GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

BEZgorset

SOBOTA\\\NIEDZIELA
05-06|12|2020

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 775 NR 281 (20401)

„Gazeta Olsztyńska"
108 536
polubień na FB

Fot. freepik

A dla dziewczynki praleczka, suszareczka i mopik... \8

ISSN 0137-9127
49
9 770137 912064

eprasa.pl c0ee2a22c1

88 779 osób — tyle, zgodnie z danymi GUS, wynosi różnica między liczbą mężczyzn i kobiet z pokolenia lat 90 (20-29 lat, roczniki 1991-2000). Na **2,32** mln mężczyzn z tych roczników przypada **2,22** mln kobiet.

CZY WIESZ, ŻE...
z opublikowanych przez Eurostat danych obejmujących wszystkie kraje Unii Europejskiej wynika, że Europejki są dobrze wykształcone i częściej niż mężczyźni samo wykształcenie zdobywają. Tytułem licencjata lub inżyniera może pochwalić się 33% pań i 29% panów.

CYTAT DNIA

Agata Kulesza:
Kiedy się dostaje prezent od losu, warto z nim zrobić coś dobrego.

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.

fot. Wydawnictwo Burda Media Polska

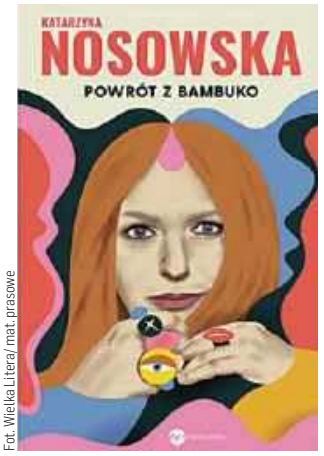
W ciągu trzydziestu pięciu lat pracy jako położna, dwa spędziła jako położna - więzień w kobiecym obozie koncentracyjnym Oświęcim-Brzezinka. Stanisława Leszczyńska przyjęła w Auschwitz ponad trzy tysiące porodów. Wszystkie dzieci urodziły się zdrowe. Obóz przeżyło trzydzieścioro z nich. Stała się ikoną położnictwa, to w rocznicę jej urodzin obchodzony jest w Polsce Dzień Położnej. Maria Stachurska w swojej książce „Położna. O mojej cioci Stanisławie Leszczyńskiej" opisała życie kobiety niezwykłej, wybitnej, a nadal nie dość dobrze znanej. Opowiada nie tylko o najważniejszych datach z jej życia, heroicznej postawie w czasie drugiej wojny światowej, lecz także o życiu codziennym, sposobie bycia, emocjach i pasjach.

źródło: MediaRoom

List tygodnia

Ponad 500 złotych za żłobek? Droga redakcjo, ja mam już dorosłe dzieci, jednak gdy zobaczyłam w Gazecie Olsztyńskiej informację o podwyżkach opłat za żłobki to oniemiałam. Córka mi wytłumaczyła, że do tych 500 złotych trzeba doliczyć opłatę za wyżywienie. Jak się wszystko podliczy to wychodzi ogromna kwota. Ja rozumiem placówki prywatne, ale miejskie? Czemu mają służyć tak duże koszty? Czy to ma zniechęcić mamy do powrotu do pracy? Czy lepiej, żeby siedziały w domu, wychowywały dzieci? Jest to logiczne, bo dzieci w wieku żłobkowym to maleństwa. Nie zawsze jednak mama może zostać w domu, pozostawienie dziecka w żłobku to często przymus. Zarabiając najniższe wynagrodzenie i płacąc za mieszkanie i za żłobek, dziecko nie dość, że pół dnia spędza bez mamy to dodatkowo żyje w ubóstwie. I niech nikt nie mówi, że „pięćsetka" pomoże. Bo to jest nic, patrząc na drożyznę w sklepach. W tej pomocy rodzicom ja nie widzę żadnej logiki. Z jednej strony słynne 500+, a z drugiej właśnie takie koszty jak żłobek w Olsztynie czy Lubawie. Gdzie ta polityka prorodzinna? Czy redakcja zna dane o dużym wzroście urodzeń odkąd panuje PiS? Jestem ogromnie ciekawa czy plan, aby Polaków przybywało, zadziałał. Bo ja do tej pory to zadziałało jedynie regularne podnoszenie cen za wszystko!

Pozdrawiam Teresa Sadowska



Fot. Wielka Litera/ mat. prasowe

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

Szanowni Państwo!

Psycholog Sławomir Przybyło przekonuje, że zdrada bierze się z niespełnionych potrzeb, wywołujących frustracje. Akt ten pozwala zaspokoić potrzebę „bycia z kimś blisko". Dlaczego ludzie decydują się na „skok w bok" i czy miłość po zdradzie ma szansę na przetrwanie? Odpowiedzi szukajcie Państwo na s. 3-5.

A czy każda kobieta po wstaniu z łóżka rozmyśla o myciu podłóg i wieszaniu prania? I dlaczego taką a nie inną wizję kobiet mają producenci zabawek, dowiecie się Państwo z lektury tekstu Oli Tchórzewskiej na s. 8. Miłej lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

TEMAT TYGODNIA
3 Czy da się wybaczyć zdradę?
Miłość, zaufanie, wierność... Tak miało być. Gdy odkrywasz, że jest lub była inna kobieta/mężczyzna, wiesz, że to była fikcja. Czy da się zapomnieć i wybaczyć zdradę?
PANDEMIA OCZAMI DZIECI
6 Dzieci doby koronowirusa
Dużo się mówi o tym, że pandemia pogrąży dzieci w technologicznych uzależnieniach, sporo mówi się też o tym, że zatrzymane w domach dzieci z braku ruchu tyją. Tak mówią specjaliści, a czy ktoś zapytał dzieci, co one na temat koronowirusa sądzą? Jak go widzą?
OBALAMY STEREOTYPY
8 A dla dziewczynki praleczka, suszareczka i mopik
Czy zabawki mają płeć? Felieton Aleksandry Tchórzewskiej.
PODRÓŻE
10 Zetknięcie z inną rzeczywistością jest niesamowite
Rozmawiamy z Agnieszką Kamińską- masażystką, która swoją wiedzę i doświadczenie zdobywała pracując w SPA na statkach wycieczkowych.
FINANSE
11 Oszczędzanie to nie siedmiodniowa dieta cud
Pisze, jak mądrze zarządzać pieniędzmi, jak szukać oszczędności i krok po kroku uporządkować swoje finanse. Alicja Zalewska-Choma prowadzi blog oszczednicka.pl i pokazuje, że w oszczędzaniu wcale nie chodzi o pilnowanie cyferek.
STYL ŻYCIA
12 Pokaże Żuławy okiem wiedźmy
Wszyscy słyszeliśmy legendy o świętokrzyskich czarownicach. Okazuje się, że jedna z nich, i to niezwykle utalentowana, przyleciała do Elbląga. Poznajcie Alicję Król, artystkę, która w żuławskim krajobrazie zakochała się od pierwszego wejrzenia.
KOBIETA Z PASJĄ
14 Zawsze widzę szklankę do połowy pełną
Swoją biżuterię wykonuje techniką sutaszu już od ponad trzech lat. W tym roku Ogólnopolski Cech Rzemieślników Artystów przyznał jej Certyfikat Rękodzieła na wyroby z sutaszu. Wykonane prace przedstawia na Facebooku – Made by Wesoła – biżuteria sutasz.
MĘSKI PUNKT WIDZENIA
15 Praca z drewnem uczy pokory
Przedmioty, które tworzy Paweł Pliszka mają duszę. Urzekają swoim wyglądem i oryginalnością. On sam skromny, młody człowiek, który ma nie tylko zdolności, ale i marzenia, swoje emocje wyraża w pracach. Z kawałka drewna potrafi wyczarować coś pięknego.
FELIETON
16 O apatii, co nas dopadła
Felieton Magdaleny Marii Bukowieckiej.
ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ
18 Kosmetyczka radzi
Metamorfoza numeru
Psychosomatoterapia - terapia poprzez ciało i oddech, część II
URODA
19 Zadbaj o swoje ciało w domowym zaciszu
ZDROWIE
20 Dieta, by zatrzymać włosy!
SPORT
23 Dziewczyny zakręcą się koło podium?

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

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna
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 c0ee2a22c1

Czy da się **wybaczyć zdradę?**

Fot. pixbay

Miłość, zaufanie, wierność... Tak miało być. Gdy odkrywasz, że jest lub była inna kobieta/mężczyzna, wiesz, że to była fikcja. Pojawiają się niedowierzanie, wściekłość, ból i wszystkie najgorsze uczucia, jakie możesz sobie wyobrazić. Jesteś pewna\y, że twoje małżeństwo właśnie legło w gruzach. Czy da się zapomnieć i wybaczyć zdradę?

Anna z Jarkiem była 14 lat, ponad 10 byli małżeństwem. Dwójka dzieci, wspólny dom, wspólny, 25-letni kredyt. Pracowali, spędzali wspólnie czas, jeździli na wakacje, spotykali się z przyjaciółmi. Nic nie zapowiadało, że coś złego dzieje się w ich małżeństwie.

— Dwa lata temu, tuż po 10 rocznicy ślubu dowiedziałam się przez przypadek, że mąż mnie zdradził — opowiada Anna. — Zobaczyłam, jak coś pisze na telefonie i go chowa, żebym nie widziała. Zapytałam, z kim tak pisze. Powiedział, że z koleżanką z pracy. Zdziwiłam się, bo bardzo rzadko pisał sms-y. Do mnie może kilka razy w roku. Zaczęłam coś podejrzewać. Uważniej przyglądałam się, co robi, kiedy wraca z pracy, podsłuchiwałam, kiedy rozmawiał przez telefon. Dziwiło mnie też to, że telefon cały czas nosi przy sobie. Obawiałam się, że coś się psuje w naszym małżeństwie, ale wtedy nie byłam jeszcze świadoma, co tak naprawdę się dzieje.

Z czasem się w niej zakochał

Mąż Anny pracował jako informatyk, miewał różne zlecenia, zdarzało się, że wyjeżdżał służbowo w delegacje. Podczas imprezy urodzinowej Anny kobieta zauważyła, że jej mąż cały czas rozmawia z jej przyjaciółką. Nie zwracał uwagi na żonę ani na innych gości, tylko na jej koleżankę.

— Widziałam, jak patrzy na nią z pożądaniem, jak niby przypadkowo jej dotyka, odsuwa jej włosy, przyciska ją, tańcząc — opowiada. — Zmuszałam się do uśmiechu, ale tak naprawdę czekałam, kiedy goście sobie pójdą. Kiedy wyszli od razu go zaatakowałam. Na moje pytanie, co się dzieje i czy mnie zdradził, powiedział, że tak, ale to dla niego nic nie znaczyło. Okazało się, że moja przyjaciółka zaczęła do niego pisać, narzekała na samotność i pracę, a on podchwycił temat i narzekał sobie z nią w sms-ach, żeby nie przenosić stresu do domu i na nasz związek. Po miesiącu takiego pisania ona do niego przyjechała, do naszego domu! Akurat wtedy, gdy ja z dziećmi byłam u rodziców na feriach. Mówił, że nie wiedział, jakie ma zamiary, a jak przyjechała i go pocałowała, to reszta jakoś się potoczyła... Mówił, że cały czas pisali, że nie spodziewał się takiego obrotu spraw. Mówił, że od razu żałował, już podczas seksu, ale nie wiedział, jak się z tego wycofać, bo bał się, że ona mi powie i straci i mnie, i dzieci. Z czasem jednak się w niej zakochał.

Dla Anny to był szok. Nie dość, że okazało się, że mąż ją zdradza, to na dodatek kobietą, która zniszczyła jej małżeństwo, okazała się jej przyjaciółka.

— Nie umiałam mu przebaczyć, zresztą on tego chyba nie oczekiwał, bo po kilku dniach wyprowadził się do kochanki — kontynuuje.

> — Zdecydowaliśmy się rozejść. Nie potrafiłabym mu zaufać, żyć z nim, położyć do wspólnego łóżka. Mam żal, że dla chwili przyjemności zniszczył naszą rodzinę. Szkoda mi dzieci, bo tęsknią za ojcem, który ma teraz dla nich mało czasu. Czuję się zraniona i chyba trudno mi będzie zaufać innemu mężczyźnie.

Mam dopiero 38 lat i wiadomo, że chciałabym mieć kogoś. Ale muszę zaleczyć rany i może wtedy spotkam kogoś...

Miał dziecko z inną

Emilka była szczęśliwą mężatką od 4 lat, gdy przypadkiem znalazła u swojego męża druk przelewu. tytule wpisane było alimenty. To był dla niej szok, bo kilka dni wcześniej okazało się, że jest w ciąży.

— Nadawcą przekazu był mój mąż, a odbiorcą kobieta, której nie znałam. Początkowo nie mogłam uwierzyć, myślałam, że to pomyłka — opowiada. — Szybko sprawdziłam stan naszego konta. Okazało się, że co miesiąc mąż podejmował takie same sumy po otrzymaniu swojej wypłaty. Kiedy wrócił do domu, powiedziałam mu, że wiem. Opowiedział mi, jak krótko po ślubie romansował z dziewczyną ze swojej rodzinnej miejscowości, która przyjechała do naszego miasta do pracy. Po kilku spotkaniach zaczęli ze sobą sypiać. Ona zaszła w ciążę, urodziła córkę. Dziewczynka ma dwa lata. Mąż powiedział, że ten romans nie miał dla niego znaczenia, bo kocha tylko mnie. Płaci na dziecko, ale się z córką nie spotyka. Poprosił mnie abym mu wybaczyła.

Emilka postanowiła wybaczyć dla dobra mającego narodzić się ich wspólnego dziecka. Mąż zaczął ją traktować jak księżniczkę, opiekował się nią, dbał, spełniał wszystkie zachcianki ciężarnej kobiety. Ona jednak nie umiała zapomnieć i zaufać.

> — Mąż zniszczył moje poczucie bezpieczeństwa. W najbardziej intymną sferę, która nas łączyła, wkradł się ktoś trzeci. Ciąża była tym, co spowodowało, że postanowiłam dać mu szansę — mówi. — Niestety, nie potrafiłam już być z moim mężem tak jak wcześniej.

Cały czas zastanawiałam się dlaczego to zrobił. Nie pozwalałam mu się dotknąć, przytulić czy pocałować. Kiedy nasza córka miała 6 miesięcy poprosiłam go, żeby się wyprowadził. Prosił, błagał, ale ja wiedziałam, że to już nie ma sensu. Nie chciałam się męczyć. Wiedziałam, że dla dobra relacji nie powinnam ciągle rozpamiętywać przykrych doświadczeń, wypominać błędów podczas kłótni, ale to było zbyt trudne, bo czarne wizje do mnie cały czas wracają. Jest żal, strach, poczucie niesprawiedliwości. Życie po zdradzie nie jest proste, dla mnie okazało się niemożliwe. Rozeszliśmy się, sama wychowuję dziecko, a mój były mąż nas tylko odwiedza. Tak jest lepieja. Czasem tylko zastanawiam się, co powiem córce, gdy dorośnie. Czy powinna poznać prawdę, że gdzieś żyje jej siostra?

Ciąg dalszy na s.4

eprasa.pl c0ee2a22c1

Czy da się wybaczyć zdradę?

Ciąg dalszy ze s.3

To tylko przygoda

Kasia jest od trzech lat mężatką, ma 31 lat. Jej mąż pracuje jako kierowca ciężarówki w międzynarodowej firmie. Często wyjeżdża na 2-, 3-tygodniowe trasy. Nie mają dzieci.

— Zdarzyło mi się zdradzić męża, ale dla mnie to tylko seks, coś w rodzaju sportu — mówi. — Kiedy mąż wyjeżdża w trasę, jest mi smutno. Wracam po pracy do pustego domu. Nie wiem, co mam z sobą zrobić, bo ile można sprzątać czy oglądać telewizję. Jakiś rok temu trafiłam na portal randkowy. Z nudów zaczęłam pisać z kilkoma chłopakami. Po kilku dniach jeden z nich zaproponował spotkanie. Umówiliśmy się w kawiarni, potem poszliśmy na spacer i wylądowaliśmy w hotelu. To wtedy po raz pierwszy zdradziłam męża. Początkowo czułam się z tym źle, ale długo nie wytrzymałam i poznałam kolejnego mężczyznę.

Kasia nie spotyka się z żadnym z mężczyzn więcej niż trzy razy. To jej taktyka, żeby się nie przyzwyczaić, nie traktować tego jako romansu, a tylko krótką przygodę. Nie ma wyrzutów sumienia. — Jestem młoda i też mam swoje potrzeby — tłumaczy. — Coś mi od życia też się należy. Nikomu krzywdy nie robię, bo nie odbijam żadnej żonie męża, zabezpieczam się, żeby nie zajść w ciążę i nie załapać jakiejś choroby.

A poza tym jaką mogę mieć pewność, że mój mąż też nie korzysta z okazji, gdy jest w trasie? Jak mąż przyjeżdża do domu, jestem przykładną żoną, gotuję mu obiadki, spędzamy razem czas, a nasz seks jest super.

Pieniądze ważniejsze niż miłość

Marcin znał Anetę od dziecka. Mieszkali blisko siebie, razem chodzili do szkoły i w końcu zostali parą. Po skończeniu szkoły średniej Aneta zaszła w ciążę.

— Dla wszystkich było to coś normalnego, że w końcu zostaniemy małżeństwem. Byliśmy ze sobą tyle lat. Ciąża tylko przyspieszyła decyzję o ślubie — wspomina Marcin. — Pobraliśmy się, zamieszkaliśmy w domu moich rodziców, urodziło nam się dziecko, potem kolejne. Pracowałem, a Aneta zajmowała się dziećmi i pomagała w gospodarstwie rodziców. Wszystko było dobrze, kochaliśmy się i dzieci, jeździliśmy razem na wakacje, zdarzały nam się wyjścia do kina czy do znajomych. Było tak, jak zawsze marzyłem. Rodzina była dla mnie najważniejsza.

Znajoma wyjeżdżała często do pracy do Niemiec. Dzięki zarobionym tam pieniądzom jej rodzinie zaczęło się lepiej żyć. Wyremontowali dom, kupili lepszy samochód. Aneta z zazdrością patrzyła na podwórko sąsiadów.

— Pewnego dnia Aneta zaproponowała, że też pojedzie za granicę zarabiać — wspomina Marcin.

— Nie chciałem się zgodzić, ale przekonała mnie, że pojedzie tylko na dwa miesiące, zarobi na lepsze auto, bo stare się wiecznie psuje. No i zgodziłem się. To był największy błąd mojego życia. Moja żona wróciła odmieniona, czuła się pewnie, zaczęła kupować nowe ciuchy i kosmetyki. Po trzech tygodniach znów zaczęła mówić o wyjeździe.

Chłopcom obiecała, że kupi im nowe telefony. Mnie już o zdanie nie pytała. Pojechała kolejny raz, potem znów... Czułem, że oddalamy się coraz bardziej. Po dwóch latach powiedziała, że od jakiegoś czasu ma kogoś. Zdradzała mnie z jakimś facetem, który był od niej starszy o 20 lat. Okazało się jednak, że pieniądze są ważniejsze od rodziny. Zostawiła nas. Mnie i dzieci. Wysyła pieniądze chłopcom, ale kontaktuje się z nimi rzadko. Jestem sam, bo ją kocham i jeszcze mam nadzieję, że wróci. Wybaczyłbym jej...

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

Wierność małżeńska lekarstwem na demencję?

Rozwodzimy się na potęgę, a liczba par, które postanowiły się rozejść rośnie od lat. W 1960 roku na 100 związków małżeńskich przypadało zaledwie 6 rozwodów, a w 1981 już 12. W roku 2018 na 1000 małżeństw rozstało się 327, w 2019 już 356.

Polskie sądy orzekają średnio 65 tys. rozwodów rocznie. Nie wiadomo, jaki wpływ na te statystyki wywrze pandemia. Jednak prawnicy już odnotowują zwiększone zainteresowanie procesami rozwodowymi u klientów. Trudno ocenić, czy było to spowodowane izolacją i zbyt długim przebywaniem małżonków pod jednym dachem, czy też większe znaczenie miały wcześniejsze problemy w związku.

Co ciekawe, na tle innych krajów Unii Europejskiej nasz wskaźnik rozwodów wygląda całkiem skromnie. W Portugalii na tysiąc małżeństw rozpada się 642, w Hiszpanii od 550 do 600, w Luksemburgu 625. Niestali w uczuciach są także Francuzi, Belgowie i Holendrzy. Spośród europejskich państw nienależących do UE prym wiedzie Rosja, gdzie na tysiąc rodzin przypada 617 rozwodów. Tuż za nią plasuje się Ukraina i Białoruś. Najmniej rozwodów odnotowuje się w Irlandii (149), Macedonii (145) oraz Mołdawii (150).

Przyczyny

Polacy jako najczęstszą przyczynę rozpadu małżeństwa podają niezgodność charakterów, nadużywanie alkoholu lub narkotyków, niewierność małżeńską, złe relacje pomiędzy członkami rodziny, czy problemy finansowe.

Statystyczny polski rozwodnik to czterdziestodwuletni mężczyzna i jest on średnio o 4 lata starszy od statystycznej rozwódki. W przeważającej liczbie przypadków procedurę rozwodową inicjują kobiety. Mieszkańcy miast rozwodzą się trzy razy częściej, niż mieszkańcy wsi.

Wysoki odsetek rozstających się małżonków wciąż stanowią młode pary o krótkim stażu. Te dane pokazują, że młodzi częściej dokonują nieprzemyślanych decyzji jeśli chodzi o zakładanie rodziny. Ale zdarza się to także osobom dojrzalszym. Dlaczego?

„Zakochanie to stan, w którym w wyniku działania wielu substancji chemicznych, nie pracuje obszar mózgu odpowiedzialny za krytyczne myślenie względem ukochanej osoby. Gdy myślimy, patrzymy, przebywamy z wybrankiem(ką) widzimy wspaniałą osobę, bez wad lub prawie bez wad. Idealizujemy, czyli patrzymy przez przysłowiowe różowe okulary" — pisze psychoterapeutka Anna Kazimierczak na stronie psycholog-gliwice.com.

„Ewolucja wyposażyła nas w mechanizm zakochania — aby gatunek mógł przetrwać. Nie wyposażyła nas niestety w wiedzę, jak przetrwać w związku po okresie zakochania. Dodatkowo w ostatnich dekadach znaczenie wydłużyła się długość ludzkiego życia. To jeden z czynników powodujących, że stale zwiększa się liczba rozwodów, już co trzecie małżeństwo się rozpada" — kontynuuje specjalistka.

Nieświadomość

Zdaniem Anny Kazimierczak istotną przyczyną konfliktów w związku są nieprawdziwe przekonania oraz nierealistyczne oczekiwania wobec małżonka:

„Przekonania te częściowo są nieuświadomione, pochodzą z naszych domów rodzinnych, ukrytych przekazów rodzinnych ale także ze środowiska, kultury, mediów. W gabinecie terapeutycznym podczas pracy z parami, łatwo zauważyć powtarzające się przekonania. Rodzina funkcjonowała jako podstawowa komórka społeczna, której zadaniem było zrealizowanie ekonomicznej i społeczno-religijnej polityki rodzin pochodzenia. Dopiero w XIX wieku miłość romantyczna zyskała na znaczeniu i popularności — nie słabnącej do dzisiaj. Kłopot polega na tym, że miłość romantyczna zasadza się na stanie zakochania, więc z definicji musi się zakończyć. Niestety nie chcemy przyjmować tego faktu do wiadomości. Nieświadomie ulegamy przekazowi, który niesie kultura, sztuka oraz media" — zauważa psychoterapeutka.

W grę wchodzi także niedostatek kompetencji społecznych.

„Mimo że często deklarujemy, że to oboje partnerów powinno nad sobą pracować, oczekujemy tego „bardziej" od drugiej osoby.

Trudno dyskutować, ze stanowiskiem, że „ja jestem ok, staram się jak mogę, to Ty powinieneś(aś) się zmienić..." Taką postawę można określić jako niedojrzałą, nierealistyczną i gwarantującą niepowodzenie w każdym związku.

Często dylemat — odejść czy zostać i się męczyć — jest rozwiązywany poprzez to pierwsze rozwiązanie" — ocenia Kazimierczak.

Konsekwencje

Rozwód to nierzadko przeżycie traumatyczne. Dezorganizuje życie na wielu płaszczyznach: społecznej, ekonomicznej, kulturowej, czy psychicznej. Okazuje się, że wpływa także na zdrowie fizyczne. Uczeni z Michigan Stane Uniwercity przeanalizowali relacje między stanem cywilnym a ryzykiem zaburzeń poznawczych (np. pamięci) w podeszłym wieku. Przez 14 lat badacze prześledzili 15 tys. osób w grupie wiekowej 52+. Respondenci co dwa lata brali udział w testach sprawdzających poziom intelektualny.

Naukowcy nie wykazali powiązań przyczynowo-skutkowych. Zauważyli jednak, że osoby żyjące w małżeństwie były mniej zagrożone demencją od pozostałych uczestników. Z kolei ryzyko rozwoju demencji wzrastało nawet dwukrotnie w przypadku rozwiedzionych par. Niebezpieczeństwo dotykało szczególnie mężczyzn.

„Co ciekawe, okazało się, że tylko w niewielkim stopniu na zagrożenie demencją u osób po rozwodzie i żyjących w małżeństwie wpływ miały czynniki związane ze zdrowiem, takie jak styl życia i przewlekłe schorzenia. Naukowcy donoszą też, że różnice ekonomiczne tylko w części miały wpływ na podwyższone ryzyko pojawiające się po rozwodzie oraz u wdów, wdowców, kawalerów i panien. Nie wpływały jednak na rezultaty w przypadku osób mieszkających wspólnie" — czytamy na portalu zdrowie.wprost.pl.

Dziecko

Rozstanie dorosłych najbardziej przeżywają dzieci. „Jest to dla dziecka pierwszy w życiu koniec świata. Zostaje zaburzone jego poczucie bezpieczeństwa, w wyniku czego może pojawić się lęk, poczucie winy. Dzieci rozumieją znacznie więcej, niż wydaje się nam, dorosłym, i często będąc obserwatorami konfliktu rodziców tworzą własne wytłumaczenia obserwowanych zdarzeń i słyszanych rozmów. Dziecko może zacząć szukać winy w sobie (gdybym był bardziej grzeczny, rodzice nie kłóciliby się i tata by się nie wyprowadził") — podaje strona najlepszapsychoterapia.com.

Aby chronić zdrowie najmłodszych, rozstający się rodzice powinni ograniczać do minimum liczbę zmian, z jakimi musi się uporać dziecko, nie wciągać dziecka do konfliktu oraz zadbać o własne wsparcie psychologiczne. Nie mogąc pomóc sobie, dorosły nie pomoże dziecku.

PAWEŁ SNOPKOW
p.snopkow@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl c0ee2a22c1

Fot. freepik

Do rozpadu związku **przyczyniają się obie strony**

Skąd bierze się zdrada. Dlaczego decydujemy się na taki krok i kogo o nią obwiniać? Pytamy o to psychologa Sławomira Przybyło.

— Skąd się bierze zdrada i gdzie szukać jej początku?

— To proste. Pomysł idzie z kory przedczołowej i głębszych zakamarków naszej głowy. A całkiem serio, to zanim wskażemy źródła nieorganiczne, bo pewnie o takie pani pyta, warto odczarować to słowo i popatrzeć na nie w szerszym kontekście. Gdzie więc rodzi się zdrada?

Po raz pierwszy doświadczamy, że uczucia żywione w naszym kierunku wymykają się nam spod kontroli już przy pierwszym zakochaniu. Nie sposób zapomnieć swojej pierwszej miłości, a więc i pierwszego porzucenia. Na tym samym podwórku, na którym wykluwa się miłość, wykluwa się i poczucie wykluczenia. W tym przypadku ze związku przesiąkniętego erotyzmem.

Ludzie czują do siebie bliskość, budują więzi. Pojęcie więź w psychologii rezerwowane jest dla relacji matka-dziecko, ale wspaniale i intuicyjnie oddaje charakter i moc związku między zakochanymi dorosłymi. Najogólniej zdrada bierze się z niespełnionych potrzeb, czyli frustracji.

Zdrada, podobnie jak decyzja o budowaniu trwałego związku, jest częścią planu na życie. Jeśli coś istotnego w nim nie działa, szukamy alternatyw. Jeżeli nasze poczucie wartości jako osoby zasługującej, by być kochaną/kochanym, nasze oczekiwania rozmijają się z rzeczywistością, czujemy dyskomfort i snujemy rozwiązania. Jeśli zaś dodatkowo w pobliżu pojawia się ktoś, kto całym sobą, choćby i nieświadomie, obiecuje, że znowu będzie pięknie, jesteśmy o krok od decyzji.

— Czy częściej jest to akt czysto fizyczny czy raczej potrzeba bliskości?

— Ja bym tych sfer nie różnicował. Powszechnie zdrada kojarzona jest z aktem współżycia seksualnego z osobą, z którą się w danej chwili nie jest w związku. Wszyscy mamy jednak identyczne potrzeby, gdy chodzi o naszą cielesność. Nie należy ich bagatelizować. Najpełniej doświadczamy — jak to pani powiedziała — „aktu czysto fizycznego", gdy wynika i zaspokaja naszą potrzebę bycia z tym kimś blisko.

— Czy dobre stosunki i rozmowy z partnerem mogą być gwarantem uniknięcia zdrady?

— Dobre stosunki i szczere rozmowy to podwaliny udanego związku. Nie gwarantują jednak niczego, poza tym, że trudności w związku staną się natychmiast tematem rozmów. Żeby ustrzec się od zdrady, trzeba nabrać do niej dystansu. Zamiast ją wykluczać, zadziałać profilaktycznie. Budować, urozmaicać, wspólnie pogłębiać związek... Wydaje się to jedynym antidotum.

> Gdy ten drugi w związku „zbyt dobrze się bawi", bo — jak mawiał Wiesław Sokoluk — ma na nią/niego ciekawość. Osoba zepchnięta poza obszar względów czuje się zdradzona i na ten moment ma jasność kogo winić.

— W jakim okresie życia ludzie decydują się na zdradę? Czy jest to spontaniczne, czy wynika z chęci oderwania się od dnia codziennego?

— Moja koleżanka mówi, że między 38 a 42 rokiem życia, ale chyba bardziej ma na myśli etap życia niż metrykę. W tym wieku możliwa jest już względna stabilizacja, odbarczenie uwagi nakierowanej dotąd na dzieci i spojrzenie w lustro, na siebie, refleksje w stylu: Co mi z życia zostało? W czasach pandemii odpowiedzi na pytania tzw. egzystencjalne bardzo nam się pogmatwały. Wiadomo, że popęd płciowy ma swoją dynamikę i zdrady w wieku „cielęcym" są częściej impulsywne, mają naturę eksploracyjną i udowadniającą wartość. Dojrzałość i starość nie mają takiego wigoru. Więcej jest potrzeby bliskości niż łóżkowych ekscesów.

— Czy miłość po zdradzie ma szansę na przetrwanie? Czy pozostanie w małżeństwie ze względu na dobro dzieci to słuszna decyzja?

— Na początku swojej ścieżki zawodowej poznałem na ten temat statystyki i byłem w sporym szoku. Okazało się, że większość par potrafi przepracować zdradę. Wciąż byli razem. Wniosek z tego, że się da, ale wyrwa zostaje. Gdy partner obdarowuje największym uczuciem inną osobę, gdy trwa to długo, szanse maleją.

Pozostanie zaś w związku ze względu na dzieci to odrębny problem. Dzieci z rozbitych małżeństw zawsze mają z tego powodu traumę. To wpływa na ich postrzeganie związków i sens ich budowania. Przecież one też się kiedyś zakochają. Nie mówię teraz oczywiście o sytuacjach w rodzinach przemocowych.

W poradni, w której pracuję, pojawiają się rozwodzący rodzice, szukając wsparcia dla swoich dzieci. Paradoksalnie jest to niemal jedyny moment, kiedy rodzice przychodzą razem ze sobą i z dzieckiem. Oni słusznie przypuszczają, jaki to ma wpływ na dzieci, a mimo to przede wszystkim zależy im na dobru dziecka, chcą je chronić zwłaszcza w tym trudnym momencie. Chcą, aby rozpad małżeństwa odbył się w miarę bezboleśnie, odwlekają z przyznaniem się do nowych decyzji. Okazują się bardziej zatroskani o swoją rodzicielską rolę niż przez rozpadem. Pozostanie w małżeństwie ze względu na dzieci ma rację bytu i jest powszechne. Jeśli zaś rodzic w tym czasie buduje nowy związek, to chyba nie ma to sensu.

— Kogo obwiniać o zdradę?

— Zacząć od siebie. Wiem, że taka odpowiedź może nie zadowolić zwłaszcza tych, którzy pozwalają zewnętrznemu arbitrowi, np. sędzinie, wskazać winnego rozpadu małżeństwa. Szczerze uważam, że do stopniowego rozpadu związku przyczyniają się obie strony. W sytuacji kryzysu typowa jest pokusa, by obwinić „tego drugiego".

Fot. archiwum prywatne

Psycholog Sławomir Przybyło

To chroni samoocenę, porządkuje dotychczasowe doświadczenia w biało-czarnym wymiarze, ale prawda jest najczęściej szara.

Można wprawdzie prościej, powierzchownie: kto współżył z innym partnerem, ten winien. Wówczas niby łatwo stwierdzić. Mamy kłopot, gdy nie doszło do aktu cielesnego, a jedynie jego namiastki. Gdy ten drugi w związku „zbyt dobrze się bawi", bo — jak mawiał Wiesław Sokoluk — ma na nią/niego ciekawość. Osoba zepchnięta poza obszar względów czuje się zdradzona i na ten moment ma jasność kogo winić.

ALEKSANDRA KAWECKA
redakcja@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl c0ee2a22c1

Dzieci doby koronowirusa

Dużo się mówi o tym, że pandemia pogrąży dzieci w technologicznych uzależnieniach, sporo mówi się też o tym, że zatrzymane w domach dzieci z braku ruchu tyją. Tak mówią specjaliści, a czy ktoś zapytał dzieci, co one na temat koronowirusa sądzą? Jak go widzą?

fot. unsplash

Maj. Chodzimy po lesie już spokojnie. Nie oglądamy się na boki, nie patrzymy czy zza zakrętu wyskoczy jakiś mundur i zrobi się nieprzyjemnie. Mój syn Konrad, ubiegłoroczny pierwszoklasista zauważa koniczynę, która porasta opadłe drzewo.

— Mamo, a wiesz, że kolega... no taki, co już jego imienia nie pamiętam, przyniósł czterolistną koniczynę do szkoły, sztuczna chyba była, bo miał ją w ramce za szkiełkiem. Pani powiedziała, że taka koniczyna przynosi szczęście i powiesiła ją w klasie.

— I co przyniosła?

— Przyniosła! Bo zamknęli szkoły!

O koronawirusie usłyszały w szkole, albo w telewizji, rzadko od rodziców. Mało kto wtajemniczał dzieci, mało kto podejrzewał, że choroba się rozpędzi. Mimo że się rozkręciła, niektórzy rodzice milczą do dziś.

— Pani ze świetlicy nam mówiła, że najważniejsza jest ta hegenia, że ona nas uratuje.

Hegenia? — pytam Emilkę, koleżankę syna.

— No że się dużo myje ręce, używa maseczek i nie wolno z nikim wspólnego picia pić. I pani ze świetlicy mówiła, że trzeba będzie nas wszystkich poubierać w antybakteryjne worki, może takie pachnące, jak na śmieci? Dzieci w workach na śmieci – rymuje siedmiolatka. — Ale tego w końcu nie było, bo zostaliśmy w domach. Może szkoła nie miała aż tyle worków? — zastanawia się dziewczynka.

Jutro umrze pięć

„Halo, halo, dzień dobry ziomeczki, tu ja w moim radio. Kornel w Radio Korona. Dziś umarło dziesięć ludzi, a jutro umrze pięć. Wirus przemieszcza się z dołu na górę, ale my tu w Olsztynie jeszcze jesteśmy bezpieczni, mamy tu mało ludzi, a dużo miejsca, tak mówi moja mama. — Kornel bawi się w radiowca na dziwnej miniwieży z mikrofonem.

— Chyba przesadziliśmy z oszczędnym dozowaniem synowi informacji. Żadnych newsów. Na co dzień żyjemy trochę odcięci — mówi jego mama. — Wie pani, jak piszą w modnych gazetach, mamy teraz wszyscy dużo czasu na przyglądanie się, sobie, najbliższym i tym nieco dalszym ludziom i sprawom, ale jak się okazało, to również własnym śmieciom — śmieje się kobieta. — Syn znalazł moje stare radio, Mini Play Back Show, który dostałam na komunię od wujka z Niemiec i wciąż nagrywa te swoje audycje. Nie oglądamy telewizji, a jak słuchamy radia, to gdy tylko zaczynają się wiadomości, mój partner je wycisza. Drażni nas ta panika i nie chcieliśmy, żeby dzieci brały w niej udział. Ale dziecko, jak to dziecko, gdzieś te mrożące krew w żyłach informacje i tak złapie. I w końcu zaczął tworzyć własne fakty. Nie wiem, może lepsze.

— A co mu powiedzieliście, jak wyszło, że zamykają szkołę?

— On jest w pierwszej klasie, do końca nie ogarnia czasu. Chcieliśmy mu powiedzieć, że zaczęły się jakieś ferie, ale w szkole nas wyprzedzili, więc powiedzieliśmy o chorobie, bardzo oględnie. Nie chcemy, żeby Kornel bał się ludzi.

— Taaa! Mówiliście „nie ma się czego bać"— dobiega z pokoju radiowca - „ludzie niepotrzebnie od siebie uciekają i siebie boją, po co oni to tak pompują..." A jak szliśmy wtedy do babci, to w ogóle nie patrzyłaś na innych ludzi! Głowa w dół! I jak szedł człowiek, to tak bokiem wygięci chodziliśmy! Pamiętasz jak szliśmy na święta? Czekaliśmy na windę, ktoś przy wychodzeniu kaszlnął. Tata aż podskoczył, w windzie Miłoszowi w wózku przyciskał chustkę do buźki, myślałem, że go udusi! Tak się bał zarazków.

Po co są tatowie?

Miniona Wielkanoc często pojawia się we wspomnieniach „koronowirusowych dzieci".

— Zawsze na święta byliśmy u babci i było fajnie. Babcia piecze baranka z zakręconymi rogami – pięcioletnia Pola przykuca gestykulując rękami — A mama nie umie gotować, kupiła tylko jakąś babkę i jedliśmy jeszcze niedobrą, kwaśną zupę z pływającym jajkiem. — Nie lubię być za długo w domu, bo tu nie ma co jeść – rzuca krótko.

Jej mama spuszcza głowę. — Nawet panie w przedszkolu mówiły, że jestem zakręcona, chyba jak ten barani róg, ale nienawidzę tej domowej sieczki, niekończących się śniadań, wielkich zakupów i planowania wszystkiego na trzy dni. Czy koronawirus pokazał, że jestem złą matką?

Nie lepiej w oczach wielu pytanych przeze mnie dzieci przedstawiają się ojcowie.

— Mój tata pracuje w fabryce, mama w przedszkolu. Teraz tata dużo był w domu, bo nie było jego pracy. Chodzi, narzeka i powtarza "rób te lekcje, rób te lekcje". Ciągle panikuje. Czasem to nawet chciałbym, żeby przyszedł ten wirus i żebym umarła, bo nie musiałabym tego słuchać i robić głupich lekcji. Ale najbardziej to się boję jakby umarła mama, tata by nie dał rady. Ostatnio chciałam na nim ćwiczyć taekwondo, ale mówił, że go za mocno biję. Jest słaby i miękki. Właściwie po co w domu są tatowie. Bo w pracy to wiem, że do pracy? — pyta Zosia, ma 8 lat, nie podchodzi, trzyma dystans społeczny.

Dwie matki w maseczkach pod blokiem, sąsiadka i ja. Oparłyśmy się tylko o ławki, bo mokre po deszczu, patrzymy na dzieci. — Jaki tam slow life! Ja pani powiem, te kolorowe magazyny chyba sobie nie zdają sprawy z rzeczywistości. Jak widzę, że wszystko się wali w gruzy, nie mam ochoty na jakieś slow. W domu dzieci się między sobą drą, atmosfera napięta, kasy nie ma, stary do kumpla nie pójdzie, więc przesiaduje w piwnicy. Boję się, że nasza rodzina posypie się w proch. I to zanim dopadnie nas wirus — mówi sąsiadka.

— Proszę panią, a mój młodszy brat jest jak koronawirus, lata wszędzie i się wszystkich czepia — wtrąca się dziewczynka. Z ulgą przeskakujemy na kolejny temat.

Tegoroczny lany poniedziałek dziewięcioletni Szymon zapamięta na długo. Rok temu dostał wielki pistolet na wodę, biegał z kolegami do późna po podwórku uzupełniając amunicję wodą z kałuż. W tym roku cisza pod oknami. Miasto jak wymarłe, wychodzić nie można, nasz mały Czarnobyl, tak się trochę czujemy. Śmieszne, ale wtedy też był kwiecień – zauważa jego mama. Lany Poniedziałek to dzień, w którym po raz pierwszy dziki podchodzą do okien na Kołobrzeskiej. Młody wskakuje na parapet i przez otwarte okno strzela do nich wodą. — Śmigus Dyngus, Śmigus Dyngus — drze się jak oszalały.

— Zdziczeją nam te dzieci w domach. A nie mówiłam, że tu teraz jak w Czarnobylu? Tam też mają problem z dzikością.

Chusteczka z dziurką do oddychania

W przedpokoju w domu Michaśki zawieszona na gwoździu wciąż wydłużająca się lista życzeń. Na liście już są rolki, lalki Monster High, lalki Lol Suprise i nowe kucyki. Siódme urodziny ma dopiero za miesiąc.

eprasa.pl c0ee2a22c1

— Cóż koronawirusowe życie nie obfituje w nadmiar atrakcji, więc trzeba się ratować czym się da, również wizją przyszłych urodzin. Ale na coś przydała się ta pandemia, młoda nauczyła się czytać i pisać — mówi jej mama rzucając okiem na listę.

W pokoju Michaśki wielki domek dla lalek z Barbie i Kenem. Wszystkie lalki w maseczkach zrobionych z serwetek, obok różowego domku dziewczynka zaparkowała wielki ambulans.

— Nie, to nie przez wirusa, to na wypadek jakby się okazało, że nie przedłużą zasiłku na dzieci i ktoś by z tego powodu mógł dostać zawału! Bo mama wciąż słucha prezesa...

— Premiera, Michasiu — poprawia ją mama — i tylko czasami!

—- I mama mówi, że chyba dostanie zawału, jak zasiłku nie przedłużą! Bo nie wie, co miałaby wtedy ze mną zrobić. Najbardziej się boję, że przez wirusa zabiorą mnie do szpitala i będę tam zupełnie sama.

Pierwszą praca domową Konrada było narysowanie najpiękniejszego wspomnienia z wakacji. Pominął półkolonie gimnastyczne, pominął podwójny wyjazd nad morze i złote bułgarskie piaski. Narysował ogromny plac zieleni i drzew, po lewej domek, po prawej domek, a między nimi gęsty żywopłot i grubo ciosana kredką wielka furtka, widać, że najważniejsza.

— Już dwa lata temu obiecałem mu, że zrobię tu specjalne przejście, żeby mógł poznać rówieśników, którzy przyjeżdżają na działkę obok. Główna brama jest zbyt daleko — wspomina jego dziadek. W ubiegłym roku długo wyczekiwana furtka stanęła, a obie działki do później jesieni stały się wspólną dziecięcą komuną. — Bardzo się z sąsiadami zżył. Ich tam jest troje, a Konrad wiekowo pomiędzy nimi. Cały ubiegły sezon spędzili razem bawiąc się to po jednej, to po drugiej stronie płotu — opowiada dziadek. Gdy mróz zabielił trawniki, a sezon się skończył, Konrad z niecierpliwością wyczekiwał wiosny.

Marzec. Gdy z ziemi głowy wystawiają przebiśniegi, Konrad zaczyna się szykować na działkę. Pakuje łuk, strzały i tarczę, które dostał na gwiazdkę, zastanawia się jak się będą z sąsiadami nimi dzielić i kto będzie pierwszy strzelał.

Przyjeżdża na działkę, po drugiej stronie słychać kolegów, ale nikt furtki nie otwiera, dorośli kręcą głowami „lepiej nie, lepiej nie". — Ale dlaczego? Przecież chcemy się tylko pobawić!

fot. unsplash

— Może za tydzień, może za dwa, może nieprędko — rzuca przez płot zmieszany tata kolegów. Konrad wybiera najwyższe drzewo dziadka, wdrapuje się i cały weekend spędza obserwując z daleka bawiących się sąsiadów. Łzy kapią mu po policzkach. Już wie, że izolacja to najgorszy skutek uboczny tego całego szaleństwa. Dwa dni od rana do nocy spędza w gałęziach, czasem do bawiących się po drugiej stronie płotu dzieci coś zawoła, odpowiedzą, ale zajęci zabawą mali sąsiedzi coraz rzadziej zauważają go w koronie drzewa. Po dwóch dniach chłopiec zsuwa się z pnia, milczący i przybity. Dwa miesiące później furtka nadal jest zamknięta, ale na nikim to już nie robi wrażenia, dzieci się już nie zauważają.

W domu Pietrzaków praca wre. W pokoju dziewczynek słychać nożyczki, na podłodze przewracają się materiały, różowy dla mamy i babci, zielony dla ojca, ciemnobrązowy dla wujka Radka. Manufaktura maseczek, produkcja idzie pełną parą. Niby już skończone, ale dziewczynka jeszcze coś poprawia. — Po co je niszczysz?! – krzyczy siostra.

— Nie niszczę, ulepszam — odpowiada bliźniaczka z dumą prezentując maseczkę z wyciętą dziurką w środku. — Zobacz, wujek będzie mógł palić papierosy! — zauważa rezolutnie.

— W zasadzie każda maseczka powinna mieć taki wywietrznik, może wtedy dałoby się w niej normalnie oddychać— wszyscy dorośli, którym opowiadam tę anegdotę, z uznaniem kiwają głowami.

Wiosna pachnąca dezynfekcją

Skatepark, mnóstwo dzieci. Parki są już otwarte, a place zabaw jeszcze zamknięte, więc wszyscy niezależnie od wieku, umiejętności kłębią się na niewielkiej poprzecinanej rampami przestrzeni. Nagle ktoś rzuca hasło, „kto wystrzeli swoją maseczkę na gumce jak najdalej". Kolorowe maseczki latają w powietrzu, jak wielkie motyle witające przedziwną wiosnę pachnącą płynami odkażającymi.

Przechodząca pani przystaje: — tu aż kwitnie od zarazków — stwierdza i szybko się oddala.

Po drzewem stoi Tosia, w tym roku miała chodzić do zerówki, mówi, że maseczka musi być dopasowana do butów. — Mam białą, fioletową i trzecią w jednorożce. Mama mówi, że faceci mają lepiej. Tata ma czarną maseczkę i czarne buty. Jak przyszedł wirus, to tata powiedział, że jest teraz Zorro. Chyba żebym się nie bała, ale zapomniał, że Zorro nosi maskę na oczach, a nie na buzi.

Do tej pory pytałam dzieci z pierwszych lat podstawówki, najłatwiej było mi do nich dotrzeć, bo to rówieśnicy mojego syna. Skatepark dał nowe możliwości – w końcu mogę porozmawiać z nastolatkami, którzy okupują ławki wokół placu.

— Pyta pani czego najbardziej się boję? — zastanawia się czternastoletnia Ada. — Wieczorów. Bałam się, że już po położeniu się do łóżka zacznie mnie boleć gardło. Nie wiedziałabym, czy obudzić rodziców, żeby zaraz jechać do szpitala, czy czekać do rana. Aż mi się sucho w gardle robiło od tego myślenia, aż brzuch mnie bolał, w głowie szumiało. I byłam już pewna, że jestem chora. Chciałam stracić przytomność, żeby wszystko podziało się już obok mnie.

Olo, 15 lat: — Czasem w nocy kaszlnąłem kilka razy, żeby rodziców nastraszyć. Ale kilka razy już byłem nieźle zdygany, że na pewno zaraz padnie na mnie i nie będę miał czego wziąć do szpitala, bo wszystko brudne. Skarpetek już chyba nie mam do pary, w piżamach odkąd skończyłem 10 lat nie śpię, tylko w bokserkach. Jak się spakować, żeby matka nie krzyczała, że znów mam wszystko gdzieś, że znów mam burdel. Obiecywałem sobie, jak tylko wstanę, zrobię pranie i porządki w szafie. Do tej pory nie zrobiłem.

Nastolatkowie z hulajnogami i skupione wokół nich towarzystwo nie bardzo chcą ze mną gadać, powtarzają, „jakoś leci", „jakoś to będzie" i że „się niczego nie boimy". Maluchy są bardziej wylewne.

— Jadę na rowerze, jadę na rowerze szybko już dość. Rower mam taki czarny i mocno wyprzedzam mamę – pięcioletni Bastek opowiada, jakby chciał dopisać zwrotkę do przeboju Janerki. — I nagle oni z tego dużego auta ze światłami krzyczą przez megafon: „Proszę do domu, do domu. Pani weźmie stąd to dziecko i idzie do domu".

Bastkowi zrobiło się zimno, strasznie. Z tyłu biegła do niego mama. Nie mógł zrozumieć, że po parku pod domem nie można jeździć.

Bał się potem tych komunikatów, które leciały z budynków i jeżdżących samochodów. — Nic dziwnego, sama czułam się jak na wojnie — mówi jego mama.

Mój syn Konrad opowiada inną historię z czasu, gdy parki były zamknięte. – „Panie, a na kiego pan z tymi dziećmi tu łazisz? Niepoważny pan jest? Parki zamknięte, czytać pan nie umie?" Tak mówili do Adriana, jak chodziliśmy z nim po parku. I prawdę mówili, bo koło placu zabaw było napisane, że zamknięte, przeczytałem sobie. A Adrian mówił, „Panie policjancie, pan nie przesadza, dzieci przewietrzyć muszę, nie można im zabrać powietrza, chodzę z nimi i będę chodził! Nie damy się podusić". Jak Adrian tak mówił, to się bałem, że nas zamkną do więzienia. A trochę byłem zadowolony, bo to było jak z filmu. Oni nic więcej potem nie mówili. Policjant kazał się nam odsunąć gdzieś dalej. Powiedział, że teraz będą robić akcję medialną o tym, jak karzą ludzi, co po parku chodzą. Mieli drona, chciałem obejrzeć z bliska, ale Adrian nie pozwolił. Nie wiem, kto miał rację. Czy my mogliśmy tam być, czy nie?

Stój, bo strzelam

Mama budzi Sebastiana o 7 rano. Trochę jest skołowany, dawno tak rano nigdzie nie musiał wstawać. Rodzice cały czas mówili, zaraz zacznie się przedszkole, po weekendzie już pójdziesz, czas mijał, a on nie szedł. Złościło go to. Ale teraz dorośli mówią, że już wszystko wraca do normalności, choć potem ci sami dorośli mówią: „już nigdy nic nie będzie takie jak przedtem". Gdzieś nawet usłyszał, że to jest wojna. Choć nie bardzo zrozumiał kogo z kim. Dziś ubiera się z ociąganiem, prędkość wyszła mu z wprawy. Do kieszeni bluzy wkłada jak zwykle kapsułę z SuperZingsami – może uda się ją przemycić do środka, choć mama mówi, że teraz w przedszkolu są inne zasady, nie można przynosić zabawek, ona nie wejdzie z nim do szatni, nie będzie na podłodze dywanów i wielu kolegów też nie będzie. Ale chyba nie umarli? Zastanawia się pięciolatek. — Nieee, po prostu przedszkole przyjmuje teraz mniej dzieci — uspokaja mama.

Wychodzą z domu, za moment będą pod bramą. — Stój, bo strzelam! — rozlega się od drzwi przedszkola. Chłopiec nadstawia głowę. Pani mierzy temperaturę bezdotykowym termometrem.

AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@gazetaolsztynska.pl

Tekst powstał w ramach Olsztyńskiego Studium Reportażu prowadzonym przez Włodzimierza Nowaka.

eprasa.pl c0ee2a22c1

A dla dziewczynki praleczka, suszareczka i mopik...

Przed Bożym Narodzeniem pędzisz do sklepu, żeby spełnić marzenia swojego dziecka. Nieważne, czy wchodzisz do dyskontu, czy do sklepu z zabawkami. Patrzysz na półki i już wiesz. Wiesz, że dziewczynki marzą, żeby zostać sprzątaczkami, a chłopcy są stworzeni do tego, żeby zdobywać świat.

Fot. freepik

O czym rozmyśla każda dorosła kobieta po wstaniu z łóżka? Oczywiście o tym, jak prawidłowo i bez smug umyć podłogę. Nie ma bowiem istotniejszej sprawy na świecie. A głowę czymś trzeba zająć. Mycie podłogi potrafi nawet spędzić sen z powiek. I zmusza to rozmyślań. Na przykład: „Jak wycisnąć prawidłowo wodę z mopa, żeby osiągnąć najlepsze rezultaty?". Ale żeby mieć wiedzę na ten temat, trzeba chłonąć od lat wczesnodziecięcych. Wiadomo, czym skorupka za młodu nasiąknie...

Dlatego moja 7- letnia córka codziennie wysłuchuje ode mnie porad, jak należy prawidłowo wycierać podłogę mopem.

Nie interesują ją książki Astrid Lindgren, nie potrafi wymienić planet znajdującym się w Układzie Słonecznym i ma bluzki tylko w kolorze różowym. Pewnie bierze przykład ze swojej matki, bez polotu i pasji, której jedynym przeznaczeniem życiowym jest odsączanie nadmiernej wody z mopa.

— Ach jak wspaniale jest mamo, że my my mamy tego mopa! — takimi słowami budzi mnie co rano moja siedmiolatka, radosna niczym skowroneczek.

Obie już wiemy, że ten dzień będzie szczęśliwy. Mamy przecież mopa i wiaderko. Ale co tu robić, kiedy podłogi w całym domu są już wypucowane na błysk?

Oczywiście wieszamy pranie. Suszarko, suszareczko, powiedz przecie, kto jest najpiękniejszy na świecie? Przy kolacji zawsze dywagujemy, jakiego płynu dziś użyjemy. I w ilu stopniach tym razem zrobimy pranie. A potem rozwieszamy je ochoczo, z radością i pasją. Kiedy pranie już schnie, w oczach córki kręcą się łzy.

— Mamo, dlaczego już koniec, chcę jeszcze wywieszać pranie! Jeszcze! — złości się.

Oczywiście, że kłamię jak z nut. Ale chyba taką wizję rodziny, w której kobiety od małego muszą być przytknięte do brudnego wiadra z wodą i suszarki bieliźnianej muszą mieć producenci zabawek. Bo czym innym wytłumaczyć tworzenie zabawek dla dziewczynek, które mają być w przyszłości narzędziami do obróbki domu, ich małego poletka? Zestaw do sprzątania oraz suszarka na pranie. Takie zabawki właśnie pojawiły się w jednym z popularnych dyskontów w Olsztynie. Na opakowaniu narysowana jest dziewczynka. Wspaniały pomysł na prezent pod choinkę, niech dziewczynka wie, że tego typu urządzenia będą jej życiowym przeznaczeniem.

Z tej samej serii jest też zabawka dla chłopca: tablica edukacyjna. Widać różnicę?

Jestem dzieckiem połowy lat 80., kiedy był wyraźny podział na dziewczęce i chłopięce. Różowe i niebieskie. Autka i lalki. Nie było wtedy dużego wyboru. Ale szczęśliwie dożyliśmy czasów, kiedy pewnych rzeczy już nie wypada. Homoseksualista to nie pedał, singielka to nie stara panna, rodziny patchworkowe to coś oczywistego, a słowo Murzyn (wreszcie!) zostało uznane za obraźliwe. Nie ma już samotnych matek (brrrr...), są samodzielne matki. To się nazywa rewolucja społeczna. Nadal jednak wypada producentom zabawek jątrzyć w społeczeństwie i dzielić je w sposób niezrozumiały.

Bo oto przejdźmy się do jednego z popularnych sklepów z zabawkami dla dzieci. Nie musimy podchodzić do półek, bo już z oddali widać, że tam gdzie różowo, pstrokato, błyszcząco i z dużą ilością cekinów, to produkty dla dziewczynek. Ma być słodko, niewinnie i niezbyt mądrze. I tak to wdzięczą się długonogie Barbie, śmieją się pluszowe jednorożce, turlają koliste LOL Suprice.

— Szukam Hot Weelesów dla dziecka — mówię.

— A w jakim wieku jest chłopiec? — odpowiada sprzedawczyni, tak jakby te modne małe auta miały płeć.

— To córka — odpowiadam czekając na reakcję. — Siedmiolatka.

— Nie wiem, czy córka będzie z tego zadowolona — wątpi pani z obsługi, która z pewnością lepiej zna moje dziecko niż ja. — Dla dziewczynek mamy tutaj, o, proszę zobaczyć, praleczki, suszareczki, mopika też mamy. Laleczki różne. Albo takie błyskotki. Bransoleteczki lubi robić może? Mamy takie zestawiki kreatywne. Koraliczki różne.

— Córka lubi auta — odpowiadam.

— Ach, autka! — szczebiocze dalej sprzedawczyni. — To tutaj mamy takie różowe autko Barbie. Taki kabriolecik by się jej na pewno spodobał. To może i laleczkę do tego dobierzemy?

— Przypomniało mi się, że muszę coś dla siostrzeńca coś znaleźć — kłamię jak z nut.

— Ach dla siostrzeńca! — pieje pani sprzedawczyni. — To może coś edukacyjnego?

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl c0ee2a22c1

Czy zabawki mają płeć?

O odpowiedź proszę profesora Jacka Poniedziałka socjologa z UMK w Toruniu.

Można by na to spojrzeć z kilku perspektyw. Pierwsza to perspektywa naukowa, a druga kulturowa. Tak jest, że do płci przypisywane są pewne określone zdolności, upodobania, czynności. Jest to sankcjonowane przez dominujący typ kultury, w naszym przypadku patriarchalny, związany z katolicyzmem. Kąśliwie i złośliwie mógłbym powiedzieć, wpisując się w retorykę współczesnej władzy, że taka jest natura, że dziewczynka chce sprzątać. Oczywiście jest to nieprawda. Ale bez uszczypliwości: zabawki nie tyle co mają płeć, o ile płeć ma przypisane pewne cechy i zdolności kulturowe.

Mopik dla dziewczynki

Przemysł rozrywkowy robi to, co robić powinien: zaspokaja pewnego rodzaju potrzeby. Skoro ludzie w dużej mierze widzą w dziewczynkach takie przyszłe gospodynie domowe, które będą opiekować się „domkami, rodzinkami, gotować obiadki, sprzątać pokoiki", to trzeba im takie „malutkie mopiki" wyprodukować. To jest proces, który nazywa się stereotypizacją płciową. Nie tylko rodzice, ale także otaczający świat wdrukowuje osobnikom płci żeńskiej i męskiej określone schematy wyobrażeń. I stereotypowe interpretacje tego, co związane z płciowością. Potem w dużej mierze to w nas zostaje. Uważamy, że nasz habitus płciowy jest naszą drugą naturą. Że to, co kulturowe jest związane z wyobrażeniem o naturalności. Oczywiście niektóre zachowania są związane z naszą płcią biologiczną, ale wcale nie ma ich aż tak wiele. Stereotypizując płciowo dziecko uczymy je tzw. standardowych zachowań płciowych. I zabawki są do tego doskonałym socjalizatorem. Dziewczynkę ubieramy w różowe „sukienusie", kupujemy Barbie, które zajmuje się gotowaniem, ewentualnie leczeniem zwierzątek. Chłopcy to policjanci czy piloci. Tak jest w książeczkach dla dzieci. W reklamach kobieta też pełni funkcje opiekuńcze, a mężczyzna, w domu taki nieporadny, ma zdobywać świat.

Wpadnie do rowu, albo w histerię

Opowiem o swoim osobistym doświadczeniu. Uważam się za człowieka relatywnie otwartego, krytycznie patrzącego na świat. Ale jednak wiele lat tamu podróżując autokarem z Olsztyna do Warszawy poczułem niepokój, kiedy za kierownicą zasiadła kobieta. To, o czym mówię, to nie wyraz seksizmu. To po prostu wielki wdrukowany stereotyp. Że jak to, kobieta za kierownicą tak wielkiego pojazdu? Ona sobie nie poradzi! Ona wpadnie do rowu! Albo w historię. Oczywiście jest to nieprawda. Ja tylko pokazuję, jak silne są rzeczy, o których rozmawiamy. Zabawki nie mają charakteru neutralnego przedmiotu, które mają zabawiać. To także narzędzie przemocy kulturowej.

Stereotypizacja płciowa hierarchizuje w tym przypadku role płciowe na te ważniejsze, wymagające intelektu i mniej ważne, wymagające uczuciowości. W książeczkach dla dzieci jest pilot mężczyzna, który pracuje intelektem, a po drugiej stronie stewardessa, pełniąca funkcje opiekuńcze. Albo lekarz i pielęgniarka. Te przykłady można by mnożyć. To na szczęście zmienia się powoli. Sami jako rodzice wpadamy w tego rodzaju pułapkę. Dlaczego na przykład chłopcom nie kupuje się lalek? Niektórzy rodzice boją się, że zabawka wpłynie na orientację seksualną, że syn zniewieścieje. I to „zniewieścienie" jest pejoratywne.

Kobiet nie trzeba aż tak wynagradzać

Twierdzi się, że człowiek rodzi się z gotowym zestawem predyspozycji związanych z płciowością. I koniec, kropka. Słyszałem różne idiotyczne teorie dotyczące gender, że z chłopców chce się robić dziewczynki, a z dziewczynek chłopców. Spójrzmy na Izrael: tam każda kobieta musi iść do wojska, tam nikt nie mówi, że kobiety mają pichcić, bo nie nadają się do walki z wrogiem. A przecież w Izraelu bardzo często rządzą konserwatyści. Z drugiej strony musimy wiedzieć, że pewne wzorce zachowań płciowych są nam potrzebne, żebyśmy mogli się w świecie odnajdywać. Stereotypy związane z płcią sprawiają, że kobiety na przykład częściej wybierają zawody związane z opiekuńczością, przez co zarabiają mniej pieniędzy. Bo uważa się, że to wynika z ich natury. Skoro one spełniają się w tej roli, to po co mają dużo zarabiać? Na przykład pielęgniarki czy nauczycielki. Nie musimy ich za bardzo wynagradzać, bo spełniają się w tej roli... Kobiety rzadziej biorą też udział w dyskusjach publicznych czy seminariach, bo dziewczynki uczy się, żeby były cichutkie, potulne i obsługujące mężczyzn.

I to działa w odwrotną stronę. Chłopców wysyłamy na piłkę, zmuszamy do „męskiego" sportu. Nie daj Bóg, żeby się baletem nie zainteresował, bo jeszcze gejem zostanie, albo zniewieścieje (ironia).

Kamil Nowak, autor popularnego bloga blogojciec.pl oraz autor książki „Idealny rodzic nie istnieje":

Jeśli stajemy przed pytaniem czy pozwolić naszemu dziecku na taką czy inną zabawę, która odbiega od normy, to niestety nie otrzymamy jednej, odgórnie ustalonej odpowiedzi. Bo wszystko zależy od sytuacji. Warto kierować się intuicją i zdrowym rozsądkiem oraz pamiętać o tym, żeby akceptować nasze dzieci, takimi jakie są. Bo one są tym, kim powinny być. I niektórych rzeczy nie będziemy potrafili zmienić. Nawet jeśli będziemy próbować ze wszystkich sił. A im bardziej będziemy próbować, tym bardziej się nasze dziecko od nas oddali. Tym bardziej będzie się czuło odtrącone. Najprawdopodobniej dalej nie zaprzestanie „niewłaściwego" zachowania, ale na pewno przestanie nam o tym mówić. I zacznie się obwiniać, że robi rzeczy, które są wg nas złe. Będzie czuło, że coś jest z nim tak. Że ono samo jest złe. Może nawet dojść do tego, że ono zacznie się nienawidzić. Czy naprawdę jednak jest to konieczne? Czy tego właśnie chce, jakikolwiek rodzic? Czy zaakceptowanie dziecka, które jest inne, ale jednocześnie nasze, nie jest właśnie tym, co każdy rodzic powinien bezwzględnie uczynić?

blogojciec.pl

Fot. freepik

eprasa.pl c0ee2a22c1

Agnieszka Kamińska – masażystka, która swoją wiedzę i doświadczenie zdobywała pracując w SPA na statkach wycieczkowych. To ciężka praca połączona ze zwiedzaniem egzotycznych miejsc, które na zawsze pozostaną w jej pamięci. Jak przyznaje, marzy o tym, by do niektórych jeszcze powrócić.

Zetknięcie z inną rzeczywistością jest niesamowite

fot. archiwum prywatne

— Można powiedzieć, że to wymarzona praca. Zwiedzasz świat. Kąpiesz się w ciepłych lazurowych morzach. Wylegujesz na białym piasku, w cieniu palmy, popijając drinki z parasolką.

— Nic bardziej mylnego! Kilka ładnych zdjęć wrzuconych na Facebooka nie czyni tej pracy lekką, łatwą i przyjemną. Jestem masażystką, pracowałam w SPA wykonując zabiegi na ciało dla klientów wycieczkowca. To była praca od rana do wieczora, z małą przerwą na posiłek. W ciągu dnia nie było czasu na to, by wyjść na chwilę na zewnątrz popodziwiać ocean. Grafik był zawsze wypełniony po brzegi, a praca wbrew pozorom nie jest łatwa. To jednak duży wysiłek fizyczno-energetyczny. Natomiast praca była niezwykle fascynująca, to była dla mnie niesamowita przygoda, a czas wolny wykorzystywałam naprawdę po królewsku, korzystając ze wszystkich atrakcji egzotycznych miejsc, w których dane nam było się zatrzymać.

— Jak długo trwa taki rejs? Często schodziliście ze statku?

— W moim przypadku to były dwa 9-miesięczne kontrakty i jeden 7,5-miesięczny. Dla gości, to były rejsy 7 dniowe. Pracownikowi na każde 7 dni rejsu przypada 1,5 dnia wolnego. W ciągu tych 7 dni odwiedzamy ok. 2-3 porty. W tym czasie goście mogą zejść na ląd, pozwiedzać okolicę, zrobić zakupy. Dla nas jako pracowników, też oczywiście była taka możliwość, jeżeli tylko przypadał nam dzień wolny. Korzystałam wtedy ze wszystkich możliwych form relaksu i odpoczynku. Większość czasu spędzaliśmy jednak w morzu, jak prawdziwi marynarze (śmiech).

— Nie miałaś obaw, że będziesz miała chorobę morską?

— Ależ ja miałam chorobę morską (śmiech). To jedna z tych rzeczy, których bardzo nie lubiłam w tej pracy. One nie zdarzały się często, bo to są jednak potężne statki o dużych gabarytach. Bujało tylko, gdy na morzu było bardzo niespokojnie. Od czasu do czasu, gdy łamała się pogoda, to morze dawało się we znaki. Jako pracownicy byliśmy jednak mocno zaopiekowani przez nasze Medical Center, więc nawet tego typu sytuacje były w miarę znośne.

— Widziałaś sporo miejsc przez te prawie 2,5 roku rejsu. Które zrobiło na tobie największe wrażenie?

— Największe wrażenie zrobiło na mnie Miami. To prawdopodobnie dlatego, ze to był mój pierwszy kontrakt i wszystko co nowe, jest dla nas wielkim WOW! To był nowy statek, najnowszy, najlepszy. Po drodze, te wszystkie plaże, które mogłam zobaczyć i dotknąć białego piasku. Z czasem oczywiście wszystko powszednieje, mimo że miejsca, które odwiedzałam raczej się nie powtarzały, ale to pierwsze zetknięcie z inną rzeczywistością, jest niesamowite.

— Jak trafiłaś na ten statek?

— To długa historia. Skończyłam studia na UWM w Olsztynie, związane z nieruchomościami. Wyjechałam do Warszawy szukając swojego szczęścia i miejsca do życia. W międzyczasie zrobiłam kurs masażu i to zaskoczyło. Poczułam, że znalazłam coś w czym chciałabym się rozwijać i specjalizować. Ukończyłam policealne dwuletnie studium Medycyny i Sportu w Warszawie. Potem wyjechałam do Londynu. To były czasy, kiedy wszyscy młodzi ludzie wyjeżdżali na wyspy i ja również postanowiłam poszukać tam swojego szczęścia. Pojawiła się opcja pracy na luksusowych statkach wycieczkowych i postanowiłam spróbować. Rekrutacja była skomplikowana. Składała się z prezentacji w języku angielskim. Dostałam się. Z 30 osób przeszło 11.To było już wtedy dla mnie ogromne wyróżnienie, tym bardziej, że warunkiem zaliczenia egzaminu był perfekcyjny język angielski. Konkurowałam z tymi, dla których język angielski jest językiem ojczystym, więc to było dla mnie tylko potwierdzenie, że było warto. Następnie zostałam skierowana na szkolenie do akademii w Londynie, gdzie przez dwa miesiące przygotowałam się do tego zadania. Zostałam wybrana jako jedna z sześciu najlepszych osób do pracy w najnowszym i najbardziej luksusowym statku i tak zaczęła się moja przygoda i podbój oceanu (śmiech). Uważam, że moje przejście z nieruchomości do masaży, to najlepsza decyzja jaką podjęłam. Uwielbiam swoją pracę i życzę każdemu, by miał takie zajęcie, która daje mu satysfakcję.

— Teraz już na dobre zawitałaś na lądzie. Jakie masz plany?

— Marzy mi się takie SPA z prawdziwego zdarzenia z usługami na wysokim poziomie. Te miesiące w podróży z ludźmi z różnych zakątków świata były dla mnie niezłą szkołą. Wymienialiśmy się doświadczeniem, podpatrywaliśmy swoje techniki, ćwiczyliśmy na sobie nawzajem. Mam przyjaciół na całym świecie i uczyłam się naprawdę od najlepszych w swoim fachu. Mnie najbardziej interesuje forma terapeutyczna i relaksacyjna strona masażu, połączona z różnymi egzotycznymi technikami, tj. masaż gorącymi kamieniami, bambusowymi kijami, japoński masaż twarzy i wiele, wiele innych technik, które jeszcze nie są do końca popularne, ale wiem, że mają potencjał, by zaistnieć na naszym rodzimym rynku.

— Przyjaciele na całym świecie. Czy to nie kolejny pretekst do podróży?

— Oj zdecydowanie tak. Mam zaproszenie do Rio, Nowego Jorku, Nowej Zelandii, Indii. Jak skończy się tylko pandemia, to pomyślę jak rozplanować sobie czas na pracę i podróże. A może uda mi się połączyć przyjemne z pożytecznym i znów popłynę w kolejny długi rejs.

KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO
redakcja@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl c0ee2a22c1

Pisze, jak mądrze zarządzać pieniędzmi, jak szukać oszczędności i krok po kroku uporządkować swoje finanse. Alicja Zalewska-Choma prowadzi blog oszczednicka.pl i pokazuje, że w oszczędzaniu wcale nie chodzi o pilnowanie cyferek.

fot. arch. prywatne

Oszczędzanie to nie siedmiodniowa dieta cud

— Oszczędzanie ma pani we krwi? A może zdarzają się wyjątki?

— To pytanie słyszę bardzo często, a najczęściej zadają je media. Dopytują: na czym oszczędzam najwięcej, czy oszczędzam na wszystkim? To pytania, które mają pokazać, jaką kwotę konkretnie można odłożyć, kiedy mądrze gospodarujemy budżetem. Jednak w moim przypadku, i czytelniczek mojego bloga, oszczędzanie nie polega na tym, by poszukiwać, gdzie można zaoszczędzić i na czym. To podejście do życia. To dokonywanie mądrych wyborów i świadomość tego, czego się potrzebuje. Nie zawsze kupowanie najtaniej i płacenie jak najmniej jest opłacalne. Wydaje mi się, że nam, Polakom, oszczędzanie może kojarzyć się z ograniczaniem się, odbieraniem sobie czegoś. Moim zdaniem oszczędzanie jest mądrym zarządzaniem finansami, potrzebami, ale też naszym życiem. Także poszukiwaniem, co daje nam radość, a niekoniecznie ciągłe pilnowanie cyferek.

— Nie jest też tak, że oszczędzanie jest piętą achillesową Polaków? Czy to wynika z naszej, w wielu wypadkach, trudnej sytuacji finansowej, czy też po prostu z nawyków?

— Trudno generalizować i nie można wszystkich Polaków wrzucić do jednego worka. Są osoby, które wychowały się w rodzinie, gdzie była trudna sytuacja finansowa i rodzice nadmiernie oszczędzali, bo byli do tego zmuszeni. Takie osoby w dorosłym życiu postępują zupełnie odwrotnie. Jeśli już zarabiają, wydają niemal wszystko, bo chcą w ten sposób zrekompensować sobie tamte czasy. Jest też grupa osób, które wydają pieniądze lekką ręką i nie przywiązują do tego wagi. Wydaje mi się, że dla wielu z nas oszczędzanie kojarzy się z wyrzeczeniami i ogromem pracy. Uważają, że jeśli już zarabiają, i to dobrze, to oszczędzanie nie jest dla nich, a oszczędzanie jest dla ludzi, którzy z trudem wiążą koniec z końcem. Jednak coraz więcej osób rozumie, że mądre zarządzanie finansami nie oznacza obniżenia standardu życia. To mądre planowanie i świadome wydawanie pieniędzy.

— W pani książce „Finanse domowe krok po kroku" pisze pani o oszczędzaniu, ale też o tym, że wydawanie pieniędzy na tzw. zachcianki nie jest takie złe.

— Oczywiście zachcianka dla każdego będzie czymś innym. Często eksperci od budżetu domowego ściśle wyznaczają plan finansowy, gdzie są potrzeby podstawowe, a zachcianki są na czarnej liście. Mam inne zdanie. Uważam, że każdy budżet domowy powinien być dostosowany do konkretnej osoby, rodziny. Ważne, by uświadomić sobie, co jest najważniejsze dla nas i na co chcemy wydać pieniądze. Oczywiście nie chodzi o to, by większość budżetu przeznaczyć na tzw. zachcianki. Ważne są proporcje. Kiedy brakuje nam pieniędzy, trzeba uważniej przyjrzeć się wszystkim naszym wydatkom. Często jest tak, że nie zauważamy tych małych kwot, które w skali miesiąca mogą urosnąć do poważnej kwoty. Może okazać się, że wydajemy dużo pieniędzy na kawę na mieście czy jedzenie. Oczywiście nie chodzi o to, by zupełnie z tego zrezygnować. Warto jednak pomyśleć, czy tego potrzebujemy? Może okazać się, że wcale nie.

— Czy w dobie pandemii, kiedy w większości robimy zakupy w Internecie, wydajemy mniej? A może wręcz przeciwnie — staliśmy się bardziej rozrzutni?

— Badania pokazują, że łatwiej wydaje nam się pieniądze, których nie widzimy. Dorzucanie produktów do wirtualnego koszyka może być przyczyną, że wydajemy więcej. Podobny jest mechanizm płacenia kartą. Ale wchodząc do sklepu stacjonarnego wiele osób też kupuje nie tylko to, co zakładało. Nie wiem jednak, czy obecnie rzeczywiście kupujemy więcej, kiedy większość zakupów robimy internetowo. Oczywiście, jeśli kupujemy pod wpływem impulsu, bez zastanowienia się, ryzyko, że wydamy więcej, rośnie.

— Jak więc okiełznać naszą chęć do kompulsywnych zakupów?

— Trudno powiedzieć, bo wszystko zależy od tego, na jakim etapie życia jesteśmy, jaka jest nasza sytuacja. Najlepszym sposobem, żeby trzymać wydatki w ryzach, jest zaplanowanie budżetu domowego. W każdym przypadku sprawdza się polecana przeze mnie zasada — „zaczekaj". O co w niej chodzi? Jak sama nazwa wskazuje, o odłożenie zakupu w czasie zamiast sięgania od razu po portfel. W przypadku dużych, kosztownych zakupów proponuję, by dać sobie tydzień lub dwa tygodnie na

przemyślenie. Zastanowić się, czy faktycznie musimy to mieć, czy na pewno mamy na to fundusze. W przypadku drobnych rzeczy być może kilka dni wystarczy. Skoro żyliśmy przez tyle czasu bez tego produktu, to może wcale nie jest potrzebny? Musimy się przekonać, czy to rzeczywista potrzeba, czy może zwykła zachcianka? Oczywiście czas, który sobie wyznaczymy, zależy tylko od nas.

— Panuje mit, że kobiety zupełnie nie radzą sobie z oszczędzaniem i są rozrzutne. Nie lubi pani tego stwierdzenia?

— Bardzo nie lubię. To okropny mit i zupełnie nieprawdziwy. Rozrzutność może być cechą zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Płeć wcale nie ma znaczenia. Bardziej chodzi o wzorce finansowe, które wynieśliśmy z domu. Jak w naszych domach planowano finanse, rodzinny budżet. Wydaje mi się, że to właśnie kobiety dokonują bardziej świadomych wyborów i potrafi mądrze zarządzać budżetem. Nie wiem, przynajmniej ja z takimi kobietami mam kontakt na co dzień.

— Ale nie jest też tak, że w rodzinach o tych pieniądzach rzadko się rozmawia? A jeśli już, to bardziej na zasadzie oskarżeń, kto jest bardziej rozrzutny?

— No tak, większość ludzi nie potrafi rozmawiać o pieniądzach. A już tym bardziej o problemach z nimi związanymi. Próby podjęcia tematu kończą się złością i frustracją. Nikt nas przecież tego nie nauczył, bo pieniądze w naszym kraju, w wielu kręgach, wciąż są tematem tabu. Nie chcę przekonywać, że życie z bałaganem w finansach zawsze musi być złym życiem, ale badania pokazują, że aż 70 procent polskich polskich par kłóci się o pieniądze. Jednak często to nie pieniądze, jako fizyczne papierki, są faktycznym powodem tych sprzeczek. W rzeczywistości chodzi o różne potrzeby, wyobrażenia i przyzwyczajenia. Zapominamy, że każdy z nas wyniósł z domu inną edukację finansową. Nawet wychowując się w podobnych rodzinach, możemy mieć zupełnie inne podejście do pieniędzy. Pamiętajmy też, że w tym przypadku do głosu dochodzą też nasze emocje, które również mają znaczenie przy gospodarowaniu budżetem. Jeśli pewnego dnia postanowimy oszczędzać, nie bądźmy dla siebie zbyt surowi. Nie oczekujmy, że już po tygodniu w naszym budżecie zapanuje porządek i odłożymy pieniądze na to wszystko, co założyliśmy. Efekty nie będą spektakularnie, szybkie. To nie siedmiodniowa dieta cud, ale proces, który potrzebuje czasu.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

eprasa.pl c0ee2a22c1

Pokaże Żuławy **okiem wiedźmy**

Wszyscy słyszeliśmy legendy o świętokrzyskich czarownicach. Okazuje się, że jedna z nich, i to niezwykle utalentowana, przyleciała do Elbląga. Poznajcie Alicję Król, artystkę, która w żuławskim krajobrazie zakochała się od pierwszego wejrzenia.

Fot. Ryszard Biel

— Pochodzisz z daleka, jak się tu znalazłaś?

— Może się wydawać, że Elbląg, w życiorysie kogoś, kto pochodzi z Ostrowca Świętokrzyskiego, nie jest po drodze, ale ja lubię wyznaczać sobie cele, obierać różne kierunki i każdy etap mojego życia zdaje się być związany z konkretnym miejscem. Na mojej mapie pojawił się też w końcu Elbląg.

Zaczynając jednak od początku — dzieciństwo i dorastanie to Ostrowiec Świętokrzyski, już wtedy zaczęłam interesować się plastyką. W moim mieście nie było jednak miejsca, w którym mogłabym się kształcić dalej w tym kierunku, chociaż to ostrowiecki artysta Zbigniew Sawaryn pokazał mi podstawy warsztatu artystycznego. To on przygotowywał mnie też pod kątem egzaminu wstępnego do liceum plastycznego w Kielcach. Zaraz po gimnazjum właśnie tam się przeniosłam i będąc już uczennicą nowej szkoły, zajęłam się, w ramach specjalizacji, tkaniną artystyczną, co wkrótce okaże się jednym z kluczowych momentów związanych z moim pojawieniem się w Elblągu i tym, dlaczego tutejszy krajobraz tak mnie inspiruje.

Pochwalę się i powiem, że na zakończenie liceum stworzyłam w ramach pracy dyplomowej gobelin większy od siebie! Może nie jestem zbyt wysoka, ale miło było własnoręcznie tworzyć coś, co mnie „przerasta".

Tuż przed czasem studiów w Częstochowie poznałam chłopaka z Żuław, połączyła nas wspólna pasja — miłość do gier komputerowych. Nasz związek się rozwijał, a my zastanawialiśmy się ciągle, gdzie właściwie chcielibyśmy zamieszkać. Oboje czuliśmy, że Częstochowa, mimo swoich zalet, to jeszcze nie to, a ja szukałam nowych wyzwań, zainteresowań, widoków i inspiracji.

> Fascynacja Żuławami zaczęła się rodzić w Alicji jeszcze zanim zamieszkała w Elblągu.

— I tak znaleźliście się w Elblągu. Ale co z tymi gobelinami?

— Podczas ich tkania, kiedy prowadzi się wątek przez osnowę, idzie on poziomo. Ta technika sugeruje bardzo często płaskie przestrzenie... a jak przyjechałam do Elbląga, to właśnie o nich przypomniał mi okoliczny krajobraz, którym się po prostu zachwyciłam. Pasiaste tkaniny, które znałam wcześniej, odnalazłam właśnie w żuławskim krajobrazie. To mnie zafascynowało!

Poza tym Elbląg jest bardzo zielony, są tramwaje nadające klimatu, a samo miasto jest średniej wielkości, co odpowiada moim potrzebom, więc muszę przyznać, że bardzo mi się tutaj podoba. A gdybym chciała uciec od zgiełku nawet tego niedużego miasta, to niedaleko czekają na mnie piękne i dzikie widoki, które nie tylko inspirują, ale i pozwalają się wyciszyć.

— Jesteś jedną z trójki laureatów stypendium artystycznego Elbląskiego Towarzystwa Kulturalnego. Z tego, co wiem, pomoże ci ono zrealizować naprawdę ciekawy projekt. Żuławy okiem wiedźmy? Skąd taki pomysł?

— A kto spotykał się na Łysej Górze? Sporo mówi się przecież o świętokrzyskich czarownicach. Chcę więc pokazać jak ja, pochodząc stamtąd, postrzegam tutejszą okolicę.

Moja fascynacja Żuławami zaczęła się rodzić jeszcze zanim zamieszkałam w Elblągu, bo już po pierwszych wizytach tutaj, zachwycałam się okolicznymi krajobrazami i nie tylko one mnie poruszyły. Co jeszcze? Mewy! Cały czas wydawało mi się, że mewy są tylko na plaży, a tu widuję je codziennie za oknem! Kiedy zobaczyłam je w mieście, od razu poczułam taki romantyczny zachwyt.

Któregoś dnia usłyszałam dziwny hałas, wyjrzałam na zewnątrz i zobaczyłam walczące z mewami gołębie. Na trawniku za moim oknem tworzyło się kłębowisko ptaków, a ten motyw już wcześniej pojawiał się w moich pracach. Zaczęłam więc robić zdjęcia, które znalazły się wśród moich inspiracji.

eprasa.pl c0ee2a22c1

W projekcie „Żuławy okiem wiedźmy" Alicja Król wykorzysta fotografię, malarstwo i grafikę komputerową.

Fot. Ryszard Biel

Szkicownik jest fantastyczną formą wyrazu, którego narracja, pokazuje, jak sami się zmieniamy

A tych trochę już było, bo projekt kiełkował w mojej głowie już wcześniej. Kiedy więc zobaczyłam informację o naborze do stypendium Elbląskiego Towarzystwa Kulturalnego, swoje pomysły musiałam po prostu ubrać w słowa i zapisać je we wniosku. I udało się, a teraz mam oficjalną mobilizację do tego, by powstał projekt, w którym mogę się całkowicie wypowiedzieć.

Całość skupi się wokół fotografii, grafiki cyfrowej i malarstwa. Moje najlepsze zdjęcia pozostaną w swojej oryginalnej formie. Inne, których przekaz chcę bardziej dopowiedzieć, albo wręcz przeciwnie — rozmyć — przedstawię w formie grafiki cyfrowej, a te wszystkie perełki i hasła klucze, które są dla mnie bardzo ważne i stanowią prawdziwą esencję, wyrażę za pomocą pędzla.

Mam nadzieję, że w przyszłym roku, gdy już projekt będzie skończony, pojawi się możliwość zorganizowania stacjonarnej wystawy, podczas której będę mogła spotkać się z odbiorcami. Na tę chwilę, mam jedynie pewność, że „Żuławy okiem wiedźmy" będzie można zobaczyć w wersji on-line.

— W notce biograficznej przygotowanej przez Elbląskie Towarzystwo Kulturalne piszesz, że z zamiłowania jesteś arcyleniem. Trudno mi w to uwierzyć, gdy widzę, ile masz tutaj swoich prac.

— To chyba taki trochę chwyt marketingowy i kokieteria... Chociaż muszę przyznać, że może mieć na to wpływ mój wieczorny szczyt aktywności twórczej i umysłowej. Lubię i muszę, by funkcjonować na najwyższych obrotach, pospać sobie do 9, czy 10. Tak naprawdę jednak osoby, które mnie znają, lub ze mną pracowały, wiedzą, że wkładam w to, co robię całą energię i potrafię w godzinach skupienia, oddać się temu całkowicie.

Teraz godzę pracę na etacie, chociaż nadal związaną ze sztuką, z własną działalnością artystyczną. Dodatkowo uczę jeszcze rysunku i projektuję grafiki na zlecenie. Ostatnio mam więc bardzo napięty terminarz i rzadko zdarzają się takie romantyczne momenty, kiedy siadam w swojej samotni i zapominam się w całości w sztuce.

Mimo wszystko jestem bardzo aktywna, staram się mieć otwarty umysł i w międzyczasie, w tym biegu, chłonąć to, co mnie inspiruje — robię dużo zdjęć i zapisuję pomysły w szkicownikach. Swoją drogą, szkicownik jest fantastyczną formą wyrazu, którego narracja, pokazuje, jak sami się zmieniamy. Są w nim po prostu zapiski i plany dotyczące kolejnych projektów, ale nic nie jest ugłaskane, co nadaje mu specyficznej, świeżej energii.

— A co najbardziej stymuluje twój artystyczny zmysł?

— Staram się łączyć elementy natury, życia i mojego otoczenia, a to, że lubię długo spać, sprawia, że sny są dla mnie bardzo ważne. Ciekawe jest dla mnie, w jaki sposób, mój mózg w trakcie snu układa własnymi klockami to, co spotkało mnie na jawie. Bywa, że na bazie tego, co zobaczę, gdy śnię, powstają bardzo zaskakujące prace.

Inspirują mnie też gry komputerowe, które też często dotykają właśnie tej fantastycznej sfery.

— Jak myślisz, Elbląg to przystanek na dłużej, czy poszukiwania idealnego do życia miejsca jeszcze się nie zakończyły?

— Na tę chwilę jestem bardzo zadowolona z Elbląga. Dobrze mi się tutaj mieszka, nawiązałam przyjaźnie, odnalazłam spokój i stabilizację. Wydaje mi się, że wyjadę stąd, gdy przejdę na emeryturę i wpadnę na to, by przenieść się na przykład na Hawaje.

Obecnie jestem prawdziwą mieszkanką-sadzonką. Może nie rodowitą, ale na pewno czuję się elblążanką.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

REKLAMA

146620otbr-a-M

95420otbr-j-M

eprasa.pl c0ee2a22c1

Zawsze widzę szklankę do połowy pełną

Swoją biżuterię wykonuje techniką sutaszu już od ponad trzech lat. W tym roku Ogólnopolski Cech Rzemieślników Artystów przyznał jej Certyfikat Rękodzieła na wyroby z sutaszu. Wykonane prace przedstawia na Facebooku – Made by Wesoła – biżuteria sutasz.

fot. Zwierciadło Wspomnień Fotografia

Sutasz staje się coraz bardziej popularną techniką tworzenia biżuterii i z pewnością skradł serca fanom ręcznie robionych ozdób. Haft sutaszowy polega na bardzo starannym zszyciu ze sobą odpowiednich sznurków do sutaszu, które zazwyczaj mają szerokość od 2 mm do 5 mm. Technika ta pozwala na stworzenie pięknej i niepowtarzalnej biżuterii, która jest wyjątkowym dodatkiem do odzieży.

Historia z sutaszem Justyny rozpoczęła się w 2017 roku, jednak swoje korzenie zapuściła już dużo wcześniej. Ponad 8 lat temu pracowała w kwiaciarni, w której był kącik prasowy. To właśnie tam, na okładce jednej z gazet, dostrzegła wyjątkową technikę sutaszu. — Zakochałam się w tym bez pamięci – wspomina Justyna. — Nagle zrobiło się ciemno i tylko światło oświetlało tamto zdjęcie, w uszach zabrzmiał mi chór anielski.

Tę sytuację miała w pamięci nieprzerwanie przez ponad pięć lat. — Uznałam, że nie dam rady czegoś takiego stworzyć i odpuściłam — przyznaje. — Aż do roku 2017, kiedy zamówiłam półfabrykaty. Obejrzałam na YouTube film po portugalsku lub hiszpańsku, zgaduje, bo nie znałam języka. Był to skok na głęboką wodę, pamiętam jakby to było wczoraj. Było to wyzwanie, któremu chciałam sprostać.

To wyzwanie przerodziło się w nieodłączne hobby Justyny. Do szycia wracała codziennie po pracy. Początkowo były to niewielkie elementy, które najczęściej trafiły do znajomych i rodziny. Od początku była samoukiem. Dopiero od roku Justyna dołączyła do grupy sutaszystek, również na Facebooku, gdzie zgłębia swoją wiedzę, bierze udział w szkoleniach i kursach online.

fot. archiwum prywatne

Każda wykonywana ozdoba, czy są to kolczyki, czy np. naszyjnik, potrzebuje indywidualnego podejścia. — Jak długo wykonuję daną rzecz zależy od wielkości i wzoru – tłumaczy Justyna. — Zazwyczaj na parę kolczyków potrzebuję od 4 do 6 godzin. Bywa też, że trwa to dłużej. Na moim koncie mam naszyjniki, na które poświęciłam nawet ponad 20 godzin. Jednak ja tego nie nazywam pracą – ja szyję, tworzę.

Jak wygląda proces powstawania biżuterii Justyny? — Sznurkami do sutaszu obszywam koraliki, kaboszony, kryształy, kamienie naturalne, odlewy z żywicy, muszle, taśmy cyrkonowe lub guziki. Aby lewa strona biżuterii była estetycznie wykończona podklejam ją filcem, ekoskórą lub materiałem — opowiada Justyna. Dodatkowo brzegi obszywam tak, aby biżuteria była trwała. Do wykonania biżuterii potrzebne są również półfabrykaty tj. bigle, sztyfty, zapięcia, ogniwka i wiele innych. Gotową biżuterię impregnuję, aby zabezpieczyć ją przed zabrudzeniem.

Poza wykonywaniem ekskluzywnej biżuterii Justyna jest przede wszystkim mamą na pełen etat. — Mam dwuletniego synka, na którym głównie skupiam uwagę. Kiedy w ciągu dnia przychodzi czas na drzemkę, ja siadam do szycia. Totalnie się przy tym wyłączam, całkowicie mnie to pochłania. Bywają także dni, kiedy trzeba zrobić dzień przerwy — mówi Justyna. — Lubię spacerować, przebywać na dworze, mieć kontakt z naturą. Żałuję, że nie mam czasu na bieganie, bo chętnie bym do tego wróciła. Staram się jednak chwytać z życia pozytywne aspekty, dla mnie szklanka zawsze jest do połowy pełna.

— Przyjmuję zamówienia indywidualne, na życzenie klienta. Odpowiednie dopasowanie kolorów oraz wysokiej jakości materiały, jakie zawsze staram się dobierać dla jak największej satysfakcji klientów – dodaje Justyna. Czas oczekiwania na sutaszową biżuterię Made by Wesoła wynosi nie więcej niż 14 dni roboczych.

Ozdoby autorstwa Justyny zachwycają oryginalnym pomysłem, świetnie dobraną kolorystką i intrygującymi kształtami. Koniecznie zajrzyjcie na jej profil na Facebooku, możecie tam również dokonać zamówienia tej jakże wyjątkowej biżuterii.

ALEKSANDRA KAWECKA
redakcja@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl c0ee2a22c1

Praca z drewnem uczy pokory

Przedmioty, które tworzy Paweł Pliszka mają duszę. Urzekają swoim wyglądem i oryginalnością. On sam skromny, młody człowiek, który ma nie tylko zdolności, ale i marzenia, swoje emocje wyraża w pracach. Z kawałka drewna potrafi wyczarować coś pięknego.

Paweł Pliszka ma 30 lat i mieszka w miejscowości Ciemna Dąbrowa w gminie Wielbark w powiecie szczycieńskim. To niezwykle wrażliwy, uczuciowy i skromny człowiek, który w swoim życiu wiele przeszedł. Ma dwie siostry i trzech braci. Opiekuje się też chorującym na Parkinsona tatą, który po śmierci żony bardzo podupadł na zdrowiu i wymaga pomocy w codziennych czynnościach.

— W naszym domu było biednie, bo było nas sporo, ale od rodziców dostawaliśmy ogrom miłości — mówi Paweł. — Mama nie miała w życiu łatwo. Często wspominała, że jak mieszkaliśmy w Baranowie to zdarzało się, że w klapkach po śniegu szła do sklepu. Było trudno, ale rodzice wychowali nas na dobrych ludzi. Kiedy mama zachorowała na nowotwór nie potrafiłem się z tym pogodzić. Choroba powoli ją niszczyła. Zmarła w marcu tego roku, a mi ciągle jej brakuje. Nawet nie zdawałem sobie sprawy, jak była mi bliska, dopóki jej nie straciłem. Mama pozostawiła po sobie mnóstwo wspomnień, tęsknotę i żal. Najtrudniejszym momentem był dla mnie jej widok w trumnie... Muszę być jednak silny, by zadbać o tatę. Jego choroba coraz częściej daje o sobie znać. Dlatego postanowiłem zostać z nim tutaj. Wybudowałem dom obok naszego starego, by mieć go blisko — mówi mężczyzna.

Paweł w swoim życiu imał się różnych zajęć... W domu rodziców nie było pieniędzy na kieszonkowe dla dzieci, więc chłopak podejmował się dorywczych prac. Był kucharzem, budowlańcem, DJ-em, trenerem personalnym, pracownikiem produkcji. Zawsze jednak chciał nauczyć się pracy z drewnem, robić coś innego, ciekawego i niepowtarzalnego. Postanowił więc pójść w tym kierunku i zainwestować w siebie. Wiele osób uważało, iż jest to staroświeckie, jednak Paweł nie zrażał się. Odkrył bowiem coś, dzięki czemu może się codziennie rozwijać. To właśnie jest jego pasja, która zaczęła się z chwilą budowania własnego domu. A ten był marzeniem Pawła od lat. Kiedy otrzymał kredyt i zaczął go budować, codziennie patrzył jak powstaje. Kiedy dom był ukończony Paweł postanowił go sam urządzić i wykończyć.

— Pasja robienia przedmiotów z drewna powstała z miłości do tego jednego z najstarszych naturalnych materiałów znanych człowiekowi. Piękno drewna urzeka wszystkich, którzy mają przyjemność obcowania z nim — przekonuje Paweł. — To tworzenie mebli i zabudów drewnianych, ale również różnorakich drewnianych, efektownych gadżetów. Oczywiście łączę też drewno z innymi materiałami. W swoim domu meble, obrazy i inne dekoracje wykonałem sam. Po pierwsze z braku pieniędzy na zakup mebli, a po drugie dlatego, że chciałem by mój dom wyglądał inaczej, by czuć w nim było, że to moje miejsce na ziemi.

Fot. Arch. prywatne

W swoich pracach Paweł bazuje na naturalnym pięknie drewna, dba o wyjątkowy design każdego projektu, wykorzystuje drewno z odzysku, dzięki czemu tworzy rzeczy niezwykle piękne i unikatowe. W każdym dziele zawiera swoją pasję tworzenia i artyzm.

— Praca w drewnie i z innymi materiałami jest dla mnie idealnym połączeniem pasji tworzenia oraz świadomości, że jeśli wykonam coś dobrze wystarczy na pokolenia — tłumaczy Paweł. — Praca z drewnem uczy mnie cierpliwości i pokory. To czysta frajda zrobić krzesło, a następnie na nim usiąść, zrobić łóżko i się na nim położyć czy zjeść przy własnoręcznie robionym stole. Lubię też odnawiać stare meble. Drewno z odzysku to materiał piękny, ciepły, wdzięczny. Daje mnóstwo możliwości w sposobie obróbki i wykończenia. Wykonując rzeczy ze starego drewna dbamy również o środowisko. Charakter tego materiału sprawia, że trudno o powtarzalność, a to z kolei powoduje, że każdy mebel jest wyjątkowy. Żaden człowiek, ani maszyna nie są w stanie osiągnąć tak zjawiskowego efektu, jak czas i warunki atmosferyczne. W swoim domu mam też i takie meble.

Paweł nie poprzestał jednak tylko na pracy z drewnem. Maluje też obrazy, tworzy biżuterię i różne gadżety. Dzięki swojej pasji poznał swoja dziewczynę Joannę.

— Wystawiłem na licytacji charytatywnej dla chorego dziecka swój obraz. Było spore zainteresowanie, Asi też się obraz spodobał i napisała do mnie — wspomina Paweł. — Jesteśmy razem od roku. To ona jest moim wsparciem w trudnych chwilach, to wspaniała dziewczyna.

Pasja to dla Pawła odskocznia od zajęć codziennych i dobrze spożytkowany czas. W swoich pracach chce tradycyjne rzemiosło stolarskie połączyć z nową technologią i innymi naturalnymi materiałami. Źródłem jego inspiracji jest natura, z którą obcuje na co dzień, ponieważ mieszka w otoczeniu pól, łąk i lasów. Paweł jest przykładem na to, że można realizować marzenia i pięknie żyć, robiąc to, co się lubi.

— Pasja to dla mnie oderwanie się od rzeczywistości. Robienie tego, co kocham, co daje mi ogromną satysfakcję i radość — podsumowuje Paweł. — Wzbogaca moje życie i pozwala choć na chwilę stać się kimś zupełnie innym niż tylko „szarym człowiekiem". Mam nadzieję, że uda mi się połączyć swoją pasję z pracą. To moje największe marzenie, i to, by być zdrowym i mieć rodzinę. Innych ludzi cenię za kreatywność, dzięki nim inspiruję się każdego dnia, patrzę i podziwiam ich, to tacy ludzie dają mi siłę i motywację do działania! Cenię sobie również szczerość i prawdę. Z każdego człowieka staram się wyciągnąć jak najwięcej i każdy jest po części moim autorytetem, oczywiście mówię tu o ludziach dobrych i empatycznych.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl c0ee2a22c1

O apatii, co nas dopadła

Nie ma co mówić — dobrze nie jest. Lekko nie mamy ani w pracach, ani w domu, ani nawet na świeżym powietrzu...! Zewsząd wyziera jakaś mroczna tajemnica, jakieś zło przyczajone za winklem... A my uciekamy, choć bezskutecznie. Chowamy się i chcemy zapaść w zimowy sen.

Fot. pixabay

Powiedzmy to sobie otwarcie: jest źle! Ludzie chorowali, chorują albo boją się, że już niedługo zachorują — na tego przebrzydłego covida, na grypę, serce, nerki, wątrobę — na cokolwiek...! W biznesach też wszystko wali się na łeb na szyję i z takim trudem, w pocie czoła, całymi latami budowane firmy padają jak muchy na moim oknie lub te kawki w parku... Jęczą artyści i właściciele siłowni, kwiaciarki i taksówkarze, restauratorzy i hotelarze — bo nikt nie korzysta z ich usług, utargów nie ma, a zatem i bieda coraz śmielej zagląda do talerza. Obostrzeń w ogóle sobie nie życzymy, ale covida obawiamy się sami z siebie.

Tak czy siak, z każdej strony jakieś hiobowe wieści — nawet programu telewizyjnego już boję się czytać, bo właśnie wypatrzyłam, że dziś wieczorem na jednym z kanałów leci film pt. „Kwarantanna". Ucieszyłam się nawet umiarkowanie, że pewnie komedia, może nawet romantyczna — ona i on, zamknięci w czterech ścianach, całymi latami tak sobie dalecy, a teraz, w obliczu zarazy na siebie skazani... I raptem budzi się w nich uczucie, a może nawet namiętność...? Nic z tych rzeczy!!! Horror to jest bowiem i wydawca uznał najwyraźniej, że jednego seansu może być widzom mało, że tak mocno spragnieni są, zwłaszcza w obliczu sytuacji na świecie, wrażeń — że po części pierwszej natychmiast leci sequel: „Kwarantanna 2. Terminal" — też horror. Po podtytule sądząc — nakręcony głównie z myślą o spragnionych podróży lotniczych. A kto nie lubi latać, na innym kanale w tym samym czasie ma szansę obejrzeć „Nawiedzony dom" — tak, zgadliście: horror...

Mnie samą najgorzej martwią postanowienia noworoczne. Początek grudnia to był dla mnie zawsze czas przygotowywania nader dekoracyjnej kartki papieru i wynotowywania na niej w kolejnych punktach najśmielszych planów do realizacji w roku następnym. Tak, bym na 31 grudnia miała już wszystko elegancko spisane, mogła cały arkusz przytwierdzić magnesem do lodówki, a potem odhaczać wykonane zadania i spełnione marzenia. Kolejność nieważna — byleby tylko konsekwentnie i jak najprędzej doprowadzić do 100 procent sukcesu...!

A tu, przez tego wyjątkowo antypatycznego wirusa, kiedy bywa, że następnego dnia nie da się lub nie ma po co planować — nawet i lista postanowień się wściekła...! Zwracam wprawdzie uwagę, że moje postanowienia były może chwilami śmiałe, dalekosiężne — ale zawsze jednak w miarę realne. Mieć 8 jedynek w ciągu roku — to ostatecznie nie jest mieć jedynek 50. Dokładnie zwiedzić Maltę — to nie to samo co dokładnie zwiedzić Księżyc... A tu klapa na całej linii, bo o ile do jedynek startować mogę, to z zakupem biletu na Maltę już nie czuję się aż tak wyrywna — a nuż polecę, a tu w międzyczasie zamkną granice, z nieba wypłoszą wszystkie Boeingi i furt! — zostanę na tej Malcie na zawsze?

Z bólem serca muszę w dodatku uznać także i tę porażkę, że nawet straty kilogramów w przyszłym roku nie mogę planować...! Mówiłam, plany mają być śmiałe, a jednocześnie realne — jak więc zaplanować zrzutkę 15 kilogramów, kiedy covid w każdej chwili może nie tylko zamknąć siłownie, ale nawet nas jest w stanie zamknąć na dobre w domu; nie wspominając już w ogóle zamkniętych lasów...! I znów lockdown zapewni skuteczne tycie na potęgę, bo te wszystkie książki same się nie przeczytają, a kolejne kubki kawy i kakao, podgryzane z lekka nabiałem i drobiem — czyli nie przymierzając: ptasim mleczkiem — też się same nie wypiją...! Czasem też miewam chęć na odrobinę wołowiny do tej kawy — znaczy na krówkę, przy czym im bardziej czuję się zamknięta, uziemiona, uwięziona — tym mój wołowy zapał szybciej rośnie... Ale jakby nie brał — zapisywania na liście postanowień punktu o odchudzaniu, niechby nawet liczonego w dekagramach, nie polecam. Stanowczo szkoda atramentu...!

Idziemy do przodu

No i co robić? Moja odpowiedź jest bardzo stanowcza i brzmi: — Nie dawać się!

Nie dawać apatii, wisielczym nastrojom, hiobowym wieściom i całej tej korona-histerii. Pewnie, że łatwo powiedzieć, ale zacząć też nie aż tak trudno — najlepiej od siebie. Zadbajmy zatem o własny dobry nastrój, zróbmy coś, co obostrzeniom nie będzie wbrew, lub coś, czego obostrzenia generalnie w ogóle nie dotkną. Legalnie, ale i z rozmachem; z fantazją, ale w granicach prawa.

Oddychania świeżym powietrzem niechby i zimą, ale na własnym balkonie, jeszcze nam nikt nie zabronił. Z braku balkonu polecam okno, najlepiej takie wychodzące na południe. Spróbujmy gdzieś koło godziny 12 ubrać ciepły sweter lub dwa, do tego czapkę, szalik i rękawiczki — i otworzyć to okno na oścież i zaciągnąć się rzetelnie. Dobrze — wiem, że smog, ale taki chłodny powiew po policzkach nawet powietrza smogowego nam nie zaszkodzi, zwłaszcza, że zabawę polecam na jakiś kwadrans.

Książkę polecam zawsze, przy czym nie należy ograniczać się wyłącznie do czytania — można pisać. Ja nie mówię, że zaraz „Mistrza i Małgorzatę" albo „Quo vadis?" — ale już rodzinne wspomnienia okraszone masą zdjęć i innych memorabiliów — bardzo tak. I nie jestem gołosłowna. W czasie wiosennej fali koronawirusa moja przyjaciółka właśnie coś takiego wykonała z własnymi córkami, z dedykacją dla ich dziadków. Szczęśliwi byli wszyscy — twórcy, odbiorcy, czytelnicy postronni, więc warto takie przykłady naśladować. W kontekście książki trzeba nieco uważać na te krówki i mleczko, ale już takie kakao ma w sobie naturalny magnez, a ten jak wiadomo — bardzo dobrze działa na stres. Szalejący wirus i przymusowy pobyt w domowych pieleszach stres wywołują — pijmy zatem tego kakao, ile wlezie...!

Kobiety w tym miejscu pragnę lojalnie przestrzec i ostrzec: Nie zapuszczajcie się! Ja sobie oczywiście zdaję sprawę, że komputer i sieć wzywają nas zaraz po przebudzeniu; że bombardują komentarzami, mailami, dociekliwymi pytaniami i milionem lajków, gdy tylko otwieramy jedno oko. Ale to jeszcze nie jest powód, by w tej piżamie i papuciach przeszwendać się tak cały dzień. By w locie, między jednym smsem a drugim, wypić poranną kawę, potem pomiędzy mailami chwycić do tej kawy jakiegoś rogalika, a obiad jeść w pośpiechu między jedną telekonferencją a drugim wideoczatem. Nie. A pomijam już fakt, że dawno temu zauważyłam nader niepokojące zjawisko: ta piżama to jest jakiś energetyczny wampir, taki doktor nic-nie-rób. Zostajesz w niej do wieczora — to ten dzień jakiś

eprasa.pl c0ee2a22c1

bezkształtny taki, bezpłciowy, bezsensowny... A zrzucasz zaraz po opuszczeniu sypialni — cały dzień nabiera nowych, żywych kolorów, a możliwościami szasta na lewo i prawo, niczym milioner przypalający cygaro studolarowym banknotem...! Dlatego zaraz po przebudzeniu zalecam spojrzeć w komórkę, ale odłożyć ją, opłukać twarz wodą, zrobić nawet delikatny makijaż, przyczesać włosy, a już przede wszystkim zrzucić tę piżamę i dziarsko wskoczyć w najmniej formalny — ale jednak strój. Przy czym biustonosz jest obowiązkowy! Nawet u tych pań, które walkę z grawitacją wygrywają w cuglach...

Jesień i zima to oczywiście mniej naturalnego słońca. A bez niego człowiek usycha niczym kwiat...! W obliczu tej szalejącej zarazy już nie będę przytaczać skandynawskich statystyk dotyczących samobójstw, które nasilają się jesienią, a wiosną spadają do zera jak ręką odjął... I już dawno specjaliści pokojarzyli te liczby z wielogodzinnymi ciemnościami, a wręcz paroma zimowymi dniami bez światła w ogóle. A ponieważ cytat z Andrzeja Maksymiliana Fredro, że „nie masz nic tak złego, żeby się na dobre nie przydało. Bywa z węża dryjakiew, złe często dobremu okazyją daje" — sprawdził się w moim życiu nie raz i nie wyciągnięcie ręki — mają wręcz moc uzdrawiania. I niech mi tu nikt nie wyjeżdża z malkontenckimi uwagami, jakoby kawiarnie zostały zamknięte. To się bierze dwa kubki termiczne, parzy dobrą kawę i jedzie z nimi w plener. Kto chce lub potrzebuje, może też wziąć pudełko ptasiego mleczka lub teczkę krówek — proszę bardzo. Grunt, by pogadać sobie od serca, pomilczeć od duszy, pospacerować w tym reglamentowanym słońcu i też złapać oddech. Bo jako uczestnik codziennych regularnych spotkań online jestem w stanie już napisać całkiem spory utwór o seansach spirytystycznych...!

Fot. pixabay

Kiedy już wykonamy te tysiąc telefonów, odbędziemy wszystkie czaty, konferencje i spotkania online, możemy pójść zdecydowanie dalej i przemeblować też salon lub sypialnię. Ostatecznie książki powinny stać ładnie poukładane na półkach — można zamówić lub własnym sumptem wykonać zgrabny regał. Zdezelowany fotel po dziadku, który od lat zagradza pół piwnicy odwozimy do zakładu tapicerskiego: pan tapicer się cieszy, bo ma robotę, a my zyskujemy nowy, nietuzinkowy, jedyny w swoim rodzaju mebel — wsam raz do tego wygodnego czytania z kakao w tle.

Ostatnio miałam nieskrywaną radość podziwiać zgrabny stolik ogrodowy wykonany ręcznie przez mężczyznę, którego wykształcenie kompletnie nie wskazuje na majsterkowicza — z podstawy od starodawnej maszyny do szycia i kawałek granitu w charakterze blatu. Czyli jednak można...!

dwa — dziś, przez zdrowotny problem natury dermatologicznej korzystam m.in. z zabiegów naświetlania. Sama na sobie sprawdzam więc co drugi dzień fakt, jak światło jest człowiekowi potrzebne i jakie może działać cuda. Kto nie ma problemu dermatologicznego — temu zazdroszczę, a jednocześnie polecam sporo światła. Solaria zdaje się zamknięte, ale lampy do oświetlania i naświetlania można kupić online. I choć w taki sposób nadrabiać zimowy deficyt słońca.

A kiedy już trafi się kilka godzin z tym prawdziwym słońcem — chwyćcie je i wykorzystajcie do cna! I tu akurat polecam dbałość o kontakty międzyludzkie. Wszystkie te rozmowy telefoniczne i spotkania online są oczywiście ważne i wiele dają, ale moim skromnym zdaniem czasem spacer w towarzystwie dobrego człowieka, choćby i w przejmującej ciszy, ale na

Piórniczek z Wuhan

Zmuszona jestem w tym kontekście zdradzić jeszcze tajemnicę paznokci. Oczywiście, że kwarantanna czy lockdown dbałości o paznokcie nie sprzyjają. Bo zwyczajnie nie mamy motywacji. Tymczasem nawet jeśli czasowo rezygnujemy z ukochanej hybrydy w kolorze krwi lub pastelowego różu — wcale nie powinnyśmy się czuć zwolnione z dbałości, higieny i pielęgnacji paznokci, choćby odżywką, która koloru nie da, ale odbuduje nadwyrężoną płytkę i nada jej ładny połysk. Taką kurację sama na sobie zdążyłam przeprowadzić zaraz po wakacjach — tak, tych, które były, ale jakoby ich nie było... Tymczasem wszystkie światowe władze wydały pozwolenie na ponowne otwarcie nieba, linie lotnicze dziarsko ruszyły więc w przestworza i z dalekich Chin prosto na mój adres przyszedł dawno zamówiony zestaw lakierów do paznokci w gustownych kolorach: budyniu, płatków kwiatu wiśni i soczystej maliny. Lockdown i praca zdalna sobie, ale ja postanowiłam sprawdzić wszystkie odcienie w praniu. Efekt jest taki, że na sześciu paznokciach jest ten budyń, na trzech — kwiat wiśni, a na jednym — ta soczysta, neonowa malina. I zgadujcie sobie, na którym...!

Inna rzecz, że na samym początku polskiej odsłony pandemii, siłą rozpędu zapewne — dotarł do mnie piórnik. Ładny, mocny, pióra się w nim mieszczą jak trzeba, ale nie w tym rzecz. Szczęśliwie nadawca uwzględnił łaciński alfabet, które obowiązuje w większości europejskich państw i na kopercie zdołałam odcyfrować, że piórniczek przybył z dalekich Chin, a konkretnie z miasta Wuhan...

Wuhan, a tu marzec feralnego, 2020 roku...!!!

Strach padł na całą rodzinę i połowę znajomych. Jedni radzili wyrzucić razem z kopertą, przeciw czemu zaprotestowałam z ogniem, bo nie po to czekałam na piórniczek dwa miesiące, by teraz go pirzgnąć do kontenera na odpady metalowe. Inni zalecali chociaż dokładną dezynfekcję, najlepiej spirytusem 100 proc. — żeby zabić wszelką zarazę, która na powierzchni i/lub w kopercie mogła przelecieć te 8 tysięcy kilometrów. No, z tej porady mogłam skorzystać, choć najpierw delikatnie i w najmniej eksponowanym miejscu sprawdziłam, czy płyn dezynfekujący nie szkodzie farbie. Nie szkodził, piórniczek został zdezynfekowany, choć nie oszukujmy się: zanim doszło do tej operacji, zdążyłam go już obmacać z każdej strony i zapakować przynajmniej cztery pióra...

Osobiście twierdzę jednak, że piórniczek okazał się dla mnie najskuteczniejszą szczepionką przeciw covidowi. Mam go zatem do dziś i przeważnie używam do transportu piór wiecznych, ale bywa, że do egzorcyzmów. A swoją drogą, jeśli marzy wam się jakiś piórniczek, broszka, atrament, szminka, szczególnie piękna spinka do włosów lub wyszukany kubek — kupcie go sobie. Niechby i nawet w tych Chinach. Takie małe cacka też zmniejszają stresy. Może nawet skuteczniej niż to kakao...?

Tekst dedykuję Zuzi i Ewie.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

BIURO OGŁOSZEŃ GAZETY OLSZTYŃSKIEJ ZAPRASZA DO NOWEJ LOKALIZACJI

#DBAJMY O SIEBIE
NOŚ MASECZKĘ

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

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

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

Pracujemy od poniedziałku do piątku w godz. 7⁰⁰ do 15⁰⁰

39920otbs-F-K

eprasa.pl c0ee2a22c1

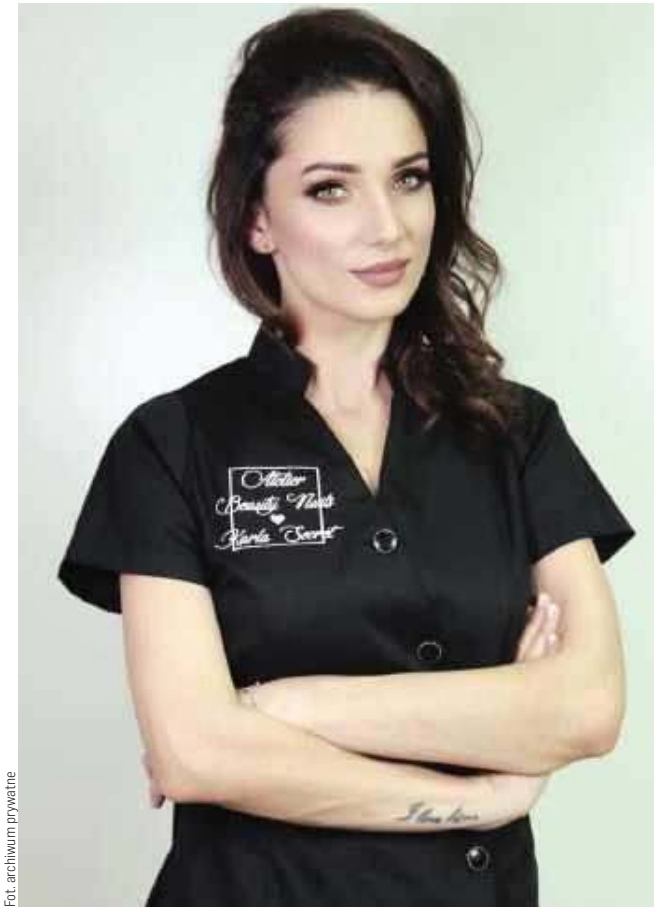
Kosmetyczka radzi

Pani Karolino, co sądzi Pani o liftingu rzęs? **Weronika**

Jeżeli masz proste rzęsy i chcesz uzyskać fajny skręt, to polecam. Jednak pamiętaj proszę, że jest to efekt bardzo naturalny. Nie jest to metoda inwazyjna. Pozwoli ona na uniesienie i podkręcenie Twoich rzęs. Zabieg jest przystępny cenowo i dostępny w większości salonów kosmetycznych.

Pani Karolino chciałabym zdecydować się na zabieg mezoterapii igłowej. Czy powinnam się czegoś obawiać? **Magda**

W przypadku tego zabiegu jedną z bardzo istotnych rzeczy jest konsultacja przed wykonaniem zabiegu. Ważna jest kwestia dobrania produktów do potrzeb Twojej skóry. Zabieg powinien odbyć się w znieczuleniu miejscowym, co znacznie zmniejsza dyskomfort. Osobiście bardzo lubię ten zabieg. Skóra potrzebuje czasu żeby się wygoić, jednak na dobre efekty warto chwilę poczekać, także polecam spróbować.


Fot. archiwum prywatne

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

Metamorfoza numeru

Fot. Atelier Karla Secret & Beauty Nails

Metamorfoza została wykonana przez Karolinę Maczulską oraz stylistkę fryzur Izabellę Madej.
Chcesz pokazać swoją metamorfozę?
Wyślij zdjęcia przed i po+krótki opis na: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

Psychosomatoterapia – terapia poprzez ciało i oddech – część II

Na początku psychosomatoterapii bardzo ważne jest oddychanie. Oddech jest związany z ciałem, z każdym jego narządem i wpływa na psychikę. Prawidłowy oddech powoduje uwalnianie się endorfin i innych hormonów odpowiedzialnych za procesy fizyczne i psychiczne. Prawidłowy oddech to podstawa funkcjonowania każdego człowieka. Ludzie oddychają płytko, aby nie czuć emocji. Kiedy nie chcą czuć, wtedy choruje ich ciało i dusza. Pojawiają się lęki, depresja, problemy z nadciśnieniem, alergie, napięcia mięśni. Każda emocja, której wyjście jest blokowane ukrywa się w ciele i powoduje chorobę. Ogromnie ważne jest nauczenie się nieblokowania swoich uczuć, aby mogły przepływać swobodnie. To ważny krok na drodze do zdrowia.

Fot. pixabay

Od urodzenia kształtuje się nasz pancerz mięśniowy, zbroja, którą ma każdy człowiek. Budujemy go przez całe życie poprzez doświadczenia, przeżycia, trudne i bolesne sytuacje, traumy. Ciężkie przeżycia kumulują się w ciele i tworzą bolesne miejsca. Może boleć kręgosłup, szyja, stawy, kości, mogą tworzyć się zgrubiałe miejsca w mięśniach. Psychosomatoterapia rozbija pancerz mięśniowy. Pozwala uwolnić, emocje które są ukryte właśnie w tych miejscach.

Psychosomatoterapia jest rozwijającą się dziedziną psychoterapii w Polsce, ale ma swoja podstawę medyczna i naukową. Zaliczana jest do terapii procesowych. Prężnie działa we Francji. Czerpie zarówno z klasycznych odkryć psychosomatyki oraz ze szkół pracy z ciałem wywodzących się m.in. od Reicha, Lowena, Casriela, jak i z treningu uważności mindfulness, somatoanalizy, psychologii transpersonalnej i analizy jungowskiej. Opiera się również na najnowszych odkryciach w dziedzinie psychoneuroimmunologii, neurofizjologii, neonatologii, medycyny komplementarnej i wielu innych.

Psychosomatoterapia daje szerokie możliwości pomocy w rozmaitych problemach. Jest dogodna szczególnie dla tych, którym trudno jest mówić o sobie, albo z jakiegoś powodu mówić nie mogą - np. dlatego, że jest to zbyt trudne lub bolesne. Tego typu psychoterapia może być stosowana nawet u pacjentów wśpiączce.*

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

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

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

eprasa.pl c0ee2a22c1

Zadbaj o swoje ciało w domowym zaciszu

Kiepski humor, brak ruchu i pogorszenie wyglądu to codzienność z jaką zmaga się teraz niejedna z nas. Nie warto się jednak poddawać, a wziąć sprawy w swoje ręce i zadbać o siebie w zaciszu własnego domu. Zabiegi z użyciem składników, które najczęściej mamy w kuchni, dadzą nam chwile przyjemności i relaksu. Pielęgnacyjne patenty nie tylko zmienią naszą skórę w aksamit, ale dodatkowo nas rozgrzeją, odprężą i sprawią, że łatwiej będzie przetrwać ten trudny czas. Każda z nas na to przecież zasługuje!

Szaro, ponuro, wietrznie a na dodatek ze społecznymi obostrzeniami i utrudnionym dostępem do fitness clubów, kosmetyczki, a nawet drogerii. Tegoroczna jesień nie sprzyja ani naszemu ciału, ani nastrojowi.

Składniki z kuchennej szafki

Niezależne od nas uziemienie w domu, nie musi oznaczać nudy i frustracji wynikającej z poczucia utraconych szans. Warto wykorzystać ten czas pożytecznie i kreatywnie, dbając o siebie, a nawet pozwalając sobie na chwile rozpieszczenia. Zadbane i wypielęgnowane ciało oraz czas poświęcony sobie nie tylko wpłyną na nasz nastrój, ale pozwolą zachować zdrowie, pewność siebie i życiową motywację.

Nie potrzebujesz do tego specjalnych produktów. Jest wiele pomysłów na DIY - domowe SPA z tego, co znajdziesz w kuchennych szafkach. Jednym z często wykorzystywanych w kosmetykach składników jest cukier. Ponieważ cukier nie uczula, ani nie wywołuje podrażnień, świetnie sprawdza się w kosmetykach do pielęgnacji i regeneracji. Jeśli wykorzystamy też inne, równie powszechnie dostępne produkty, takie jak cytryna, kawa czy oliwa z oliwek, będziemy mogli stworzyć naturalne produkty pielęgnacyjne, które często swoim działaniem nie ustępują drogim odpowiednikom z drogerii. Efekty ich regularnego stosowania mogą cię zaskoczyć!

Podstawa to dobry peeling

Jednym z niedocenianych, ale szczególnie ważnych zabiegów kosmetycznych jest peeling. Szczególnie jesienią, kiedy po letniej opaleniźnie naskórek złuszcza się intensywniej, ciało potrzebuje wsparcia. Peeling to prosty sposób, by dokładnie oczyścić skórę z zanieczyszczeń, usunąć martwe komórki i wyrównać jej koloryt. Z pomocą przychodzi nam cukier - jego forma jest idealna do zastosowania jako dość delikatny, ale skuteczny środek ścierny.

Możemy zastosować różne rodzaje cukrów – w zależności od wrażliwości skóry oraz miejsca, które chcemy poddać zabiegowi. Im mamy skórę bardziej wrażliwą, tym mniejsze powinny być drobiny środka ściernego. Do przygotowania idealnego peelingu można zastosować brązowy cukier trzcinowy, jak również grubo i drobnoziarnisty biały cukier. W zależności od indywidualnych potrzeb i rodzaju skóry możemy dowolnie modyfikować nasz domowy kosmetyk i dodać do niego olej, miód, cytrynę, kawę czy olejki zapachowe. Po takim peelingu skóra jest zregenerowana, niesamowicie gładka i odżywiona. Co istotne, dzięki temu, że cukier rozpuszcza się pod wpływem wody, nie będziemy mieli problemów z wyczyszczeniem wanny czy prysznica po przeprowadzonym zabiegu. Peeling warto wykonywać minimum jeden, a najlepiej dwa razy w tygodniu.

Bardzo skuteczny i przyjemny jest **cukrowy peeling kawowy**, który świetnie regeneruje i pobudza mikrokrążenie.

Składniki:

4 łyżki kawy naturalnej, mielonej

1 szklanka brązowego lub białego cukru

0,5 szklanki oliwy z oliwek lub ze słodkich migdałów

fot. mat. prasowe/ON BOARD THINK KONG/ECCO Network

Sposób przygotowania:

Cukier połącz z oliwką i fusami z zaparzonej kawy. Pozostaw na kilka minut. Rozprowadź peeling pod prysznicem, następnie spłucz. Dzięki użyciu oliwki, peeling będzie miał właściwości natłuszczające i nie będziesz potrzebować balsamu. To, co zostanie do kolejnego wykorzystania, przechowuj w lodówce.

Kojąca moc wody

Czy jest lepszy sposób na zakończenie długiego dnia niż kąpiel w domowym SPA, która może doskonale wpłynąć na wygląd i kondycję naszej skóry? Pozytywnie zadziała nie tylko na nasze ciało, ale również na duszę – relaksuje i odpręża, dając ukojenie zmęczonym mięśniom, jak również głowie. W zależności od indywidualnych upodobań i potrzeb, do takiej kąpieli możesz dodać mleko, miód, sole, płatki kwiatów, zioła czy ulubione olejki. Lawenda, wanilia lub rozmaryn są świetnymi aromatami odstresowującymi. Warto pamiętać jednak, by taka kąpiel nie trwała zbyt długo i nie była zbyt gorąca – zaplanuj na nią około pól godziny w temperaturze nieprzekraczającej naturalnej temperatury twojego ciała.

Proste pomysły na domową, odświeżającą kąpiel:

- Kąpiel mleczno – miodowa dla skóry suchej i normalnej: do ciepłej wody dodaj podgrzane 2-3 litry mleka, zmieszane z 3 łyżkami miodu. W kąpieli spędź około 20 minut, a następnie dokładnie przemyj ciało pod bieżącą wodą. Skóra po takiej kąpieli będzie gładka, świeża i oczyszczona.

- Detoksykująca kąpiel z solą himalajską: do ciepłej wody dodaj różową sól himalajską w proporcji 10 g na 1 l wody. Dzięki zawartym w niej dobroczynnym pierwiastkom, takim jak jod, potas, magnez i wapń, kąpiel tego typu nie tylko działa oczyszczająca, ale także wyszczuplająco.

- Kąpiel z olejkami dla skóry wrażliwej: do ciepłej wody dodaj ulubione olejki (1 – 2 łyżki), np. olejek z drzewa herbacianego, olejek różany i bergamotowy.

Cukier dla gładkiej skóry

Cukier może być także skutecznym produktem używanym do depilacji. To na jego bazie możemy stworzyć popularną pastę cukrową, która wykorzystywana jest od stuleci i wywodzi się z tradycji arabskiej. Składniki pasty cukrowej można znaleźć praktycznie w każdej kuchni: najczęściej to dobrane w odpowiednich proporcjach: cukier, cytryna i woda. Ponieważ cukier nie narusza naskórka, wykorzystanie go jest bardziej przyjazne dla skóry niż depilacja przy użyciu wosku. Zabieg z wykorzystaniem pasty cukrowej jest praktycznie bezbolesny, ponieważ pastę usuwa się zgodnie z kierunkiem wzrostu włosa. Z tego powodu ten sposób depilacji polecany jest do stosowania w przypadku skóry i miejsc wyjątkowo wrażliwych. Warto dodać, że pasta cukrowa nie przyczynia się do łamania włókna włosowego w mieszku, dzięki czemu zapobiega jego wrastaniu.

Pasta cukrowa do depilacji:

Składniki:

2 szklanki cukru

¼ szklanki soku z cytryny

¼ szklanki wody

Przygotowanie:

Wymieszane składniki gotuj w garnku o grubym dnie na średnim ogniu. Cały czas mieszając by pasta nie przywarła do dna naczynia, obserwuj jak zmienia się kolor i konsystencja masy. Powinniśmy otrzymać ciemnobrązową, gęstą pastę, którą należy przełożyć do pojemnika i pozostawić do wystygnięcia. Gotową pastę nabieramy ręką lub łopatką i rozsmarowujemy na oczyszczonej i suchej powierzchni skóry. Robimy to w kierunku wzrostu włosa (pod włos). Następnie, szybkim i energicznym ruchem zdzieramy pastę zgodnie z kierunkiem wzrostu włosa. Pozostałą część pasty możemy schować do lodówki i wykorzystać następnym razem.

JOANNA TRAKUL

eprasa.pl c0ee2a22c1

Dieta, by **zatrzymać włosy!**

Jesień i zima naszym włosom nie sprzyjają. Przyczyny osłabienia i wypadania mogą być różne, ale bez względu na ich naturę, dieta bogata w przyjazne włosom składniki — aminokwasy siarkowe, witaminy A, C i E, kwasy tłuszczowe omega-3 czy cynk i miedź — pomoże zawsze.

Czasem zewnętrza pielęgnacja i najlepsze nawet kosmetyki — to nie wszystko. Szczególnie, gdy dopadają nas jesienno-zimne chłody, dzikie wichry i musimy nasze głowy chować pod czapki, berety — właściwy stan włosów i skóry głowy zapewnią nam stosowane wewnętrznie produkty z półki w sklepie spożywczym, a niekoniecznie z drogerii. Bo grube i lśniące włosy, które nie wychodzą z naszej głowy w zastraszającym tempie — to w dużej mierze zasługa prawidłowej diety. Ale od razu muszę niektóre z pań, niestety, odrzeć ze złudzeń: jeśli całe życie wasze włosy są delikatne, cienkie i rzadkie — zmiana sposobu odżywiania, choćbyśmy z najbardziej żelazną konsekwencją ją stosowały, nie spowoduje, że na głowie nagle pojawi nam się bujna czupryna i grzywa jak u tarpana. Mimo to, na pewno odżywi skórę naszej głowy, włosy zyskają dostawę składników odżywczych, dzięki którym staną się mocniejsze i bardziej lśniące.

Przyczyny

Wypadanie włosów może nas dopaść z powodu zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu oraz chorób, ale też nieprawidłowej diety i czynników zewnętrznych. Ogólne czynniki, które powodują nadmierną utratę włosów, to przede wszystkim stres, choroby zakaźne, choroby skóry głowy, choćby grzybica, a także nieprawidłowa dieta, palenie papierosów. Czasem włosy wypadają, bo nasz organizm cierpi z powodu choroby ogólnoustrojowej — może to być toczeń rumieniowaty, nadczynność i niedoczynność tarczycy, leki cytostatyczne, immunosupresyjne, tarczycowe, przeciwzakrzepowe, stosowane w chorobach serca, antykoncepcja hormonalna. Nie pomaga włosom promieniowanie UV, słona i chlorowana woda, wiatr i piasek, wahania wilgotności powietrza, niska temperatura i śnieg.

Pamiętajmy też, że z wiekiem zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, zachodzą zmiany hormonalne powodujące łysienie — a tego procesu też nie da się powstrzymać zmianą diety. Można go jedynie spowolnić wzmacniając i odżywiając włosy. Dodatkowo, jeśli włosy zaczęły wypadać nagle i nie można tego powiązać z żadną chorobą lub naturalnymi procesami zachodzącymi w organizmie — należy tym bardziej bacznie przyjrzeć się swojemu sposobowi odżywiania i wprowadzić produkty bogate w witaminy i składniki mineralne odpowiedzialne za kondycję włosów i skóry głowy.

We włosy witaminami!

Witamina A

To w kontekście włosów po prostu podstawa. Pobudza mieszki włosowe do wzrostu, a jej niedobór sprawia, że włosy stają się suche, łamliwe i podatne na rozdwajanie końcówek. W skrajnych wypadkach niedobór witaminy A może doprowadzić do zmiany skóry głowy i wywołać tzw. skórę ropuchy, czyli hiperkeratozę, objawiającą się zgrubieniami i zrogowaceniami na powierzchni skóry głowy. Witamina A poprawia też skład chemiczny lipidów wytwarzanych przez gruczoły łojowe, których rolą jest nawilżanie włosów i ochrona przed czynnikami atmosferycznymi. Najbogatsze źródła witaminy A to brokuły, dynia, owoce dzikiej róży, jarmuż, kapusta, lucerna, marchewka, morele, natka pietruszki, oleje z ryb, pieprz zielony i czerwony, pomarańcze, pomidory, rzeżucha, seler, bataty, szpinak, masło, produkty mleczne i wątróbka.

Witaminy z grupy B

Witamina B1 (tiamina), B2 (ryboflawina) i B6 (pirydoksyna) są niezbędne dla wielu procesów metabolicznych, które właśnie w skórze, włosach i paznokciach zachodzą. Odgrywają też istotną rolę w produkcji aminokwasów: składników budulcowych

fot. pixabay

eprasa.pl c0ee2a22c1

włosa. Uczestniczą w procesach wytwarzania energii, dzięki czemu komórki rozrodcze macierzy włosów mogą inicjować przyrost łodygi włosa. Najwięcej witaminy B1 znajdziemy w botwince, burakach, mniszku lekarskim, grejpfrucie i szpinaku. Z kolei witaminę B2 znajdziemy też w botwince, marchwi, selerze, zielonym pieprzu, jarmużu, pietruszce i szpinaku. A najbogatsze źródła witaminy B6 to marchew, cytryna, gruszki, ziemniaki i nieodzowny szpinak.

Z kolei **witamina B5** (**kwas pantotenowy**) pobudza komórki budujące łodygę włosa, czyli keratynocyty, do szybszego wytwarzania keratyny — białkowego budulca włosów. Zapewnia im codzienny wzrost, bo bierze czynny udział w pozyskiwaniu energii umożliwiającej mnożenie się komórek macierzy włosa. Odpowiada również za sprężystość włosów, ich zdolność absorpcji wody i utrzymanie niezbędnej wilgotności. Najwięcej witaminy B5 znajdziemy w fasoli, kapuście, kalafiorze, warzywach zielonych, pyłku i mleczku pszczelim, w grejpfrutach, pomarańczach i rybach morskich.

Witamina B7 (**biotyna**) ma zdolność kumulowania cząsteczek siarki dostarczanej z pożywieniem i transportu jej do macierzy budującej włosy. W macierzy wytwarzane są silne i elastyczne wiązania między cząsteczkami siarki, które spajają łodygę włosa na całej długości. Już nieduże niedobory biotyny wywołują wypadanie włosów. Poza tym biotyna normalizuje tłuszczową przemianę materii, co zapobiega łojotokowi oraz łupieżowi. Znajdziemy ją w drożdżach piwowarskich, brązowym ryżu, kalafiorze, żółtku jajka, podrobach, drobiu, owocach morza, soi, szpinaku i w grejpfrutach.

Nie wiem jak wy — ale ja wyraźnie widzę, że szpinak i grejpfruty rządzą...

Witamina C

Ta z kolei odgrywa bardzo ważną rolę w syntezie kolagenu. Poprawia też krążenie w skórze głowy, a jako silny przeciwutleniacz zapobiega niszczącemu wpływowi wolnych rodników generowanych m.in. przez stres i zanieczyszczenia środowiska. Jej niedobór być może nie prowadzi bezpośrednio do natychmiastowego wypadania włosów, lecz pogarsza funkcjonowanie cebulek włosa, gdzie powstaje białko — keratyna: niezwykle istotny budulec włosów. Z braku witaminy C produkcja białek keratynowych ulega zaburzeniom, a to wpływa na ich wadliwą strukturę, co w konsekwencji powoduje łamliwość i rozdwajanie włosów.

Najbogatsze źródła witaminy to czarna porzeczka, jagody, maliny, owoce cytrusowe, papryka, kapusta kiszona, natka pietruszki, jarmuż i oczywiście szpinak.

Witamina E

Witamina E przyspiesza wzrost włosów, bo stymuluje podziały komórkowe macierzy włosa, które budują jego łodygę. Jako silny przeciwutleniacz zabezpiecza wydzielinę gruczołów łojowych przed jełczeniem, co poprawia jakość nawilżenia włosów.

Najbogatsze źródła witaminy E to jajka, masło, orzechy, nasiona roślin oleistych, np. słonecznika, soi, dyni, a także pieczywo pełnoziarniste i warzywa zielone.

fot. pixabay

A mikroelementy?

Najważniejsze dla kondycji naszych włosów są cynk, miedź i żelazo. Niedobór cynku wywołuje hiperkeratozę skóry i zwiększa wypadanie włosów. Niedobór miedzi powoduje zmiany strukturalne włosów i ich odbarwianie, a zbyt małe ilości żelaza u kobiet wywołują łysienie. Najwięcej cynku mają ostrygi, kiełki pszenicy, ziarna sezamu, nasiona dyni, orzeszki ziemne, wołowina, jagnięcina podroby, gorzka czekolada i arbuz. Najwięcej miedzi znajdziemy w kakao, nasionach słonecznika, pestkach dyni, orzechach laskowych, wątrobie wieprzowej, naci pietruszki, płatkach owsianych, kaszy gryczanej, groszku zielonym, żytnim chlebie razowym, orzechach włoskich i gorzkiej czekoladzie. A żelazo to wołowina, podroby, sardynki z puszki, gotowana fasola, kakao, mak, soja, soczewica, kasza jaglana i zielone warzywa.

Kwasy tłuszczowe omega-3

To budulec wielu komórek organizmu i istotnie wpływają na prawidłową budowę mieszka włosowego i łodygi włosa. Odpowiadają za odżywienie włosów, ich wzmocnienie i nawilżenie. Kto chce więcej kwasów — niech zjada tłuste ryby morskie, np. łososia, tuńczyka, makrelę, śledzie, sardynki, owoce morza, migdały, orzechy włoskie, olej rzepakowy, olej lniany i olej arachidowy.

Metodą eliminacji

Zjadać korzystne składniki to jedno — ale wyeliminować z diety te szkodliwe — to druga strona medalu. A zatem dieta korzystna dla stanu włosów i skóry głowy to też maksymalne ograniczenie czynników wspierających wypadanie włosów i osłabiających je. Dieta bogata w przetwory białej mąki i cukier przyczynia się do niedoborów witamin z grupy B. I co nam po tym szpinaku i grejpfrutach spożywanych na tony? Dalej idzie palenie papierosów, picie dużej ilości kawy i alkoholu, a także częste spożywanie produktów pochodzenia zwierzęcego, przyczyniających się do wysokiego poziomu cholesterolu. Negatywnie na włosy wpływa także niedobór i nadmiar białek, czyli podstawowego budulca włosów. Warto zatem picie kawy ograniczyć do minimum, a cukier zastąpić naturalnym słodzikiem, np. stewią, ksylitolem lub erytrytolem. Przynajmniej dwa razy w tygodniu warto jeść wołowinę — bo to źródło żelaza, cynku i białka. Używajmy też zdrowych tłuszczów: oleju rzepakowego, lnianego lub oliwy z oliwek. Na przekąski wybieramy orzechy i nasiona roślin oleistych.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

Lecznica Chirurgiczno-Ortopedyczna „ESKULAP"
10-177 Olsztyn, ul. Brzozowa 14
tel. 89 523 91 31, tel./fax 89 523 52 44
Lekarze specjaliści:
Witold Kołtun
Robert Surus
Andrzej Wencław
Danuta Orłowska-Kołtun
Damian Deresiewicz
Krystian Kaźmierczak
Artur Makowski
Poradnie:
• urazowo-ortopedyczna
• preluksacyjna z USG
• zabiegi artroskopowe
Zabiegi operacyjne w ramach „chirurgii jednego dnia"
Rejestracja telefoniczna pn.-czw. 10.00-16.00
Umowa z NFZ
202519otbr-A-P

STOMATOLOG
LEK. EWA MICKIEWICZ
specjalista protetyki stomatologicznej
Olsztyn, ul. Barcza 48/1
tel. 89 542 67 40
tel. 512 506 756
• pełny zakres stomatologii zachowawczej • protetyka
• RTG zębów • laseroterapia
• wybielanie zębów
• licówki porcelanowe
204719OTBR-A-O

Lech Mickiewicz
GINEKOLOG
• sonda pochwowa
• cytologia
• antykoncepcja
Olsztyn
ul. Barcza 48/1
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00
rej. tel. kom. 601-952-165
205919OTBR-A -0

NZOZ „ARTERIA" PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHORÓB NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65
CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC
• diagnostyka • leczenie zachowawcze
• skleroterapia żylaków
• laserowe leczenie żylaków!!!
• leczenie operacyjne żylaków
Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl
207119otbr-a -0

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

Lek. med.
Artur ZALEWSKI
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna
LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie
204619otbr-a -0

eprasa.pl c0ee2a22c1

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

61617opb1-AH-K

ZWIERZĘTA

kupię

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

AUTO-MOTO

kupię

SAMOCHODY kasacja, 502-180-869

USŁUGI

budowa | remont

DACHY, 514-456-553

MALOWANIE, 782-404-688

REMONTY mieszkań, elektryka, hydraulika, 602-477-817

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

RÓŻNE

sprzedam

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

SPRZEDAM tłuczeń betonowy, 501-228-228

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

ROLNICTWO

maszyny rolnicze

SPRZEDAM dojarkę przewodową Westfalia, basen 1200 l z odzyskiem ciepła, 661-923-842

mp-otbr-6791a-M

Są ludzie, których ślad nie zaciera się w pamięci.
To oni tworzą ścieżkę dźwiękową naszych serc...

Z żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Pani

Janiny Zajączkowskiej

wieloletniej nauczycielki i byłej wicedyrektor Szkoły Podstawowej nr 1 w Olsztynie.

Rodzinie

składamy wyrazy głębokiego współczucia.

Dyrekcja, grono pedagogiczne, emerytowani nauczyciele, pracownicy administracji i obsługi oraz społeczność uczniowska

428920opb1-a-M

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

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

WWW.POZEGNANIA.NET

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

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

28919opb1-C-K

Warmiński 1987
ZAKŁAD POGRZEBOWY
dawniej **market**

OLSZTYN ul. Lengowskiego 18-20 — **895 355 300**, **602 327 277**
BISKUPIEC ul. Armii Krajowej 4 — **897 152 093**, **608 680 642**

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09
Pomożemy Ci godnie pożegnać

614219opb1-E-G

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85
tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych

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

Gwarantujemy godną i kulturalną posługę

614419opb1-a -K

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

320520opb1-a-M

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

eprasa.pl c0ee2a22c1

Dziewczyny **zakręcą się koło podium**?

Futsal\\\ W Jastrzębiu trwają finały młodzieżowych mistrzostw Polski do lat 18, w których grają też piłkarki Stomilanek. – Dziewczyny są „naładowane", zobaczymy, co z tego wyjdzie – mówił przed turniejem trener olsztynianek Dariusz Maleszewski.

Fot. archiwum klubu

Stomilanki pojechały na Śląsk w bojowych nastrojach

Szesnaście najlepszych drużyn w Polsce, w tym dwunastka juniorek z Olsztyna, cztery grupy, trzy dni grania, a na koniec trzy komplety medali – oto najważniejsze liczby mistrzostw kraju do lat 18, które zaczęły się w piątek w Jastrzębiu. Stomilanki trafiły do jednej grupy z drużynami FSA Kraków (piątkowy mecz olsztynianek z tym rywalkem zakończył się już po oddaniu gazety do druku) oraz UKS SMS Łódź i SWD Wodzisław Śląski, z którymi przyjdzie im się zmierzyć w sobotę (odpowiednio: o godz. 11.50 i 19.20). Dwa z tych zespołów awansują do niedzielnych ćwierćfinałów i... dopiero wtedy zacznie się prawdziwa „zabawa". Oby doprowadziła ona drużynę Dariusza Maleszewskiego aż do wielkiego finału, zaplanowanego na godz. 16 w niedzielę...

Turniej w Jastrzębiu Zdroju (w roli gospodarza: ekipa z Wodzisławia), rozgrywany bez udziału kibiców, będzie transmitowany przez kanał telewizji Sfera TV w serwisie Youtube. Oto link do tego kanału: https://www.youtube.com/channel/UCcp7HJdOfEIlaLiD6gGUYJA.

Będą to już jubileuszowe, dziesiąte w historii mistrzostwa w tej kategorii wiekowej, przy czym po trzeci z rzędu tytuł ma szansę sięgnąć Rekord-Bielsko Biała. Przed rokiem w Chocianowie bielszczanki zmierzyły się ze Stomilankami w fazie grupowej MP i.. nie dały rady ich ograć (było 2:2), przechodząc do 1/4 finału z drugiego miejsca w grupie. Tyle, że później Rekord doszedł aż do finału, pokonując w grze o złoto AZS UW Warszawa, a niepokonana w grupie drużyna z Olsztyna (7 pkt) już w ćwierćfinale musiała uznać wyższość... AZS UW.

Aby pojechać na finały MMP U18, Stomilanki musiały wygrać turniej eliminacyjny w Białymstoku, gdzie podopieczne Dariusza Maleszewskiego nie straciły nawet gola, wygrywając 4:0 z tamtejszym Włókniarzem oraz 5:0 z... AS Stomil Olsztyn. Na listę strzelczyń wpisywały się wówczas tylko trzy piłkarki: Paula Zawistowska (5 goli), Daria Augustyniak (3) i Gabriela Bielińska.

Warto dodać, że równo połowa 12-osobowego składu na finały w Jastrzębiu stanowi o sile drużyny, która na półmetku sezonu w I lidze jest trzecia w tabeli i wiosną będzie celować w awans do Ekstraklasy! Są to podstawowa bramkarka Marta Kaźmierczak, a także Gabriela Kędzia, Karolina Szóstko, Dominika Cichowska, no i wspomniane Bielińska i Zawistowska (najlepsza snajperka zespołu: 6 bramek w I lidze). Łącznie te juniorki zdobyły jesienią aż 12 ze wszystkich 19 goli Stomilanek w I lidze!

– Dwa lata temu zajęliśmy trzecie miejsce, rok temu odpadliśmy w ćwierćfinale, czyli byliśmy w ósemce, wcześniej były też piąte miejsca... Cały czas jesteśmy blisko czoła, więc tym bardziej chcielibyśmy przebić się do strefy medalowej – przyznał przed finałowym turniejem Dariusz Maleszewski. – No, ale wiadomo, że faza pucharowa potrafi być loteryjna i tam przydałoby się nieco szczęścia. Żeby ta droga do czwórki była może choć trochę łatwiejsza, a nie tak jak rok temu, kiedy graliśmy z późniejszymi złotymi i srebrnymi medalistkami... Z grupy dziewczyny zwykle wychodziły, ale w tym roku poziom trudności będzie chyba wyższy, bo gramy m.in. z mocnym SMS Łódź. Na razie trzeba myśleć o wyjściu z grupy, a co będzie później? Jak co roku, jedziemy mocno „naładowani" i zobaczymy, co czas przyniesie...

Stomilanki na Jastrzębie: Marta Kaźmierczak, Maja Krakowiak oraz Gabriela Kędzia, Gabriela Bielińska, Daria Augustyniak, Paula Zawistowska, Karolina Szóstko, Dominika Cichowska, Kinga Horoń, Julia Sęder, Patrycja Ciechanowska i Martyna Piotrowska. Sztab szkoleniowy: Dariusz Maleszewski, Wojciech Polak, Paula Krech, Adrianna Rosiak.

• W eliminacjach w składzie były też Kaja Suduł i Wiktoria Waszkiewicz. **pes**

Finały MMP w futsalu U-18 kobiet

• **Grupa 1:** Rekord Bielsko-Biała, UKS 3 Staszkówka Jelna, AZS UJ Kraków, UKS SMS II Łódź.
• **Grupa 2:** ROW Rybnik, Bielawianka Bielawa, Wierzbowianka Wierzbno, AZS UMCS Lublin.
• **Grupa 3:** SWD Wodzisław Śląski, Stomilanki Olsztyn, FSA Kraków, UKS SMS Łódź.
• **Grupa 4:** Wanda Kraków, Pogoń Tczew, AZS UAM Poznań, LUKS Astoria Junior Szczerców.

SPORT W TV

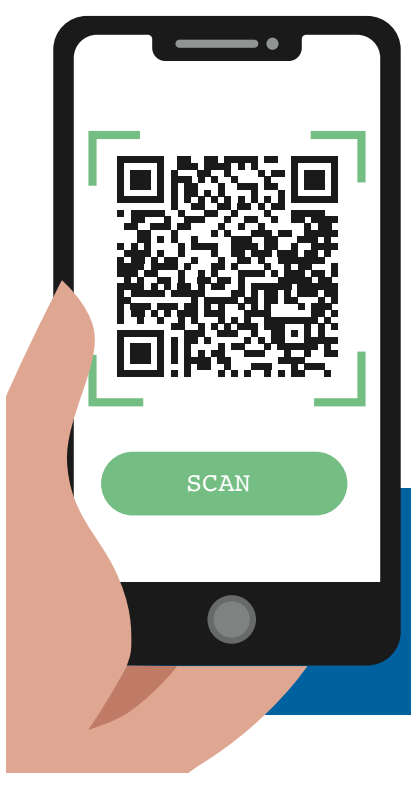
SOBOTA

• **Futsal.** Ekstraklasa: FC Toruń - LSSS Lębork (11.55, nSport+)
• **Piłka nożna.** Fortuna 1. liga: Termalica - ŁKS (12.30, Polsat Sport); LaLiga: Levante - Getafe (13.55, Eleven Sports 3), Sevilla - Real (16.10, Eleven Sports 1), Atletico - Valladolid (18.25, nSport+), Cadiz - Barcelona (20.55, Canal+ Family); Serie A: Spezia - Lazio (14.55, Eleven Sports 4), Juventus - Torino (17.55, Eleven Sports 3), Inter - Bologna (20.40, Eleven Sports 1); PKO Ekstraklasa: Jagiellonia - Warta, Śląsk - Raków (14.55, 17.25, Canal+ Sport), Legia - Lechia (19.55, TVP Sport, Canal+ Sport); Bundesliga: Eintracht - Dortmund (15.25, Eleven Sports 2), Bayern - Lipsk (18.25, Eleven Sports 1); Premier League: Manchester C. - Fulham, West Ham - Manchester Utd (15.55, 18.25, Canal+ Sport 2); Ligue 1: Rennes - Lens (16.55, Eleven Sports 4), Montpellier - PSG (20.55, nSport+)
• **Piłka ręczna.** Superliga mężczyzn: Górnik - Chrobry (13.40, TVP Sport)
• **Siatkówka.** PlusLiga: Aluron Warta - Indykpol AZS (14.45, Polsat Sport), Cuprum - Trefl (17.30, Polsat Sport Extra); Tauron Liga kobiet: Chemik - Legionovia (20.30, Polsat Sport News)
• **Skoki narciarskie.** Puchar Świata w Niżnym Tagile (16.25, TVP Sport; 16.30, TVP 1)
• **Koszykówka.** Energa Basket Liga mężczyzn: Anwil Włocławek - Polpharma Starogard Gdański (17.30, Polsat Sport News)
• **Formuła 1.** Grand Prix Sakhiru: kwalifikacje (17.55, Eleven Sports 2)

NIEDZIELA

• **Piłka ręczna.** Superliga mężczyzn: Azoty Tarnów - Piotrkowianin (12.10, TVP Sport)
• **Piłka nożna.** Serie A: Hellas - Cagliari, Sampdoria - Milan (12.25, 20.40, Eleven Sports 1), Roma - Sassuolo, Crotone - Napoli (14.55, 17.55, Eleven Sports 2); 1. liga: Radomiak - Arka (12.30, Polsat Sport); Ligue 1: Lille - Monaco (12.55, Eleven Sports 2), Metz - Lyon (20.55, Canal+ Sport 2); Premier League: WBA - Crystal Palace (12.55, Canal+ Sport 2), Tottenham - Arsenal, Liverpool - Wolves (17.25, 20.10, Canal+ Sport); LaLiga: Granada - Huesca, Villarreal - Elche (13.55, 18.25, nSport+), Osasuna - Betis (16.10, Eleven Sports 4), Alaves - Sociedad (20.55, Eleven Sports 2); Ekstraklasa: Piast - Zagłębie, Lech - Podbeskidzie (14.55, 17.25, Canal+ Sport 3); Bundesliga: Werder - Stuttgart (15.25, Eleven Sports 3), Schalke - Leverkusen (17.55, Canal+ Sport 2); II liga: Katowice - Chojniczanka (18.40, TVP Sport)
• **Biathlon.** PŚ w Kontiolahti: sztafeta mężczyzn (12.35, Eurosport 2), bieg na dochodzenie kobiet (15, Eurosport 1)
• **Siatkówka.** PlusLiga: Resovia - Katowice (14.45, Polsat Sport); Tauron Liga: Pałac - Radomka, BKS - ŁKS (17.30, 20.30, Polsat Sport)
• **Skoki narciarskie.** PŚ w Niżnym Tagile (15.50, TVP Sport; 16, Eurosport 1, TVP 1)
• **Koszykówka.** EBL mężczyzn: King - Legia (17.30, Polsat Sport Extra)
• **Formuła 1.** GP Sakhiru (18.05, Eleven Sports 1). **pes**

eprasa.pl c0ee2a22c1



Święta z Fundacją pachną dobrem!

Masz moc!

Włącz się do akcji!

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

GAZETA OLSZTYŃSKA. DZIENNIK ELBLĄSKI. nasz olsztyniak.pl

Szczegóły na www.**przyszloscdladzieci**.org
KRS 0000148747

65720otbs-A-K

eprasa.pl c0ee2a22c1