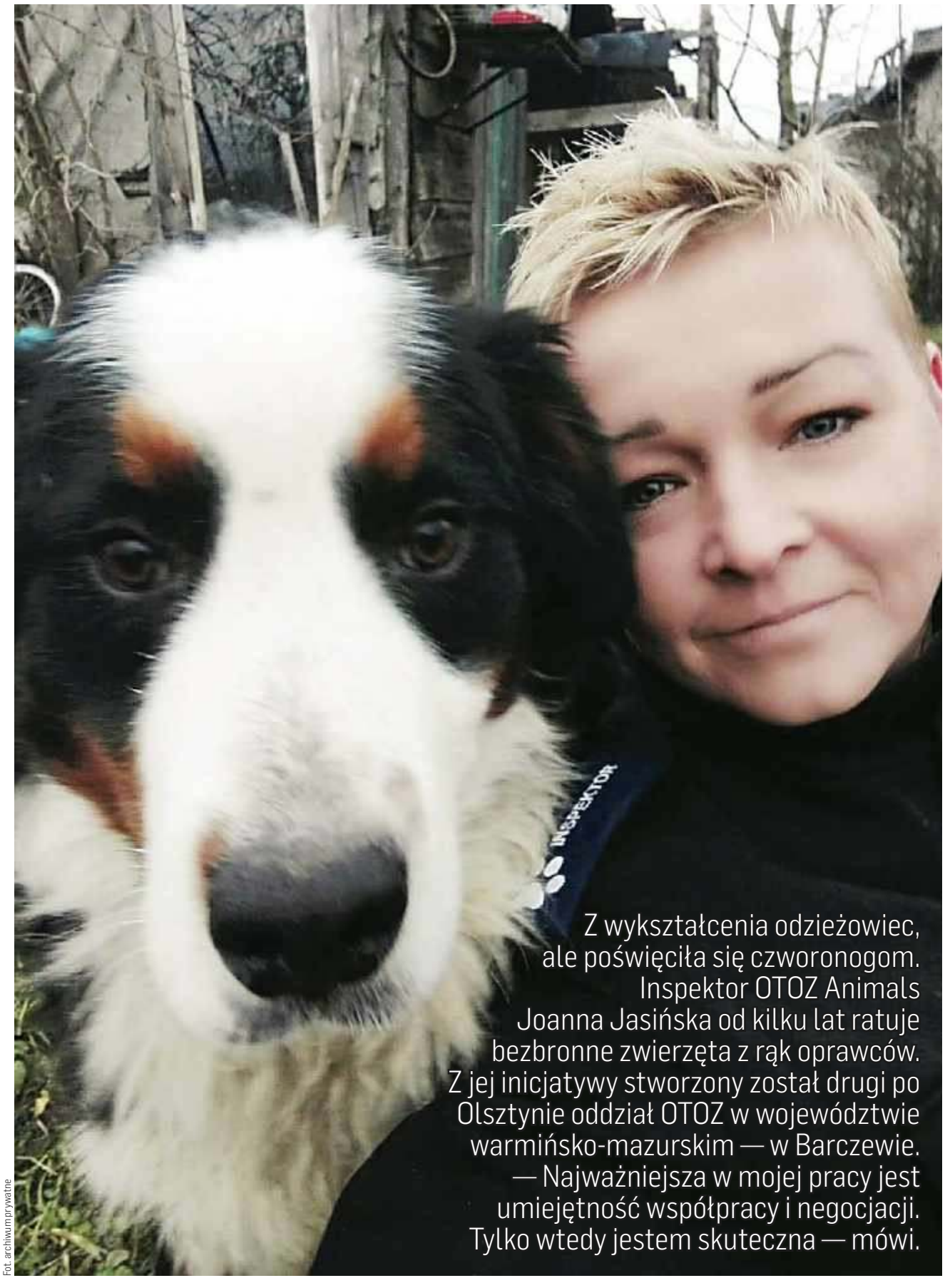
— Kiedy zaczęłaś pomagać zwierzętom?

— Zaczęłam od adopcji czterech bezdomnych psów. Nigdy nie myślałam o pracy w organizacjach i nawet nie wiedziałam, z czym to się je. Dopóty dopóki mój sąsiad nie przygarnął sobie szczeniaka i nie zaczął się nad nim znęcać. Bił go i szarpał nawet na spacerach. Zadzwoniłam wówczas do pierwszej organizacji, której namiary znalazłam w internecie. Traf padł na olsztyński OTOZ, gdzie poradzono mi, żebym zdobyła dowody.

Zaczęłam tego mężczyznę śledzić, biegać za nim z telefonem komórkowym i nagrywać. Kiedy zza ściany słyszałam, że pies piszczy, to wzywałam policję. Funkcjonariusze wielokrotnie mówili, że nie widać śladów krwi ani ran, więc nie mogą nic zrobić. Podczas jednego ze spacerów chyba zbyt blisko podeszłam do oprawcy, który wymierzył mi cios. Zgłosiłam to na policję, wiedziałam, że nie odpuszczę. Ostatecznie mężczyzna miał mnie tak dość, że w przypływie gniewu wyrzucił psa za drzwi. Złapałam zwierzaka i wzięłam do domu. Okazało się, że to suczka. Nazwałam ją Mantra.

— Mantra, bo była drogowskazem na przyszłość?

— Tak, była dla mnie taką dobrą mantrą. Kiedy zamieszkała ze mną, czułam, że mogłabym zrobić dla zwierząt coś więcej. Zgłosiłam się do OTOZ Olsztyn i przez kilka miesięcy byłam wolontariuszką. Po ośmiu miesiącach przystąpiłam do egzaminu inspektorskiego.



Z wykształcenia odzieżowiec, ale poświęciła się czworonogom. Inspektor OTOZ Animals Joanna Jasińska od kilku lat ratuje bezbronne zwierzęta z rąk oprawców. Z jej inicjatywy stworzony został drugi po Olsztynie oddział OTOZ w województwie warmińsko-mazurskim — w Barczewie. — Najważniejsza w mojej pracy jest umiejętność współpracy i negocjacji. Tylko wtedy jestem skuteczna — mówi.

Fot. archiwum prywatne

eprasa.pl c09c7a56a1

Ludzie uważają, że pies jest ochroniarzem, dzwonkiem, ma szczekać i być przywiązany do łańcucha, żeby nie uciekał. A dostaje to, co państwu zostanie z obiadu.

Fot. archiwum prywatne

A wracając do historii Mantry, sprawa znalazła się w sądzie, a winny dostał 10 miesięcy pozbawienia wolności za znęcanie się nad psem i groźby skierowane do mnie.

— Kiedy słyszysz takie wyroki, czujesz, że sprawiedliwości stało się zadość?

— W tym przypadku nie do końca, bo znęcanie się nad psem było opisane w aktach wyłącznie jednym zdaniem. Wyrok głównie dotyczył gróźb karalnych pozbawienia życia wobec mnie i naruszenie nietykalności. Za psa praktycznie nie odsiedział nic.

— Może wina leży po stronie ustawodawców? Czy twoim zdaniem polskie prawo dobrze chroni zwierzęta?

— Ustawę o ochronie zwierząt znam już na pamięć. Myślę, że polskie prokuratury nie traktują tych spraw i organizacji prozwierzęcych poważnie. Niektóre wyroki są wręcz śmieszne i rzadko się zdarza, żeby ktoś dostał zakaz posiadania zwierząt lub wyrok stwierdzający bezwzględne pozbawienie wolności, szczególnie w województwie warmińsko-mazurskim. Przez cztery lata, które pracuję w OTOZ Animals, miałam kilkaset interwencji, większość spraw została umorzona.

— Procedowana jest właśnie zmiana ustawy o ochronie zwierząt. Czy jako organizacja otrzymacie większe uprawnienia jeśli chodzi o interwencje?

— Najbardziej obawiamy się tego, że chcą ograniczyć nam korzystanie z art. 7.3 ustawy, czyli interwencyjnego odebrania zwierzęcia, kiedy jest zagrożone jego życie lub zdrowie. Planowane jest wprowadzenie reguły, że taki odbiór zawsze musi był potwierdzany przez policję lub inspekcję weterynaryjną. Tu zaczną się schody, bo nie wszędzie są komisariaty, które nam realnie pomogą. Jeśli psiak będzie w złym stanie, a patrol przykładowo przyjedzie po dwóch godzinach, to interwencja zupełnie straci sens. A do inspekcji weterynaryjnej ciężko się dodzwonić, choćby po poradę. Gdybym musiała zawsze prosić ich o zgodę na odbiór zwierzęcia, to opóźni wiele interwencji.

— Ty nie poprzestałaś na samej służbie w OTOZ Animals. Otworzyłaś hotelik dla bezdomnych zwierząt...

— Tak, podczas jednej z zimowych interwencji dostałam informację o szczeniakach, które przebywały w nieocieplonej budzie i chodziły po śniegu. Pojechałam tam i zabrałam siedem trzęsących się z zimna maluchów. Ulokowałam je na swojej działce, na której stał drewniany domek. W ciągu kilku dni go ocieplałam, od miasta pożyczyłam agregat do prądu, żeby psom było ciepło. I tak się zaczęło.

Przyjmowałam kolejne zwierzęta, leczyłam je, odrobaczałam i znajdywałam im nowe domy. W OTOZ śmiali się ze mnie, że będę drugą Violettą Villas (artystka była właścicielką kilkunastu zwierząt — red.) i zaczęli wołać na mnie Wiolka. Tak bardzo się to przyjęło, że hotelik nazwałam „Sierotki Wiolki". Trafiają do mnie głównie psy z interwencji. To lepsza opcja niż schronisko, gdzie rozwijają się choroby wirusowe. U mnie zwierzęta są bezpieczniejsze.

— Jak zdobywasz pieniądze na opiekę nad „sierotkami"?

— Proszę ludzi o pomoc. Własne pieniądze w całości przeznaczam na psiaki. Zrobiłam „Sierotkom" fan page'a i grupę na Facebooku, gdzie zaprzyjaźnione osoby przekazują datki. Poza tym pod opieką mam także dwa owczarki z Radys, które przebywają w hoteliku w Warkałach.

— Co o twojej inicjatywie sądzą koledzy z OTOZ?

— Spotykam się z bardzo dobrymi reakcjami. Jesteśmy zgraną grupą i od jakiegoś czasu wiedzieliśmy, że w Warmińsko-Mazurskiem jest zapotrzebowanie na drugi inspektorat. Poprosiłam radę krajową OTOZ o zgodę na otwarcie takiego miejsca. I tak, od miesiąca działa nowy inspektorat w Barczewie, którym koordynuję. Jest tu ze mną kilkoro inspektorów, którzy przeszli z Olsztyna.

Choć pandemia trochę krzyżuje nam szyki i uniemożliwia spotkania, to interwencji nie brakuje. Wkrótce będziemy organizować nabór wolontariuszy. Już zgłasza się do nas dużo chętnych.

— Polacy z chęcią włączają się w różnego rodzaju akcje pomocy zwierzętom?

— W czasie ostatnich kilku lat w Polsce bardzo wzrosła empatia. Nie mogę się napatrzeć zwłaszcza na młodzież. Jeszcze do niedawna w internecie znajdywałam nagrania, na których nastolatkowie krzywdzili zwierzęta. Teraz zauważyłam odwrotną tendencję.

Młodzi ludzie zgłaszają się do mnie i pytają, jak mogą pomóc, chcą wyprowadzać psy czy robić zbiórki karmy. Z kolei dorośli często piszą, że nie są w stanie zaadoptować psa czy kota, ale chcieliby pomóc w inny sposób, wysyłając przelewy lub fundując kastracje i sterylizacje. Ludzie zaczynają dostrzegać, że zwierzęta czują.

— A z drugiej strony wciąż są psy przywiązane do łańcuchów...

— Widać to szczególnie na wsiach. Niektórzy ludzie się oburzają, gdy mówię „na wsiach", wskazując że w miastach też jest źle. To fakt, w miastach też dzieje się niedobrze, ale na wsiach jest chyba większe przyzwolenie na takie zachowania. Rzadko dojeżdżają tam dzielnicowi czy weterynarze i jeszcze została stara mentalność. Ludzie uważają, że pies jest ochroniarzem, dzwonkiem, ma szczekać i być przywiązany do łańcucha, żeby nie uciekał. A dostaje to, co państwu zostanie z obiadu.

Z takimi właścicielami nawet trudno rozmawiać i tłumaczyć, że pies ma inny żołądek niż człowiek i te resztki mu szkodzą. W niektórych przypadkach proponowałam, że będę przywozić karmę. Przyjeżdżam po jakimś czasie i co się dzieje? Karma stoi, a w misce nadal jest chleb z zupą fasolową. Pytam czemu i słyszę: „Mieliśmy wyrzucić?" Ale bywa też, że udaje mi się takich ludzi przekonać.

— Kiedy z tobą rozmawiam, odczuwam bardzo dobrą energię i nadzieję w głosie. Zachowujesz pogodę ducha nawet w trudnych sytuacjach?

— Wydaje mi się, że jestem pozytywnie zakręcona na punkcie zwierząt. Ale nikogo do niczego nie zmuszam i nie strofuję ludzi. Staram się spokojnie rozmawiać. Kiedy jadę na interwencję i widzę przed sobą rosłego mężczyznę, który wyskakuje z siekierą, a dookoła zapchlone szczeniaki, to wiem, że jeśli stracę rezon, to niczego nie osiągnę. Gdy będę dyskutować jak policjant, to nie odbiorę psów i jeszcze oberwę tą siekierą. Więc grzecznie i miło rozmawiam. Pytam na przykład o stojący w obejściu traktor, trochę jak dobry kolega. Trwam w tej roli do momentu, kiedy psy siedzą bezpieczne w samochodzie. Dopiero wtedy sypię epitetami i łaciną.

— Co pomaga ci zrelaksować się po pracy?

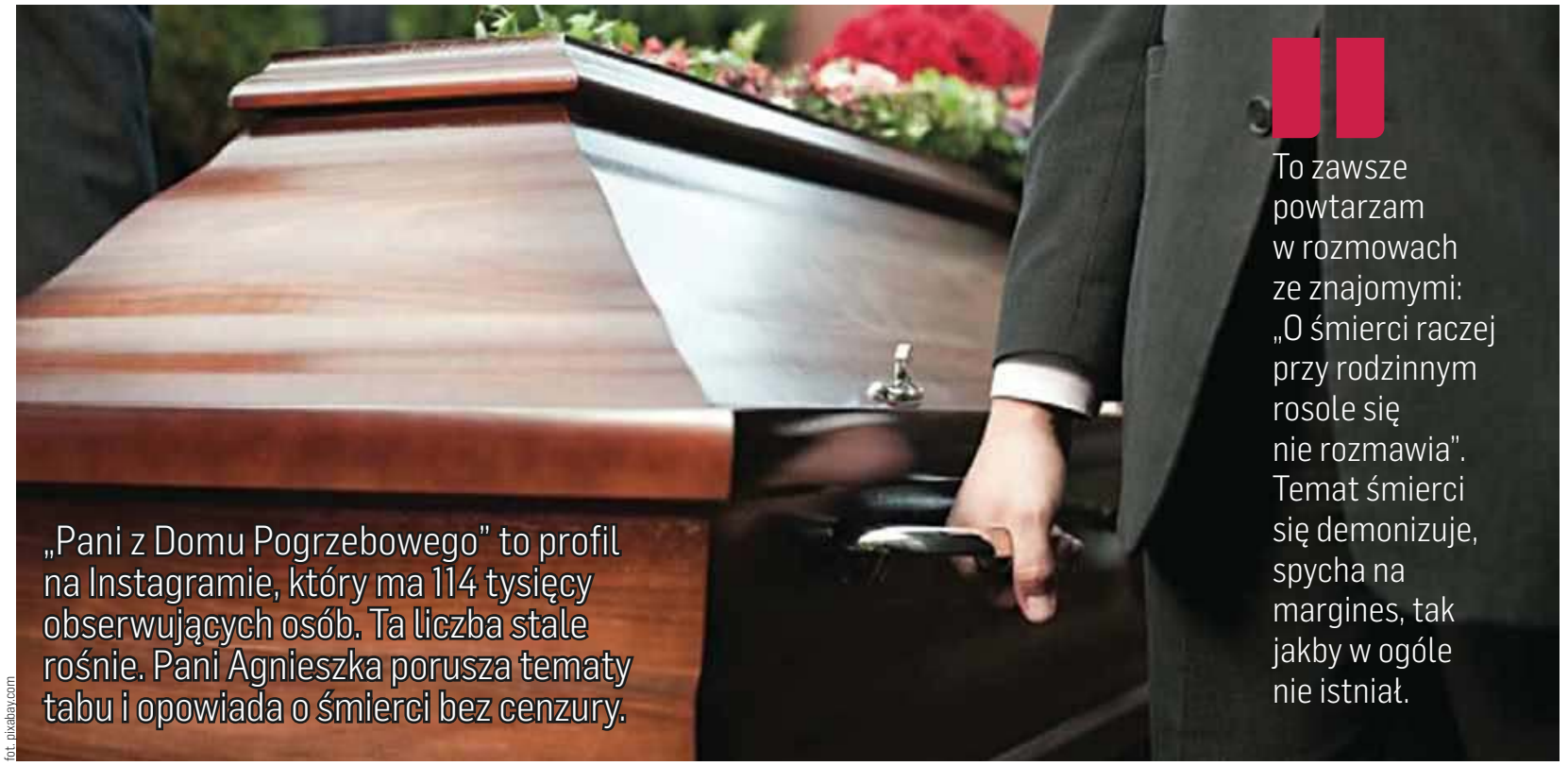
— Sporządzanie dokumentacji z interwencji często trwa do późnej nocy. Piszę wnioski do gminy o czasowe odebranie, czasem sporządzam wnioski o ukaranie. I to ta biurokracja stresuje mnie nieraz bardziej niż interwencje same w sobie. Gdy skończę, robię sobie kawę rozpuszczalną, włączam serial czy grę na tablecie i odmóżdżam się. Najlepszym relaksem jest jednak wiadomość ze schroniska, że psiak jest już wykąpany, odrobaczony i najedzony. Wtedy myślę: kurczę, znowu się udało.

DOMINIKA RASZKIEWICZ
redakcja@gazetaolsztynska.pl

Widzisz, że ktoś krzywdzi zwierzę?
Skontaktuj się z OTOZ Animals pod numerem 58 550 43 73.

eprasa.pl c09c7a56a1

W tej branży pracują weseli ludzie



„Pani z Domu Pogrzebowego" to profil na Instagramie, który ma 114 tysięcy obserwujących osób. Ta liczba stale rośnie. Pani Agnieszka porusza tematy tabu i opowiada o śmierci bez cenzury.

fot. pixabay.com

> To zawsze powtarzam w rozmowach ze znajomymi: „O śmierci raczej przy rodzinnym rosole się nie rozmawia". Temat śmierci się demonizuje, spycha na margines, tak jakby w ogóle nie istniał.

— Pani profil na Instagramie „Pani z Domu Pogrzebowego" budzi duże emocje. Myślę, że niewiele osób z pani branży zdecydowałoby się na ten krok, czyli założenie konta, które mówi o tej pracy. Co panią kierowało?

— Tak naprawdę w dużej mierze był to przypadek. Wcześniej sama szukałam podobnych informacji na Instagramie, byłam ciekawa, czy ktoś podjął się wyzwania mówienia o śmierci. Zauważyłam, że takich informacji jest tak naprawdę niewiele. Pod wpływem impulsu założyłam konto na Instagramie. W ten sposób powstała „Pani z Domu Pogrzebowego". Chciałam spróbować, zobaczyć, czy w ogóle kogoś ten temat zainteresuje. Założyłam profil myśląc, że będzie to bardziej rodzaj mojego pamiętnika, dokumentującego moją pracę. Później jednak zauważyłam, jak wiele osób szuka informacji m.in. o śmierci, pochówku zmarłych.

— Może dlatego tych informacji jest tak mało, bo śmierć jest u nas wciąż tematem tabu?

— To temat bardzo mocno pomijany. To zawsze powtarzam w rozmowach ze znajomymi: „o śmierci raczej przy rodzinnym rosole się nie rozmawia". Temat śmierci się demonizuje, spycha na margines, tak jakby w ogóle nie istniał. Może dlatego, kiedy w końcu się z nią stykamy, w ludziach pojawia się tak ogromny strach i bezradność, jakie kroki trzeba podjąć, kiedy odchodzi bliska nam osoba. Właśnie przez to, że o tym nie mówimy. Jest w nas zakorzeniona obawa, że jeśli zaczniemy mówić o śmierci, to zaraz do nas przyjdzie.

— Strach przed śmiercią wynika z niewiedzy.

— Dokładnie. Im bardziej będziemy poznawać temat, pokonywać swój lęk, krok po kroku, będzie nam łatwiej. Śmierć jest nieodłącznie związana z naszą egzystencją. Dotyczy każdego z nas. Boimy się tego, czego nie znamy. Myślę, że w rodzinach powinniśmy rozmawiać o śmierci. Pytać członków rodziny, czego oczekują. Czy ma być pochówek z urną lub tradycyjny z trumną? Jakie ma być ubranie? Taka rozmowa może odbyć się w małżeństwach, z rodzicami. Sama przeprowadziłam taką z moją mamą. Mój ojciec nie jest chyba jeszcze na nią gotowy.

— Ze swoimi dziećmi rozmawia pani o śmierci?

— Tak, choć z synkiem jeszcze nie, bo jest jeszcze na taką rozmowę zbyt mały. Rozmawiam ze starszą córką. Moja córka wie, gdzie pracuję. Sama zadaje już pytania związane ze śmiercią. Kiedy zdarzają się pogrzeby w naszej rodzinie pytam ją, czy jest zdecydowana, by w nich uczestniczyć. Szanuję jej odmowę. Kiedy nie chce, nie namawiam na siłę. Daję jej wybór. Staram się jej przekazać wiedzę, ale oczywiście w sposób dostosowany do jej wieku. Mam wrażenie, choć nie czuję się w tym temacie wyrocznią, ze kropla drąży skałę. Jeśli zaczniemy wprowadzać dzieci od najmłodszych lat w te trudne tematy, to w przyszłości będzie im łatwiej przeżyć stratę bliskiej osoby.

— Pisze pani o różnych aspektach śmierci, z przygotowaniem zwłok do pogrzebu włącznie. Spotyka się pani z krytyką czy zrozumieniem?

— Wciąż jest z tym różnie. Są osoby, które atakują, ale coraz więcej osób docenia to, co robię. Codziennie otrzymuję mnóstwo pytań, maili. Ludzie piszą też, że mój profil komuś pomógł. Czasem w przeżywaniu żałoby, innym razem w przeprowadzeniu wszystkich formalności związanych z pogrzebem.

— Ma pani kontakt z rodzinami zmarłych. To najtrudniejszy moment w pani pracy?

— Trudno powiedzieć. Przychodzą rodziny w ogromnym cierpieniu, które potrzebują ciszy i spokoju, wsparcia w tym czasie. Są jeszcze rodziny, które podchodzą do pogrzebu ze spokojem, bo wcześniej ta śmierć nie była tematem tabu. Bo w tych rodzinach odbyła się rozmowa, czego bliscy oczekują po śmierci. Niedawno przyszedł młody chłopak, któremu zmarła matka. Był opanowany, bo wiedział, jaki to ma być pochówek. Jest jednak taki moment w czasie formalności, kiedy pojawiają się ogromne emocje i widać, że rodziny cierpią. Kiedy trzeba wybrać trumnę, jak mówi się w naszej branży – „ostateczne łóżeczko". Rodziny płaczą wybierając napis na szarfę.

— To ogromne emocje. Jakim trzeba być człowiekiem, żeby pracować w tym zawodzie? Pani rozmawia z rodzinami, organizuje pochówki, ale też przygotowuje ciała zmarłych do pogrzebu.

— Nie wiem, naprawdę. Musiałby opisać mnie ktoś inny. Wydaje mi się, że ważna jest empatia, po prostu. Wczoraj rodzina przyniosła mi ubranie, które mam założyć osobie zmarłej. Zawsze sprawdzam, czy są wszystkie elementy garderoby, bo rodzina czasem czegoś zapomina. Zauważyłam, że bluzka jest przybrudzona. Wzięłam i uprałam ją, bo nie wyobrażam sobie, by osobie zmarłej założyć coś brudnego. Czasem dają przybrudzone buty, to też je oczyszczę. To robię z szacunku do osoby zmarłej. Nie mogłabym inaczej.

— Kiedy zostaje pani sama w prosektorium, boi się pani czasem?

— Od początku nie czułam strachu. Bardziej skupiałam się na tym, co muszę robić lepiej. W tym zawodzie nie można się bać zmarłych. Nasza psychika sama to weryfikuje. Czasem osobom, które myślą o pracy w tej branży radzę, by poszły na kurs tanatokosmetologii. Wiem, że nie jest tani. Jednak kiedy na poważnie rozważa się pracę w tym zawodzie, ten kurs pomoże zweryfikować, czy będziemy w stanie się tym zajmować.

— Dziś coraz częściej wykonuje się makijaż pośmiertny?

— Ludzie są coraz bardziej świadomi. Myślę też, że dzięki temu, że istnieje mój profil. Dowiadują się, że istnieje coś takiego, jak tanatokosmetologia. Zdarza się, że w mniejszych miejscowościach przedsiębiorcy pogrzebowi nie są w stanie zapewnić takiej usługi.

— Jakie wcześniej miała pani wyobrażenie o tej branży?

— Myślę, że miałam w głowie sporo utartych schematów. Uważałam, że osoby pracujące w tej branży muszą najpierw odurzyć się alkoholem, żeby cokolwiek zrobić. Oczywiście to nieprawda. Kiedy zobaczyłam, jak pracują moi koledzy stwierdziłam, że to nie jest tak straszne, jak wydawało mi się wcześniej. W tej branży pracują weseli ludzie. Jak w każdej pracy, by zachować zdrowy rozsądek, trzeba mieć dystans.

— W listopadzie pewnie otrzymuje pani mnóstwo maili. Czego dotyczą najczęściej?

— Dziś wiele pytań dotyczy procedur dotyczących pochówku osób, które zmarły na COVID-19. Ludzie naprawdę nie wierzą, że przy osobie zmarłej z powodu koronawirusa musimy całkowicie odstąpić od wszelkich czynności. Nie usuwa się wenflonów, opatrunków. Takie jest rozporządzenie rządowe z 3 kwietnia i nie możemy nic zrobić. To bardzo przykre. Często rodziny tych zmarłych nie mogły odwiedzać swoich bliskich w szpitalu, nie mogły się z nimi pożegnać. Trumna nie może być otwarta. Identyfikacja osoby zmarłej odbywa się poprzez wysłanie mmsa. To po ludzku cholernie smutne, bo zdaję sobie sprawę, jak trudne jest to dla tych rodzin. Był moment, kiedy w pogrzebie mogło uczestniczyć zaledwie pięć osób. A co, jeśli ktoś ma piątkę rodzeństwa? A co z dziadkami, rodzicami? To już ogromna trauma. Rodzina nie mogła się pożegnać ze swoimi bliskimi. A element pożegnania jest niezmiernie ważny w przeżywaniu żałoby. Niektórzy bez tego pożegnania śmierć bliskiej osoby mogą przeżywać wiele lat.

— O tym się nie mówi.

— Bo to nie jest przyjemny temat i nie chcemy go poruszać. Jednak są ludzie, którzy chcą wiedzieć i dla nich prowadzę profil na Instagramie. Czasy są bardzo niepewne i nikt nie wie, co go czeka. Dopóki starczy mi sił, będę pisać. Choć wiem, że moje słowa zawsze są mocno analizowane, szczególnie przez osoby z branży. To, co robię, nie zawsze spotyka się z ich zrozumieniem. To bardzo obciążające, by napisać tak, by nie narazić się na falę krytyki. Wiem, że pomagam innym ludziom. Staram się, jak mogę, ale krytyka wciąż mnie boli i podcina skrzydła. Wiem jednak, że są ludzie, którzy oczekują ode mnie, bym się nie poddała. I robię to właśnie dla nich.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

eprasa.pl c09c7a56a1

Spódnica może być tłem, na którym malują się **zainteresowania**

Spódnica - jeden z symboli kobiecości, najpierw była atrybutem męskim. Kobiety, chcąc zakryć piersi, opasywały się pledami po pachy lub nosiły suknie. Potem kobiety zabrały spódnice facetom, następnie spodnie i tak już zostało. Ołówkowa, mini, kwiecista czy w kratkę. Jaką wybierają olsztynianki?

Fot archiwum prywatne

Agnieszka Rycharska z kolekcją swoich folkowych spódnic

Lubię czasami sprawdzić kalendarz świąt nietypowych. Gdy okazało się, że 30 października obchodzimy Dzień Spódnicy od razu pomyślałam — to temat dla mnie, bo sama mam ich w szafie chyba najwięcej. Z sentymentem myślami wracam do mojej ukochanej w dzieciństwa: złotej szytej specjalnie przez „Mikołaja", w której potem zaliczałam wszystkie kinderbale. Udało mi się w niej nawet wygrać pierwszy — i jak potem czas pokazał — ostatni turniej taneczny, w którym brałam udział. Wszystkie koleżanki mi jej zazdrościły. Gdy po kilku latach intensywnej eksploatacji się rozpadła, a ja trochę wydoroślałam, przyszedł czas na zwiewne kolorowe w stylu hippie i folk. Ostatnio założyłam tak znienawidzoną kiedyś ołówkową — i zauważyłam że czuje się w niej skoncentrowana, robię się bardziej zadaniowa. Gdy myślę „spódnica" przed oczami stają mi niesamowite osobowości z mojego otoczenia. Myślę wtedy o tancerce Magdalenie Faszczy, która w przepięknych czerwonych falbanach pozuje w Parku Podzamcze fotografom, myślę o dyrektor Angelice Stawisińskiej, która dzielnie w ramach przez siebie zorganizowanej akcji charytatywnej biega w tiulówce po schodach biblioteki i myślę o bosej Adze, której stroje — gdy przychodziłam do teraz już nieistniejącego Mchu zawsze były dla mnie ciekawostką i niemałą inspiracją. Poprosiłam, aby mi trochę o tej naszej wspólnej miłości opowiedziały.

Fot archiwum prywatne

Angelika Stawisińska, dyrektor GOK Dywity podczas charytatywnej akcji biegała w tiulowej spódnicy

Angelika Stawisińska, dyrektor GOK w Dywitach: Można się śmiać, ale w zeszłym roku cienkie spódniczki tiulowe zarobiły nam na cel społeczny grubo ponad kilka tysięcy złotych. Założenia fundacji, z którą wtedy współpracowaliśmy były takie, że za każde przebiegnięte piętro po schodach w tiulówce na fundusz społeczny poświęcony dzieciom wpływało 50 zł. Piętra były trzy, chętnych pań ponad czterdzieści. Prawie każda z pań miała własną spódniczkę, widocznie „dziecinna" tiulówka jest wbrew pozorom częstym elementem dorosłej kobiecej garderoby. Wychodzi na to, że czasem każda z nas chce się poczuć trochę jak z bajki, jak Calineczka lub baletnica. Zainteresowani imprezą byli również mężczyźni, którzy bardzo ubolewali na tym, że nie mają takowych spódnic, jednak gdy się okazywało, że GOK Dywity ma kilka na stanie, nagle zapadali się pod ziemię. Szkoda że w tym roku z imprezy musieliśmy zrezygnować, bo teraz obiecałam sobie bardziej ich przypilnować. Za pozyskane fundusze zorganizowaliśmy olimpiadę sportową dla dzieci z obszarów wiejskich. Sama chodzę w spódnicach nie tylko od święta — w tiulowej również, choć teraz idzie czas na wełnę. Co mnie ogromnie cieszy, bo będę mogła wrócić do mojej szlachetnej wełnianej ulubienicy, która jest ze mną jeszcze od czasów matury. Szara, długa, plisowna i ponadczasowa, bo plisy znów wróciły do mody. W zależności od tego co ubiorę na górę stylizacja zyskuje różne twarze — może być i oficjalna i bardziej sportowa. To ta przewaga spódnicy nad sukienkami, tu ilość kombinacji jest nieskończona.

Magdalena Faszcza, instruktorka flamenco, założycielka Studia Rytm: Barwna, falbaniasta marszczona spódnica nierzadko z efektownym ogonem, to moje narzędzie pracy, to element andaluzyjskiej kultury, którą na co dzień się zajmuję. Nie jest do tańca niezbędna, można tańczyć i w jeansach, natomiast flamenco jest tradycyjnym stylem i spódnica jest jego ogromnym fundamentem i znakiem rozpoznawczym. Moje pierwsze spódnice i suknie, które przywoziłam z Hiszpanii zawsze były szyte ręcznie. Hiszpania słynie z genialnego krawiectwa, tamtejsze modystki projektują i szyją je na bardzo wysokim poziomie. Te unikaty szyte były zawsze na miarę, na specjalne zamówienie. Często udawało mi się zdobyć takie oryginały buszując po hiszpańskich pchlich targach. Przez 15 lat istnienia Studia Rytm tych strojów było pewnie około stu. Z jednego z moich pierwszych pobytów w Sevilli przywiozłam strój, który wypełnił mi całą walizkę. To była sukienka do Sevillany — ciężka, na suto marszczonej, płóciennej podszewce. Cała pokryta prawdziwą koronką. Zachwycała i ważyła kilka kilogramów. Na szczęście kiedyś na lotniskach tak nie sprawdzano bagażu, dziś przywieźć ją byłoby trudniej. Jest zielona w grochy — nietypowy wzór i kolor jak dla strojów polskich, bardzo typowy dla tamtego rejonu świata. Strojna i efektowna, ale do tańca niezbyt wygodna. Teraz stroje do flamenco są coraz lżejsze i wygodniejsze, więc z trochę mniej już szlachetnych materiałów i ozdób. Tancerze stawiają na większą ekspresję, na granie własnym ciałem, nie ubiorem. Piękne spódnice przyciągają panie, które przychodzą do mnie na zajęcia. Falbany, kwiaty we włosach działają jak magnes, ale gdy pozostaniemy tylko na tym poziomie, to ta przygoda szybko się skończy, bo to techniczny, wymagający wielkiego skupienia taniec. Spódnice w stylu flamenco wychodzą naprzeciw tęsknotom współczesnych za wdziękiem i gracją, na które w pędzie życia codziennego rzadko mamy czas. Sama też często z wygody ubieram spodnie, bo nawet założenie rajstop, które podczas intensywnego trybu życia w każdej chwili mogą się pozaciągać jest ryzykowne i trochę trwa. Choć czasami wracam do spódnic, ale zawsze są to szerokie, zwiewne ubiory, w sam raz na mój zamaszysty krok.

Fot archiwum prywatne

Magdalena Faszcza w tradycyjnej spódnicy do flamenco

Agnieszka Rycharska, bosa artystka: Spódnica jest dla mnie tłem na którym malują się moje zainteresowania. I faktycznie oprócz cały rok bosych stóp, jest jednym z moich znaków rozpoznawczych. Wiele lat pracowałam w jednym z olsztyńskich pubów. Puszczaliśmy tam sporo foku, który uwielbiam — a w moich kolorowych kwiecistych spódnicach z ludowymi motywami, czułam się tam bardzo na miejscu. To taki mój trochę artystyczny manifest. Długa ciepła spódnica to nieodzowny element każdej zimy, bo w związku z tym, że chodzę boso — nie używam też rajstop, a w spodniach byłoby za zimno. Spódnice z dobrych materiałów grzeją bardziej. Jako nastolatka nie chodziłam ubrana w ten sposób, spódnice wydawały mi się niewygodne — i oczywiście tak jak do do ołówkowej nie przekonam się nigdy, tak szeroka dłuższa luźna spódnice daje nieograniczoną swobodę ruchów, można w niej podkulić nogi siedząc na krześle czy zrobić szpagat — to zawsze wygląda dobrze. Jak spódnica ma kieszenie — to już w ogóle ideał, nie trzeba wtedy wszędzie zabierać ze sobą torebki. Bardzo bliska jest mi idea wymiany odzieży — nigdy nie kupuję rzeczy nowych, a spódnicą łatwiej trafić w czyjś rozmiar — ona nigdy nie musi być bardzo dopasowana. Mam sporo spódnic które dostałam od koleżanek i dzięki temu — dobrze z nimi mi się kojarzą. Mam wrażenie jakby były naładowane ich dobrą energią. Moje spódnice kojarzą mi się z porami roku: jasnozielone motywy kierują mój nastrój bardziej ku wiośnie, rdzawe i brunatne barwy wpędzają w lekką jesienną zadumę.

AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@gazetaolsztynska.pl

Fot archiwum prywatne

Autorka — 25 lat temu we wspomnianej złotej spódnicy, której zazdrościły jej koleżanki

eprasa.pl c09c7a56a1

Jedyną stałą rzeczą w życiu jest **zmiana**

Nie ma dla niej rzeczy niemożliwych i celów, których nie da się osiągnąć. Wierzy, że dobro wraca i chętnie wspiera innowacyjne pomysły. Mowa o Sylwii Dębowskiej-Lenart, prelegentce nadchodzącego IV Kongresu Przyszłości.

fot. archiwum prywatne

— W Olsztynie znana jest pani z wielu ciekawych przedsięwzięć ze świata technologii, ale także z ... pomagania. Ostatnio wspierała pani młodą ekipę z TEDxLikusy. To daje energię?

— Pomoc innym jest wpisana w nasze człowieczeństwo. Powinna być również priorytetem firm, szczególnie tych działających na lokalnym rynku. Moim zdaniem każdy człowiek ma w sobie energię, która ma wpływ zarówno na życie prywatne, jak i zawodowe. Wierzę też, że dobro wraca. Więc jeśli jestem w stanie kogoś wesprzeć, robię to.

— A co zadecydowało o pomocy organizatorom TEDxLikusy?

— Myślę, że naszym zadaniem, osób z doświadczeniem w branży, jest wychowywać sobie silnych, młodych ludzi, którzy być może w przyszłości staną się naszymi pracownikami. To uzdolnieni młodzi ludzie. Tak naprawdę myślałam, żeby już teraz zacząć z nimi rozmowę o przyszłej współpracy. Działając wspólnie jesteśmy silniejsi, możemy więcej. Pomagając innym firmom współtworzymy naszą rzeczywistość. To my ją kreujemy. Każdym działaniem. Na funkcjonowanie firmy wpływa również to, czy mówimy o dobrych rzeczach, czy tylko skupiamy się na zysku i coraz większej sprzedaży.

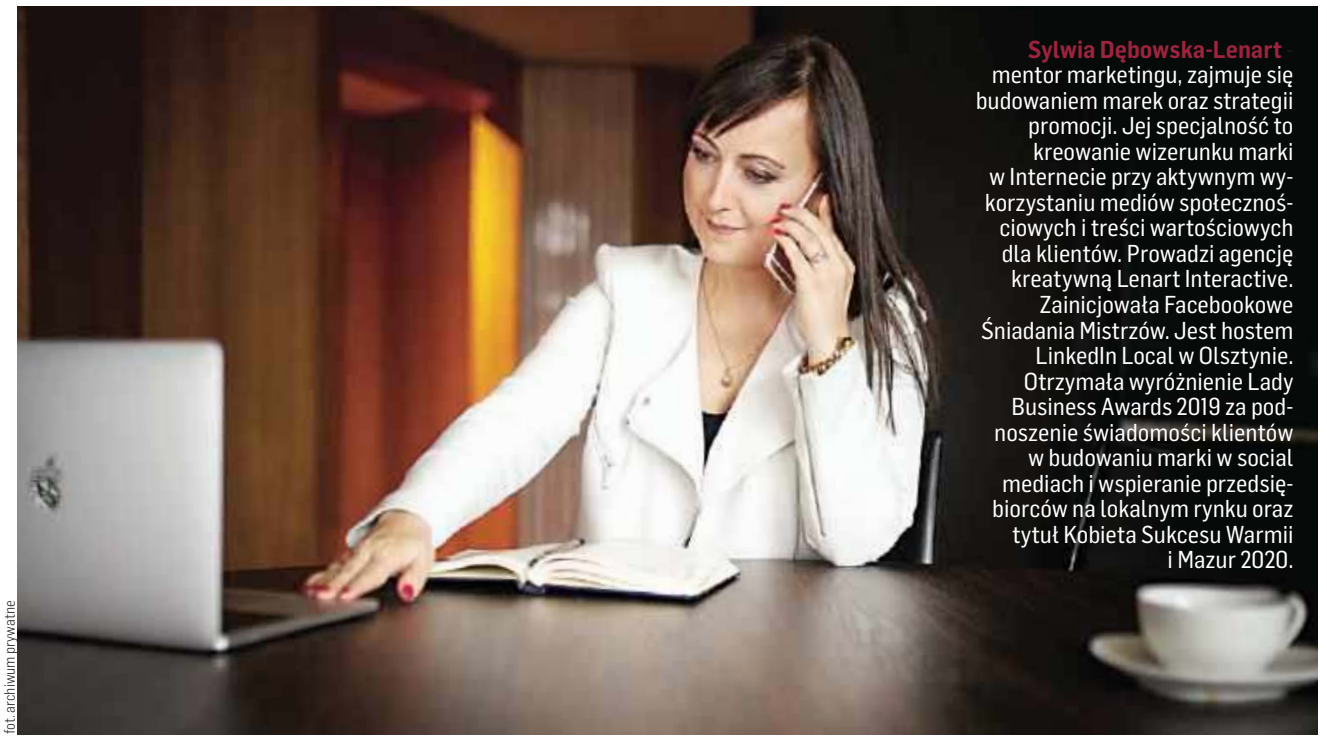
— Co jeszcze jest ważne w prowadzeniu biznesu?

— To wiele aspektów. Właściciel firmy musi zaplanować działania w sposób, który pozwoli na jej przetrwanie i rozwój. Oczywiście rozwój nie musi oznaczać stałego wzrostu, może to być rozwój kompetencji. Dobrze też, jeśli firma ma misję. Pozwala określić drogi rozwoju, a także sprawia, że pracownicy mają wspólny cel. Misja prowadzi to tego, że firma przestaje być tylko miejscem pracy, gdzie zarabiamy pieniądze, by utrzymać rodzinę. Sprawia, że nasza praca jest wartością.

— Pani też pokazuje, w jaki sposób w firmie wykorzystywać technologie. Czego najbardziej boją się osoby, które stawiają pierwsze kroki we własnym biznesie?

— Rzeczywiście, dynamicznie rozwijające się dziś technologie mogą być wyzwaniem. Często też nawet nie uświadamiamy sobie, jak często korzystamy z niej w codziennym życiu. Przykład? A filtry na Instagramie? Technologia jest wokół nas i nie ma od niej odwrotu. Jednak największą trudność początkującym firmom sprawia

eprasa.pl c09c7a56a1



fot. archiwum prywatne

Sylwia Dębowska-Lenart – mentor marketingu, zajmuje się budowaniem marek oraz strategii promocji. Jej specjalność to kreowanie wizerunku marki w Internecie przy aktywnym wykorzystaniu mediów społecznościowych i treści wartościowych dla klientów. Prowadzi agencję kreatywną Lenart Interactive. Zainicjowała Facebookowe Śniadania Mistrzów. Jest hostem LinkedIn Local w Olsztynie. Otrzymała wyróżnienie Lady Business Awards 2019 za podnoszenie świadomości klientów w budowaniu marki w social mediach i wspieranie przedsiębiorców na lokalnym rynku oraz tytuł Kobieta Sukcesu Warmii i Mazur 2020.

zorganizowanie działalności tak, by każdy pracownik mógł skorzystać z rozwiązań technologicznych, które są obecnie dostępne. Odwlekamy ten moment i pewnie jeszcze długo będą osoby, które najbardziej będą lubiły posługiwać się Wordem czy Excelem. Rozmawiając z firmami zachęcam je do stosowania systemów CRM (Customer Relationship Management), który automatyzuje i wspomaga procesy w firmach. Zachęcam, by stosowały je małe biznesy, ale nadal bywa z tym różnie.

— Tak naprawdę to od wykorzystywania nowoczesnych technologii zależy dziś przyszłość firm. O tym opowie pani m.in. w czasie Kongresu Przyszłości.

— Ten kierunek wyznaczają sami konsumenci. Obecnie większość spraw załatwiamy posługując się smartfonem. Za jego pośrednictwem wypożyczamy książki, rezerwujemy termin u kosmetyczki, lekarza. Jedyną stałą rzeczą w życiu jest zmiana. To twierdzenie Heraklita z Efezu wciąż jest aktualne. Musimy nauczyć się być bardziej elastyczni niż kiedykolwiek. Nasz mózg nie jest do tego bardzo przyzwyczajony i nie będzie łatwo. Stąd tak ważne, by nieustannie motywować się, by w naszym życiu wprowadzać zmiany.

— W pani życie zawodowe z pewnością wpisana jest zmiana. Co panią motywuje?

— Dobre pytanie. Ja to lubię, po prostu (śmiech). Lubię uczyć się nowych rzeczy. Staram się bardziej pracować nad sobą, by potem wdrażać zdobyte informacje w życie. Trzeba też dodać, że tak naprawdę technologia rozwija się dzięki coraz większej wiedzy o człowieku. Neurobiologia, nauki społeczne pokazują, jak dziś funkcjonujemy i w jaki sposób ewaluujemy. Niestety mam świadomość, że jednocześnie technologie sprawiają, że nasz mózg jest bardziej przeciążony. Warto jednak zastanowić się, w jaki sposób technologia może ułatwić nam życie. Wszystko jest w naszej głowie.

— I czy rzeczywiście potrafimy być wielozadaniowi? Podobno to mit, a patrząc na panią można odnieść wrażenie, że pani posiadła taką umiejętność.

— Zwykle obserwując działania innych osób mamy wrażenie, że coś udaje im się lepiej niż nam. To kwestia doświadczenia. Możemy opanować jedną dziedzinę na tyle, by zacząć poznawać kolejną. Można to trochę porównać do prowadzenia auta. Ucząc się i zdobywając umiejętności pewne rzeczy robimy niemal automatycznie. Bez dużego dużego wysiłku. Dzięki temu mamy energię do kolejnych wyzwań. Niektórzy podchodzą do życia zadaniowo. Chcą wykonać plan, ale czasem nie pozwalają na to okoliczności, na które nie mają wpływu. Może nagle okazać się, że musimy zostać z dziećmi w domu. Albo obudziliśmy się w środku nocy i jesteśmy niewyspani. Powiem szczerze. Nigdy nie udało mi się wykonać całego planu, który założyłam na dany dzień. Naprawdę. Nikt z nas nie jest maszyną. Bądźmy świadomi, że lepsza organizacja czasu wymaga stałej pracy. Podkreślam — stałej. Wtedy możemy wypracować supernawyki.

— Ludzie sukcesu powtarzają: trzeba mieć plan. I jak się w tym wszystkim odnaleźć?

— Trzeba, ale nie zawsze to się sprawdza. Gdyby prześledzić losy przedsiębiorców, pewnie byłoby mnóstwo firm, które nie miały planu i odniosły sukces. Oczywiście ważne, żeby mieć chociaż zarys planu. Jednak nie jestem typem, który z zegarkiem w ręku wyznacza zadania i rozlicza się z każdej minuty. Każdy z nas jest inny, więc w inny sposób działa. Jedna osoba mając plan poczuje się dobrze, inna uzna to za ograniczenie. Trzeba samemu odkryć, co pomaga nam w realizowaniu zadań.

— Ważne, by szukać inspiracji u najlepszych? Na przykład słuchając podcastów?

— Dziś podcasty pozwalają m.in. firmom nie tylko na zaprezentowanie się w roli eksperckiej, dostarczenie rozwiązań i inspiracji, ale przede wszystkim budują zaufanie do marki. Podcasty mają ogromny potencjał. To właśnie teraz jest najlepszy moment, by sięgnąć po to rozwiązanie.

— Mogą sięgnąć po nie firmy z naszego regionu, bo okazuje się, że Warmia i Mazury są dziś nie tylko miejscem wypoczynku, ale właśnie tutaj rodzą się innowacje.

— Oczywiście, dziś na Warmii i Mazurach powstaje coraz więcej firm technologicznych, które są doceniane nie tylko na rynku europejskim, ale również na świecie. Ten region zawsze miał potencjał. Dobrze, że są wydarzenia, dzięki którym poznajemy nasze firmy, które odniosły sukces. To bardzo motywuje i jest dowodem, że u nas też można.

— Wy też pokazujecie, że można. Dziś wasza firma działa w oskarowym towarzystwie.

— Zdecydowanie. Od czerwca udało nam się przygotować platformę warsztatów audiowizualnych w Europie Film Spring Open. Łączy je postać Sławomira Idziaka, który właśnie się w tym towarzystwie Oskarowym porusza. Pomogliśmy przenieść największe w Europie warsztaty audiowizualne do online'u.

— Przyszłością są teraz działania online?

— To nie przyszłość, to rzeczywistość. Większość osób sprawdza firmę w sieci, zanim skontaktuje się osobiście z jej przedstawicielem. Nawet, jeśli ktoś nie posiada biznesu online, wszystkie informacje o działalności, zespole, referencjach, powinny znaleźć się w Internecie. To, co wydarzyło się w 2020 roku, jest absolutnie bezprecedensowe. Do niedawna jeszcze chcieliśmy być offline, a dziś nasze dzieci uczą się online. Świat wymusza, byśmy dostosowywali się do zmian. Jednak trzeba pamiętać o zachowaniu równowagi.

— Co pani pozwala zachować równowagę?

— Rodzina. Mam wspierającego męża, który współdzieli ze mną obowiązki. To dzieci, które wymagają ode mnie uwagi. I one pokazują, jak właściwie wyznaczać priorytety.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

BIURO OGŁOSZEŃ GAZETY OLSZTYŃSKIEJ ZAPRASZA DO NOWEJ LOKALIZACJI

#DBAJMY #OSIEBIE
NOŚ MASECZKĘ

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

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

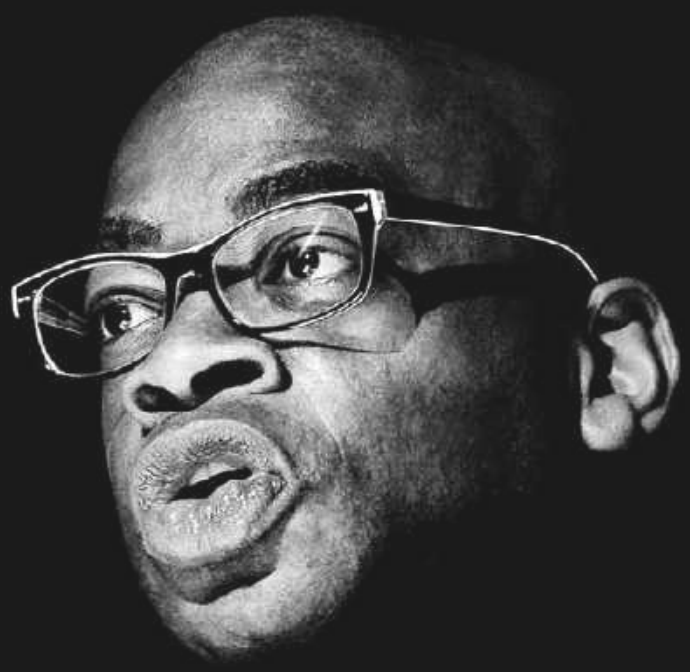
Pracujemy od poniedziałku do piątku w godz. 7⁰⁰ do 15⁰⁰

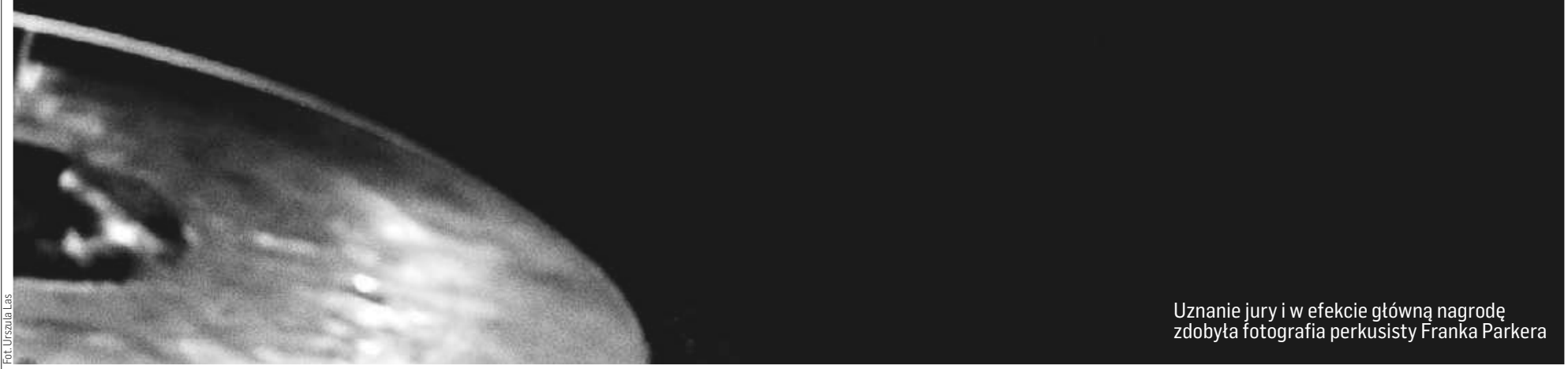
39920otbs-F-K

eprasa.pl c09c7a56a1

Pasja z wyraźnymi elementami uzależnienia

Urszula Las (w powiecie kętrzyńskim pamiętana pod nazwiskiem panieńskim Gastołek) pochodzi z niewielkich Dębian (gm. Barciany). Od wielu lat ma dwie wielkie pasje: fotografia i jazz, które udaje jej się łączyć. I to z sukcesem.





Fot. Urszula Las

Uznanie jury i w efekcie główną nagrodę zdobyła fotografia perkusisty Franka Parkera

— Dlaczego fotografia i... jazz?

— Z miłości do jednego i drugiego. Te drogi bardzo długo szły równolegle, zanim przecięły się z taką intensywnością, jak jest obecnie. Jeszcze kilka lat temu będąc na koncertach jazzowych, rzadko zabierałam aparat, teraz nie wyobrażam sobie koncertu bez fotografowania. Ostatnie 3 lata pracowałam bardzo intensywnie, fotografując koncerty, głównie jazzowe oczywiście. W jednym roku fotografowałam około 100 koncertów, festiwali w kraju i za granicą, głównie jazzowych.

Fotografowałam nie tylko jazz, ale również sztuki teatralne, taniec, wydarzenia artystyczne, a nawet walkę MMA. Dużo się uczyłam, uczestniczyłam w kursach, panelach, szkoleniach. Świetnym doświadczeniem były warsztaty fotografii alternatywnej w Związku Polskich Artystów Fotografików. Z tych prac powstała fantastyczna wystawa w Galerii ZPAF.

Fotografowanie to wiele godzin z blisko 3-kilogramowym aparatem w dłoni i noce spędzane przy komputerze. Ten rok jest oczywiście inny, ale staram się uczestniczyć w koncertach na tyle, na ile jest to możliwe.

— Znaleźć się na scenie tak prestiżowego festiwalu jak Jazz nad Odrą i odebrać nagrodę to chyba nie lada przeżycie?

— Na odebranie nagrody, ze względu na pandemię, musiałam poczekać blisko pół roku, żeby festiwal mógł się odbyć. Rzeczywiście stanąć na scenie festiwalu z takimi tradycjami, w tym roku to przecież już 56 edycja, i odebrać tam statuetkę za najlepszą fotografię jazzową, to wspaniałe uczucie!

— Grand Prix MK Jazz Foto 2020 im. Marka Karewicza odebrałaś za fotografię perkusisty Franka Parkera. Jak powstało to zdjęcie?

— Fotografię wykonałam na Love Polish Jazz Festiwal 2019 r. podczas koncertu Michała Urbaniaka z którym Parker gra. To był taki moment, kiedy wszystko zagrało, czyli światło, „zawieszenie" aparatem na Parkerze i to co najważniejsze — jego twarz i oczy.

Warto dodać, że nie było ograniczenia czasowego, fotografować można było podczas całego koncertu. Dało mi o możliwość i czas na skupienie, obserwację i wyczekanie na ten właściwy moment. Potem długo jeszcze szukałam sposobu na to, jak pokazać właśnie ten moment jego gry. Ostatecznie całość gubi się w ciemności, zostaje tylko to, co najważniejsze — twarz i kawałek talerza perkusisty.

— Festiwal nosi imię Marka Karewicza. Słyszałem, że ten słynny fotograf miał wpływ również na twoją twórczość?

— Marek Karewicz, wspaniały polski fotograf środowiska muzycznego i miłośnik jazzu, doskonale znany w Europie i Stanach Zjednoczonych, miał bardzo znaczący wpływ na moją fotografię. Przypadek, a może bardziej jazz sprawił, że gdzieś nasze drogi się spotkały i mogłam tworzyć pod okiem Mistrza w Jego pracowni. Jego uwagi zawsze były motywujące i niezwykle cenne. Kiedy Marek oglądał moje prace, brał nożyce i „kadrował" nimi moje fotografie. Fotografie, nie zdjęcia, bo jak mawiał Mistrz, „zdjęcia to robi się u cioci na imieninach".

— Fotografia to twoja codzienność, praca czy jednak hobby po godzinach?

— Jest to przede wszystkim pasja z wyraźnymi elementami uzależnienia (śmiech). Fotografia daje mi możliwość pokazania mojego odbioru muzyki, odbioru człowieka, jego emocji, nastroju i w tym wyrażania też siebie, przetworzenie obrazu przez moją percepcję i wrażliwość. Finalnie powstaje obraz, kawałek czasu i rzeczywistości na tyle umykającej, że staje się subiektywnym zapisem. Często jest tak, że fotografujemy to samo wydarzenie, a jednak u każdego z fotografów wygląda ono zupełnie inaczej.

> Marek Karewicz, wspaniały polski fotograf środowiska muzycznego i miłośnik jazzu, doskonale znany w Europie i Stanach Zjednoczonych, miał bardzo znaczący wpływ na moją fotografię.

— Kiedy złapałaś fotograficznego bakcyla? Pamiętasz swój pierwszy aparat?

— Oczywiście — lata 80. XX wieku, radziecka Vilia, którą mój brat dostał na komunię. Jako dzieciak fotografowałam wszystko wokół. A raczej wszystkich, bo ulubionym obiektem był u mnie zawsze człowiek. Potem przez wiele lat był klasyk, czyli Zenit.

— Swój kunszt szlifowałaś kiedyś w ramach słynnego kętrzyńskiego Foto MX-a pod okiem Lucjana Mikulskiego. Co dał ci czas spęczony w tym „klubie"?

— Do Klubu Foto MX trafiłam w szkole średniej. Klub mieścił się wówczas w piwnicy kętrzyńskiego bloku. Prowadził go Lucjan Mikulski, którego bardzo miło wspominam. To było moje pierwsze zetknięcie z ciemnią fotograficzną, a pan Lucjan, wspaniały człowiek, dawał wolną rękę takim fanatykom jak ja. Mogłam bez ograniczeń przesiadywać nad powiększalnikiem całe noce, bardzo często wychodziłam kiedy było już widno.

eprasa.pl c09c7a56a1

Fot. Krystyna Kubacka-Góral

Urszula Las-Gastołek (w środku) odbiera Grand Prix MK Jazz Foto 2020

— Twój pierwszy fotograficzny sukces to...

— Pierwszy założony film w Vilii (śmiech). A tak poważnie... to kiedy powstał konkurs im. Marka Karewicza zostałam skutecznie zachęcona do wysłania tam swoich prac. W pierwszej edycji konkursu moja praca weszła do finałowej trzydziestki. Było to dla mnie wielkim zaskoczeniem.

— A ten najważniejszy?

— Najważniejszy okazał się rok 2020, w którym zbieram owoce pracy z poprzednich lat. Fotografią Stanleya Clarke weszłam do finałowych 30 fotografii na Jazz World Photo, wyłonionych spośród kilkuset nadesłanych z 41 krajów. Zajęłam tam 8 miejsce! Potem dwie moje fotografie weszły do finału MK Jazz Foto 2020, a jedna z nich jednogłośnie wygrała Grand Prix tego konkursu. Ta nagroda ma dla mnie bardzo szczególne znaczenie.

— Bardziej wolisz zabawę programem graficznym czy może jednak mieszanie chemii w ciemni?

> Fotografia daje mi możliwość pokazania mojego odbioru muzyki, odbioru człowieka, jego emocji, nastroju i w tym wyrażania też siebie, przetworzenie obrazu przez moją percepcję i wrażliwość.

— Trudno to nazwać zabawą. To są długie godziny, czasami dni, a czasami ciągłe powroty do wybranej fotografii. Nad niektórymi pracuję krótko, inne to tygodnie powrotów, zmian i poprawek. Tak było w przypadku zwycięskiej fotografii Franka Parkera. Takie drążenie jednej fotografii w tym przypadku się sprawdziło, jednak ile razy patrzę na swoje fotografie, zawsze coś bym jeszcze zmieniła, poprawiła, to dość uciążliwa cecha.

Fotografia cyfrowa oczywiście daje większe możliwości, pozwala na bieżąco śledzić, zmieniać, korygować czy szukać innych dróg, aby uzyskać pożądany efekt. Natomiast ciemnia, zapach chemii, patrzenie, jak obraz wyłania się na papierze, jest magiczna i to zupełnie inny wymiar fotografii. Bardzo chciałabym stworzyć takie miejsce. Wierzę, że uda mi się ten plan zrealizować. Tym bardziej że swoje miejsce znalazłyby tam rzeczy z pracowni Marka Karewicza, które częściowo mogłam stamtąd zabrać. Niestety pracowni Mistrza nie udało się zachować.

— Mówi się, że to nie aparat robi zdjęcia tylko fotograf. Jednak w przypadku fotografii, szczególnie koncertowej, jest jeszcze chyba ten czynnik zewnętrzny?

— Fotografia koncertowa jest bardzo trudna i zaryzykowałabym stwierdzenie, że najtrudniejsza. Fotografujemy w ciągle zmieniającym się świetle, kiedy muzyk jest poza nim, lub mocny strumień światła skupia się właśnie na nim. Bardzo często fotografować można tylko przez pierwsze 10 minut koncertu, a fotografów jest wielu. W takim czasie trudno o uchwycenie tych wyjątkowych emocji muzyka. Pojawia się pośpiech, a przy większej liczbie fotografów to nie jest komfortowe ani dla muzyka, ani widza czy fotografa.

Na koncercie Bobby McFerrina niemal cały przeznaczony czas na fotografowanie artysta śpiewał odwrócony tyłem lub wchodząc głęboko w scenę, a czasu przecież było bardzo mało. Kiedy musieliśmy zakończyć fotografowanie, pojawiło się światło i w pełni zwrócony do wszystkich artysta. Trudno nie podejrzewać, że nie miał ochoty na fotografowanie, co oczywiście rozumiem. Jednak w takich chwilach fotograf zawsze czuje niedosyt!

Idealna sytuacja jest wówczas, kiedy można fotografować cały koncert. Daje to czas na podpatrywanie obiektywem muzyka i tego, co wydarza się podczas koncertu, jego twarzy, wędrówki dłoni, momentami braku kontroli, bo najważniejsze są dla mnie emocje, to na nie czekam.

— Kim byś była, gdybyś nie robiła zdjęć?

— Z pewnością nie kapciem na kanapie! Zresztą cała moja rodzina składa się z pasjonatów. Młodszy brat Karol właśnie wkręcił się w latanie, zrobił kurs, kupił motolotnię i kiedy tylko może, ogląda świat z góry. Starszy brat Robert pasjonuje się motoryzacją i z sukcesami bierze udział w rajdach. Początkowo w motocyklowych, a obecnie wraz z kętrzyńską MotoMasuria Racing Team ściga się swoim niezwykłym Can-Am Maverick XRS. Tak więc pasje chyba mamy w genach!

Marek Karewicz (1938-2018)
Znany i ceniony artysta fotografik specjalizujący się w zdjęciach muzyków jazzowych i rockowych. Również dziennikarz muzyczny, autor radiowy i telewizyjny, prezenter muzyki jazzowej, animator jazzu. Jako nastolatek Karewicz grywał na trąbce i kontrabasie w zespołach jazzowych.

Źródło: Wikipedia

WOJCIECH CARUK
w.caruk@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl c09c7a56a1

fot. archiwum prywatne

Poród jest **jak maraton**

Dziadek był trenerem zapaśników, mąż szkoli elbląskich kajakarzy, a i jej umiejętnościom zaufało grono oddanych podopiecznych. Patrycja Załuska opowiada o tym, jak ważny jest sport i dlaczego warto go uprawiać, nawet gdy jesteśmy w ciąży.

— Jako dziecko trenowałaś koszykówkę i jeździłaś na obozy organizowane przez swojego dziadka. Od ośmiu lat twoją pasją jest pole dance i gimnastyka, a dodatkowo trenujesz innych. Ze sportem jesteś związana od małego, dlaczego jest on tak ważny?

— Zacznijmy od tego, że ruch pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie. Organizm jest tak skonstruowany, że aktywność fizyczna i wysiłek wytwarzają endorfiny, czyli hormony szczęścia. Dzięki temu mamy nie tylko więcej energii, ale i jesteśmy szczęśliwsi. Sport to zatem trening i ducha, i ciała, dlaczego więc odmawiać sobie tej przyjemności?

Zwłaszcza że ostatnio coraz więcej czasu spędzamy przed telewizorem lub komputerem, częściej też pracujemy w trybie siedzącym. Produkty spożywcze nafaszerowane dodatkami niewiadomego pochodzenia nie cieszą się już dobrą jakością, a wszędzie powstaje coraz więcej restauracji typu fast food.

Problem z otyłością dotyczy już nawet najmłodszych dzieci. Warto więc zadbać o swoje zdrowie poprzez racjonalne odżywianie i, co najważniejsze, odpowiednią dawkę ruchu. Zdrowie i dobre samopoczucie to te aspekty, które najbardziej powinny do nas przemawiać, jeżeli jeszcze zastanawiamy się nad podjęciem aktywności fizycznej.

— Jesteś bardzo aktywna nie tylko fizycznie, ale i zawodowo. Trudno w takiej sytuacji zdecydować się na dziecko?

— Muszę przyznać, że w podjęciu decyzji pomogły mi trochę obecne okoliczności. To był ten czas, kiedy wszystko, łącznie z siłowniami, zostało zamknięte. Prowadziłam tylko pojedyncze treningi on-line. Wcześniej, gdy myślałam o ciąży, trudno było wyobrazić mi sobie moich podopiecznych pozostawionych samym sobie, bo bardzo się z nimi zżyłam.

Mówi się, że w życiu kobiety rozwijającej się zawodowo, nigdy nie ma dobrego momentu na dziecko. Taki jednak nadszedł, niestety, ale wraz z pandemią. Gdy usłyszeliśmy o zamknięciu ośrodków sportowych, powiedzieliśmy sobie z mężem, że albo teraz, albo nigdy.

— I tak, już niebawem na świat przyjdzie wasz syn. Jako propagatorzy zdrowego stylu życia, będziecie już od małego zaszczepiać w nim miłość do sportu?

— Na pewno nie będziemy zmuszać naszego syna do zawodowego uprawiania sportu, bo nie chcemy wywierać na nim presji. Niech podąża za swoimi marzeniami. Myślę jednak, że w związku z tym, że oboje jesteśmy bardzo aktywni — biegamy, trenujemy, jeździmy na zawody — nasze dziecko już nawet przez samo obserwowanie nas, zauważy, że ruch jest ważny.

Sport stanowi bardzo ciekawą formę aktywności dla dzieciaków, uczy dyscypliny i zdrowej rywalizacji. Wydaje mi się też, że sportowcy całkiem nieźle radzą sobie w życiu. Każdy z nas musi się mierzyć z porażkami, a sport uczy przyjmować je na klatę. Wysiłek fizyczny pozwala też wyładować emocje i radzić sobie ze stresem.

— Pole dance to nadal całkiem świeża dyscyplina, ale ty masz już spore doświadczenie. Na tyle duże, że pozwalasz sobie na treningi nawet w 33 tygodniu ciąży. Bez obaw?

— Pole dance jest obecny w Polsce od około 13 lat, ja zajęłam się nim 8 lat temu. Są różne jego odmiany, od pole sport, czyli nauki poszczególnych figur i ich kombinacji, przez bardziej seksowną odmianę exotic pole dance, po taniec artystyczny na rurze, który podziwiać możemy nawet na deskach teatrów.

Po tylu latach jestem pewna swoich umiejętności, mam kontrolę nad własnym ciałem i wykonuję ruchy, które są mi już dobrze znane. Kiedy więc ktoś pyta, czy nie obawiam się trenować w obecnym stanie na rurce, to tak, jakby zapytał, czy nie boję się podnieść widelca do ust.

— Jak to w końcu jest z tą aktywnością fizyczną w ciąży? Czy jako trenerka personalna polecasz ją, czy odradzasz swoim podopiecznym?

— Każdy przypadek jest indywidualny i w razie wątpli-

REKLAMA
SZKŁOLAND Sp. z o.o.
ZATRUDNI
od zaraz
PRACOWNIKÓW PRODUKCJI
tel. 606 300 419
329520opb1-a-M

eprasa.pl c09c7a56a1

Oboje jesteśmy bardzo aktywni — biegamy, trenujemy, jeździmy na zawody.

Patrycja Załuska z mężem Wojciechem, który został wybrany trenerem roku 2019 podczas plebiscytu na 10 Najpopularniejszych Sportowców Dziennika Elbląskiego

Fot. archiwum prywatne

wości powinien zostać skonsultowany z lekarzem, ale gdy nic nie stoi na przeszkodzie, to można, a nawet powinno się ćwiczyć. Należy jednak dostosować aktywność fizyczną do tej, którą wykonywałyśmy przed ciążą.

Ważne jest też, by ograniczyć treningi przez pierwsze 12 tygodni ciąży, to wtedy trzeba najbardziej uważać na rosnącego w naszym brzuchu malucha. Ja na ten czas ograniczyłam aktywność, ćwiczyłam mniej i używałam mniejszych obciążeń. Cały czas jednak pozwalałam sobie na spacery, od czasu do czasu jeździłam rowerem i prowadziłam on-line funkcjonalne treningi domowe.

Odkąd dowiedziałam się, że jestem w ciąży, staram się bardzo uważnie słuchać swojego organizmu i dostosować aktywność fizyczną do jego potrzeb i możliwości.

— Na co powinny zwrócić uwagę ciężarne decydujące się na trening?

— Ważne jest, by w jakiś sposób kompensować to, co niestety, ale przez ciążę dzieje się z naszym organizmem.

W ciele kobiety zachodzi wówczas mnóstwo zmian. Między innymi zmienia się środek ciężkości — brzuch idzie do przodu, a w kręgosłupie robi się wgięcie, co pogłębia lordozę. Do tego dochodzi przodopochylenie barków, zapadająca się klatka piersiowa, czy skutkująca płaskostopiem rotacja kości udowej.

Jeżeli klatka piersiowa zapada się do środka, a barki idą do przodu, to powinnyśmy wykonywać wszystkie te ćwiczenia, które otworzą klatkę piersiową, wzmocnią plecy i cały grzbiet — plecy wzmacniamy, a klatkę piersiową rozciągamy.

Ćwiczenia powinny być funkcjonalne. Łączymy zatem ruch z rotacjami, wykonując ćwiczenia łączone. Wykonujemy na przykład przysiad, który wzmocni pośladki, w połączeniu z rotacją — prawa ręka dotyka lewej stopy i w wyproście otwieramy klatkę piersiową.

Bez problemów możemy wykonywać ćwiczenia na biceps, z dajmy na to 2-kilowym ciężarkiem. Polecane są też ćwiczenia w siadzie na piłce lub w klęku podpartym. Pamiętajmy, by nie skakać i za dużo nie biegać.

Mówi się, że poród to trochę taki maraton, więc warto jednak poćwiczyć przed nim naszą wydolność.

Drugi trymestr jest czasem, gdzie możemy pozwolić sobie na największą aktywność fizyczną. Ostrożnie podchodzimy do treningów pod koniec 3 trymestru. Wtedy schodzimy z obciążeń, a pozycje są niższe, co oznacza, że nie wykonujemy przysiadów i wykroków, ale ćwiczenia z siadu lub klęku podpartego i skupiamy się głównie na ćwiczeniach przygotowujących do porodu.

Kiedy ktoś pyta, czy nie obawiam się trenować w obecnym stanie na rurce, to tak, jakby zapytał, czy nie boję się podnieść widelca do ust.

Zauważyłam, że coraz bardziej rozwijają się usługi świadczone przez trenerów. Sama też odbyłam już szkolenie dotyczące trenowania przyszłych mam. Moim zdaniem to bardzo ważny aspekt pracy trenera, ponieważ dobrze zaplanowana aktywność fizyczna pomaga kobietom nie tylko lepiej przejść ciążę i poród, ale i pozwala na szybszy powrót do formy, gdy maluch już pojawi się na świecie. Zachęcam kobiety do korzystania z usług fizjoterapeutów i trenerów specjalizujących się w treningu kobiet w ciąży i w czasie połogu.

— Co wtedy? Kiedy możemy bezpiecznie wrócić do treningów już po porodzie?

— Wszystko zależy od tego, czy rodziłyśmy naturalnie,

czy poprzez cesarskie cięcie. Bezpiecznie do większej aktywności wracamy powoli po 6 tygodniach od porodu. Zacząć możemy jednak wcześniej, nawet w kilka dni po porodzie, od delikatnych ćwiczeń oddechowych. Postarajmy się uruchomić mięśnie głębokie i na przykład leżąc, razem z oddechem spróbujmy poruszyć guzami kulszowymi bez napinania mięśni pośladków. Ruch będzie praktycznie niezauważalny, ale jeżeli dobrze wykonamy ćwiczenie, poczujemy nasze mięśnie głębokie.

Tak, jak już wspomniałam, do większej aktywności wracamy po okresie połogu, czyli około 6 tygodniach.

Poród to trochę taki szok dla organizmu — macica, która powiększyła się z 50 gramów do ponad kilograma, więzadła, które porozciągały się wraz z rosnącym brzuchem... Rozciągnięta macica wraca do swojej poprzedniej formy około 2 tygodnie, ale więzadłom zajmuje to już nawet pół roku!

Po porodzie dajmy sobie więc nieco czasu na odpoczynek, niech nasze ciało ochłonie. Wraz z mijającymi tygodniami nie bójmy się jednak powrotu do aktywności fizycznej, pozwoli nam ona lepiej się poczuć i szybciej dojść do siebie.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

eprasa.pl c09c7a56a1

Granica pomiędzy dociekliwością a **bezczelnością**

Dorota Kujawa-Weinke, nauczycielka z Elbląga. Swoje zajęcia prowadzi tak, że jest w stanie zainteresować lekcją nawet najbardziej opornego ucznia. Nam opowiedziała o tym, jak zostać dobrym belfrem/dobrą belferką.

Fot. archiwum prywatne

Dorota Kujawa-Weinke: Pochodzę z pokolenia milenialsów, które zna granicę pomiędzy światem realnym a wirtualnym. Współczesne dzieci tej granicy nie stawiają.

— Na dzień dobry pytanie z gatunku tych oczywistych: dlaczego została pani nauczycielką?

— Studiowałam filologię polską i wybrałam specjalizację nauczycielską. W czasie studiów nie podejrzewałam jednak siebie o to, że będę nauczycielką w szkole. Bardziej odpowiadał mi świat akademicki i studia filologiczne. Otrzymałam też propozycję pozostania na uczelni, ale nie skorzystałam z niej.

Przez kilka lat pracowałam w bibliotekach wiejskich w gminie Milejewo, potem trafiłam do biblioteki szkolnej w Szkole Podstawowej nr 21 w Elblągu. Praca w szkole podobała mi się, bo lubię kontakt z ludźmi. Nie od zawsze wiedziałam, że będę nauczycielką, ale gdy nią zostałam, to wiedziałam, że zatrzymam się w tej pracy na dłużej. Towarzyszenie uczniom w poznawaniu i objaśnianiu świata uważam za bardzo atrakcyjne zajęcie.

— Jakie cechy powinien mieć dobry belfer?

— Powinien znać wagę relacji. Nie ma uczenia, gdy relacje uczniów z nauczycielem są zaburzone. To chyba najważniejsza cecha.

Dobry nauczyciel powinien umieć też planować, analizować i być osobą refleksyjną. Nie wyobrażam sobie, żeby iść na lekcję nieprzygotowana. Uczę języka polskiego i gdybym miała polegać jedynie na treściach zamieszczonych w podstawie programowej, to z pewnością nie byłabym w stanie zainteresować uczniów w taki sposób, w jaki udaje mi się zrobić to dzięki refleksji, czyli zatrzymaniu się i szukaniu odpowiedzi na pytanie: jak przekonać uczniów do tych treści?

Ważną cechą belfrów powinna być także chęć poszukiwania rozwiązań, bo w zawodzie, w którym pracuje się z ludźmi, nie można przyjąć jednego rozwiązania jako słusznego dla tych samych problemów, ale innych osób. Nie wystarczy, że lekcje będą ciekawe, uczniowie muszą wiedzieć, do czego te treści będą im przydatne, po co ich się uczą. Idąc na lekcję i stawiając cel z podstawy programowej (u mnie nie zapisuje się tematów), pytam także uczniów, do czego im się to przyda w życiu. Nie zawsze potrafią znaleźć odpowiedź.

Dobry belfer to także akrobata. Nie w sensie dosłownym: trzeba żonglować treściami z podstawy programowej, wyczuwać możliwości uczniów w zakresie opanowania treści, indywidualizować pracę, dostosowywać metody, formy pracy. Akrobata musi mieć także mnóstwo cierpliwości i determinacji, a tych cech nie może zabraknąć także nauczycielowi.

— Słowem, nauczyciel to zawód, w którym człowiek ciągle powinien się rozwijać?

— Nie wyobrażam sobie bycia nauczycielem bez rozwoju zawodowego i osobistego. Jednak i w rozwoju należy zachować granice. Kiedyś podchodziłam do szkoleń czy polecanej literatury, nie do końca zastanawiając się, czy będzie mi to przydatne. Trudno jednak, szczególnie ostatnio, wysondować przydatność danego szkolenia, webinarium czy treści książki.

Wiem jednak, że nie muszę i nie chcę znać obsługi kilku narzędzi do zdalnego prowadzenia lekcji lub obsługi programu, którego w najbliższej przyszłości nie będę potrzebowała, albo przeczytać książkę, bo właśnie pojawiła się na rynku wydawniczym i jest rekomendowana przez wiele osób. Wolę skupić się na swoich potrzebach i uzupełnieniu swojego warsztatu o to, co jest w tej chwili ważne dla mnie, czego potrzebuję.

— Jak zatem prowadzi pani swoje lekcje?

— Edukacja XXI wieku to edukacja, w centrum której jest uczeń. To on powinien być początkiem i końcem wszystkich działań edukacyjnych. Myślę, że tak jest na moich lekcjach.

Na pewno dużo na nich się dzieje, a moja rola jest ograniczona. Zwykle przyglądam się pracy uczniów, daję wskazówki, uzupełniam. Rola nauczyciela w czasach nadmiaru wiedzy, a nie jej braku, musi się zmienić. Planując pracę z uczniami, stawiam codziennie cele z podstawy programowej, ale też dbam o to, aby rozwinąć w uczniach takie umiejętności, które będą im niezbędne, o ile np. postanowią zakończyć edukację na szkole podstawowej.

Zakładam, że bardzo ważna jest umiejętność współpracy, więc bardzo często uczniowie pracują w parach lub grupach. Ważne jest selekcjonowanie informacji i odróżnianie fake newsów od rzetelnych informacji, stawiam też na to, że współczesny uczeń powinien kształtować kompetencje cyfrowe, więc u mnie na lekcji nie brakuje technologii informacyjno-komunikacyjnej, ważna jest również umiejętność krytycznego myślenia.

Gdybym miała wymienić niezwykłe lekcje podczas kształtowania tych umiejętności, to pochwaliłabym się cyklem lekcji na temat pisania przemówienia, które miało być skierowane do decydentów i społeczności w sprawie recyklingu. Dzięki tej lekcji powstało wiele pomysłów realizowanych w celu zwiększenia świadomości różnych osób w sprawie odzyskiwania materiałów i przetwarzania ich.

— Wiem, że poza lekcjami nie spoczywa pani na laurach. Proszę opowiedzieć o swoich działaniach pozaszkolnych.

— Poza lekcjami w szkole i pracą w szkolnej bibliotece współprowadzę z Katarzyną Drausal Edumiesiąc. To oddolna inicjatywa odbywających się co tydzień bezpłatnych webinariów związanych z edukacją. Każdy miesiąc poświęcony jest innemu problemowi. W ciągu niespełna roku zbudowałyśmy ponad 7-tysięczną społeczność edukacyjną. Razem z Kasią otrzymałyśmy tytuł Edukatorek Roku 2020 w edycji online.

Jestem także mentorką w Centrum Edukacji Obywatelskiej w Warszawie. Praca z kursantami jest dla mnie ogromną przyjemnością. Jestem także trenerką i pracuję dość często z nauczycielami i dyrektorami szkół podczas szkoleń i warsztatów. I można by tak wymieniać jeszcze długo.

— Jakie są dzisiaj dzieci?

— Inne niż dzieci w czasach mojego dzieciństwa. Praca z nimi jest inna, nie trudniejsza. To pokolenie innych problemów. Dzieci uczące się teraz to pokolenie Z, czyli pokolenie, które nie zna życia bez internetu i social mediów, pokolenie bardziej otwarte, trudno skupiające uwagę na jednym zadaniu, mobilne, szybko reagujące na zmiany i mające realistyczne podejście do życia.

Nie jest łatwo nam, nauczycielom, zrozumieć współczesne dzieci i młodzież. Mnie też zajęło to trochę czasu, bo pochodzę z pokolenia milenialsów, które zna granicę pomiędzy światem realnym a wirtualnym. Współczesne dzieci tej granicy nie stawiają. Współcześni uczniowie są czasem oceniani jako leniwi, roszczeniowi... Pewnie są wśród nich i tacy, ale bardziej chodzi o to, że uczniowie chcą wiedzieć, po co się tego uczą. I tu trzeba postawić granicę pomiędzy dociekliwością a bezczelnością.

— A jakieś pasje osobiste? Ma pani na to czas?

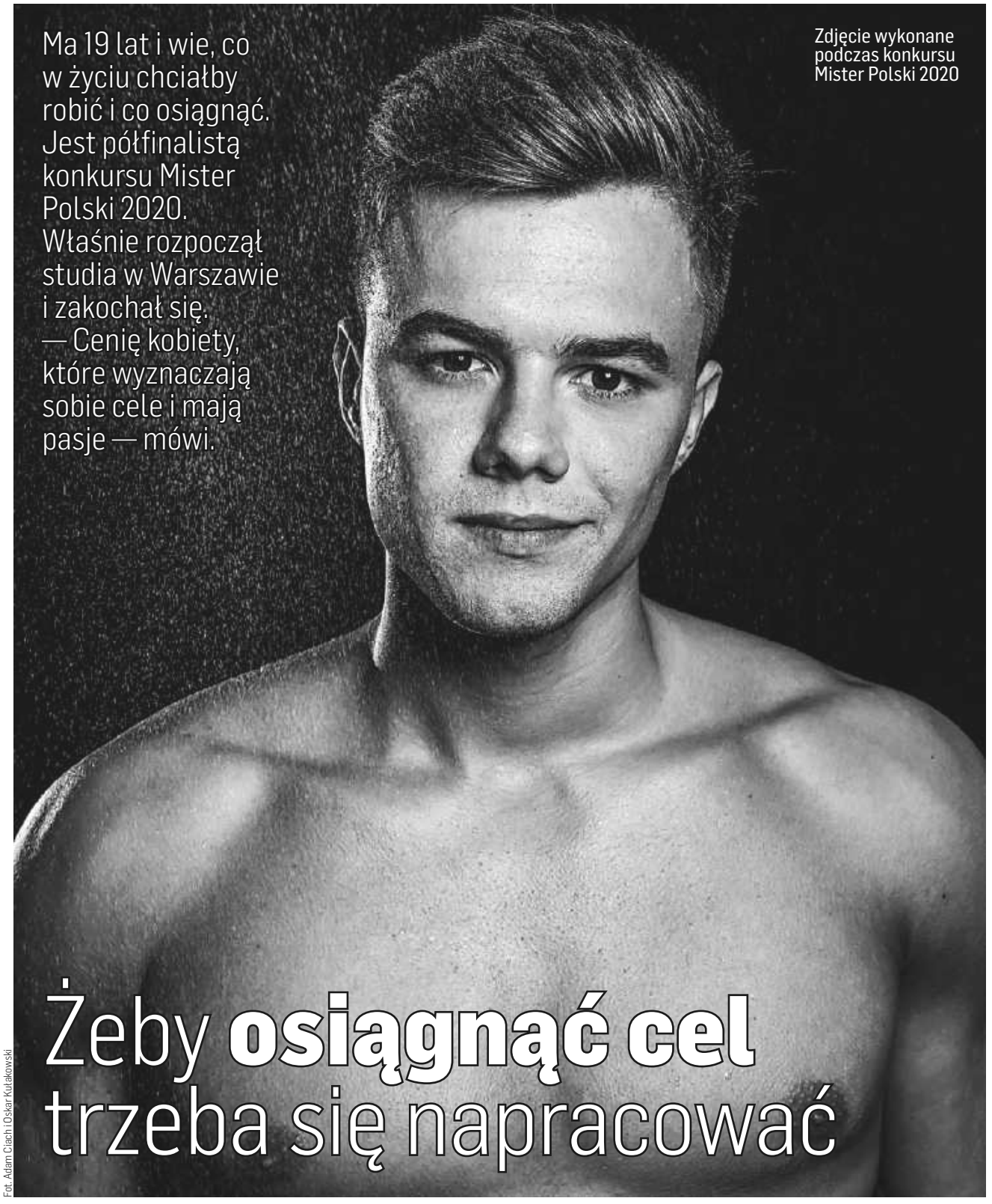
— W tym roku postawiłam sobie do realizacji osobisty cel: stawiać granice w pracy. Lubię spotykać się z ludźmi, rozmawiać z nimi. Ostatnio na rozmowy ze znajomymi umawiam się podczas spacerów. Jeżdżę rowerem, czytam beletrystykę nie tylko dla dorosłych, ale i dla dzieci i młodzieży. Lubię koncerty jazzowe i muzyki poważnej. Ogromnie doceniam też kontakt z przyrodą, gdy mogę posłuchać szumu fal lub śpiewu ptaków. Angażuję się również w akcje społeczne.

KAROLINA KRÓL
k.krol@dziennikelblaski.pl

eprasa.pl c09c7a56a1

Żeby **osiągnąć cel** trzeba się napracować

Ma 19 lat i wie, co w życiu chciałby robić i co osiągnąć. Jest półfinalistą konkursu Mister Polski 2020. Właśnie rozpoczął studia w Warszawie i zakochał się. — Cenię kobiety, które wyznaczają sobie cele i mają pasje — mówi.



Zdjęcie wykonane podczas konkursu Mister Polski 2020

Fot. Adam Ciach i Oskar Kułakowski

Marcin Kłak to młody człowiek, który ma jasno określone cele. Urodził się i mieszkał w Szczytnie od dziecka. Ogromną pasją Marcina jest pływanie. Mama zapisała go na basen już w pierwszej klasie szkoły podstawowej. Przez wiele lat trenował w Klubie Płetwal Szczytno. Na swoim koncie ma wiele pucharów i medali. W 2014 roku w Otwartych Mistrzostwach Warszawy w pływaniu zdobył jeden złoty i cztery srebrne medale. Z mistrzostw Polski w pływaniu w płetwach przywiózł brązowy medal. Od października jest studentem Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie.

— Po latach treningów i wyrzeczeń wiem, że to ciężki sport, który wymaga dyscypliny, samozaparcia — mówi Marcin. — Czasem pojawia się zmęczenie, ból, złość. Ale równocześnie wiele daje. To na pływalni i zgrupowaniach poznałem wielu wspaniałych ludzi i dzięki pływaniu mam mnóstwo wyjątkowych wspomnień. Zdarzało się, że było naprawdę ciężko, ale potem przychodziły chwile, które wszystko rekompensowały. I to właśnie te chwile dziś pamiętam — podkreśla.

I dodaje: — Uczucia szczęścia w chwili, kiedy staje się na podium, nie zapomina się do końca życia. W tym jednym momencie cały ból związany z kontuzjami, wielogodzinnymi treningami przestaje mieć znaczenie. Wiem, że aby coś osiągnąć trzeba systematycznie i ciężko nad sobą pracować. Nic w życiu nie przychodzi tak po prostu. Trzeba mieć marzenia, plany, ale żeby stały się rzeczywistością, trzeba się napracować.

Marcin ma wiele pasji. Oprócz sportu, interesuje się fotografią oraz filmowaniem. Fotografią pasjonuje się od kilku lat. Ma też związane z tym kierunkiem plany.

— Dobra fotografia fascynuje, bo pozwala uchwycić chwilę, emocje, uczucia i utrwalić je na zawsze — przekonuje. — Wschód czy zachód słońca, mimo że powtarza się codziennie, nigdy nie jest taki sam. Tak samo nasi najbliżsi nie będę wyglądać dokładnie tak, jak w momencie zarejestrowanym w kadrze. Życie jest ulotne, nic nie zdarza się dwa razy, wszystko przemija, a fotografia pozwala nam zatrzymać chociaż części naszego życia. Fotografia, choć na pierwszy rzut oka nie wydaje się być trudnym zajęciem, w rzeczywistości jest skomplikowana. Do profesjonalnego robienia zdjęć trzeba nie tylko mieć dobry sprzęt, ale również wiedzę, doświadczenie i umiejętności.

Teraz Marcin został jednym z półfinalistów tegorocznego konkursu Mister Polski 2020. Przygotowując się do półfinału konkursu, musiał włożyć dużo energii w dbanie o sylwetką, pozowanie przed obiektywem, a także budowanie wizerunku w mediach społecznościowych. Teraz czekają na niego kolejne wyzwania, choć ze względu na panującą pandemię nie wiadomo jeszcze, jak to wszystko się potoczy.

— Swój udział w konkursie traktuję jako fantastyczną przygodę, dzięki której mogłem poznać mnóstwo inspirujących ludzi — zapewnia Marcin. — Czuję się wyróżniony i doceniony. Musiałem pokonać całą armię konkurentów i zaprezentować swoje męskie wdzięki. To pozowanie nie tylko w ubraniu, ale także w kąpielówkach. Takie są reguły konkursu. Trzeba mieć męską, atletyczną sylwetkę, wzrost powyżej 180 centymetrów, wiek nie więcej niż 30 lat. Na każdy sukces trzeba zapracować, a ja pracuję nad sobą i sylwetką cały czas.

Marcin, choć ma zaledwie 19 lat, już dowiódł, że potrafi być zdeterminowany w realizowaniu marzeń. Od kilku miesięcy przy swoim boku ma wspaniałą partnerkę — Jagodę, która nie tylko go wspiera, ale też podziela wiele jego pasji. Poznali się na Instagramie, pisali do siebie, w czerwcu Marcin pojechał na Dolny Śląsk. Pojechał i okazało się, że mają wspólne zainteresowania: uwielbiają aktywność fizyczną, pasjonują się fotografią, wyznają te same wartości życiowe. Od października mieszkają razem w Warszawie.

— Bardzo dobrze nam się rozmawiało ze sobą, ale kiedy spotkaliśmy się na żywo, wiedzieliśmy już, że to coś więcej niż przyjaźń — stwierdza Marcin. — Rozmowa dotycząca zainteresowań i zwiększenia aktywności przyczynia się nie tylko do ożywienia swojego funkcjonowania, ale również daje szansę w związku na odkrycie nowych pomysłów na wspólne spędzanie czasu. Wspólne zainteresowania jednoczą. My lubimy razem aktywnie spędzać czas i nigdy nie nudzimy się w swoim towarzystwie. Oboje mamy wyznaczone cele i dążymy do ich osiągnięcia. A nad tym trzeba się napracować. Nie ma dróg na skróty, cudownych sposobów, złotych reguł i trików, które pozwolą oszukać życie. Jeśli się chce osiągnąć sukces w jakiejkolwiek dziedzinie życia, trzeba skorzystać z szansy i trzeba walczyć.

Marcin ze swoją partnerką Jagodą uwielbiają aktywność sportową

A co Marcinowi podoba się w kobietach?

— Zainteresowania, niespotykane hobby, charyzma — to rzeczy, które mnie fascynują w kobietach. Jeśli kobieta potrafi zainspirować swojego mężczyznę do próbowania nowych rzeczy, to w związku nigdy nie będzie nudy. Cenię kobiety, które wyznaczają sobie cele i mają pasje. To one określają człowieka, kim jest i co chce w życiu osiągnąć. Inteligentna kobieta żyje własnym życiem. Przyjmuje swoje role z profesjonalną odpowiedzialnością. Jest niezależna i nie opiera całego swojego szczęścia na ślubie, ponieważ wie, że jej szczęście zależy od niej, a nie od osób trzecich. Potrafi cenić siebie i rozwijać jako osoba. Lubię kobiety, które uprawiają sport i są naturalnie piękne, bez tony makijażu na twarzy i długich kolorowych paznokci. Uwielbiam za to piegi na kobiecej twarzy.

I dodaje: — Moją największą przyjaciółką jest moja mama Małgorzata. To ona zawsze mnie wspiera i kibicuje we wszystkim, co robię. Mamy ze sobą bardzo dobry kontakt. To mama jest motorem napędowym do działania.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl c09c7a56a1

fot. Marzena Tarasiewicz

Nasze **panny młode** czują się jak księżniczki

Marzena Tarasiewicz – wizażystka i stylistka ślubna. Od kilkunastu lat opiekuje się pannami młodymi i przygotowuje je do najważniejszego dnia w życiu. Jak się okazuje... nie jest to wcale łatwa praca.

— Wchodząc do twojego salonu sukien ślubnych przypominają mi się czasy, kiedy jako mała dziewczynka chciałam być księżniczką. Chyba większość dziewczynek przechodzi ten etap. Czy dorosłe kobiety również mają takie skojarzenia mierząc te piękne suknie?

— Wchodząc do nas, ma się trochę takie wrażenie, że jest się w domku dla lalek. Wiadomo, że na co dzień nie obcujemy z takim asortymentem jak suknie ślubne. Nie znam ani jednej kobiety, która nie rozpłynęłyby się nad tematem sukni ślubnej. Nawet te, które są zwolenniczkami męskiego stylu ubierania się, mają ochotę dotknąć, obejrzeć.

— Panny młode są bardzo wymagające. Przygotowania do ślubu są pracochłonne i stresujące. Ten nerwowy okres sprawia, że panna młoda nie jest łatwą klientką.

— Z pannami młodymi pracuję już ponad 17 lat. Nauczyłam się rozmawiać z nimi ich językiem i „wchodzić w ich skórę". Mam w sobie wiele empatii i zrozumienia. Tutaj bardzo ważne jest podejście psychologiczne. Staramy się rozładować ten stres, a nie jej dokładać. Ona nie musi o wszystkim wiedzieć, pewne rzeczy powinny się dziać w kuluarach, żeby ta suknia była przygotowana perfekcyjnie. Jeżeli klientka jest bardzo skrupulatna, chce po kolei przejść wszystkie etapy, by mieć pewność, że wszystko będzie perfekcyjnie, to przygotowanie do ślubu trwa około 7 miesięcy. Oczywiście zdarzają się sytuacje, w których ślub trafia się prawie na ostatnią chwilę, ale z takim asortymentem, wiedzą i doświadczeniem jestem w stanie znaleźć suknię dla każdej panny młodej. To szalenie ważne, by klientka czuła się zaopiekowana. Te same wartości wyznaje również mój zespół. Panuje u nas bajkowa atmosfera, dlatego nasze panny młode czują się jak księżniczki.

— Jesteś również wizażystką. Co było pierwsze – suknie ślubne czy makijaże?

— Makijażem interesowałam się od zawsze. Pamiętam zapach różu Bourjois, który podkradałam mamie. Do tej pory, gdy po niego sięgam, to przypominam sobie ten moment. Mam do niego bardzo duży sentyment. Mama ganiała mnie za makijaż, bo jako mała dziewczynka już podkradałam jej kosmetyki. Zawsze mnie fascynował, ale obrałam zupełnie inny kierunek studiów. Rozpoczęłam administrację polityczną. Były to studia zaoczne, więc postanowiłam poszukać sobie pracy. I tak trafiłam do salonu sukien ślubnych, gdzie kompletnie przepadłam. Po roku poszłam na dziekankę i już nie wróciłam, bo branża ślubna mnie po prostu wessała. Stwierdziłam, że jest to branża skrojona na moją miarę. Interesowało mnie całościowe podejście do tworzenia stylizacji i pełnego wizerunku. Wtedy też zaczęłam rozwijać się jako wizażysta. Można więc powiedzieć, że pierwsze były suknie ślubne, które umożliwiły mi rozwój pod względem wizażu. W międzyczasie, będąc jeszcze na etacie, otworzyłam studio wizażu i wizerunku. Z czasem moje drogi z salonem się rozeszły i zajęłam się tylko i wyłącznie makijażem. Tam też poznałam Anię, która była moją klientką, a teraz jest moją wspólniczką. To za jej namową wspólnie otworzyłyśmy salon sukien ślubnych, który był naszym wspólnym marzeniem. Miałam początkowo obawy czy kolejny sklep z tego typu asortymentem przyjmie się w Olsztynie, ale jak to mówią: „Kto nie ryzykuje ten nie pije szampana". W tym roku obchodzimy już nasze pięciolecie.

— Miałaś niecodzienne zamówienie na suknię ślubną? Taką, która była w jakimś nietypowym kolorze, np. czarnym.

— Bardzo bym chciała, żeby było takie zamówienie. Lubię wyzwania. Mamy gdzieś taką suknię z czarnymi wstawkami, natomiast nie znalazła, niestety swojej panny młodej. Była wielokrotnie mierzona z ciekawości. Była wypożyczana do sesji zdjęciowych. Jeszcze parę lat temu panny młode były bardziej odważne, co było widoczne w dodatkach, haftach i wstawkach. Teraz są bardziej zachowawcze.

— Czy tak samo jest z makijażem? Jesteśmy bardziej zachowawcze i rezygnujemy z ekstrawagancji?

— Z makijażem ślubnym jest tak, że kiedyś był elementem pomijanym. Fryzura – tak, a makijaż często wykonany był przez koleżankę. W tej chwili wyszedł z ukrycia. Jest jednym z głównych elementów i dodatków, który dopełnia całość stylizacji. My, wizażyści ślubni mamy bardzo trudne zadanie. To dzięki nam, samopoczucie panny młodej wzrośnie lub jeżeli wizażysta nie podoła- spadnie. Nie każda panna młoda potrafi wykonać sobie sama makijaż z pierwszych stron gazet. Mało tego, wykonać go jeszcze w taki sposób, by przetrwał łzy wzruszenia i całusy rodziny w trakcie gratulacji. Często dziewczyny przynoszą mi swoje propozycje makijażu i tutaj jest ta przestrzeń, w której często odmawiałam. Po latach patrząc na zdjęcia ona nadal ma czuć, że wyglądała świetnie, więc tutaj stawiamy na ponadczasowość, naturalność i klasykę. To zawsze się obroni.

— Mamy makijaże dzienne, biznesowe, okolicznościowe. Klasyka w makijażu kojarzy mi się z czerwoną pomadką. Czy możemy w ten sposób malować usta, niezależnie od okazji?

— Makijaż dzienny wyszedł z ram. To wszystko zależy od naszej urody, przestrzeni, w której pracujemy. Jest odzwierciedleniem naszej osobowości. To tak, jak z elementami garderoby. Jeżeli ktoś będzie umiał ograć cekiny w sierpniu, to będzie świetnie w nich wyglądał. Inna nie odnajdzie się w nich nawet w sylwestra. Dziś w makijażu dziennym możemy pozwolić sobie na więcej. Możemy wyrażać siebie w różnych formach. Natomiast w makijażu biznesowym już mamy ramy. Nie możemy się za bardzo świecić. To musi być dobrze wykonany makijaż. Wchodzą w grę bardzo stonowane kolory. Nie mogą to być barwy kontrastowe, a raczej harmonijne i delikatne. Mają one spowodować tylko korektę naszego wizerunku, podkreślić walory i to musi być zachowane w ramach dress code'u, w zależności od sektora, w jakim pracujemy. Jeżeli chodzi o klasyczną czerwień ust, to obroni się ona w każdym makijażu, pod warunkiem, że umiemy ją nosić. Wiele kobiet musi dojrzeć do pomadki. Uważam, ze w przestrzeni biznesowej, politycznej, urzędowej, „zrobione" usta sprawią, że kobieta będzie miała większą atencję. Jako przykład podam byłą premier Wielkiej Brytanii Margaret Thatcher, która zawsze miała czerwone usta i perły. Zawsze była dla mnie synonimem klasy i elegancji. Jeżeli pomadka jest w satynowym, matowym wykończeniu to zawsze będzie dobrze wyglądać w makijażu biznesowym. Natomiast błyszczyki, czyli takie lejące kapiące usta zostawmy sobie na czas po pracy, na imprezę czy randkę.

fot. Jakub Grabarczyk

Marzena Tarasiewicz

Karolina Rogóz-Namiotko
redakcja@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl c09c7a56a1

Meden-Inmed **dla dobra pacjentów!**

Jak trzeba, to nawet dziennikarzowi możemy pomóc w jego codziennej pracy — przekonuje Maciej Zinka, wiceprezes ds. sprzedaży i marketingu firmy Meden-Inmed. — Szczególnie takiemu, który wiele godzin spędza, stojąc i przeprowadzając wywiady!

Meden-Inmed Team podczas targów „Rehabilitacja" w Łodzi

Unikalny system do reedukacji chodu Lokomat Pro 6 firmy Hocoma®

Fot. materiały prasowe

Maciej Zinka, prezes Meden-Inmed: Naszą misją jest służba kadrze medycznej i jej podopiecznym.

Wszystko dzięki temu, że firma Meden-Inmed jest polską firmą rodzinną oraz czołowym producentem i dystrybutorem profesjonalnego sprzętu medycznego. Na rynku obecna od 1989 roku — stale wspiera pacjentów, zwracając szczególną uwagę na ich konkretne potrzeby. Dba też o specjalistów i cały czas dotrzymuje kroku naukowcom. Ostatecznie te ponad trzy dekady doświadczeń i badań po prostu zobowiązują.

Misja i wartości

— Naszą misją jest służba kadrze medycznej i jej podopiecznym — mówi Maciej Zinka. — Dostarczamy im zaawansowane technologicznie urządzenia medyczne najwyższej jakości.

Ale firma Meden-Inmed działa też zgodnie z wartościami, które stanowią fundament jej kultury organizacyjnej.

— Są dla nas niczym kompas — potwierdza prezes Zinka. — Wyznaczają nam kierunek działania i dalszego rozwoju. Choć każdy członek naszego zespołu różni się od innych, to właśnie te wspólne wartości pozwalają nam tworzyć zgrany i kreatywny zespół.

Siła w zespole

Z pewnością to wieloletnie doświadczenie zawodowe w dziedzinie techniki medycznej, ale też liczne sukcesy inżynierskie umożliwiły i znacznie ułatwiły firmie Meden-Inmed szybki rozwój i realizację zamierzeń konstrukcyjno-produkcyjnych. A co za tym idzie, powstały i wciąż powstają kolejne miejsca pracy dla osób, których pasją jest aparatura medyczna służąca ochronie zdrowia.

Zespół systematycznie rośnie, bo wciąż dołączają do niego nowi specjaliści z dziedziny elektroniki, mechaniki, wzornictwa, marketingu i ekonomii. A to, jak zawsze, daje dobre podstawy zawodowe i decyduje o szybkim rozwoju firmy. Meden-Inmed wykreował klimat pracy twórczej, ciągłego wyprzedzania najlepszych i pamiętania o celu nadrzędnym: wprowadzaniu nowoczesnej techniki medycznej do klinik, szpitali i przychodni.

— Może nasz sukces polega też i na tym, że cały zespół szybko nauczył się czerpać wiedzę zawodową z doświadczenia środowiska medycznego. Ale też z należną pokorą przyjmujemy oceny naszej pracy, którą regularnie wystawiają nam lekarze, terapeuci, pielęgniarki i wszyscy ci, dla których walka o życie, zdrowie i komfort pacjenta jest nadrzędnym celem — zastanawia się prezes Maciej Zinka.

Dzięki dobrej współpracy ze środowiskiem medycznym w XXI wiek Meden-Inmed wkroczył jako dystrybutor uznanych na świecie producentów aparatury medycznej, ale też jako liczący się coraz bardziej w Europie producent aparatury medycznej i sprzętu do rehabilitacji. Dzięki systematycznie prowadzonym szkoleniom i kursom dla lekarzy oraz terapeutów sam zespół czuje się zmotywowany do ciągłego podnoszenia kwalifikacji, poziomu wiedzy i sięgania w swoich konstrukcjach po najnowsze rozwiązania technologiczne. Meden-Inmed we współpracy z terapeutami i lekarzami organizuje też specjalistyczne kursy i szkolenia, promujące nowe metody diagnostyki i leczenia.

Dbamy o pacjenta

Jak to było? Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz? No właśnie.

Jakże często sami przekonujemy się, że granica między zdrowym a pacjentem jest nader wątła. Bo choć jeszcze wczoraj cieszyliśmy się żelazną odpornością na wszelkie choroby, dziś, w jednej chwili możemy potrzebować pomocy, w tym także pomocy bardzo specjalistycznej. A z pomocą może nam przyjść specjalista, który jednak sam, bez właściwego sprzętu niewiele zdziała. I tu wchodzi Meden-Inmed.

— Oferujemy duży wybór produktów dla specjalistów z dziedziny rehabilitacji, ortopedii, chirurgii kręgosłupa, ginekologii, urologii, kardiologii, neurologii i wielu innych — wylicza Maciej Zinka. — Ostatnio wzbogaciliśmy nasze portfolio o nowoczesne urządzenia do rehabilitacji weterynaryjnej, rehabilitacji kręgosłupa i termochemioterapii. Oprócz pojedynczych elementów mamy też rozwiązania kompleksowe oraz pomagamy klientom pozyskać fundusze z Unii Europejskiej. Nasze panele do sal operacyjnych cieszą się w Europie ogromnym uznaniem — takim samym jak nasze wyposażenie placówek Medical SPA & Wellness.

Firma Meden-Inmed proponuje ponadto szeroką gamę sprzętu i akcesoriów niezbędnych w domach opieki dla seniorów. Oferta obejmuje wyposażenie łazienek, pokoi, sprzęt do wspomagania mobilności, sprzęt rehabilitacyjny oraz medyczny, akcesoria do utrzymania czystości. Ważnym elementem jest też zapewnienie bezpieczeństwa medycznego osobom starszym.

Opieka nad pacjentem niepełnosprawnym lub unieruchomionym — to kolejny obszar działania firmy Meden-Inmed.

— Oferujemy kompleksowe rozwiązania do transportu pacjenta z niepełnosprawnością: podnośniki, szyny transportowe oraz profesjonalne wózki kąpielowe, ułatwiające dbanie o higienę pacjenta. Wspomagamy w ten sposób nowoczesnym sprzętem i pacjentów, ale też ich opiekunów, ułatwiając im codzienną, niełatwą przecież pracę — podkreśla Maciej Zinka.

Choćby takie podnośniki. Podnoszą komfort życia osoby chorej, bo dają możliwość przemieszczania się bez potrzeby korzystania z wózka inwalidzkiego. Tylko tyle i aż tyle.

A dla dziennikarza?

— W Meden-Inmed dystrybuujemy egzoszkielety, ale interesujemy się też ergonomią pracy — tłumaczy Maciej Zinka. — Wyobrażam sobie zatem, że w przypadku długiego wywiadu, który odbywać się będzie w pozycji stojącej, w dodatku z bardzo gadatliwym rozmówcą — nasza firma może wspomóc panią, wyposażając w egzoszkielet do podparcia. W ten sposób odciążymy pani kończyny dolne oraz kręgosłup.

Tego jeszcze nie było — takiego wsparcia w czasie pracy jeszcze nie miałam, a i pierwszy raz w ogóle coś takiego mi zaproponowano. Ale... z firmą Meden-Inmed wszystko jest możliwe!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl c09c7a56a1

Kosmetyczka radzi

Pani Karolino, jak wybrać krem do twarzy? **Magda**

Szukając kremu do twarzy powinnaś znać swój typ cery. Jeżeli masz problem z tym problem, udaj się do kosmetyczki, która pomoże ci w określeniu typu twojej cery. Podstawowe rodzaje skóry to: cera normalna, sucha, tłusta, mieszana.

Krem, który działa świetnie na cerę twojej znajomej, nie zawsze musi służyć tobie. Dowiedz się jakie są potrzeby twojej cery i uważnie dobierz pielęgnację. Powodzenia.

Jestem przyszłą panną młodą, z wiadomych przyczyn musiałam przełożyć ślub. Czy powinnam już teraz wykonać makijaż próbny? **Kasia**

Kasiu, skontaktuj się ze swoją wizażystką. Każda z nas ma inny sposób pracy. Osobiście makijaże próbne wykonuje na miesiąc/dwa przed ślubem. W obecnej sytuacji trudno cokolwiek przewidzieć i zaplanować, jednak ja bym ci odradzała wykonania makijażu ślubnego, na przykład rok przed ślubem. Do tej pory wizja siebie może się jeszcze mocno w twojej głowie zmienić.

Fot. archiwum prywatne

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

Metamorfoza numeru

Fot. Atelier Karla Secret & Beauty Nails

Chcesz pokazać swoją metamorfozę?
Wyślij zdjęcia przed i po+krótki opis na: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

Bycie w rzeczywistości leczy

Słynny polski lekarz psychiatra, profesor Kępiński mówił, że tym co najbardziej leczy człowieka jest rzeczywistość. Stan równowagi to bycie w rzeczywistości. Prawdziwe bycie w rzeczywistości polega na tym, że myśli, emocje, uczucia, postrzeganie, mowa, słuch, wzrok i inne zmysły są obecne tu i teraz oraz to wszystko jest ze sobą zintegrowane. Na przykład, jesteś w parku i jedyną rzeczą, która cię interesuje to oglądanie tego, co się dzieje wokół ciebie. Widzisz ludzi, którzy spacerują, siedzą na ławce, może ktoś się bawi na trawie, albo biega. Widzisz drzewa i otaczającą przyrodę, słyszysz jak ćwierkają ptaki, albo idziesz alejką i pod tobą trzeszczy lekko zmrożony śnieg. Myśli nigdzie nie odbiegają, są uważne na to, co jest, wzrok, słuch, dotyk są tylko skupione na tym czego doświadczasz. Twoje emocje podłączają się pod to, co się dzieje teraz. Porzucasz odczuwanie starych spraw złości, smutków i innych emocji. Ważny jest stan tu i teraz. Pilnujesz myśli, aby nie dać im pojawiać się. Umysł jest tak skonstruowany, żeby zawsze myślał, a tu mamy odwrotne działanie, aby utrzymać go jak najdłużej w stanie powstrzymania od myślenia. Umysł lubi nas oszukiwać. Niektórzy tkwią całymi latami ze starymi sprawami, myślami, traumami, kłopotami. Kiedy zostanie się w takim stanie na miesiące czy nawet całe lata, nie korzysta się z życia tu i teraz, gdyż umysł dostarcza nam wspomnienia i rozpamiętujemy minione emocje. Rzeczywiste życie przecieka przez palce. Umysł, który bez przerwy rozpamiętuje, narzeka, przyczepia się na okrągło do jednej lub wielu myśli tworzy z tym mocną relację. Bywa, że jest to relacja prześladowcza. A tu już tylko krok do powstania kłopotów natury psychicznej. Wybieganie za bardzo w przyszłość także jest działaniem oddzielającym od rzeczywistości, ponieważ jest się wtedy w pomysłach i fantazjach. Bycie w rzeczywistości tu i teraz czyści nasze myśli i pomaga zachować zdrową psychikę. W psychoterapii używane są specjalne ćwiczenia i zadania terapeutyczne, które maja na celu zatrzymać gonitwę myśli i utrzymać umysł w spokoju i odpoczynku. To wartościowe dla osób mających problemy z lękami, depresją, natręctwami, a także pomoże tym, który zwyczajnie potrzebują relaksu. Warto pilnować stanu rzeczywistości, aby nie zwodziły przeróżne idee, emocje i myśli, aby być uważnym na to, co nas otacza i co w naszym życiu faktycznie jest.

fot. pixabay

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

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

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

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

KINO HELIOS
REPERTUAR NA WEEKEND

Sobota 31 października MARATON HALLOWEEN 2020 (nie obowiązują kupony i zaproszenia), 23, 23:15; PSY I KOTY 3: Łapa w łapę / familijny / b.o. / dubbing, g. 13.30, 16.30; COME PLAY / napisy, g. 11:45, 15:45, 18:30, 21; SZKOŁA CZAROWNIC: Dziedzictwo / napisy, g. 12:15, 14:45, 18, 20:30; OBRAZ POŻĄDANIA / napisy, g. 13:45, 19, 21:30; POLOT, 12:45, 18:15; SAINT MAUD / napisy, g. 18:45, 20:45; CZYŚCIEC, g. 14:15; BANKSTERZY, g. 12, 14:30, 17, 19:30, 21:10, 22; TAJEMNICZY OGRÓD / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 10.30, 13, 15:30, 17:45; 25 LAT NIEWINNOŚCI. Sprawa Tomka Komendy, g. 17:15, 20; TROLLE 2 / familijny / b.o. / dubbing, g. 10.45, 13:15, 16; GREENLAND / napisy, g. 11, 15; PĘTLA, g. 20:15; GNIAZDO / napisy, g. 16:15

Niedziela 1 listopada PSY I KOTY 3: Łapa w łapę / familijny / b.o. / dubbing, g. 11:40, 14, 16:30; COME PLAY / napisy, g. 11:50, 15:45, 18:30, 21; SZKOŁA CZAROWNIC: Dziedzictwo / napisy, g. 12:15, 14:45, 18, 20:30; OBRAZ POŻĄDANIA / napisy, g. 13:30, 19, 21:30; POLOT, 12:45, 18:15; SAINT MAUD / napisy, g. 18:45, 20:45; CZYŚCIEC, g. 14:15; BANKSTERZY, g. 12, 14:30, 17, 19:30, 21:10, 22; TAJEMNICZY OGRÓD / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 13, 15:30, 17:45; 25 LAT NIEWINNOŚCI. Sprawa Tomka Komendy, g. 17:15, 20; TROLLE 2 / familijny / b.o. / dubbing, g. 13:15, 16; GREENLAND / napisy, g. 15; PĘTLA, g. 20:15; GNIAZDO / napisy, g. 16:15

eprasa.pl c09c7a56a1

Tajemnice cynamonu

Bez tego aromatu absolutnie nie wyobrażam sobie świąt Bożego Narodzenia. A i w środku lata potrafi cynamon przywołać wspomnienie stołu wigilijnego i tej magii, na którą czekam cały rok. Okazuje się jednak, że cynamon to nie tylko charakterystycznie pachnąca przyprawa. To także zdrowie zaklęte w tym — jak dla mnie — gwiezdnym pyle...

fot. pixabay

Najpopularniejsze połączenie smaków to prawdopodobnie prażone jabłko z cynamonem. Nierozerwalnie kojarzy się ta para z długimi, zimowymi wieczorami przy książce i... z szarlotką, której, szczególnie tej w wykonaniu mojej mamy, mało kto potrafi się oprzeć! Dodaje się cynamon także do herbat, kaw, likierów, nalewek, powideł i do grzanego wina. Jednak już tylko grono bardziej wtajemniczonych wie, że cynamon to także świetny dodatek do mięsa i ryb. A w ogóle nieliczni znają jego właściwości lecznicze: na przeziębienie, nieżyty żołądka, odchudzanie, cellulit i trądzik. Jakie jeszcze cynamon kryje sekrety...? Dziś zdradzę je wszystkie!

Pochodzenie

Cynamon to zmielona kora cynamonowca cejlońskiego (Cinnamonum cassia), wiecznie zielonego drzewa, które rośnie na suchych tropikalnych obszarach leśnych i osiąga do 10 m wysokości. By pozyskać korę, 2-3 razy w roku, w czasie pory deszczowej ścina się rózgi długości laski, ściąga się z nich korę, suszy się ją i mieli. Największymi producentami cynamonu są Sri Lanka, Indie, Brazylia, Indonezja, kraje karaibskie i te leżące na Oceanie Indyjskim. Najwyższą jakość ma cynamon ze Sri Lanki (Cejlonu).

To prawdopodobnie najstarsza przyprawa świata. Już w roku 2700 p.n.e. znalazła się wzmianka o nim w chińskiej księdze o ziołach. Później cynamon z Chin importowali Egipcjanie, którzy używali go m.in. do mumifikacji, do perfumowania piwa i wina, do aromatyzowania dań i wypieków. Wzmianki o cynamonowcu pojawiają się także w Biblii. Wedle proroctw św. Hildegardy obecność cynamonu w domu miała chronić rodzinę przed wszelką zarazą i chorobami.

Nie tylko do ciasta...

Od wieków jego ciepły, słodkawy, korzenny smak i zapach ceni się w wielu kuchniach świata. Tymczasem cynamon, również pod postacią olejku cynamonowego i nasion cynamonowca, zastosowanie znajduje w kosmetyce i lecznictwie. Ta przyprawa to bowiem skarbnica licznych substancji zdrowotnych. Choćby aldehyd cynamonowy, odpowiedzialny za charakterystyczny zapach cynamonu — ma właściwości antynowotworowe. Z kolei epikatechina razem z aldehydem może zapobiec rozwojowi chorób neurodegradacyjnych i wspomóc ich leczenie. Cynamon poza tym należy do grupy termogeników — substancji przyspieszających przemianę materii i spalanie tłuszczu.

Na bazie cynamonu powstają kremy i perfumy. Olejek cynamonowy stosuje się też w stomatologii — działa odświeżająco, redukuje objawy zapalenia dziąseł czy próchnicy. Z tych samych powodów bywa składnikiem past do mycia zębów, ale i gum do żucia. Olejek i korę cynamonowca cejlońskiego dodaje się ponadto do leków w celu złagodzenia ich smaku i zapachu.

Wyciąg z kory usprawnia pracę przewodu pokarmowego: stosuje się go na wzdęcia, niestrawność, skurcze jelit i żołądka, biegunkę i w przypadkach braku apetytu. Wyciąg wchodzi ponadto w skład tzw. ziół szwedzkich — ich działanie polega na pobudzaniu wydzielania soków trawiennych. Są też badania, które wskazują, że związki zawarte w cynamonie mogą zapobiegać wrzodom żołądka, zatruciom pokarmowym, a także łagodzić nadkwaśność w przełyku.

Cynamon i olejek cynamonowy ma działanie przeciwmiażdżycowe i obniża ciśnienie tętnicze, a jego właściwości mogą mieć też istotne znaczenie w leczeniu cukrzycy — naukowcy zauważyli bowiem, że cynamon redukuje stężenie glukozy we krwi i zwiększa insulinowrażliwość komórek.

Cynamon pomaga w leczeniu przeziębień oraz schorzeń górnych dróg oddechowych: działa przeciwgorączkowo, przeciwzapalnie, przeciwbólowo i antyseptycznie — dlatego jest składnikiem ziołowych preparatów przeciwbakteryjnych oraz tzw. maści tygrysiej. Może wykazywać działanie przeciwnowotworowe, antyutleniające i przeciwmutagenne. Pobudza wytwarzanie estrogenów — sprawdza się zatem w leczeniu chorób kobiecych. Dodaje się go także do preparatów przeciwreumatycznych, z cynamonowca kamforowego otrzymuje się kamforę o właściwościach rozgrzewających, a olejek z cynamonowca chińskiego ma prawdopodobnie zdolność niszczenia prątków gruźlicy.

Kilka gatunków — który najlepszy?

Okazuje się, że nie każda odmiana tej rośliny jest tak samo wartościowa. Wprawdzie cynamon zawiera drogocenne polifenole, które są naturalnymi przeciwutleniaczami i chronią nasze komórki przed starzeniem — ale jest w nim też kumaryna. Ta, stosowana m.in. jako składnik leków przeciwkrzepliwych, może uszkadzać narządy miąższowe — wątrobę, nerki, trzustkę — i układ nerwowy, jeśli przyjmujemy ją w niewłaściwych dawkach. Bezpieczna ilość kumaryny to ok. 0,1 mg na 1 kg masy ciała na dzień — czyli ok. 7 mg dla kogoś, kto waży 70 kg. A taką dawkę kumaryny dostarczamy naszemu organizmowi, zjadając ok. 3 g cynamonu — czyli małą, niepełną łyżeczkę.

Ponieważ stężenie kumaryny jest różne w różnych odmianach cynamonu — warto wiedzieć, czym kierować się kupując cynamon i jak odróżniać poszczególne gatunki. Więcej kumaryny jest w cynamonie chińskim kasja (Cinnamomum cassia) — w cynamonie cejlońskim (Cinnamomum verum) jest jej mniej. Na naszym rynku różnią się głównie... ceną: chiński cynamon jest tańszy, bo to po prostu aromatyczna kora i ma mniej szlachetne walory. Prócz ceny warto jednak przyjrzeć się dokładniej opakowaniu i sprawdzić, z którego gatunku przyprawa została wyprodukowana. Ja, mimo czasem nieco wyższej ceny, radzę jednak wybierać produkty na bazie cynamonu cejlońskiego.

Gdy na opakowaniu nie ma opisu — warto wiedzieć, że kasja ma ciemny kolor, podbarwiony na rdzawo lub czerwono, a cynamon cejloński ma barwę jasną, żółtobrązową. W smaku kasja jest nieprzyjemna, cierpka i piecze, a cynamon cejloński ma delikatny, słodkawo-korzenny i lekko piekący smak. Jeśli kupujemy cynamon w laskach — kasja skręcona jest w pojedyncze i gładkie laski, natomiast cynamon cejloński zwija się po obu stronach kory, tworząc „dwururkę", która w przekroju przypomina cygaro.

Cynamon, mimo cudownego smaku, zapachu i wielu wspaniałych właściwości, nie jest przyprawą dla wszystkich. Przede wszystkim powinny unikać go osoby, które cierpią na schorzenia wątroby oraz woreczka żółciowego — zawarty w cynamonie eugenol, obecny też w goździkach, może bowiem zmieniać właściwości żółci i utrudniać trawienie tłuszczy. U dzieci poniżej 12 roku życia może wywoływać podrażnienia skóry — jest alergenem pokarmowym i kontaktowym.

Cynamon w laskach najlepiej zachowuje swoje właściwości, smak i aromat. Natomiast w postaci proszku przechowujemy go w szczelnym pojemniku z dala od światła — w innym przypadku szybko straci swoje aromatyczne właściwości. Cynamon można przechowywać także w lodówce.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

CENTRUM REHABILITACJI NIEBIESKI HAMAK
dr n. med. Agnieszka Biernacka
Specjalista rehabilitacji medycznej:
- konsultacje rehabilitacyjne dzieci i młodzieży
- diagnostyka neurorozwojowa niemowląt
Informacja i rejestracja codziennie w godzinach 9:00-19:00 pod nr telefonu
665-282-412
Olsztyn, ul. Leśna 2
110020otbr-a-K

dr n. med. MACIEJ BIERNACKI
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
•chirurgia ogólna •chirurgia onkologiczna •żylaki •przepukliny •usuwanie drobnych zmian skórnych •leczenie chorób piersi •leczenie nowotworów przewodu pokarmowego
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
89 535 72 80 od godz. 13⁰⁰, 508 36 26 52
190019otbr-A-P

NZOZ „ARTERIA" PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHORÓB NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65
CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC
- diagnostyka • leczenie zachowawcze
- skleroterapia żylaków
- laserowe leczenie żylaków!!!
- leczenie operacyjne żylaków
Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl
207119otbr-a -O

Lek. med.
Artur ZALEWSKI
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna
LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie
204619otbr-a -O

Zdrowie.wm.pl
16815otbp-c -K

eprasa.pl c09c7a56a1

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

KUPIĘ konie, 606-655-378

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

PRACA

dam pracę

KOREKTA tekstów, zdalnie, 660-205-294

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

PRACOWNIKÓW leśnych, 667-947-124

W gospodarstwie mlecznym, 510-135-912

AUTO-MOTO

kupię

SAMOCHODY kasacja, 502-180-869

BIZNES

POŻYCZKA. (89)527-72-04

USŁUGI

budowa | remont

NAPRAWA okien, rolet, 504-720-494,

transport

PRZEPROWADZKI Amfora kompleksowo, 501-866-016

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

RÓŻNE

sprzedam

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

kupię

DŁUŻYCĘ iglastą, 606-681-747

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

inne

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

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

mp-otbr-6791a-M

Wojtku
składamy **Tobie i Twoim Najbliższym**
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Taty
Koleżanki i koledzy

369820opb1-b-M

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:
• na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00 • na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00 • na sobotę – do czwartku do godz. 15.00
*Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

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

WWW.POZEGNANIA.NET

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

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

28919opb1-C-K

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

614619opb1-e-M

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

614219opb1-E-G

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

614419opb1-a -K

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

320520opb1-a-M

eprasa.pl c09c7a56a1

Było ciężko jak nigdy w życiu

Sport niepełnosprawnych Pandemia pandemią, ale zawodnicy Integracyjnego Klubu Sportowego Smok Orneta co jakiś czas przypominają o sobie kolejnymi udanymi startami. Takimi jak ten w MP w parakolarstwie szosowym, skąd przywieźli 12 medali.

Najpierw garść podstawowych faktów: w XII Mistrzostwach Polski w Kolarstwie Szosowym Osób Niepełnosprawnych, bo tak brzmiała oficjalna nazwa tej imprezy, wystartowała na Podkarpaciu dziewięcioosobowa ekipa IKS Smok. Jej łupem padło ostatecznie 12 medali: 2 złote, 3 srebrne i 7 brązowych.

Po dwa krążki wywalczyły Katarzyna Zubowicz i Monika Pudlis, które zamieniły się miejscami na dwóch czołowych pozycjach w obu konkurencjach MP: w wyścigu ze startu wspólnego oraz jeździe indywidualnej na czas.

I tak, w wyścigu ze startu wspólnego w Kielnarowej triumfowała na 25-kilometrowej trasie Katarzyna Zubowicz, a za nią finiszowała Monika Pudlis, natomiast w rozegranej dzień później „czasówce" (10,7 km) role się odwróciły. W Budach Głogowskich najlepszy wynik wykręciła Pudlis, a za nią znalazła się Zubowicz. Ba, w obu przypadkach Smokowi z Ornety przypadł nawet komplet medali, bo dwukrotnie trzecia była Joanna Czarnecka-Baran! Pozostałe sześć orneckich krążków po równo rozdzieliła między sobą trójka zawodników — Witold Misztela został wicemistrzem kraju w jeździe na czas i zdobył brąz w wyścigu ze startu wspólnego (grupa MH5), natomiast po dwa trzecie miejsca zajęli w swoich grupach Andrzej Chalastra (MH2) i Michał Rutkowski (MC4).

Tu koniecznie trzeba wspomnieć, że — poza ekipą Smoka — w zawodach doskonale pokazali się również reprezentanci Olsztyńskiego Klubu Sportowego Warmia i Mazury. Aż pięciokrotna wicemistrzyni paraolimpijska Anna Harkowska wywalczyła złoty dublet, a jej klubowy kolega Sławomir Turonek — srebro i złoto (w tej samej grupie, gdzie dwa razy trzeci był Michał Rutkowski).

Fot. archiwum klubu

Tak jak rok temu, Katarzyna Zubowicz, Monika Pudlis i Joanna Czarnecka-Baran ze Smoka Orneta znów zdominowały rywalizację w kolarstwie ręcznym

— Te 12 medali to dobry wynik, zwłaszcza że przez pandemię mamy trudny rok. Jestem zadowolony, choć prywatnie żałuję, że przez problemy ze zdrowiem ani ja, ani Czarek (mowa o Cezarym Królu — red.) nie możemy startować w zawodach — mówi Bogdan Król, człowiek-instytucja w IKS Smok. — W wyścigu ze startu wspólnego wszyscy narzekali na bardzo ciężką trasę: dużo zakrętów, zjazdy, mocne podjazdy. Trochę przesadzili organizatorzy ze skalą trudności...

— Jeżdżę w zawodach już od 15 lat, ale tak trudnej trasy nie pamiętam. Nawet na igrzyskach nie było tak ciężko... — dodaje Monika Pudlis, paraolimpijka z Londynu (2012).

• **Inne wyniki. MH4, ze startu wspólnego:** 1. Rafał Wilk (Stal Rzeszów) 1:29.18, (...) 7. Jarosław Wilczyński (Smok) -3 okr.; **jazda na czas:** 1. Wilk 17.10,89, (...) 4. Zbigniew Baran 20.56,95, (...) 6. Wilczyński 22.02,22, (...) 9. Michał Dziuba 24.38,60.

pes

SPORT W TELEWIZJI

SOBOTA

• **Futsal.** Ekstraklasa: Futsal Leszno – Gatta Zduńska Wola (11.55, nSport+)
• **Kolarstwo.** Vuelta a Espana, 11. etap: Villaviciosa – Alto de La Farrapona (12.15, Eurosport 1)
• **Piłka nożna.** Puchar Polski, 1/16 finału: Świt Szczecin – Cracovia, Stal Mielec – Piast (12.20, 18.20, Polsat Sport), Olimpia Grudziądz – Lechia (15.20, Polsat Sport Extra); Premier League: Sheffield Utd – Manchester C., Burnley – Chelsea, Liverpool – West Ham (13.25, 15.55, 18.25, Canal+ Sport); Serie A: Crotone – Atalanta (14.55, Eleven Sports 3), Inter – Parma (17.55, Eleven Sports 1), Bologna – Cagliari (20.40, Eleven Sports 2); Bundesliga: FC Köln – Bayern (15.25, Eleven Sports 1), Arminia – Dortmund (15.25, Eleven Sports 2) Eintracht – Werder (15.25, Eleven Sports 4), Augsburg – Mainz, M'gladbach – Lipsk (15.25, 18.25, Canal+ Premium); Ekstraliga kobiet: Czarni Sosnowiec – GKS Katowice (15.25, TVP Sport); LaLiga: Alaves – Barcelona (20.55, Eleven Sports 1)
• **Formuła 1.** Grand Prix Emilii-Romanii: kwalifikacje (13.55, Eleven Sports 1)
• **Tenis.** Turniej ATP w Wiedniu: półfinały (14, 16, Polsat Sport News)
• **Siatkówka.** PlusLiga: Ślepsk Suwałki – ZAKSA Kędzierzyn, Verva Warszawa – Czarni Radom (14.45, 20.30, Polsat Sport); Serie A1 mężczyzn: Allianz Mediolan – Sir Safety Perugia (18, Polsat Sport Extra)
• **Koszykówka.** EBL mężczyzn: Start Lublin – Legia Warszawa (17.30, Polsat Sport News)
• **Boks.** Gala w Londynie, waga ciężka: Ołeksandr Usyk – Dereck Chisora (20.05, TVP Sport)
• **Rugby.** Puchar Sześciu Narodów: Francja – Irlandia (21, Canal+ Sport 2)
• **MMA.** Gala UFC Fight Night, m.in. walka Uriah Hall – Anderson Silva (0.00, Polsat Sport)

NIEDZIELA

• **Motocross.** Mistrzostwa świata w Trentino (11, 15, Eurosport 2)
• **Piłka nożna.** Serie A: Udinese – Milan, Spezia – Juventus (12.25, 14.55, Eleven Sports 2), Torino – Lazio (14.55, Eleven Sports 4), Roma – Fiorentina (17.55, Eleven Sports 3), Napoli – Sassuolo, Sampdoria – Genoa (17.55, 20.40, Eleven Sports 1); Premier League: Aston Villa – Southampton, Newcastle – Everton (12.55, 14.55, Canal+ Sport), Manchester Utd – Arsenal, Tottenham – Brighton (17.25, 20.10, Canal+ Sport); LaLiga: Betis – Elche (13.55, Canal+ Sport 2), Celta – Sociedad (15.55, Eleven Sports 1), Granada – Levante (18.25, Eleven Sports 4), Valencia – Getafe (20.55, Eleven Sports 2); Bundesliga: Freiburg – Leverkusen (15.25, Eleven Sports 3), Hertha – Wolfsburg (17.55, Eleven Sports 2); liga MLS: Columbus Crew – Philadelphia Union (21.40, Polsat Sport News)
• **Formuła 1.** Grand Prix Emilii-Romanii (13.05, Eleven Sports 1)
• **Kolarstwo.** Vuelta a Espana, 12. etap: La Pola Llaviana – Alto de l'Angliru (13.50, Eurosport 1)
• **Tenis.** Turniej ATP w Wiedniu: finał (14, Polsat Sport Extra)
• **Siatkówka.** PlusLiga: Trefl Gdańsk – Jastrzębski Węgiel, MKS Będzin – Cuprum Lubin (14.45, 17.30, Polsat Sport); Serie A1 mężczyzn: Leo Shoes Modena – Lube Civitanova (18, Polsat Sport Extra); Tauron Liga kobiet: MKS Kalisz – #VolleyWrocław (20.30, Polsat Sport).

pes

eprasa.pl c09c7a56a1

W sobotnim meczu 10. kolejki I ligi kobiet Stomilanki Olsztyn podejmą UKS SMS II Łódź. Początek o godz. 16.

Pani podporucznik na boisku

Koszykówka KKS to w tej chwili mieszanka doświadczonych zawodniczek oraz chcącej się pokazać młodzieży - wyjaśnia Alicja Wawrzyniak, która do pierwszoligowego olsztyńskiego klubu powróciła po kilku sezonach spędzonych w Pruszkowie.

W obecnym sezonie Alicja Wawrzyniak jest jedną z najskuteczniejszych zawodniczek I ligi

Fot. Artur Szczepański

— W 2016 roku po bardzo udanym sezonie, w którym średnio w meczu zdobywałaś ponad 19 punktów, przeszłaś do klubu z Pruszkowa. Olsztyn ci się wtedy znudził?

— Nie, po prostu dostałam propozycję z tego klubu. Długo się zastanawiałam, ale ostatecznie uznałam, że warto spróbować.

— Była to chyba ostatnia chwila na taki ruch, bo miałaś wtedy już 26 lat...

— Dokładnie. Był to ostatni moment na zmianę klubu. Nie bez znaczenia był też fakt, że w Pruszkowie miałam grać o wyższe cele.

— Bo w Olsztynie praktycznie każdego roku waszym celem było jedynie obronienie się przed spadkiem.

— Było to związane z tym, że w KKS grają praktycznie same wychowanki, natomiast w Pruszkowie była „armia zaciężna", bo ściągano dziewczyny z całej Polski. Nawet takie z ekstraklasową przeszłością.

— Wyjechałaś jako Minczewska, a wróciłaś do Olsztyna jako Wawrzyniak. Czyli poza nowym doświadczeniem z Pruszkowa przywiozłaś też pana Wawrzyniaka?

— Nie, pan Wawrzyniak to stara sprawa, jeszcze z Olsztyna (śmiech). Zresztą to były siatkarz.

— Jak zatem wspominasz czas spędzony w Pruszkowie?

— Na pewno od strony finansowej była to zdecydowana poprawa, bo w Olsztynie — nie kryjmy — dziewczyny grają, ponieważ koszykówka jest ich pasją. Natomiast w Pruszkowie z gry mogłam się utrzymać, ale że treningi zazwyczaj mieliśmy wieczorami, więc dodatkowo poszłam do pracy.

— Dlaczego więc wróciłaś do Olsztyna?

— Bo w pewnym momencie granie w Pruszkowie połączyłam z... kursem oficerskim. We wrześniu zdałam egzamin i teraz mam nadzieję, że w Olsztynie uda mi się dostać etat.

— No to porozmawiajmy jak oficer z oficerem. Moja specjalność to saper, chociaż dzisiaj pewnie miałbym problem z odróżnieniem miny od puszki z ciastkami, ty natomiast jesteś...

— ...podporucznikiem o specjalizacji rozpoznanie. Teraz czekam jeszcze na mianowanie, po którym będę szukała jakiegoś wakatu.

— Jestem pod wrażeniem, ponieważ nie podziewałem się, że będę rozmawiała z żołnierką. A może jednak z żołnierzem?

— Wolę tę drugą formę.

— Rozkaz, pani podporucznik. Wróćmy jednak do sportu, bo w tym sezonie udało się w KKS zbudować chyba niezła ekipę, tradycyjnie opartą na wychowankach. Przypomnę czytelnikom, że oprócz ciebie ważne role w zespole odgrywają też Joanna Markiewicz, Jolanta Wichłacz i Natalia Żukowska.

— Myślę, że nie będziemy jedynie walczyć o utrzymanie, bo w tym sezonie stać nas na niespodziankę.

> Najtrudniejsze mecze są już za nami, a każdy kolejny zespół jest w naszym zasięgu. Mam nadzieję, że sporo punktów im wyrwiemy.

Fajnie, że KKS to w tej chwili taka mieszanka doświadczonych zawodniczek i młodzieży, która chce się pokazać.

— Wspomniałaś o najtrudniejszych meczach, które już za wami. Jednym z nich był przegrany 77:98 pojedynek z Top Market MKS Pruszków. Jak się grało przeciwko swemu niedawnemu klubowi?

— Na początku był niewielki dreszczyk dodatkowych emocji, ale gdy mecz się zaczyna, wtedy gra się swoje, a wszelkie inne sprawy stają się nieistotne. Podobnie było w czasach mojej gry w Pruszkowie, gdy przyjeżdżałam do Olsztyna.

— Do Olsztyna, w którym zaczęła się twoja przygoda z koszykówką. Kiedy to było?

— W podstawówce, miałam wtedy 12 lat. A gdy poszłam do gimnazjum, wówczas zaczęłam już trenować w KKS.

— Czyli powinnaś jeszcze pamiętać czasy, kiedy olsztyńska Łączność występowała w Ekstraklasie?

— Oczywiście, bo chodziłyśmy na mecze Łączności, by... podawać piłki (śmiech). To była nasza rola, ale poza tym niewiele z tamtych czasów pamiętam.

— Na zakończenie naszej rozmowy chciałbym zmienić temat, bo od kilku dni w całej Polsce są protesty kobiet, które nie zgadzają się z ostatnim wyrokiem tak zwanego Trybunału Konstytucyjnego. Czy wy też o tym rozmawiacie?

— Oczywiście. Śledzimy wydarzenia i wszystkie zgodnie te protesty popieramy. Całym sercem jesteśmy za protestującymi kobietami.

ARTUR DRYHYNYCZ
a.dryhynycz@gazetaolsztynska.pl

NAJSKUTECZNIEJSZE ZAWODNICZKI I LIGI

1. Ewelina Gala (Grot TomiQ Pabianice) 73 pkt; 2. Magdalena Parysek-Bochniak (Top Market MKS Pruszków) 67; 3. Alicja Wawrzyniak (KKS Olsztyn) 66; 4. Natalia Popiół (AZS Politechnika Korona Kraków) 65; 5. Weronika Preihs (AZS Uniwersytet Warszawski) 63.

eprasa.pl c09c7a56a1