Masz moc!
Fundacja „Przyszłość dla Dzieci”
KRS 0000148747
www.przyszloscdladzieci.org
Przekaż 1% podatku! Podaruj dzieciom lepsze życie!

FUNDACJA PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI
221otbp-A -P

BEZgorset
DZIENNIK ELBLĄSKI .pl
20 LAT
cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)
SOBOTA\\\NIEDZIELA
10-11\04\2021
„Dziennik Elbląski” 13 049 polubień na FB
ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 528 NR 82 (20503)

fot. Ryszard Biel

Całą dobę pomagają zwierzętom \16

ISSN 0137-9127
9 770137 912163 14

eprasa.pl c3aa5321a7

CYTAT DNIA

George Bernard Shaw:
Z kobietami zmiennymi łatwiej jest wytrzymać niż z nudnymi. Czasami, co prawda, się je morduje, ale rzadko porzuca.

Ponad
4 mln
Polaków rocznie odwiedza polskie serwisy randkowe. A jest ich prawie 80.

(źródło: dane Megapanelu PBI/ Gemius).

CZY WIESZ, ŻE...

kobiety mają lepszą pamięć niż mężczyźni. Jednak, zdaniem naukowców z Północnoamerykańskiego Towarzystwa Menopauzy (NAM), możliwości pamięci kobiet obniżają się w okresie przekwitania. Spadki te spowodowane są niższym poziomem estrogenów po menopauzie. Niemniej, pamięć kobiet jest wciąż lepsza niż mężczyzn, będących w tym samym wieku.

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

One nas inspirują: pracownice służby zdrowia

W kończącym się tygodniu obchodziliśmy Dzień Służby Zdrowia. To doskonały czas, by z wdzięcznością spojrzeć w kierunku tych osób, które nie tylko w ciągu ostatniego, niezwykle trudnego roku, pokazywały, że traktują swoją pracę jak misję. Lekarki, pielęgniarki, położne, ratowniczki medyczne i wszystkie inne kobiety, które codziennie walczą o zdrowie nasze i naszych bliskich, goszczą też na łamach

Gazety. Poznając je i przedstawiając je naszym Czytelnikom, przekonujemy się, że mimo trudności, jakie napotykają, są silne, empatyczne i życzliwe. I zasługują na nasz szacunek. **dbp**

fot. newseria

Ewa Kasprzyk: Teraz powinny być produkowane wyłącznie komedie, bo te dramaty w polityce i na świecie wystarczą. A my musimy rozweselać i dawać jakąś nadzieję.

W serialu familijnym „Mamy to" Ewa Kasprzyk gościnnie wciela się w rolę kochającej mamy i nieco złośliwej teściowej. Swojej synowej nie darzy zbyt wielką sympatią, chętnie jej dogryza i często zwraca uwagę na nieodpowiednie wychowywanie dzieci. Aktorka przyznaje, że często obsadzana jest w takich rolach, ale dobrze się w nich czuje, szczególnie kiedy produkcja ma charakter komediowy.

W serialu „Mamy to" Ewa Kasprzyk gra mamę Szymona (w tej roli Szymon Roszak), partnera Ewy (Laura Breszka). Para wychowuje dwie małe córeczki, a teściowa zawsze dorzuca do wszystkiego swoje „trzy grosze". Jej wizyty nie są więc mile widziane, a ona sama wykorzystuje je, by w podstępny sposób dogryźć Ewie. Aktorka uważa, że ta rola daje jej spore pole do popisu.

– W tym serialu gram rolę matki. Ja w ogóle, jak tylko biorę scenariusz, to mam takie role. Ale to jest cudowna matka. Jest joginką, trochę hippie, trochę przewrotną, z pazurem. Jestem również teściową. Mam syna, który ma żonę Ewę, i właśnie z nimi mam różne przygody – mówi agencji informacyjnej Newseria Lifestyle Ewa Kasprzyk.

W serialu bohaterka grana przez nią raczej podtrzymuje stereotypowy wizerunek teściowej. Prywatnie jednak aktorka nie jest zwolenniczką takiej postawy. Jej zdaniem relacje z synową czy zięciem można ułożyć tak, by obydwie strony były usatysfakcjonowane. Nie jest to łatwe, ale możliwe do wykonania.

– Stereotypowe w serialu jest to, że ta teściowa nie lubi synowej, zresztą, z tego co wiem, to tak naprawdę chyba mało która kobieta lubi swoją synową, a poza tym przecież ten synuś wie, że kto na przykład robi takie pyszne kotlety mielone jak mamusia, no przecież żadna żona – mówi Ewa Kasprzyk.

Aktorka często gra w komediach i nie ukrywa, że dobrze czuje się w tym gatunku. Uważa też, że widzowie, którzy szczególnie teraz, w czasie pandemii, na co dzień żyją niepokojem i obawami, potrzebują tego typu produkcji. Dzięki nim mogą się zrelaksować i choć na chwilę zapomnieć o problemach.

– Teraz wyłącznie powinny być komedie, bo te dramaty, które się odbywają w polityce i w ogóle w świecie, wystarczą. A my musimy rozweselać, dawać jakąś nadzieję, chociaż jej iskierkę – dodaje Ewa Kasprzyk.

Serial „Mamy to" można oglądać na platformie player.pl.

newseria.pl

Skąd się biorą stereotypy i jaki mają wpływ na nasze funkcjonowanie w społeczeństwie wyjaśnia dr Monika Grochalska z Wydziału Nauk Społecznych UWM w Olsztynie w rozmowie z Darią Bruszewską-Przytułą. Czy kategoryzowanie rzeczywiście ułatwia nam proces myślenia o świecie? A co przez nie tracimy? Dowiecie się Państwo z lektury s. 8.

W tym numerze poruszamy też delikatny temat cyberprzemocy, której doświadczają dzieci. Okazuje się, że z dala od szkoły i rówieśników wcale nie są bezpieczniejsze, a świat wirtualny zagraża im tak samo, jak ten realny (s. 3).

Zapraszamy do lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

TEMAT TYGODNIA
3 W Internecie krzywdzone są nasze dzieci
Czy dzieci, które od roku są przez większość czasu zamknięte w domach, rzadziej doświadczają krzywdzenia? Czy z dala od szkoły są bezpieczniejsze? Niestety nie. Świat wirtualny zagraża im chyba w takim samym stopniu jak ten realny. Cierpi na tym ich psychika.
STYL ŻYCIA
5 To nie jest polska Bridget Jones
Czy powieściowa bohaterka stworzona przez pisarkę z Krakowa stanie się polską Bridget Jones? O krawiectwie, motywacji i planach mówi Barbara Kwinta, autorka książki „Chwała meksykańskim zakonnicom!".
SYLWETKI
6 Liczne talenty Mistrza Sztuki Kochania
Casanova pierwsze teoretycznie podstawy Ars Amandi zdobył w wieku 12 lat, gdy zauroczył się Bettiną, córką dyrektora szkoły w Padwie, doktora Gozziego. Co ciekawe, przyszły mistrz flirtu i kochanek wszechczasów dostał wówczas kosza!
SPOŁECZEŃSTWO
8 Stereotypy trzymają nas w klatce płci
Poprzez kategoryzowanie rzeczywistości ułatwiamy sobie proces myślenia o świecie. Stereotypy oszczędzają nasz czas i wysiłek poznawczy — tłumaczy dr Monika Grochalska z Wydziału Nauk Społecznych UWM w Olsztynie. Coś jednak przez takie „uproszczenia" tracimy. Co?
TWARZE DEPRESJI
10 Powiedziałam światu: „mam depresję"
Małgorzata Serafin zupełnie zmieniła swoje życie. Została fryzjerką, a od niedawna w Internecie prowadzi autorski program „Farbowanie życia"- właśnie na temat depresji, z którą sama mierzy się od wielu lat.
PORTRET
12 Mój najstarszy klient miał 69 lat
Czy w obecnych czasach da się żyć z pasji? Olimpia Matusiewicz z Olsztyna udowadnia, że tak. W zeszłym roku otworzyła studio tatuażu i sztuki.
URODA
14 Króluje „efekt Kim"
O codziennej pielęgnacji, najnowszych trendach w stylizacji oraz zabiegach na rzęsy, z których możemy skorzystać w gabinetach rozmawiamy z kosmetologiem Lucyną Łazarewicz-Lorens.
PASJE
16 Całą dobę pomagają zwierzętom
Na co dzień pomagają sobie nawzajem, jak mogą. Muszą, ponieważ, jak twierdzą, interwencji jest coraz więcej. Rozmawiamy z kobietami, które całymi dniami opiekują się porzuconymi i chorymi zwierzętami.
MĘSKI PUNKT WIDZENIA
17 Przywitał mnie, jakbyśmy się znali od zawsze
W szerokiej artystycznej biografii Krzysztofa Krawczyka możemy znaleźć również kętrzyńskie „epizody". I wcale nie chodzi tu o koncerty. Autorem tekstów na jedną z płyt artysty był pochodzący z Kętrzyna poeta Krzysztof Szatrawski.
WOKÓŁ NAS
18 Kosmetyczka radzi
Zapytaj psychoterapeutkę: rozstania
Kuba przy garach: golonka z jelenia podana na bigosie staropolskim
ODŻYWIANIE
19 Na home office pozwalamy sobie na więcej niezdrowego jedzenia
ZDROWIE
20 Nowalijki — czy aby na zdrowie?
21 6 domowych sposobów na jędrną skórę
21 10 kroków do smukłości
SPORT
23 To nie będzie spacerek
24 Kalorie zrzuciły jeszcze przed świętami

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

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Dawid Zmuda
Bartosz Orliński

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

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

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

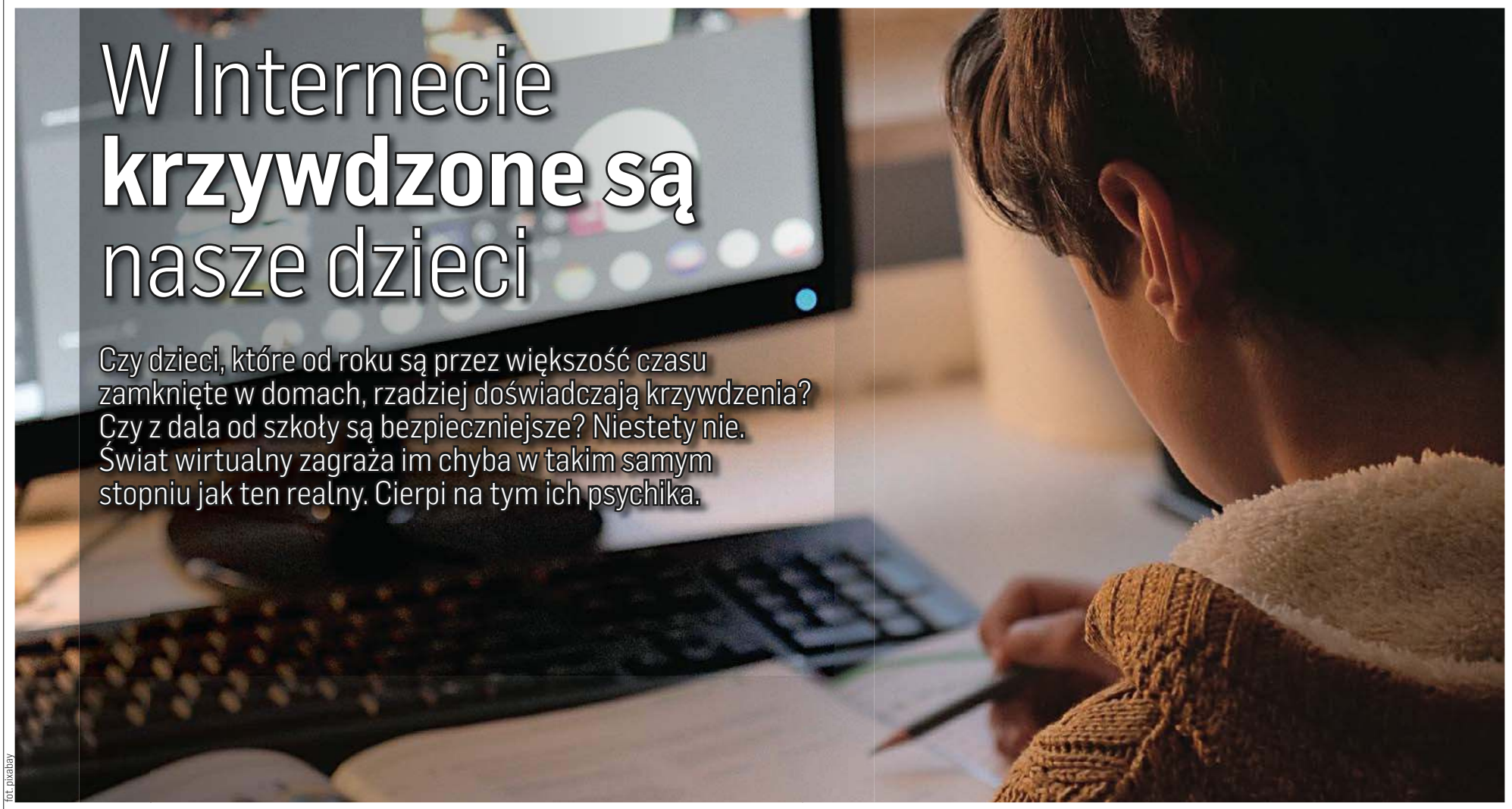
DRUK
Drukarnia Prasowa
GRUPY WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7
tel. 89 539 74 21

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

eprasa.pl c3aa5321a7

W Internecie **krzywdzone są** nasze dzieci

Czy dzieci, które od roku są przez większość czasu zamknięte w domach, rzadziej doświadczają krzywdzenia? Czy z dala od szkoły są bezpieczniejsze? Niestety nie. Świat wirtualny zagraża im chyba w takim samym stopniu jak ten realny. Cierpi na tym ich psychika.



fot. pixabay

Choć drżymy na myśl o tym, że nasze dzieci uzależnią się od gier, które wciąż uważamy za wyjątkowo niebezpieczne, czasem tracimy z oczu o wiele większe problemy. Dla młodzieży, która coraz więcej czasu spędza przed ekranami, poważnym zagrożeniem jest nie tylko samo przyzwyczajenie do świata wirtualnego, ale i to, co na nią tam czyha. I chociaż pewnie po takim wstępie kolejnym problemem, który rysuje nam się przed oczyma, jest wizerunek wyobrażonego pedofila, to i ta przerażająca wizja nie wyczerpuje listy zagrożeń. Zatem: co grozi naszym dzieciom w Sieci?

Cyberprzemoc

W czasie pandemii i wynikającego z niej zamknięcia szkół dzieci są mniej narażone, z oczywistych względów, na przemoc fizyczną ze strony rówieśników. Nie oznacza to jednak, że jej nie doświadczają. W końcu wiele z nich nadal ma kontakt z innymi dziećmi, choćby z rodzeństwem. Dużo większym problemem może być w tym czasie jednak przemoc psychiczna, także ta zapośredniczona. Wytykanie palcami na przerwie może zastąpić... zrobienie mema. Wyobraźnia uczniów, uśpiona w czasie, kiedy nauczyciel zadaje pytania, wyraźnie odżywa wtedy, kiedy zauważą np. że ich kolega nie wygląda dobrze, robi śmieszną minę albo, na skutek internetowych zakłóceń, „zawiesza się" w dziwny sposób. W ruch idą wtedy połączenia komputerowych klawiszy, później kilka magicznych ruchów, złośliwy podpis, kolejnych kilka kliknięć i wizerunek kolegi lub koleżanki trafia do Internetu. A jak wszystko pójdzie w zgodzie z oczekiwaniami autora tego typu „radosnej twórczości", na zasadach przysługujących memom, młody człowiek staje się pośmiewiskiem w Internecie.

Innym rodzajem przemocy, z jaką może zetknąć się dziecko, jest klasyczny hejt. Uczniowie wymieniają się pogardliwymi komentarzami na temat jakiejś osoby, często robiąc to też w miejscach, do których dostęp ma także osoba wyszydzana.

Na grupach dla rodziców coraz częściej opisywane są sytuacje, w których mamy i ojcowie opowiadają o doświadczeniach swoich dzieci. Czytam o przypadkach, w których wypowiedzi jakiegoś dziecka z lekcji odbywających się online, były regularnie wyśmiewane, upubliczniane (w formie nagrań wideo) czy cytowane.

Do Sieci przeniosły się także inne zachowania mające na celu wykluczanie. Tak jak w świecie realnym można kogoś odtrącić, nie zapraszając go na przykład na urodziny, czy ostentacyjnie odmawiając mu prawa do uczestnictwa w rozmowach czy zabawach grupowych, tak w wirtualnym można np. założyć grupę facebookową czy inną, do której część uczniów nie zostanie dopuszczona. Co ciekawe, w przypadku starszych uczniów takie wykluczenie obejmuje czasem także... samopomoc koleżeńską. Choć nie jest wielką tajemnicą, że edukacja zdalna sprzyja znajdowaniu nowych metod ściągania podczas rozmaitych testów czy sprawdzianów, przemilczaną kwestią jest fakt, że niektóre osoby zmuszone są do większej uczciwości, nawet wbrew własnej woli, bo po prostu grupa wyraźnie daje im do zrozumienia, że muszą liczyć tylko na siebie.

Seksting

Jak wynika z ustaleń Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, w czasie pandemii wykorzystywania seksualnego doświadczyło 10,2 proc. respondentów, w tym 9,2 proc. zostało wykorzystanych seksualnie bez kontaktu fizycznego, a 2,6 proc. respondentów z kontaktem fizycznym. Można wnioskować, że skoro młodzież więcej czasu spędza w Internecie, to więcej krzywdzących zachowań, także tych o podłożu seksualnym, będzie zapośredniczona właśnie przez to medium. Coraz powszechniejszym problem staje się więc seksting. Czym on jest?

Jak pisze Łukasz Wojtasik, „Seksting to zjawisko polegające na przesyłaniu za pośrednictwem sieci lub publikowaniu online osobistych materiałów o charakterze erotycznym lub pornograficznym. W zależności od przyjętej definicji i metodologii badań problem ten dotyczy od kilku do nawet ponad 40 proc. dzieci i nastolatków". Jak pisze autor artykułu „Seksting wśród dzieci i młodzieży", „Zjawisko postrzegane przez większość młodych ludzi jako niezagrażające, potrafi być niezwykle dotkliwe (...)". Tym bardziej że, jak zauważa dalej Wojtasik, często towarzyszą mu zachowania rówieśników o charakterze cyberprzemocowym, a ich konsekwencją bywają nawet próby samobójcze ofiar tego typu krzywdzenia.

Istotną, a stosunkowo rzadko podejmowaną w rozważaniach dotyczących definicji sekstingu, jest kwestia motywacji młodych ludzi do rejestrowania materiałów o charakterze seksualnym i „obrotu" nimi. Amerykańscy badacze zaproponowali typologię rozróżniającą dwa podstawowe rodzaje sekstingu: kwalifikowany (przypadki z elementami przymusu, możliwą manipulacją ze strony osoby dorosłej, z naruszeniem prawa) i eksperymentalny (sytuacje głównie między rówieśnikami, będące elementem poszukiwania lub realizowania romantycznej relacji).

O tym, że takie zdarzenia mają miejsce często, ale i blisko nas, przekonałam się jakiś czas temu, kiedy znajomi opowiedzieli mi historię koleżanki ich córki. Największe wrażenie robił już chyba sam wiek bohaterki tej opowieści, czyli dziewczyny, która padła ofiarą molestowania. A ponieważ opowieść została zasłyszana, zmieniłam imiona dziewczyn.

Historia Ani*

Kasia martwiła się przez kilka dni, że jej najlepsza koleżanka nie przychodzi do szkoły. Nie odbierała telefonu, nie odpisywała na wiadomości. Zaniepokojona dziewczyna o interwencję poprosiła swoich rodziców. Im udało się dodzwonić do mamy Ani. Kobieta była jednak równie bezradna. Jej córka odmówiła wychodzenia z pokoju, o pójściu do szkoły nie było w ogóle mowy. Telefon, z którym się nie rozstawała, wylądował rozładowany pod łóżkiem. Rodzice po trzech dniach niepokoju, który tłumili nadzieją, że w grę wchodzić może pierwszy miłosny zawód, postanowili zacząć działać. Jak sądzili, odpowiedź na pytanie o to, co dzieje się z ich córką, mogliby znaleźć właśnie w jej telefonie. Dziewczyna była sprytniejsza. A może nie tyle sprytniejsza, ile bardziej zdesperowana. Kartę ukryła.

Próby dotarcia do Ani trwały niemal dwa tygodnie. Dziewczyna zdecydowała się powiedzieć, co się stało, dopiero po tym, jak rodzice zapowiedzieli, że kolejnego dnia odwiedzi ją psycholożka. To wtedy powiedziała, co się wydarzyło.

Ciąg dalszy na s.4

eprasa.pl c3aa5321a7

Ciąg dalszy ze s.3

To było jej pierwsze zauroczenie. Chłopak miał 13 lat, chodził do o rok starszej klasy. Ania nikomu się nie przyznawała do tego, jak bardzo zawrócił jej w głowie. Na żywo nie rozmawiali, wymieniali tylko wiadomości. Trwało to kilka tygodni. W końcu poprosił, żeby przysłała mu zdjęcie, na którym będzie bez koszulki. Najpierw myślała, że ją sprawdza, że to taki żart. Ale kiedy ponowił prośbę, tłumacząc, że sprawi mu w ten sposób dużo radości, uległa. Nie umiała powiedzieć, dlaczego. Najpierw dostała wiadomość od niego. Pisał, że bardzo mu się podoba. Godzinę później pojawiła się inna wiadomość. Z obcego numeru. Ktoś chwalił jej biustonosz. Że sexy. Później kolejna: że będą z niej ludzie. Stało się jasne, że jej sekretne zdjęcie przestało takim być. Ciąg dalszy tej historii jest chyba jeszcze bardziej niepokojący: rodzice Ani ulegli jej prośbom o to, by nie robić awantury, „nie utrudniać chłopakom życia", nie narażać ich i jej na aferę w szkole. Odbyli rozmowę z rodzicami tego chłopaka, zagrozili, że zdanie zmienią, jak tylko ktokolwiek zasugeruje, że wie, że ich córka zrobiła sobie półnagie zdjęcie. Nakazali mu okiełznać fantazję kolegów, którym przesłał zdjęcia. Ania zmieniła szkołę i przeszła terapię. Jej rodzice dzisiaj ponoć żałują, że dali za wygraną, że osoby, które skrzywdziły pozostały bezkarne.

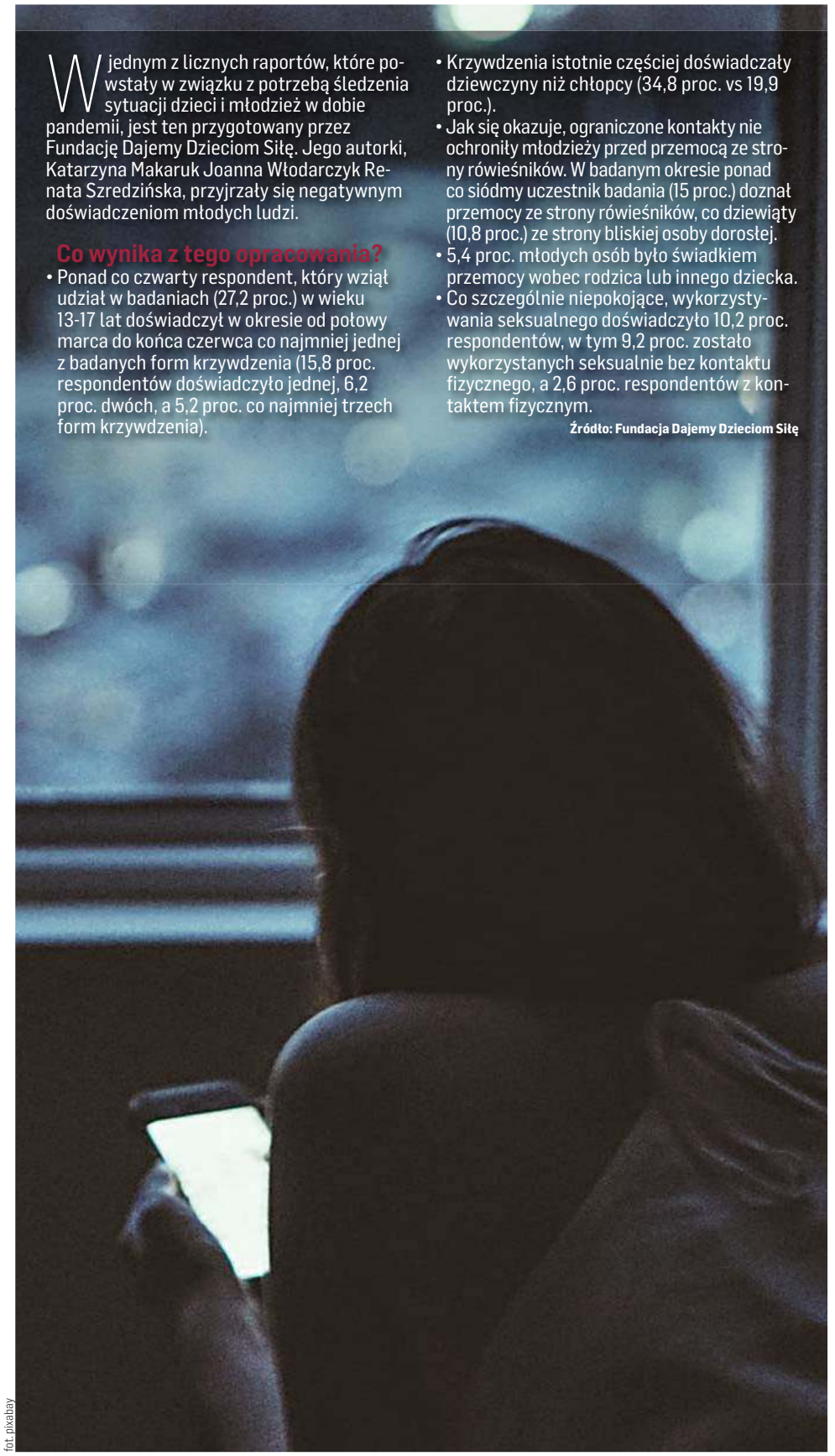
Nie tylko Ania

Takich historii jest mnóstwo. Podczas tego jednego spotkania, kiedy pojawił się temat sekstingu, wysłuchałam ich wiele. Bo kiedy zaczyna się rozmawiać o molestowaniu „zapośredniczonym", to tak jakby rozwiązywało się worek z problemami i bolesnymi historiami... Pojawiają się historie dziewczyn, także bardzo młodziutkich, które dostawały (od znajomych i nieznajomych) zdjęcia penisów, czy opowieści tych, którym przysyłano wiadomości z opisami dotyczącymi tego, co by chciano z nimi robić.

Amerykańscy badacze przypominają tymczasem, że w sekstingu warto wyróżniać dwa typy: kwalifikowany, czyli takie przypadki, w których do czynienia mamy z elementami przymusu oraz możliwą manipulacją ze strony osoby dorosłej, a zatem takie, które odbywają się z naruszeniem prawa, i eksperymentalny. Ten drugi dotyczy sytuacji, w których to rówieśnicy wymieniają się np. półnagimi zdjęciami, co można postrzegać jako element poszukiwania lub realizowania romantycznej relacji.

Niemal z dnia na dzień rośnie liczba niebezpieczeństw czyhających na nasze dzieci. Od jakiegoś czasu nasila się choćby problem związany z możliwościami, w jakie wyposaża internautów technologia deep fake. To przez nią coraz więcej kobiet zgłasza, że w Sieci znajduje „swoje" rozbierane zdjęcia. Ich normalne fotografie są przerabiane przez wyspecjalizowanego w tym celu bota. Znamienne, że bot nie radzi sobie z męskimi ciałami: jego ofiarami mogą więc paść tylko kobiety. I padają, bo przedsiębiorczy przestępcy decydują się np. na szantaże. Co istotne, i szczególnie chyba niepokojące, bot nie rozpoznaje, czy ma do czynienia ze zdjęciami osób pełnoletnich. Nic zatem nie stoi nie przeszkodzie, żeby „rozebrał" jakąś dziewczynkę.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl



fot. pixabay

W jednym z licznych raportów, które powstały w związku z potrzebą śledzenia sytuacji dzieci i młodzież w dobie pandemii, jest ten przygotowany przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Jego autorki, Katarzyna Makaruk Joanna Włodarczyk Renata Szredzińska, przyjrzały się negatywnym doświadczeniom młodych ludzi.

Co wynika z tego opracowania?

- Ponad co czwarty respondent, który wziął udział w badaniach (27,2 proc.) w wieku 13-17 lat doświadczył w okresie od połowy marca do końca czerwca co najmniej jednej z badanych form krzywdzenia (15,8 proc. respondentów doświadczyło jednej, 6,2 proc. dwóch, a 5,2 proc. co najmniej trzech form krzywdzenia).
- Krzywdzenia istotnie częściej doświadczały dziewczyny niż chłopcy (34,8 proc. vs 19,9 proc.).
- Jak się okazuje, ograniczone kontakty nie ochroniły młodzieży przed przemocą ze strony rówieśników. W badanym okresie ponad co siódmy uczestnik badania (15 proc.) doznał przemocy ze strony rówieśników, co dziewiąty (10,8 proc.) ze strony bliskiej osoby dorosłej.
- 5,4 proc. młodych osób było świadkiem przemocy wobec rodzica lub innego dziecka.
- Co szczególnie niepokojące, wykorzystywania seksualnego doświadczyło 10,2 proc. respondentów, w tym 9,2 proc. zostało wykorzystanych seksualnie bez kontaktu fizycznego, a 2,6 proc. respondentów z kontaktem fizycznym.

Źródło: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę opracowała jakiś czas temu **GADKI**, czyli kilka prostych zasad, którymi warto podzielić się z dzieckiem, by chronić je przed przemocą seksualną.

G – gdy mówisz „nie", to znaczy „nie".

Dziecko ma prawo powiedzieć „nie" – także bliskiej i znanej osobie, nawet komuś z rodziny. Taki komunikat powinien być akceptowany i szanowany przez osoby dorosłe. Pokazuje on, że dziecko potrafi postawić granice i sprawuje kontrolę nad swoim ciałem. Zdarza się czasem, że musisz postąpić wbrew woli dziecka, aby zapewnić mu bezpieczeństwo, np. kiedy przechodzicie przez ulicę. Wyjaśnij wtedy dziecku, dlaczego konkretne działanie jest konieczne. Jeżeli dziecko jest w stanie powiedzieć „nie" swoim najbliższym, bardziej prawdopodobne jest, że powie „nie" komuś obcemu w zagrażającej sytuacji.

A – alarmuj, gdy potrzebujesz pomocy

Ta zasada dotyczy bezpośredniego zagrożenia, kiedy ważna jest błyskawiczna reakcja i dziecko powinno natychmiast wezwać pomoc. Odnosi się to także do spraw, które niepokoją dziecko i sprawiają, że czuje się smutne lub przestraszone. Wyjaśnij mu, że zawsze powinno zwrócić się do osoby dorosłej, której ufa. Przypomnij dziecku, że niezależnie od problemu, to nie ono jest winne i nie będzie miało kłopotów dlatego, że poprosi o pomoc. Zaufaną osobą może być rodzic, ale to może być także nauczyciel, starszy brat lub siostra albo mama czy tata najlepszego przyjaciela. Może to być także konsultant Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – 116 111 (116111.pl). Wskazówka dla rodziców: Czasem może być tak, że dziecko zwróci się o pomoc, a ktoś mu nie uwierzy lub nie zareaguje w odpowiedni sposób. Warto uprzedzić dziecko, że jeżeli zdarzy się coś złego lub niepokojącego, powinno szukać pomocy tak długo, aż ktoś je wysłucha i udzieli wsparcia.

D – dobrze zrobisz, mówiąc o tajemnicach, które Cię niepokoją

Pomóż dziecku zrozumieć, że rozmawiając o niepokojących sprawach, nie narobi sobie kłopotów. Wyjaśnij mu różnicę między „dobrymi" a „złymi" tajemnicami. Niektóre tajemnice, jak np. prezent – niespodzianka dla siostry czy brata, mogą być dobre. Jednak nikt nigdy nie powinien zmuszać dziecka, aby trzymało w tajemnicy coś, co je niepokoi, smuci lub przeraża! Tajemnice są bronią osób, które chcą skrzywdzić dziecko. Powiedzenie typu: „To nasza mała tajemnica!" ma sprawić, że dziecko będzie milczało. Dziecko nie musi się bać i dochowywać sekretów, które je martwią lub zawstydzają. Tajemnice nigdy nie mogą być powodem dyskomfortu dziecka.

K – koniecznie pamiętaj, że Twoje ciało należy do Ciebie

Wytłumacz dziecku, że nikt nie ma prawa zmuszać go do robienia czegoś, co powoduje dyskomfort – na przykład dotykać intymnych części ciała, przytulać, czy całować w sposób, który sprawia dziecku przykrość lub zawstydza. Jeżeli ktokolwiek próbuje to zrobić, dziecko powinno powiedzieć o tym zaufanej osobie dorosłej. Rodzic powinien być dla dziecka wsparciem i dodatkowo wzmacniać jego granice – np. gdy ktoś chce pocałować czy przytulić dziecko wbrew jego woli – może wesprzeć komunikat dziecka, np.: Asia nie chce się teraz witać.

I – intymne części ciała są szczególnie chronione

Wszystkie części ciała okryte majteczkami, pieluszkami, kostiumem kąpielowym są szczególnie chronione. Nikt nie może prosić dziecka, by pokazało lub pozwoliło dotknąć tych miejsc. Jeżeli ktokolwiek będzie tego próbował, dziecko powinno wiedzieć, że może powiedzieć „nie" i zaalarmować zaufaną osobę. W niektórych sytuacjach, jak np. podczas kąpieli lub w czasie wizyty u lekarza czy pielęgniarki, dotknięcie intymnych części ciała dziecka może okazać się konieczne. Wtedy należy dokładnie wyjaśnić dziecku, dlaczego jest to ważne i zapytać dziecko o zgodę.

Źródło: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

eprasa.pl c3aa5321a7

To nie jest polska Bridget Jones

Czy powieściowa bohaterka stworzona przez pisarkę z Krakowa stanie się polską Bridget Jones? O krawiectwie, motywacji i planach mówi Barbara Kwinta, autorka książki „Chwała meksykańskim zakonnicom!".

Fot: Marta Sputo

— Jeden z bohaterów książki cierpi na bezsenność. A pani? Śpi dobrze?

— Teraz już tak. Chociaż rzeczywiście miałam w swojej historii epizod bezsenności. Trwało to dość długo, więc wiem, co to znaczy nie spać latami.

— Jakie własne słabości przekazała pani jeszcze swoim bohaterom?

— Zdecydowanie brak umiejętności gotowania. Podobnie jak Emilia z powieści, nie mam do tego serca. Emilia jest też, podobnie jak ja, terminowa i poukładana. Ja też zawsze wszystko planuję. Mam specjalny notes, a nawet kilka. Planowanie i spisywanie daje mi poczucie bezpieczeństwa. Chociaż moje dziecko nauczyło mnie, że czasem plan może ulec zmianie.

— Ta cecha to pozostałość po zawodzie stylistki ślubnej? Tym również się pani zajmowała.

— Tak. Kiedy organizuje się ślub, wszystko musi być na czas. A nawet przed czasem. Stereotypowo myśli się, że praca w branży ślubnej jest lekka i przyjemna. Znajomi słysząc, gdzie pracuję mówili: „ależ masz pracę marzeń!". Pozory mylą. Tak, owszem, jest przyjemna, ale również trudna. Wymaga wiedzy psychologicznej, zorganizowania, umiejętności krawieckich, siły fizycznej.

— Ile lat pracowała pani w tej branży?

— Ponad dziesięć lat. Byłam dzieckiem ludzi, którzy stworzyli markę ślubną, więc wychowałam się obserwując ich pracę. Dzieciństwo spędziłam w pracowni krawieckiej. Potem z nastolatki szybko stałam się pracownikiem. To była naturalna kolej rzeczy.

— Czego nauczyła panią praca w rodzinnym biznesie?

— Przede wszystkim dobrej komunikacji i umiejętności rozwiązywania konfliktów. Te zdarzają się nie tylko we włoskich rodzinach (śmiech).

— W książce jest dużo wątków związanych z szyciem. Pani też miała powieściową babcię Zosię?

— Myślę, że przed laty każdy miał taką babcie Zosię. Kobiety szyły, nawet jeśli nie pracowały jako krawcowe. Moja babcia oczywiście też miała maszynę i umiała szyć, ale nie związała z szyciem swojej kariery zawodowej. Moja mama zaczynała jako krawcowa. A z kolei dziadek mojego męża jest słynnym krakowskim krawcem. On stał się pierwowzorem postaci Alojzego z książki i był moją inspiracją. Okazało się więc, że zarówno w rodzinie męża, jak i mojej, krawiectwo było obecne od pokoleń.

— Konsultowała pani treść książki z rodzicami? Bo znalazło się też w niej dużo branżowych określeń.

— Nie, nawet nie wiedzieli, że ją piszę. Nie jestem z wykształcenia krawcową, ale potrafię szyć. Osłuchałam się z krawieckim żargonem przez lata, więc te branżowe określenia, o których pani wspomniała, były dla mnie po prostu językiem, którym posługiwaliśmy się na co dzień w domu.

— Nie bez powodu więc przed „Zakonnicami" napisała pani poradnik - „Jak kupić suknię ślubną i nie zwariować".

— Tak, ponieważ uznałam, że trzeba pisać na temat, który dobrze się zna. Sukienki ślubne były moim posagiem. Wiedziałam o tym bardzo dużo. Chciałam też, by powstał poradnik, z którego skorzystają panny młode. Często są zagubione, zestresowane i nie wiedzą gdzie szukać informacji.

— A kiedy pojawił się pomysł, by napisać powieść obyczajową?

— Kilka lat temu zaczął powstawać szkic powieści. Spisywaniem tej historii zajęłam się, kiedy urodziła się moja córeczka. Odpoczywałam od codziennych obowiązków w świecie Emilii. Na szczęście mała bardzo ze mną współpracowała. Kiedy spała, miałam czas na pisanie. Pomysły na kolejne dialogi, wątki, pojawiały się w czasie naszych spacerów. Główna bohaterka nosi imię mojej córki i myślę, że to świetny sposób na powiedzenie „dziękuję".

— Dziś wiele osób pisze kryminały. Pani wybrała obyczaj. Dlaczego?

— Chciałam napisać książkę, której czytanie będzie przyjemnością. W której dzieją się dobre rzeczy. Nikt nikogo nie morduje, nie kradnie. Za dużo mamy tego smutku i zła na co dzień, więc nie chciałam, by zdominowały moją powieść.

— Pani bohaterowie łatwego życia nie mają.

— Oczywiście, ale wydaje mi się, że mimo wszystko moje zamierzenie udało mi się zrealizować. To książka, która daje nadzieję i pokazuje, że trudności w życiu można pokonać.

— Jedna z recenzentek napisała – „to powieść, która może być wskazówką, jak podnosić się po życiowych porażkach".

— To bardzo miłe, bo chciałam, by właśnie tak odebrano „Chwałę meksykańskim zakonnicom!". By ktoś po przeczytaniu miał motywację do zmian. I wiedział, że zawsze jest rozwiązanie, nawet w wydawałoby się beznadziejnej sytuacji.

— Kto był najbardziej surowym recenzentem?

— Mój mąż. Kiedy coś mu się nie podobało, mówił o tym otwarcie. W książce znalazło się z resztą kilka scen, do których mnie zainspirował. Mąż jest moim przyjacielem, a od przyjaciela oczekuję, że zawsze powie szczerze, co mu się podoba a co nie. Myślę, że nie byłoby tej powieści bez wsparcia najbliższej mi osoby. Paweł zawsze wierzył w „Chwałę meksykańskim zakonnicom!"

„Chwała meksykańskim zakonnicom" to zabawna książka obyczajowa z prawdziwą mądrością życiową. Opisana historia daje nadzieję, motywuje do zmian i zaraża poczuciem humoru.

Autorka - Barbara Kwinta - pochodzi z Krakowa. Wychowała się i wyrosła „tuż przy maszynie do szycia", gdyż jej rodzina od lat prowadzi atelier oraz salon sukni ślubnych. Jak sama mówi - nasiąknięta rozmowami z kobietami, wsłuchana w panny młode, ich życiowe dylematy, problemy i marzenia. Swoje doświadczenia i pasje przeniosła na kartki debiutanckiej powieści.

— Mówi się też, że Emilia to nasza polska Bridget Jones.

— Emilia nie jest kopią Bridget Jones, jej losy potoczyły się zupełnie inaczej, ale klimat, luz i poczucie humoru w obu książkach są podobne.

— Wchodzi pani w świat pisarzy. Boi się pani?

— Nie, nie boję się. Staram się nie skupiać na lęku, bo moim zdaniem strach karmi złe wydarzenia. To ekscytujące móc wejść do tego świata. Pisałam od zawsze. Jeśli mogłabym zajmować się pisarstwem zawodowo, byłabym przeszczęśliwa.

— Będzie kolejna część?

— Tak. W ostatnim roku pisałam odrębną powieść, którą właśnie szlifuję, a od maja wracam do świata „Meksykańskich zakonnic". Stęskniłam się za bohaterami i buczeniem maszyny do szycia.

— Niektórzy pisarze mają talizmany. Pani również?

— Mam swój talizman! To kolczyki w kształcie cudzysłowu. Wiąże się z nimi ciekawa historia. Kiedyś miałam takie kolczyki, a potem je zgubiłam. Mąż zaczął szukać podobnych i po roku sprowadził mi nowe z drugiego końca świata. W nich pisze mi się znacznie, znacznie lepiej.

— „Chwała meksykańskim zakonnicom" to dość intrygujący tytuł. Dziś wzbudza duże emocje?

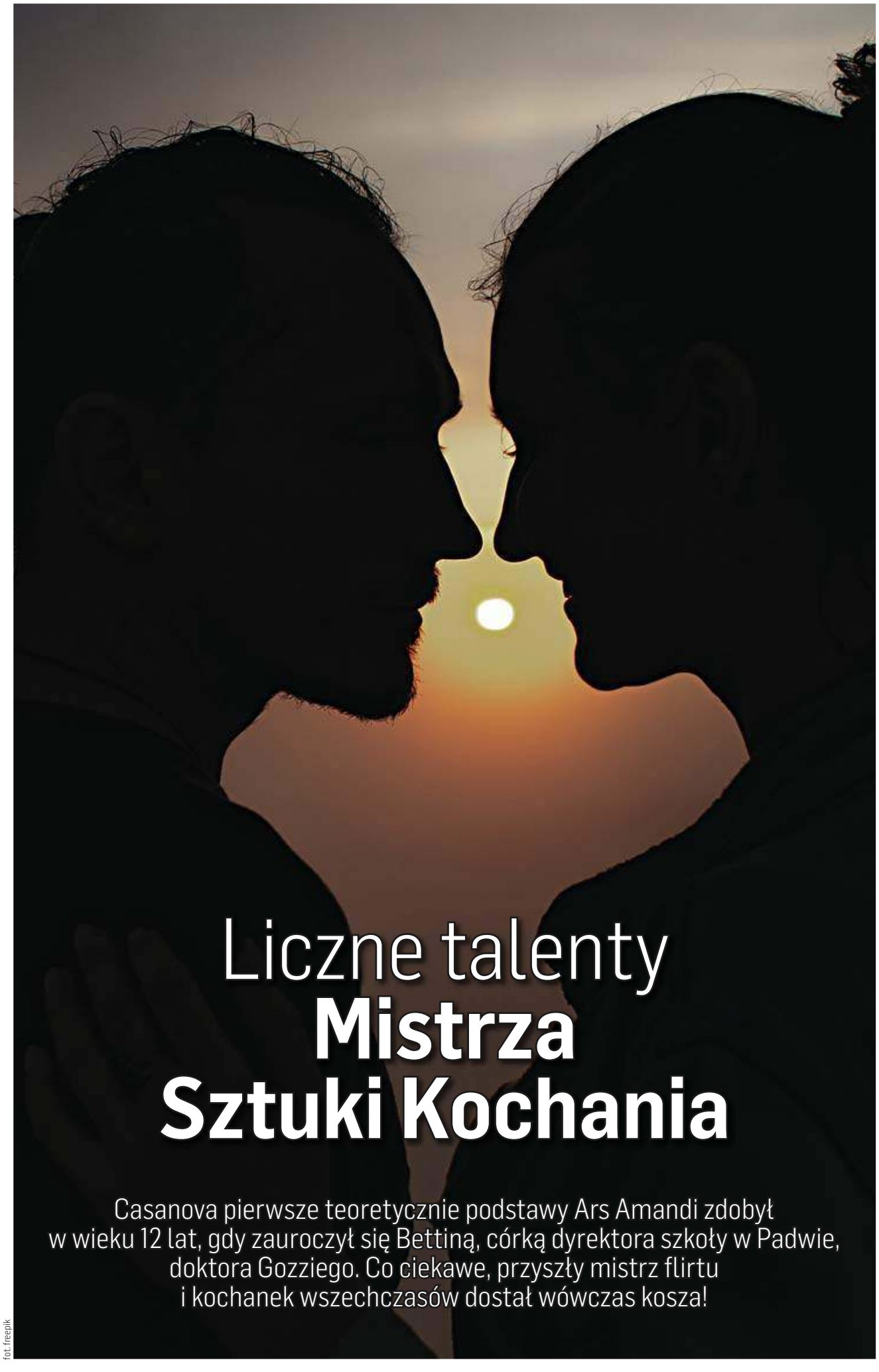
— Faktycznie tytuł intryguje. Czytam mnóstwo komentarzy, w których czytelniczki są zaciekawione, o czym będzie ta historia. Trzeba przyznać, że nie jest to typowa historia miłosna, a na pierwszy plan wysuwa się silna, charakterna główna bohaterka, która nie poddaje się bez walki.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

eprasa.pl c3aa5321a7

Liczne talenty **Mistrza Sztuki Kochania**

Casanova pierwsze teoretycznie podstawy Ars Amandi zdobył w wieku 12 lat, gdy zauroczył się Bettiną, córką dyrektora szkoły w Padwie, doktora Gozziego. Co ciekawe, przyszły mistrz flirtu i kochanek wszechczasów dostał wówczas kosza!



fot. freepik

Casanova to po dziś dzień synonim zręcznego kobieciarza, bawidamka, kochanka i mistrza flirtu i właśnie przez taki pryzmat jest odbierany przez współczesne społeczeństwo „oryginalny" posiadacz owego — jakże spopularyzowanego — nazwiska, Giacomo Casanova.

O ile powyższa opinia jest jak najbardziej uzasadniona, to już mało kto zdaje sobie sprawę, że bohater naszej opowieści miał znacznie szersze horyzonty zainteresowań, niż tylko sprawy należące do domeny Amora. Giacomo Cassanova był również literatem, filozofem, dyplomatą i masonem. Do tego ta szalenie intrygująca postać ocierała się o wizjonerstwo (teraz byśmy go zapewne pod tym względem zaklasyfikowali jako cybernetyka/futurystę).

Jednak przede wszystkim Casanova został zapamiętany przez historię jako awanturnik i prawdziwy koneser kobiet, które to — jak sam zresztą przyznawał w swoich „Pamiętnikach" (to one zapewniły mu popularność wśród ludzi jego epoki) — były jego największą miłością.

Ambasador epoki rozkoszy

Historia życia Giacomo Casanovy jest żywym obrazem dogorywającej wraz z nim epoki, w której hołdowano takim atrybutom charakteru jak ogłada towarzyska, rzetelne wychowanie i wykształcenie, ale w czasie której równie mocno doceniano spryt, obrotność i znajomość intryg dworskich. Pod tym względem Casanova może być uznawany za „prawdziwego" reprezentanta swoich czasów. Jednak na początku jego barwnego życia, nic nie zapowiadało, że z małego Gucia wyrośnie największy kochanek w dziejach świata.

„Magiczne" dzieciństwo upośledzonego Gucia

Giacomo Casanova urodził się w rodzinie weneckich aktorów i był najstarszym z sześciorga rodzeństwa. Od 8 roku życia mały Giacomo był wychowywany przez babkę, ponieważ po śmierci jego ojca, matka występowała w całej Europie i bardzo rzadko zaglądała do małego syna. No cóż, być może — zabrzmi brutalnie — nie miała do tego zbytniego powodu. Mały Giacomo był uznawany za upośledzone i niedorozwinięte dziecko. Poza tym był bardzo wątły fizycznie i nieustannie na coś chorował.

Wszystko zmieniło się pewnego dnia, gdy za leczenie krwotoków z nosa małego Gucia wzięła się pewna wiedźma rezydująca na jednej z Wysp Murano (w pobliżu Wenecji). Po wizytach u tajemniczej kobiety Casanova zaczął się błyskawicznie rozwijać intelektualnie oraz fizycznie, by finalnie wyrosnąć na dorodnego młodzieńca.

Pierwsze koty za płoty?

Tutaj możemy zauważyć, że bohater naszej opowieści miał do czynienia z kobietami od samego początku, oczywiście nie w relacjach „seksualnych". Pierwsze doświadczenia — póki co jeszcze dotyczące strice uczucia zakochania — Casanova zdobył w wieku 12 lat, gdy zauroczył się Bettiną, córką dyrektora szkoły w Padwie, doktora Gozziego. Co ciekawe, przyszły mistrz flirtu dostał wówczas kosza!

Praktyczną wiedzę z zakresu Ars Amandi zdobył najprawdopodobniej w... seminarium duchownym, w tejże samej Padwie. Przełożeni nakryli go in flagranti w łóżku z innymi seminarzystami. I to dwa razy. Giacomo był tam już spalony.

Od czego jednak jest mama, która przecież zawsze „kocha najbardziej". Ta wstawiła się za przejawiającym coraz większe inklinacje do hulaszczego trybu życia synkiem i „załatwiła" mu posadę sekretarza biskupa pewnego włoskiego miasta, Martirano. Widząc panujące tam ubóstwo i zacofanie mentalne, Giacomo wytrzymał zaledwie 60 godzin, po czym postanowił wykuwać swój los w Stolicy Świata, czyli Rzymie.

Narodziny mistrza Ars Amandi

I w zasadzie od tego momentu zaczyna się „właściwa" historia Giacomo Casanovy, jako człowieka wielu talentów, birbanta, awanturnika, no i przede wszystkim jako klucznika kobiecych serc (i jak pokazał czas, również ich majątków).

W Wiecznym Mieście dojrzewający Casanova czuł się jak ryba w wodzie. W 1744 roku widzimy go jako sekretarza kardynała Acquavivy, a ten był nie byle kim, bo ambasadorem Hiszpanii przy Watykanie. Po pewnej aferze, w której Giacomo był niewinną ofiarą, emigrował z Rzymu i postanowił zostać żołnierzem w szeregach armii weneckiej. Dzięki temu zwiedził wyspę Korfu oraz Konstantynopol.

Bardzo szybko powrócił do Rzymu i zajął się... grą na skrzypcach! Pewnego dnia uratował po przedstawieniu

eprasa.pl c3aa5321a7

życie jednemu z widzów. Tym okazał się być senator Bragadini, który doznał ataku serca. Bardzo szybko docenił swojego wybawcę i od tego momentu młody Giacomo żył obficie na koszt bajecznie bogatego możnego.

4 lata później Casanova opuścił Wenecję i wówczas spotkał — jak sam ją później określał — miłość swojego życia, tajemniczą Francuzkę Henriettę (najprawdopodobniej Jeanne Marie d'Albert de St. Hippolyte). Kochanka pozostawiła Casanovę po półrocznym romansie, dochodząc do wniosku, że ją też zapomni (tak wyryła podobno diamentem na lustrze, w ramach pożegnania). Co istotne dla naszej opowieści, Henrietta odezwała się do porzuconego kochanka wiele lat później, przyznając w swych listach, że był on miłością jej życia.

Portret Casanovy autorstwa Antona Raphaela Mengsa; 1760 r.

Masoneria kluczem do udanego życia?

Młody Giacomo został w 1750 roku masonem wstępując do loży wolnomularskiej we francuskim Lyonie. Od tego momentu świat wielkiej polityki i bogatych dworów stanął przed nim otworem. W kolejnych latach Casanova poznawał mnóstwo znamienitych ludzi epoki by wymienić choćby Woltera, hrabiego de Saint-Germain, Jakuba Rousseau czy też madame de Pompadour.

Korespondował z władcami, pracował jako sekretarz i dyplomata kilku krajów i przebywał w wielu miastach. Każdy taki pobyt niemal zawsze kończył się dobrowolnym „usuwaniem w cień" przez samego Giacomo lub oficjalnym „wyrzucaniem" go za rozmaite, większe i mniejsze, afery. Już na samym początku swoich europejskich wojaży, w 1755 roku, pod zarzutem szpiegostwa na rzecz Francji, aresztowała go Święta Inkwizycja i wtrąciła do więzienia na 13 miesięcy. Notabene uciekł z niego wraz z pewnym księdzem... przez dziurę w dachu.

Carpe diem mistrza Ars Amandi

Casanova cały czas „kochał" i robił to naprawdę namiętnie. Swoje serca i ciała oddawały mu liczne baronówny, hrabianki, szlachcianki, ale także przedstawicielki „gminu", by choćby przywołać przykład jego 20 pracownic, z którymi romansował jako handlarz jedwabiu i co doprowadziło do fiaska ten jego biznes (Casanova zajmował się niemal wszystkim i niemal zawsze bankrutował).

Czasami sprzyjało mu szczęście, jak wtedy gdy dorobił się na francuskiej loterii państwowej wielkiego bogactwa. Ale regularnie — jak to w życiu — przeplatało się ono z pechem (Casanova przegrywał wielkie kwoty na grach hazardowych). Zawsze jednak wychodził finalnie z opresji obronną ręką.

Opływającą złotem hrabinę d'Urfe „zaczarował" podając się za różokrzyżowca oraz wielkiego alchemika, a „zaklęcie" trwało długie 7 lat, w trakcie których można i wpływowa kobieta roztaczała nad awanturniczym i „problematycznym" pięknisiem parasol ochronny.

Król Staś przyjmuje awanturniczego Gucia

Elokwentny, oczytany i przystojny Giacomo Casanova w ramach swoich wojaży trafił nawet do naszego kraju. Ugościł go Stanisław Poniatowski. Ostatni władca Polski przyjął znanego już w Europie Casanovę bardzo godnie i chciał go uczynić nawet swoim sekretarzem, ale oczywiście Giacomo „musiał" uwikłać się w problem z kobietą w tle. Pokłócił się z podstolim koronnym, Franciszkiem Branickim, o niejaką tancerkę Casaci. Panowie odbyli pojedynek, w wyniku którego „polski" absztyfikant został ciężko raniony w brzuch. Niestety Casanova popadł w niełaskę u Króla Stasia i po raz kolejny „ewakuował" się z naszego kraju. Żeby nie było tak „źle" to nasz podnóżek Katarzyny Wielkiej podarował „wygnańcowi" 200 dukatów (ok. 24 tys. EUR).

Obrońca czci i godności pań

Mistrz Amantów sprawdził się również w roli literata, a dokładniej — obrony czci znieważonych jako płeć kobiet. A jeszcze dokładniej — Casanova napisał pamflet, w którym wziął w obronę... macicę.

„Kozia Wełna", bo taki tytuł nosiła książeczka, była satyrą na dysputy pewnych uczonych, którzy uznali, że kobiety myślą macicami i z tej racji są „upośledzoną" płcią. Wielki znawca kobiecych serc, rozumów i cielesnych atrybutów płci pięknej, w swoim pamflecie dzielne wziął wszystkie panie w obronę, wyśmiewając tępotę i brak doświadczenia „krytyków" kobiet stanowczo zaprzeczając, że kobiety jakoby są sterowane swoimi narządami płciowymi.

Coś się kończy, coś się zaczyna

Casanova „szalał" dopóki pozwalało mu na to zdrowie, a dokładniej jego fizjonomia. Podrywał, politykował, wikłał się w afery (siedział w hiszpańskim więzieniu w wyniku romansu z kochanką wicekróla), nieustannie podróżował, ale zawsze marzył o powrocie do ukochanej Wenecji, z której był raz po raz wydalany.

Ostatnie lata życia wielkiego podrywacza to przykry obraz dogorywania niespokojnego niegdyś ducha. Casanova zamieszkał w czeskim zamku Dux, gdzie oficjalnie był bibliotekarzem. Tak naprawdę przygarnął go kolega mason, hrabia von Waldstein. Z litości nad starzejącym się Giacomo.

On sam był na zamku znieważany, jego portret służba powiesiła w wychodku, drwiono z jego wyglądu, braku zębów, łysiny i trapiących go chorób, z podagrą na czele. Jednocześnie Casanova właśnie na zamku Dux spłodził swoje największe dzieła, z „Historią Mojego Życia" na czele. Nas na pewno zainteresuje, że „bawił się" także w wizjonera.

No bo jak inaczej nazwać jego „rojenia" o broni biologicznej, samochodach, długopisach — a takie rzeczy „przewidział" w swojej fantastycznej książce „Moja Ucieczka z Więzienia Ołowianego", w której opisuje... podróż w głąb Ziemi.

Odszedł wraz ze swoją epoką

Casanova do końca swoich dni zachowywał się jak prawdziwy mężczyzna. Był żywą legendą, z którą — pomimo jego już zaawansowanego wieku — chciały się spotkać liczne i możne panie. Wielki Amant odpisywał im grzecznie, że „odezwie się, gdy tylko pozwolą mu na to liczne obowiązki" przy okazji dziękując adoratorkom za zainteresowanie swoją osobą. Wstydził się swojej starości.

Giacomo Casanova zmarł 4 czerwca 1798 r. w wieku 73 lat, w wyniku zakażenia dróg moczowych. Podobno w swoich ostatnich słowach rzekł, w pełni świadomie, „Żyłem jak filozof, a umieram jako Chrześcijanin".

Tego dnia umarł na pewno ktoś wyjątkowy. Jednocześnie narodziła się legenda Casanovy, jako największego amanta wszechczasów.

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI
m.chroscielewski@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl c3aa5321a7

Stereotypy trzymają nas w klatce płci

Poprzez kategoryzowanie rzeczywistości ułatwiamy sobie proces myślenia o świecie. Stereotypy oszczędzają nasz czas i wysiłek poznawczy — tłumaczy dr Monika Grochalska z Wydziału Nauk Społecznych UWM w Olsztynie. Coś jednak przez takie „uproszczenia" tracimy. Co?

Fot. Archiwum prywatne

Dr Monika Grochalska — nauczycielka akademicka, trenerka i coach. Pracuje na Wydziale Nauk Społecznych UWM w Olsztynie.
Jest autorką publikacji z pogranicza pedagogiki, socjologii i studiów genderowych, w tym książki „Kobiety w związkach intymnych. Studium empiryczno-krytyczne" (2017).
Jej doktorat pt. „Kobiety i mężczyźni wobec zmiany statusu społecznego w perspektywie biograficznej. Studium socjopedagogiczne" został wyróżniona w pierwszej edycji konkursu Prezydenta RP na najlepszą pracę doktorską poświęconą głównym wyzwaniom stojącym przed współczesną Polską: „Polskie wyzwania: państwo – tożsamość – rozwój" w kategorii: Społeczeństwo i polityka społeczna.
Zainteresowania badawcze dr Grochalskiej dotyczą społeczno-kulturowych uwarunkowań edukacji, problematyki nierówności społecznych, zwłaszcza ze względu na płeć, a także problematyki zmian dokonujących się współcześnie w obszarze sprawowania ról społecznych przez kobiety i mężczyzn.
Przez kilka lat pełniła funkcję prezeski Stowarzyszenia Kofe(m)ina.

— Skąd się biorą stereotypy na temat kobiet i mężczyzn?

— Stereotypy to schematy poznawcze, a zatem powstają w wyniku interakcji między ludźmi — mogą być przyjmowane przez jednostkę w wyniku własnych obserwacji, przejmowania poglądów innych osób, czy bardziej ogólnie — przejmowania wzorców przekazywanych przez społeczeństwo i kulturę. Treści te są przekazywane w procesie socjalizacji. Głównym nośnikiem stereotypów jest oczywiście język, w tym zawierające stereotypowe przekazy metafory, przysłowia, porzekadła. Istnienie stereotypów nie wynika ze złej woli ludzi, ponieważ jest to pewien mechanizm pozwalający uprościć proces poznawania rzeczywistości. Jednak to, że im ulegamy, może wynikać z nieświadomości i niewiedzy. A stereotypy nie są prawdziwe, ponadto mogą być krzywdzące. Jest wiele stereotypów, także niezwiązanych z płcią, jednak te dotyczące kobiet i mężczyzn są powszechne, ponieważ płeć jest cechą, którą posiada każdy i płciowość jest wpisana w nasze codzienne doświadczenia.

— Z jakiego rodzaju stereotypami mierzymy się najczęściej?

— Najbardziej znane stereotypy płci mówią, że kobiety są raczej domatorkami, wyżej cenią dom i rodzinę niż karierę zawodową, nie są nastawione na pracę i mniej angażują się w powierzone im zadania oraz są mniej rzetelne. Natomiast mężczyźni mają być silni, z łatwością podejmować decyzje, działać, zapewnić byt rodzinie. Mają też być niezależni, niezawodni i przywódczy.

— A czy są takie stereotypy, które udało nam się przezwyciężyć?

— Nie da się tego jednoznacznie ocenić, ponieważ to zależy m.in. od środowiska, w którym żyjemy, od grup społecznych, do których przynależymy. W bardziej postępowych, świadomych kręgach tych stereotypów jest mniej, natomiast równolegle istnieją społeczności, które nadal bardzo głęboko tkwią w tych schematach. Zmienia się to też pokoleniowo — przy czym z pokolenia na pokolenie niekoniecznie stereotypów jest mniej, ale na pewno są one nieco inne. Im większa jest nasza wiedza, tym zazwyczaj mniejsze obawy wobec przedstawicieli innych grup społecznych, a tym samym też mniej stereotypów. Zatem to zależy od wielu czynników.

— Jaki wpływ mają stereotypy na nasze funkcjonowanie w społeczeństwie? Czy wciąż jeszcze nam coś dają (może poczucie bezpieczeństwa?), czy już tylko odbierają?

— Mają oczywiście olbrzymi wpływ na nasze funkcjonowanie w społeczeństwie. Z jednej strony znacznie ułatwiają nam poznawanie rzeczywistości, z drugiej strony także nas ograniczają, ponieważ tkwimy w takiej sieci oczekiwań społecznych, „powinności", które są trudne do spełnienia, często sprzeczne ze sobą, a zatem tkwimy w swoistej „klatce płci", która może ograniczać nasz potencjał i możliwości rozwoju.

Poprzez kategoryzowanie rzeczywistości ułatwiamy sobie proces myślenia o świecie. Stereotypy oszczędzają nasz czas i wysiłek poznawczy. Nie chronią przed potencjalnym niebezpieczeństwem, jak kiedyś naszych przodków, ale z pewnością czynią życie nieco łatwiejszym. Kiedyś nowo poznanego człowieka trzeba było szybko ocenić pod kątem potencjalnego zagrożenia — przyjaciel czy wróg? Dziś już tak to nie działa, ale ten sam instynkt każe nam oceniać bardzo dychotomicznie — mądry czy głupi, ładny czy brzydki, życzliwy czy nie? Poza tym działa jeszcze tzw. efekt hallo, czyli na podstawie jednej przypisanej cechy — pozytywnej lub negatywnej — przypisujemy od razu inne, np. jak ktoś jest brzydki, to z pewnością także zły. I to już może być niebezpieczne.

— Wiemy, że stereotypy (myślę tu np. o przekonaniu, że to mężczyzna powinien zarobić na dom) szkodzą i kobietom, i mężczyznom, a jednak trudno nam z nich zrezygnować. Dlaczego?

— Myślę, że właśnie kwestia oczekiwań społecznych. Stereotypy są powszechne i wyznaczają ramy myślenia o świecie społecznym. Jeśli nie spełniamy oczekiwań, czyli wychodzimy z „klatki", to natychmiast ze strony wielu różnych osób będą czekały nas negatywne komentarze, często nawet różne obraźliwe określenia. A my oczekujemy jednak akceptacji ze strony innych ludzi i właśnie dla tej akceptacji jesteśmy w stanie zrezygnować z części własnych potrzeb czy planów. Na przykład kobieta, która nie czuje specjalnego powołania, aby być matką, ale ulega presji rodziny i znajomych, którzy ciągle pytają i mówią jej, że już czas najwyższy, bo potem będzie za późno. Wiele kobiet w takiej sytuacji ulega presji i jednak decyduje się na dziecko, mimo że nie jest to ich wewnętrzna potrzeba. A potem często pojawia się tendencja do racjonalizacji podjętej decyzji. Nawet jeśli kobieta nie czuje się w pełni szczęśliwa, to na zewnątrz prezentuje sztuczny wizerunek wystudiowanego „szczęścia", aby dopasować się do dominujących tendencji i dyskursów. Poza tym jeszcze są media, które prezentują obraz „szczęśliwej rodziny", „idealnego macierzyństwa" itp. I tak koło się zamyka, a kolejne kobiety wpadają w tę „sieć".

— Sprawą dyskursu „szczęśliwej rodziny" zajmowała się pani naukowo, zauważając, że kobiety są jego ofiarami. Jakie są tego konsekwencje?

— Jak już wspomniałam, rezygnujemy z pełni własnego rozwoju i z własnych marzeń lub potrzeb, aby „przypodobać się" społeczeństwu. Poza tym nawet kobiety, dla których założenie rodziny jest pożądanym planem na życie, uwewnętrznioną potrzebą, wpadają w pułapkę przekonania, że ta rodzina ma być właśnie taka „idealna". Prezentowany w mediach obraz rodziny to wiecznie uśmiechnięci, dobrze sytuowani rodzice plus „parka" szczęśliwych, zdrowych dzieci — chłopczyk i dziewczynka. I często kobiety zakładając rodzinę, właśnie taki obraz mają w głowie. Zatem kiedy ta rodzina nie jest taka idealna (bo mało co w życiu jest idealne), to jest to winą kobiety/matki (jako odpowiedzialnej za domowe ognisko) i to ona powinna zrobić wszystko, aby ów ideał osiągnąć. I kobiety próbują to zrobić, często unieszczęśliwiając przy tym i siebie, i innych członków własnej rodziny.

— Zajmowała się pani tematem stereotypów w przestrzeni akademickiej. Pytała pani między innymi o to, dlaczego dziewczyny nie chcą studiować matematyki, a chcą pedagogikę. No właśnie: dlaczego? I co można zrobić, żeby to się zmieniło? A może wcale zmieniać tego nie trzeba?

— Trzeba zmieniać, ponieważ w każdej dziedzinie zwiększenie różnorodności przynosi pozytywne efekty. W edukacji przydałoby się nam więcej wzorców męskich, tymczasem przez stereotypowe przekazy, że tylko kobiety nadają się do opieki nad dziećmi, mamy skrajnie sfeminizowany system oświaty (którym jednak — jak warto zauważyć — zarządzają mężczyźni). Z feminizacją wiąże się niski prestiż zawodu nauczyciela oraz niskie zarobki. Podobnie, potrzebujemy większej liczby kobiet np. na stanowiskach zarządczych w spółkach, ponieważ zarządy, w których zasiadają kobiety i mężczyźni, podejmują bardziej trafne i mniej ryzykowne decyzje. A w biznesie przekłada się to na konkretne zyski i efekty są już widoczne — rzeczywiście coraz więcej kobiet zajmuje wysokie stanowiska w firmach, aczkolwiek do stanu idealnego jeszcze nam daleko. Wyrównywanie udziału kobiet i mężczyzn w zarządzaniu biznesem zachodzi zbyt wolno (globalnie, odsetek kobiet wśród kadry kierowniczej wzrósł

eprasa.pl c3aa5321a7

z 24 proc. w 2016 do 25 proc. w 2017, a w około 1/3 organizacji w kadrze kierowniczej nie ma ani jednej kobiety). Takich przykładów jest wiele.

Przyczyna tego, że dziewczęta nie studiują matematyki także tkwi w oczekiwaniach społecznych. Przekonanie o tym, iż matematyka nie jest dla dziewcząt, jest powszechne, także wśród nauczycieli. Tymczasem osiągnięcia szkolne dziewcząt, jak wskazują liczne badania (m.in. badania prof. Lucyny Kopciewicz), są w rzeczywistości porównywalne z osiągnięciami chłopców. Tym niemniej, kiedy analizujemy kariery edukacyjne dziewcząt i chłopców, okazuje się, że „samospełniająca się przepowiednia" działa — populacja dziewcząt studiujących w wyższych szkołach technicznych, dla których bazą jest matematyczny sukces, jest niewielka (średnio 32 proc. w krajach Unii Europejskiej). Czyli niewielkie różnice szkolnych osiągnięć matematycznych dziewcząt względem chłopców generują ogromne różnice w przebiegu przyszłych karier, niejako potwierdzając, że matematyka naprawdę nie jest dla dziewcząt. I znów koło się zamyka.

— Na koniec prosiłabym o porady w pigułce: jak reagować na stereotypy, jeśli jesteśmy ich ofiarami? I jak sprawdzić, czy sami nie jesteśmy ich „roznosicielami"?

— Im bardziej będziemy świadomi tego, jakimi stereotypami się kierujemy i jakie stereotypy są na nasz temat, jakie przekonania kierują naszym zachowaniem, tym bardziej rozszerza się nasza perspektywa i możemy przeciwdziałać krzywdzącemu działaniu stereotypów. Zatem rozwiązaniem obu tych kwestii jest edukacja i zwiększanie świadomości. Media — tak jak powielają stereotypy, tak też mogą im przeciwdziałać, pokazując sytuacje i zachowania niezgodne ze stereotypem i normalizując je.

Jako potencjalna ofiara, możemy zachować się asertywnie i po prostu nie dać się zamknąć w „klatce płci", ewentualnie poszukać też sojuszników o podobnych do naszych poglądach, którzy będą gotowi udzielić nam wsparcia, chociażby miało ono polegać tylko na rozmowie. Czasami jest to wystarczające. Jednocześnie sami pamiętajmy, żeby być takim wsparciem dla osób, które go potrzebują.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

Czy kariera ma płeć? Kobiety i mężczyźni o pracy

Sytuacja zawodowa kobiet w Polsce jest dziś lepsza, niż 10 lat temu — uważa większość Polaków uczestniczących w badaniu Pracuj.pl. Jednak panowie i panie różnią się znacznie w ocenie sytuacji zawodowej obu płci i... wciąż często myślą o sobie stereotypami.

Źródło: badanie Pracuj.pl „Polacy w środowisku pracy", n = 1051, grupa reprezentatywna dla populacji osób czynnych zawodowo w wieku 18-65.

— Wyniki badań Pracuj.pl pokazują, że wiele kobiet wciąż ma poczucie nierówności na rynku pracy. Tylko 1/3 naszych respondentek uważa, że szanse kobiet i mężczyzn na rynku pracy są równe. Mężczyźni znacznie częściej postrzegają je w ten sposób. Połowa respondentów zadeklarowała, że obie płcie mają w życiu zawodowym takie same szanse. Kiedy schodzimy na poziom bardziej szczegółowy, kobiety i mężczyźni są bardziej zgodni. Około 60 proc. respondentów i respondentek uważa, że bez względu na płeć są tak samo traktowani przez przełożonych i mają takie same szanse na awanse czy podwyżki. Jest jednak 40-procentowa grupa badanych, którzy i które dostrzegają nierówności w swoich miejscach pracy — komentuje Małgorzata Skonieczna, ekspertka ds. badań kandydatów w Grupie Pracuj.

Parytety — rozwiązanie, które dzieli

Jak zauważa ekspertka, panowie i panie nie różnią się od siebie znacząco w ocenie równego traktowania obu płci przez przełożonych (58 proc. zgadzających się), a także równego dostępu do awansów i podwyżek (54 proc.).

Niepokojący jest natomiast odsetek osób, które nie zgadzają się ze stwierdzeniami dotyczącymi podobnych szans obu płci. Czy odpowiedzią na te wyzwania mogą być parytety? Tu zaobserwować można znaczące różnice w ocenie ze strony przedstawicieli obu płci. Panie odnoszą się do nich ze znacznie większym entuzjazmem od panów, choć również wśród nich zwolenniczki nie stanowią przeważającej większości. 58 proc. pań popiera parytety płci na stanowiskach kierowniczych, a 48 proc. - w trakcie selekcji kandydatów do pracy. Dla porównania wśród mężczyzn w obu przypadkach jest to mniej niż 4 na 10 badanych.

Jak zauważa dr Monika Sońta, ekspertka Katedry Zarządzania w Społeczeństwie Sieciowym na Akademii Leona Koźmińskiego, parytety jeszcze przez długi czas będą budzić kontrowersje. Jednak według różnorodnych rynkowych analiz stopniowe wprowadzanie parytetów może przynosić realne korzyści dla firm.

— Regularne raporty dotyczące parytetów i wzrostu różnorodności w organizacjach przygotowuje choćby np. Deloitte. Pokazują one, że obecność kobiet w zarządach wpływa pozytywnie na wyniki finansowe firmy oraz na wzrost poziomu innowacyjności w organizacji. Dodając to tego często wdrażany przez menedżerki styl zarządzania oparty na zaufaniu można dostrzec, że włączanie pań w podejmowanie decyzji biznesowych oraz zapraszanie ich do projektowania kolejnych działań w „nowej normalności" jest korzystne dla firm — tłumaczy dr Monika Sońta.

Stereotypy i sprzeczne oczekiwania

Czy płeć może mieć wpływ na predyspozycje do wykonywanych zawodów? Niewątpliwie kobiety i mężczyźni uzupełniają się kompetencyjnie w miejscach pracy. Jednocześnie jednak twierdzenia o predyspozycjach wynikających z płci bywają nośnikiem stereotypów. Ujawniają także różnice w postrzeganiu sytuacji przez panie i panów. Na przykład, respondentki częściej od panów uważały kompetencje miękkie za domenę kobiet (53 proc., przy 42 proc. mężczyzn). Respondenci natomiast częściej uważali, że to panowie lepiej nadają się do wykonywania zawodów technicznych (44 proc. mężczyzn i 32 proc. pań).

Panie muszą mierzyć się ze stereotypami. W oczach panów z kolei pojawia się inny problem — mierzenie się z trudnymi oczekiwaniami. Część ekspertów i psychologów zwraca uwagę, że zmiany kulturowe nakładają na mężczyzn dodatkową presję, związaną z nowymi rolami i oczekiwaniami społecznymi. Respondenci Pracuj.pl płci męskiej zwracają uwagę na fakt, że w miejscach pracy często oczekuje się od nich jednoczesnej stanowczości i empatii, nieraz w tym samym czasie. Dla sporego odsetka panów taka sytuacja sprawia trudność.

Stres i płeć w oczach Polaków

Stres w pracy dotyka wszystkich pracowników — bez względu na płeć. Odmienne są jednak wyobrażenia na temat tego, która płeć lepiej sobie z nim radzi. Co ciekawe, choć najwięcej respondentów nie dostrzega w tym obszarze różnic, przedstawiciele obu płci wskazują często... na samych siebie. Kobiety (35 proc.) częściej niż mężczyźni (14 proc.) uważają, że to one lepiej radzą sobie z nerwami w pracy. Z kolei mężczyźni (33 proc.) częściej niż kobiety (18 proc.) są zdania, że są bardziej odporni na stres w życiu zawodowym.

Rodzicielstwo, czyli zawodowe wyzwanie

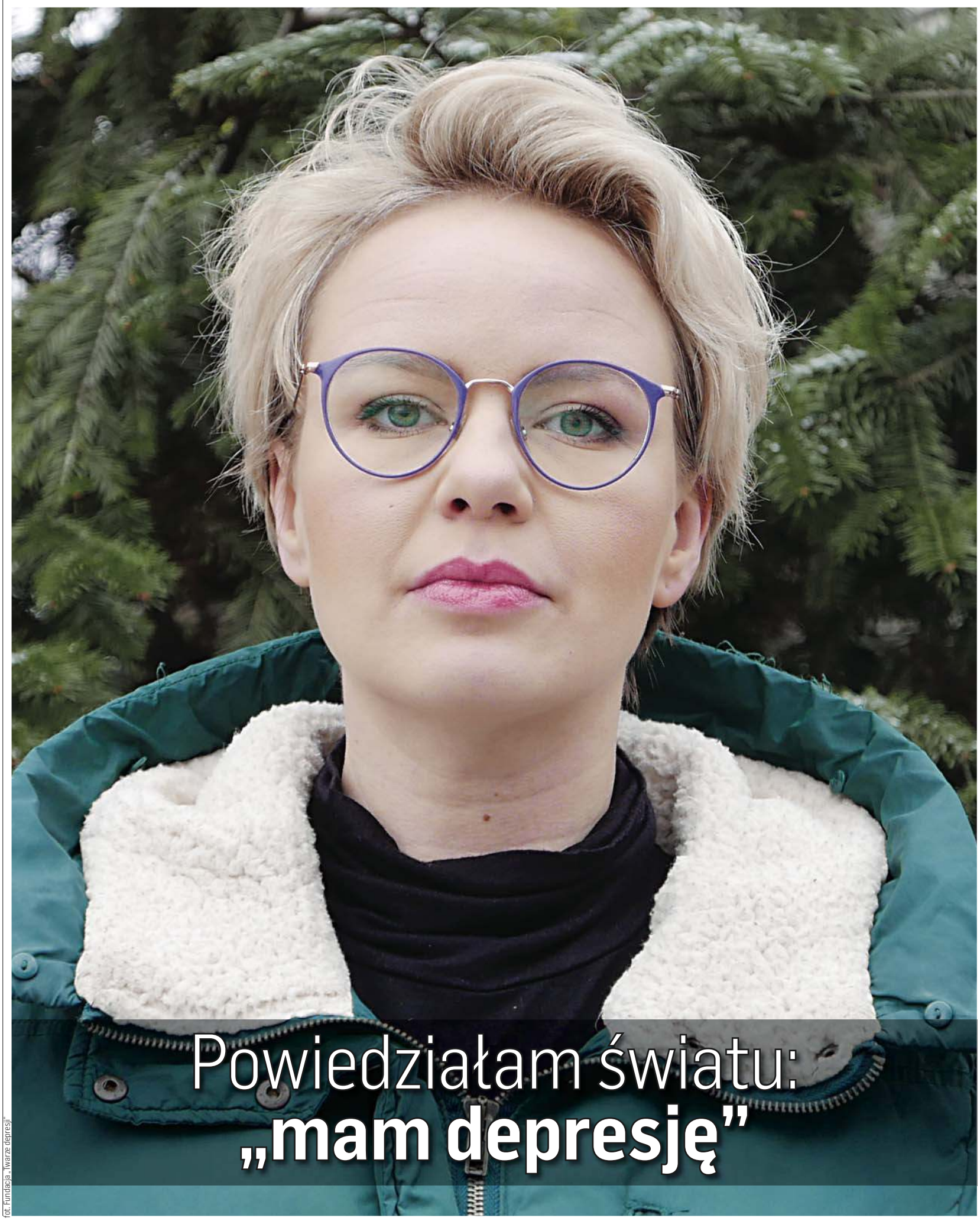
Pandemia utrudniła życie aktywnych zawodowo rodziców. W badaniu Pracuj.pl przeprowadzonym w II kwartale 2020 roku aż 79 proc. ojców i matek przyznawało, że ma większe trudności z pracą zdalną, niż inni pracownicy. Ich zdaniem osobom bezdzietnym zdecydowanie łatwiej pracuje się na home office.

Pogodzenie obowiązków zawodowych z obowiązkami domowymi, gdy placówki edukacyjne są zamknięte to nie lada wyzwanie. Również w tym przypadku widzimy, że kobiety i mężczyźni są podzieleni w ocenie obciążenia obu płci obowiązkami rodzicielskimi. Wśród panów podobna liczba uważa, że funkcjonowanie na współczesnym rynku pracy jest dużym wyzwaniem dla matek (59 proc.) i ojców (56 proc.). Z kolei wśród pań dysproporcja pod tym względem jest znacznie większa — 63 proc. dostrzega wyzwania matek, 49 proc. — trudności ojców. Jak zauważa ekspertka, ta dysproporcja może wynikać z obciążenia pań wieloma obowiązkami rodzicielskimi zarówno w minionych latach, jak i w czasie pandemii.

— Przez ostatnie trzy dekady w Polsce rosły „techniczne" możliwości podejmowania pracy zarobkowej przez kobiety. Pojawiają się też nowe segmenty opisujące styl życia i pracy Polaków, np. DINKs, czyli pracujące, bezdzietne pary. Widok aktywnej zawodowo mamy dla osób z pokoleń Y czy Z jest codziennością, przyzwyczailiśmy się do tego społecznego obrazka. Pytanie, ile to łączenie ról kosztuje same kobiety. Szczególnie widać to w czasie pandemii, gdy to panie ponoszą najwyższą cenę pracy z domu lub konsekwencje decyzji o zajęciu się domem i ograniczeniu aktywności zawodowej — komentuje dr Monika Sońta.

Mat. prasowy Pracuj.pl

eprasa.pl c3aa5321a7



fot. Fundacja „Twarze depresji"

Powiedziałam światu: „mam depresję"

Małgorzata Serafin – twarz znana z małego ekranu, z programów informacyjnych i publicystycznych rozmów z politykami w TVP, dziś jest także „Twarzą" kampanii społecznej „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję". Zupełnie zmieniła swoje życie. Została fryzjerką, a od niedawna w Internecie prowadzi autorski program „Farbowanie życia" – właśnie na temat depresji, z którą sama mierzy się od wielu lat.

Większość pytań w tym wywiadzie zadali członkowie FanPage'u „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję", z którymi Małgorzata Serafin spotkała się na żywo na profilu faceboo.com/twarzedepresji/.

Małgorzata Serafin: Czasami boję się, że mnie wrzucą do worka pt. „deprecelebrytka". Gdy przychodzą mi to do głowy takie myśli, to sadzam sobie na ramieniu tego drugiego szeptucha, który mówi mi: „Mów Gosiu, oswajaj". Depresja nie jest powodem do wstydu, to choroba. I im więcej dostaję informacji, że to, co mówię, czym się dzielę, jest dla ludzi ważne, to myślę sobie: „OK, skoro potrafisz o tym mówić,

eprasa.pl c3aa5321a7

to mów. Masz taki dar, to mów. Może to komuś pomoże".

To jest choroba, którą się leczy, a nie fanaberia. Mnie właśnie mówienie uwolniło, gdy zrozumiałam, że to wszystko, co się ze mną dzieje, to nie jest moja wina. Jest mi z tym lżej, że potrafię mówić o tym publicznie.

— Twarze Depresji: A my się pod tym podpisujemy. Mów Małgosiu, bo to ważne. Kiedy i jak zorientowałaś się, że chorujesz na depresję?

— Dowiedziałam się sześć lat temu. Wtedy pracowałam jeszcze w telewizji. Bardzo intensywnie. Pracowałam na dwóch dużych antenach: w TVP1 jako prezenterka i w TVP Info jako wydawca. Wstawałam o 3 w nocy, bo wydawanie „Poranka" zaczynałam o 6 rano, a potem przez cały dzień pracowałam nad kolejnym programem. Tempo zawrotne, stres bardzo duży. Do tego dołożyłam sobie jeszcze niełatwą przygodę w życiu prywatnym i efekt był taki, że przestałam spać.

Nie spałam, bo bałam się, że zaśpię. Kładłam się do łóżka, a głowa wciąż pracowała: układałam program. Zasypiałam na kilkanaście minut i budziłam się. Gdy po pracy wracałam do domu, szłam spać. Wstawałam po południu. Po dłuższym czasie takiego niespania, zaczęłam tracić pamięć krótkotrwałą. Pewnego dnia jechałam do pracy i nie pamiętałam, jak nazywa się stacja metra, przy której jest telewizja. Wysiadłam na niewłaściwej.

Dotarłam jakoś do pracy i wówczas stwierdziłam, że zapisuję się do psychiatry.

— Jak wyglądała pierwsza wizyta u psychiatry? Czy tak ją sobie wyobrażałaś?

— Nie zastanawiałam się nad tym, jak będzie. Byłam wtedy w tak koszmarnym stanie, że chciałam, żeby ktokolwiek mi pomógł. Myślałam, że zwariowałam. Ale zanim dotarłam do psychiatry, to minęła długa droga. Zbyt długa. Dziś to wiem. Psychiatra kojarzy nam się ze starszym groźnym panem w chodakach, który, jak wejdziesz do gabinetu, to powie obojętnie: „Pani siada". Miałam szczęście, że trafiłam na świetnego specjalistę, który był bardzo empatyczny. Jednak, gdyby nie koszmarny stan, w którym byłam, nie miałabym odwagi, żeby siąść i powiedzieć: „Nie daję rady". Dziwne, prawda? Jak idzie się do ortopedy, to nie ma wstydu powiedzieć, że boli kostka. Ale iść do psychiatry i powiedzieć, że się nie daje rady, albo że ma się myśli samobójcze, to już się odczuwa wstyd. Niestety... Ja wtedy byłam zdesperowana, po prostu weszłam i zaczęłam mówić. Bałam się tylko jednego - że mnie skieruje do szpitala na kilka tygodni, miesiąc, dwa. Nie zrobił tego. Dał mi leki, ale wysłał mnie też na badania niedoczynności tarczycy, co było bardzo fajne. Bo niedoczynność tarczycy bardzo często powoduje obniżenie nastroju i podobne objawy do depresji. Wyniki miałam dobre. To była depresja.

— Jak łączyłaś pracę na tzw. antenie z tym, co przeżywałaś?

— Doskonale się odnalazłam na antenie, bo tam nie musiałam być sobą. Grałam twardzielkę. Łatwo wchodziło mi się w taką rolę i nawet nie zdawałam sobie sprawy z tego, ile mnie to kosztowało. Do czasu załamania. A jak się ludzie dowiedzieli, to słyszałam: „Ty? Taka uśmiechnięta?".

Osoby z depresja nie są cały czas smutne. Ja nie chciałam przytłaczać innych depresją. Wstydziłam się tego. Wydawało mi się, że to, co dzieje się ze mną, jest nienormalne. Skoro wszyscy dookoła dają radę, to ja też muszę. Im gorzej było w środku, tym bardziej byłam przebojowa. A teraz pozwalam sobie na smutek i uśmiech. Wcześniej żyłam na dwa etaty: przebojowa laska na zewnątrz i mała dziewczynka w środku. To było męczące.

Nie chciałam tego. Ale to było we mnie tak automatyczne, że nie byłam w stanie się powtrzymać. Jak powiedziałam, że choruję na depresję, to spadł mi kamień z serca. To przynosi ulgę. Niesamowitą.

— Jak długo trwała walka z depresją?

— Ona trwa. Chciałabym, żeby już była pokonana. Nawet byłam na siebie bardzo zła, że w tamtym roku wróciła. Myślałam: „Jak to? Dlaczego? Już miałam to wszystko za sobą kilka lat temu. Brałam przez trzy lata leki i było OK". Tak mi się wydawało. Uciekłam w pracę i zajmowałam się wszystkim i wszystkimi dookoła tylko nie sobą. Później dokonałam rewolucji w moim życiu. Porzuciłam dziennikarstwo i zostałam fryzjerką. Myślałam, że mi to pomoże, że odetnę się od wszystkiego. Jak będę miała mniej stresującą pracę, to uzdrowi to moje lęki, problemy i obawy. Tak się jednak nie stało. Depresja była - tylko, że bardziej wyciszona i nie musiałam brać leków. W ubiegłym roku dopadł mnie epizod depresyjny i on był spowodowany m.in. pandemią i lockdownem. Musiałam pobyć sama ze sobą. Zatrzymałam się. I jak tak siedziałam sama ze sobą, to dogoniły mnie ostatnie lata... To był czerwiec. Słońce. Właśnie wróciłam z Helu. Miałam załamanie, po prostu bałam się wyjść z domu. Tylko do sklepu samoobsługowego, żeby nikogo nie spotkać i z nikim nie rozmawiać. A miałam zacząć nową pracę! Myślałam, że nigdy nie wyjdę z tego domu, że umrę za chwilę. Nie wiedziałam, co się dzieje. Traciłam kontakt z rzeczywistością. Dojechała mnie niepewność: „Czy ja dobrze zrobiłam z tym fryzjerstwem? Co dalej?". Znów za długo zwlekałam, żeby iść do psychiatry. Przestałam spać już w styczniu i długo się oszukiwałam, że to chwilowe. Mówiłam sobie, że sama naważyłam piwa i muszę je wypić, że wyjdę na prostą, że nic strasznego się nie dzieje. W sumie się nie działo. Ja miałam tak oswojone stany ciągłego nieszczęścia, że nie robiło to na mnie już wrażenia. Ale zaczęłam fizycznie odczuwać dolegliwości. Psychiatra powiedział: „Pani Małgosiu, tak się zdarza. Wracamy do leków.".

— Czy oprócz leków była też terapia?

— Psychiatra wysłał mnie na terapię grupową. Trwała pół roku - jeden weekend w każdym miesiącu. Nazywam to „studiami podyplomowymi z życia". Czułam się tam bezpiecznie. Z perspektywy czasu powiem, że nie ma nic lepszego. Gdy chodziłam na terapię indywidualną, to miałam moment, że chciałam zaimponować swojej terapeutce. Robiłam jej relacje z dnia i czekałam na pochwały. Głupio było mi przyznać się, że coś się nie udaje, że robię krok wstecz. Gdy odważyłam się i powiedziałam jej to w końcu, to dała mi do zrozumienia, że nic w tym złego, że czas na szczerość, a nie na udawanie.

Na terapii grupowej jest inaczej, tam nie oszukasz ludzi. Bo tych dziesięć osób ma tak samo jak ty. Gdy słuchałam ich historii, miałam poczucie, że w każdej opowieści widzę cząstkę siebie. Zrozumiałam, że moje emocje, odczucia, to są pewne deficyty, które mam. Nie tylko ja tak mam.

Zrozumiałam, że są pewne mechanizmy, które, jak będę pracowała nad sobą, to pozwolą mi wrócić do normalności. Taka forma terapii była bardzo, bardzo intensywna i ciężka, ale jak się kończyła, to byłam przerażona. Myślałam sobie: „Co? Ja mam zostać sama?". Terapia grupowa cały czas we mnie pracuje. Polecam.

— Jak rozmawiać z kimś, kto ma depresję, żeby nie pogorszyć sytuacji? Jak chciałaś, żeby z Tobą rozmawiali ludzie?

— To trudny temat. Miałam problem, żeby powiedzieć rodzinie i bliskim o tym, co się ze mną dzieje. Bałam się, że ich obciążę.

Co radziłabym bliskim osób chorych? Chyba po prostu trzeba być. Nie mówić: „będzie lepiej". Liczy się obecność i nienachalność. Wystarczy pytanie: „Jak się czujesz?", albo rozmowa o emocjach. Rozmowa i nienaciskanie. To pomaga.

Choć niektórzy uważają, że troszczą się właśnie naciskając. No nie. Troska to nie naciski. Troska to uważność, wysłuchanie i wsparcie. Pozwolenie na smutek, brak siły. Puste mówienie osobie w głębokiej depresji, że „będzie dobrze", nie pomaga. Bo taka osoba po prostu nie wierzy, że będzie dobrze. Mnie przyjaciółka wyciągała na spacery. Ile ja się naspacerowałam w tamtym roku! I to było super, że ona mi organizowała czas, dawała jakieś zadania.

— Teraz rozmawiasz z innymi o tym, jak radzą sobie z depresją? Czy to dla Ciebie jest też terapeutyczne?

— Pomysł na takie rozmowy miałam w głowie już dawno. Ale realizację tego planu odwlekałam. Aż w końcu zorganizowałam się i dołączyłam do Sekielski Brothers Studio. „Farbowanie życie" – to jest coś, co czuję. Te rozmowy okazały się bardzo potrzebne. Dostałam dużo wiadomości, że to potrzebny program. Tak szczerze, to mnie ten sukces przytłoczył. Musiałam się nastarać, żeby pochwalić siebie, że zrobiłam coś dobrego, że to się ludziom podoba, że czują jakby słuchali o sobie. To dla mnie bardzo ważne. Bo ja naprawdę długo myślałam, że nikt nie ma takich myśli jak ja. Byłam w błędzie.

— Dziękujemy Małgosiu.

Rozmowę opracowała Joanna Gabis-Słodownik, wicenaczelna magazynu „Twarze depresji".

Tekst ukazał się w magazynie „Twarze depresji", który można bezpłatnie pobrać ze strony Fundacji „Twarze depresji": twarzedepresji.pl/nr-2-2021/

REKLAMA

BTM biznes starter

PROWADZISZ FIRMĘ LUB MASZ POMYSŁ NA START-UP?

wejdź na:

www.btmstarter.pl

I OTRZYMAJ BEZPŁATNE WSPARCIE

CO ZYSKUJESZ?

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

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

26321otbr-a-M

eprasa.pl c3aa5321a7

Fot. archiwum prywatne

Czy w obecnych czasach da się żyć z pasji? Olimpia Matusiewicz z Olsztyna udowadnia, że tak. W zeszłym roku otworzyła studio tatuażu i sztuki. Prowadzi go do tej pory, choć nie jest łatwo. Właśnie tam rozmawialiśmy z nią o tajnikach profesji, ponadczasowych wzorach oraz nietypowych życzeniach odwiedzających.

Mój najstarszy klient miał 69 lat

— Czym jest dzisiaj tatuaż? Modą, wyrazem buntu? A może to już tradycja?

— Dzisiaj tatuaż jest formą sztuki, sposobem wyrażenia siebie. Jeszcze do niedawna był postrzegany negatywnie, jednak obecnie zdecydowana większość osób przekonała się do tej formy sztuki. Tatuują się ludzie z różnych środowisk, nawet tych bardziej konserwatywnych. Zgłaszają się do mnie pracownicy służb mundurowych, lekarze. Myślę, że tatuaż już wszedł do kanonu. Poprzez tatuaż kreujemy swój wizerunek, pokazujemy osobowość. Wydaje mi się, że kiedyś znaczenie tatuażu było niezwykle ważne. Robiło się je, by pokazać przynależność do określonej grupy. Dziś coraz częściej tatuaż jest tylko albo aż ozdobą. Powinien być ładny, estetyczny, często zgodny z panującą modą. Może mieć przekaz np. upamiętniać ważne wydarzenie z życia czy manifestować poglądy, ale nie musi. Czy moda na tatuaż się utrzyma? Na ten temat istnieje teoria. Następne pokolenie będzie patrzeć na wytatuowanych rodziców i albo zacznie powielać ten wzorzec, albo na odwrót, będzie się od niego odcinać.

— A czym tatuaż jest dla ciebie?

— Tatuaż to dla mnie swoiste dzieło sztuki. Człowiek to czyste płótno, na którym z wielką przyjemnością kreuję. Uwielbiam malować i rysować, tatuowanie ludzi to forma tworzenia, posługuję się jednak zupełnie innym narzędziem. Jest to też ogromna odpowiedzialność, bardzo cieszę się z zaufania klientów. Móc oglądać swoje prace na żywym człowieku to niezwykłe uczucie.

— Sztuka to coś, czym chciałaś się zajmować od dziecka?

— Zawsze wiedziałam, że będę się zajmować sztuką. Gdy pytano się mnie w przedszkolu: „co będziesz robić w przyszłości?", to odpowiadałam, że będą malarką albo piosenkarką. Do szkoły muzycznej mnie nie przyjęli, wiec postawiłam na sztuki wizualne. Od zawsze ciągnęło mnie w artystyczną stronę. Pierwszym krokiem w kształceniu artystycznym było Państwowe Liceum Plastycznego im. Erica Mendelsona w Olsztynie, które ukończyłam z dyplomem technika ceramiki. Po szkole średniej wyjechałam do Irlandii podszkolić język. Miały być trzy miesiące, a zostałam na dwa lata. Tam odbywałam pierwsze praktyki w studio tatuażu. Nie wiedziałam, że zajmę się tym na poważne. Wróciłam do Polski i zaczęłam studia artystyczne na UWM, które ukończyłam z tytułem magistra sztuki. W międzyczasie byłam na wymianie w Chorwacji i Grecji. Tam też powstały moje prace dyplomowe. W trakcie studiów ponownie trafiłam na praktyki do studio tatuażu, byłam bardzo zafascynowana, ale i przerażona ogromną odpowiedzialnością, która ciąży na artyście. Dalej nie byłam do końca przekonana czy tatuaż to to czym chcę się zająć w życiu. Mam zawsze tysiąc pomysłów na siebie i nie mogę się zdecydować, którą drogę wybrać. Teraz powstaje pomysł sklepu z ręcznie wykonywaną biżuterią, w międzyczasie maluję też kurtki na zamówienie, no i oczywiście tradycyjne obrazy na płótnie.

— Wybrałaś jednak tatuaż...

— Po obronie dyplomu magisterskiego aplikowałam na posadę w Muzeum Warmii i Mazur. W trakcie rozmowy kwalifikacyjnej przekonano mnie, że katalogowanie prac to nie jest stanowisko dla mnie i powinnam spełniać się w bardziej kreatywnym zawodzie. Postanowiłam więc, że skoro nie muzeum, to spróbuję tatuowania, jednak tym razem już na poważnie i z pełnym zaangażowaniem. Bliscy bardzo wspierali mnie i pomogli podjąć ostateczną decyzję. Poszłam do zaznajomionego studio. Przez trzy tygodnie praktykowałam na sztucznej skórze i na świńskiej. Bywały zabawne sytuacje, skóra świni po pewnym czasie nie pachniała zbyt ładnie, odczuwali to też pracownicy studio. Sama jestem wegetarianką i trudno mi się było przełamać, ale skóra ta, choć nieco twardsza, jest podobna do ludzkiej. To pokazuje jak bardzo byłam zmotywowana tym razem, w końcu do trzech razy sztuka. Koleżanka po fachu widząc moje postępy, zgodziła się, żebym spróbowała i tak powstał mój pierwszy tatuaż na człowieku. Było to ponad rok temu, wytatuowałam niewielkiego jeża. Wyszedł pięknie, a z koleżanką przyjaźnimy się do teraz.

— Dlaczego ludzie decydują się na tatuaże?

— Też często zadaję swoim klientom to pytanie. Zazwyczaj po prostu dlatego, że podoba im się konkretny wzór, chcą przyozdobić swoje ciało. Czasem stoi za tym dłuższa historia. Niektóre osoby chcą w ten sposób upamiętnić odejście rodzica, czy partnera, poradzić sobie ze stratą. Miałam klientkę, która rozstała się z trójką małych dzieci. Chciała zrobić tatuaż ze zdjęcia, w formie linii: ona z partnerem. Taka sesja jest nie tylko bardzo emocjonalnym przeżyciem dla tej osoby, ale i dla mnie i na długo zapada w pamięć. Na pewno tatuaż jest teraz modny, ludzie decydują się na to, bo chcą iść z duchem czasu, pochwalić się nową ozdobą, uatrakcyjnić swój wygląd. W tatuażu również mamy trendy. Są wzory ponadczasowe, jak np. róże czy jaskółki, a są takie na które jest boom jeden sezon po czym przemijają. Do niedawna bardzo modne były łapacze snów, piórka, wilki. Teraz na topie są znaki zodiaku w formie konstelacji gwiazd, mandale, motywy zwierzęce. Czasem ma się dosyć właśnie tych modnych wzorów, bo musisz powielać podobne motywy. Chcesz zrobić coś innego, nowatorskiego, ale nie zawsze łatwo przekonać do swojego projektu, zwłaszcza gdy się jest na początku kariery. Na pewno łatwiej mają osoby, które działają w branży kilkanaście lat, wygrywają konkursy są znane i cenione. Do tego dążę, a na ten czas staram się tworzyć rzeczy oryginalne. Zawsze przygotowuję kilka projektów, żeby klient mógł wybrać to, co mu najbardziej odpowiada. Czasem też zastanawiam się, czy powinnam namawiać kogoś na konkretny wzór, mimo że uważam go za najlepszy, bo w końcu to jest ciało tej osoby i jej pomysł na siebie. W tatuażu lubię to, że zazwyczaj temat jest narzucony z góry, a ja próbuję oddać go jak najlepiej. To dobra okazja, żeby poszerzyć horyzonty, wyjść ze strefy komfortu. Na przykład ostatnio miałam zaprojektować wzór z mangi. Nie miałam o tym zielonego pojęcia. Takie zamówienia motywują, by nauczyć się czegoś nowego. Ostatnio modna stała się mitologia nordycka. Dzięki temu poznałam znaczenie poszczególnych symboli, żeby jak najlepiej spełnić oczekiwania osób, które się do mnie zgłoszą.

— Ozdabiasz ciała różnych ludzi. Jaki jest ich przekrój wiekowy?

— Zgłaszają się do mnie osoby w różnym wieku. Bywają bardzo młode, które muszą mieć zgodę rodziców.

eprasa.pl c3aa5321a7

Miałam taki przypadek, że dziewczyna zrobiła sobie sama tatuaż, ale nie wyszedł tak, jakby chciała, dlatego przyszła z mamą i poprawiłyśmy go. Dużo jest młodych osób w wieku dwudziestu, trzydziestu lat — jest to największa grupa odbiorców. Często przychodzą też osoby w średnim wieku. Niedawno dwie panie chciały zrobić sobie tatuaż na pięćdziesiąte urodziny w formie prezentu. Najstarszym klientem był pan w wieku sześćdziesięciu dziewięciu lat. Przyszedł do mnie w zeszłym roku i już jest chętny na kolejny wzór. Całe życie marzył o tym, żeby mieć tatuaż i w końcu się zdecydował, bo na spełnianie marzeń zawsze jest dobry czas.

— Jakie było twoje największe wyzwanie?

— Sporym wyzwaniem jest na pewno robienie dużych, realistycznych tatuaży. Pochłaniają one masę energii, czasu. Najdłużej zdarzyło mi się tatuować przez dziewięć godzin jedną osobę praktycznie bez przerw. Byłam wykończona i psychicznie ze względu na ogromne skupienie podczas pracy oraz fizycznie, nie tylko ja, ale i klient. Zawód tatuatora to ciężka praca dla umysłu i ciała. Trzeba zachowywać prawidłową postawę, ćwiczyć, dbać o kręgosłup, nadgarstki. Higiena pracy jest bardzo ważna. Staram się też być coraz lepsza w tym, co robię, stale się rozwijać, tworzyć na wyższym poziomie. To dla mnie największe wyzwanie.

— Istnieją dla ciebie tematy tabu? Są wzory, których wykonania odmówisz?

— Na pewno nie zgodziłabym się na jakieś obraźliwe, wulgarne wzory. Nie chciałabym robić portretów, wolę też unikać tematów mocno religijnych, np. wizerunku Chrystusa w cierniowej koronie. Niekoniecznie też chciałabym tatuować miejsca intymne, ale jakby się ktoś zgłosił, przemyślałabym sprawę. Najdziwniejsze miejsce, jakie tatuowałam do tej pory to dolna warga od środka. Dość zabawnie wyglądał sam proces. Były to pierwsze litery od sentencji: „Albo grubo, albo wcale".

— Wyobraźmy sobie sytuację, że ktoś nie przemyślał decyzji i zrobił sobie tatuaż. Teraz żałuje i chce się pozbyć niechcianej ozdoby. Co poradziłabyś w tej sytuacji?

— Najlepszą metodą jest laser. Trzeba iść na kilka sesji w odstępach czasowych. Procedura ta nie należy do tanich i przyjemnych. Często usunięcie starego tatuażu jest droższe i bardziej bolesne, niż zrobienie nowego. Dlatego warto zastanowić się nad tym, by zakryć stary tatuaż nowym, jeśli oczywiście istnieje taka możliwość. Gdy mamy bardzo ciemny mocny tatuaż, też są możliwości jego zakrycia, jednak pole do popisu będzie ograniczone. Nie da się zrobić na wielkim czarnym tatuażu ażurowego wzoru.

Fot. archiwum prywatne

Raz zrobiony tatuaż nie będzie też taki sam przez całe życie. Po latach robi się bledszy, trzeba go odświeżać. Delikatne tatuaże mogą po pewnym czasie częściowo zniknąć. Jest to też dobra wiadomość. Odświeżając wzór, można go nieco ulepszyć czy lekko przekształcić, odzyska wtedy dawny blask, a nawet zyska nową jakość.

— Studio tatuażu nie jest twoją pierwszą firmą. Na olsztyńskiej starówce prowadziłaś własny pub. Czego nauczyłaś się dzięki temu doświadczeniu?

— Nauczyłam się pracy z ludźmi, otwartości na nich, tego, że z każdym można się dogadać, nawiązać nić porozumienia. Dzięki temu dużo łatwiej było mi podczas wyjazdu za granicę oraz kontaktu z klientami obecnie. Prowadzenie własnego biznesu uczy też samodzielnej pracy, systematyczności i dyscypliny. Jest kilka minusów, ale zdecydowanie przeważają plusy. Uwielbiam być sama sobie szefem i cenię niezależność, dlatego doskonale odnajduję się w obecnej sytuacji.

— Zdarza ci się pracować po 12 — 14 godzin dziennie?

— Tak, bywają dni gdy pracuję bardzo długo. Często maluję do późnych godzin nocnych, uwielbiam tworzyć nocą, panuje wtedy zupełnie inna atmosfera. Czasem też decydujemy się z klientami przyozdobić większy kawałek skóry na jednej sesji, która razem z dobraniem wzoru i tatuowaniem trwa kilka godzin i kończy się wieczorem.

— Jak radzisz sobie w czasach pandemii?

— Na pewno jest trudniej. Akurat gdy zaczęłam się rozkręcać, uderzyła druga fala koronawirusa. Niełatwo radzić sobie w takich warunkach. Trzeba bardziej się skupić na mediach społecznościowych, na promowaniu się w sieci, systematycznym wstawianiu postów, z czym mam duży problem. Są też duże plusy całej tej sytuacji. Teraz organizuje się wernisaże online, można oglądać obrazy, rzeźby, instalacje bez fizycznej obecności na wystawie.

Czekam jednak, aż się covid skończy i zostaną wznowione konwenty tatuażu. Są to bardzo inspirujące i motywujące wydarzenia. Można na nich poznać twórców z Polski i zagranicy. Zobaczyć jak tatuują na żywo mistrzowie w swoim fachu, podpatrzeć warsztat, nauczyć się nowych technik.

— Przed pandemią sporo podróżowałaś. Czy podróże wywarły wpływ na twoją twórczość?

— Zdecydowanie tak. Czerpałam z nich dużo inspiracji. Spotkałam masę fajnych, pozytywnie zakręconych ludzi, którzy motywują do działania. Bardzo lubię pojechać gdzieś na dłuższy czas, bo poznaje się w ten sposób kulturę danego miejsca. Prowadzi się codzienne życie, próbuje się lokalnych potraw. Uczestniczyłam w wielu wydarzeniach, zobaczyłam jak żyją mieszkańcy innych zakątków Europy. Bardzo spodobała mi się swoboda, jaka panuje na Bałkanach. Wydaje mi się, że miło byłoby wyjechać tam na emeryturę. Starsi ludzie świetnie tam żyją, grają w szachy nad brzegiem morza, spotykają się, chodzą do pubów. W Polsce życie emeryta jest na ten moment troszeczkę dołujące. Jego rozkład dnia wygląda podobnie: apteka, lekarz i kościół. Mam nadzieję, że to się zmieni i wytatuowane pokolenie spędzi jesień życia w bardziej kreatywny sposób.

— Jakie masz plany i marzenia na najbliższe lata?

— Obecnie z partnerem jesteśmy na etapie szukania siedliska czy gospodarstwa pod Olsztynem. Chcielibyśmy przyjmować tam gości, marzę, żeby organizować autorskie warsztaty plastyczne, głównie malarskie. Kilka razy prowadziłam już takie zajęcia, jednak ideałem byłoby prowadzić je u siebie. Chciałabym ugościć uczestników moich warsztatów, poprowadzić krótkie prelekcje o historii sztuki, trochę zainspirować. No i spędzić czas na łonie natury malując razem pejzaże, delektując się naturalnym, domowym jedzeniem. Kocham malować, rysować, tworzyć. Sztuka od zawsze towarzyszyła mi w życiu. Obecnie zajmuję się głownie tatuażem, który na pewno pozostanie ze mną na dłużej.

PAWEŁ SNOPKOW
p.snopkow@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl c3aa5321a7

Króluje **„efekt Kim”**

Mała rzecz, a czyni wielką różnicę. Gęste i zdrowe rzęsy dodają wyrazistego i zalotnego spojrzenia, czynią nas bardziej kobiecymi oraz pewnymi siebie. O codziennej pielęgnacji tej części twarzy, najnowszych trendach w stylizacji oraz zabiegach na rzęsy, z których możemy skorzystać w gabinetach, rozmawiamy z kosmetologiem Lucyną Łazarewicz-Lorens.

— Jak w codziennym życiu dbać o rzęsy, żeby były gęste i odżywione?

— Wystarczą trzy proste kroki. Pierwszym z nich jest oczywiście zdrowa i zbilansowana dieta. To jak się odżywiamy, wpływa bezpośrednio na stan zdrowia całego naszego organizmu, w tym także rzęs. Właściwie skomponowany jadłospis powinien więc stanowić podstawę pielęgnacji włosków na powiekach. Przede wszystkim nie może w nim zabraknąć cynku. Wpływa on na tworzenie się keratyny, której niedobór powoduje łamanie się włosów. Ważne są także żelazo, które wzmacnia włosy oraz witaminy z grupy B przeciwdziałające wypadaniu włosów. Składniki te można znaleźć w natce pietruszki, szpinaku, fasoli, soi, soczewicy, orzechach, pestkach dyni, zbożach, drożdżach, jajkach, a także w wątróbce i rybach. Musimy też pamiętać, że żelazo pochodzenia zwierzęcego jest łatwiej przyswajalne przez organizm niż to, które pochodzi z roślin. Wystarczy jednak połączyć je z witaminą C, na przykład łącząc natkę pietruszki z cytryną, aby przyswajalność wzrosła aż pięciokrotnie.

— Jaki jest drugi krok?

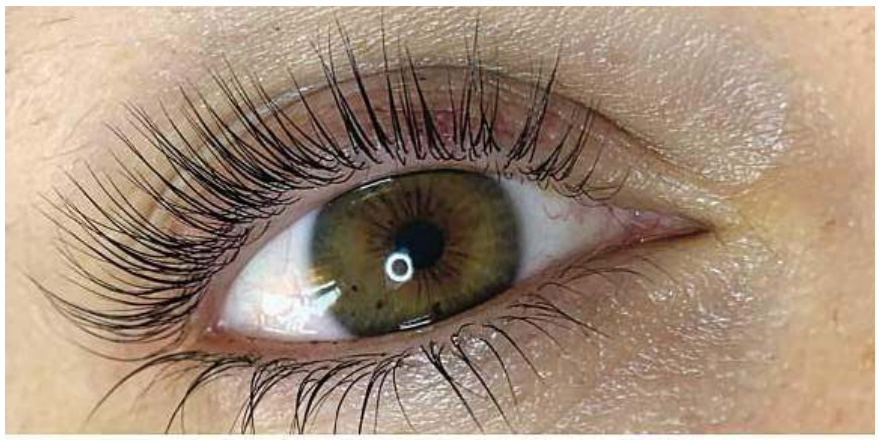
— To codzienny demakijaż oczu. Ważne jest to, aby wieczorem pozostałości makijażu zostały dokładnie usunięte. Skóra wokół oczu jest bardzo delikatna i potrzebuje szczególnej pielęgnacji, aby nie ulegała wysuszeniu. Demakijaż zrobiony zbyt szybko i pobieżnie pozostawi ślady wokół oczu, a makijaż, którego nie zmyjemy na noc, spowoduje zmęczenie skóry twarzy. Rano nasza cera będzie szara, a pod oczami zobaczymy wyraźne sińce. W równym stopniu męczą się także rzęsy. Pozostawiony na nich tusz doprowadza do ich kruszenia się i matowienia. Podczas demakijażu istotne jest, aby nie pocierać rzęs. Tusz z rzęs usuwamy ruchami pionowymi, używając do tego płatka kosmetycznego, nasączonego wcześniej delikatnym płynem do demakijażu oczu. Druga opcja to skorzystanie ze specjalnej pianki do rzęs i pędzelka, który można zakupić w gabinetach kosmetycznych.

— A ostatni element?

— Chodzi o odpowiednie odżywienie rzęs. Rzęsy, wielokrotnie traktowane tuszem czy zalotką, potrzebują substancji, które wzmocnią ich strukturę. Nasze babcie polecały stosowanie w tym celu oleju rycynowego, a zwolennicy naturalnych kosmetyków nadal doceniają jego liczne walory. Olej rycynowy ma właściwości nawilżające, wspomagające porost włosów, a co za tym idzie, również rzęs i brwi. Nakładamy go czystą szczoteczką do pielęgnacji rzęs i delikatnie rozprowadzamy po włoskach. Jeśli szukamy czegoś jeszcze bardziej efektywnego i chcemy dostarczyć naszym rzęsom większej ilości substancji regenerujących i odżywczych, możemy sięgnąć po sprawdzone odżywki do rzęs. Nie bez powodu podkreślam tu słowo „sprawdzone”. Znajdziemy w nich kwas hialuronowy, który zapewnia odpowiedni stopień nawilżenia włosków, glikoproteiny działające stymulująco na mieszki włosowe, a także biotynę i witaminę B12 przeciwdziałające wypadaniu włosków. Pozostałe istotne składniki to nanopeptydy, które przyśpieszają i wydłużają fazę wzrostu rzęs, pantenol-witamina B, który uzupełnia i odnawia strukturę włosków, zwiększając ich elastyczność oraz ekstrakty roślinne mające właściwości antyoksydacyjne, nawilżające i regenerujące. Należy jednak zwrócić szczególną uwagę, aby nasza odżywka nie zawierała substancji sterydowych, takich jak bimatoprost, który może uczynić więcej złego niż dobrego naszym rzęsom.

— Czy dostępne na rynku odżywki dają szybki i trwały efekt?

— Z odżywkami do rzęs jest jak z popularnym powiedzeniem - „szybko nie znaczy dobrze”. Dobra odżywka do rzęs to taki produkt, który zawiera substancje odżywcze, o których wspomniałam wcześniej, jednak efekt po stosowaniu takiego preparatu będzie widoczny dopiero po trzech - sześciu miesiącach. Niestety, my kobiety jesteśmy bardzo niecierpliwe i wszystko chcemy „na teraz”. Rynek dostosowując się do oczekiwań klientek spełnia ich oczekiwania, dodając do odzywek bimatoprost. Ten składnik zapewnia szybki efekt długich rzęs, jednak tylko z pozoru. Bimatoprost to organiczny związek chemiczny, syntetyczny prostamid, który w działaniu przypomina naturalne prostaglandyny. Jest wykorzystywany przede wszystkim w kroplach do oczu obniżających ciśnienie śródgałkowe i okołogałkowe oraz, od niedawna, właśnie w kosmetykach do przyspieszania wzrostu rzęs. Przy dłuższym stosowaniu



fot. archiwum prywatne

eprasa.pl c3aa5321a7

skutkiem ubocznym działania bimatoprostu jest zaburzenie faz wzrostu rzęs oraz przekrwienie powieki górnej lub też „dzikie rzęsy" - takie, które wyginają się w różne kierunki. O ile odstawienie odżywki po czasie spowoduje, że efekt dzikich rzęs czy przekrwienie powieki zniknie, to zaburzenie faz wzrostu jest niestety trwałym skutkiem ubocznym. To bardzo niebezpieczne dla naszych oczu już nie tylko ze względów estetycznych. Przy takim zaburzeniu możemy miejscami przez dłuższy czas mieć wyraźne luki w rzęsach, a czas jaki rzęsa będzie widoczna na oku już zawsze będzie bardzo krótki. Pamiętajmy, że rzęsa ma spełniać przede wszystkim funkcję ochronną oka przed promieniowaniem UV, pyłem czy zanieczyszczeniami z powietrza. Dlatego wybierając odżywkę do rzęs, zwracajmy uwagę, by produkt nie posiadał bimatoprostu w składzie, bądźmy też bardziej cierpliwe i poczekajmy na efekty.

— Jak często stosować odżywki do rzęs, by nie „przedobrzyć"?

— Złotym środkiem będzie stosowanie się do zaleceń producenta. Zakładając, że wybrałyśmy zdrową odżywkę bez sterydu, to jeśli producent zaleca stosowanie odżywki przez na przykład okres trzech miesięcy, a później zaleca przerwę, to powinnyśmy się do tych wskazówek zastosować. Jeśli kupimy produkt od naszej stylistki to także zapewne otrzymamy instrukcje jak stosować daną odżywkę.

— Polki stały się częstymi klientkami salonów zajmujących się zabiegami na rzęsy. Czy obecnie coraz bardziej zwracamy uwagę na wygląd rzęs?

— Zdecydowanie tak, jednak trend stylizacji rzęs ostatnio nieco zmienił kierunek. Obecnie klientki gabinetów kosmetycznych mają wybór, którego jeszcze parę lat temu nie miały. Mogą zdecydować, czy chcą przedłużać i zagęszczać rzęsy, czy podkreślić piękno swoich własnych rzęs przez zabieg liftingu i laminacji. Klientki, które mają naturalnie długie i gęste rzęsy zdecydowanie częściej decydują się na tę drugą opcję, ponieważ efekty zabiegu utrzymują się do 8 tygodni i nie wymagają wizyt uzupełniających. Taka wizyta jest z kolei konieczna w przypadku rzęs sztucznych, które musimy uzupełniać co trzy tygodnie.

— Czy w przypadku rzęs możemy mówić o sezonowych trendach w ich stylizacji?

Lucyna Łazarewicz-Lorens - mgr kosmetologii anti-aging, mgr usług żywieniowych i dietetyki, instruktor stylizacji brwi Matreshka Polska oraz liftingu i laminacji rzęs oraz brwi Yumi Lashes Polska. Właścicielka Gabinetu Clivia w Olsztynie, Akademii Lorens - sklepu internetowego z produktami do stylizacji rzęs i brwi oraz firmy szkoleniowej. Laureatka I miejsca na Międzynarodowych Mistrzostwach LASH.pl Championships 2020 w kategorii expert w laminacji rzęs oraz II miejsca na Międzynarodowych Mistrzostwach Lash Games Championships 2020 w kategorii expert w liftingu rzęs.

fot. archiwum prywatne

Jeśli tak, to co jest obecnie w trendach?

— Uważam, że obecnie nie ma czegoś takiego jak sezonowość, bo to by oznaczało, że stylizację rzęs wykonujemy przykładowo tylko na wakacje lub ważne wyjścia. Zauważyłam, że klientki gabinetów kosmetycznych dzielą się na dwie grupy. Pierwsza to te panie, które kochają gęste i podkreślone oko za pomocą przedłużanych rzęs i regularnie przez rok, a czasem nawet i lata korzystają z usług uzupełnienia rzęs. Druga grupa to kobiety, które regularnie uczęszczają na zabiegi liftingu i laminacji rzęs, co 6-8 tygodni umawiając się na kolejną wizytę. Obecnie stylizacja rzęs oraz brwi stała się jest jednym z najpopularniejszych zabiegów w gabinetach i w samej stylizacji rzeczywiście zmieniają się trendy. Teraz na czasie są rzęsy kolorowe oraz nieco „postrzępione". Króluje tzw. „efekt Kim", którego prekursorką była Kim Kardashian i jej stylizacja długich, gęstych i postrzępionych rzęs. Modne jest także foxy eye, które nadaje zalotnego spojrzenia oraz jeszcze inne modelowanie – efekt eylinera. Nowości pojawiają się również w liftingu i laminacji rzęs. Bardzo trendy jest tutaj efekt uniesienia rzęs, który pozwala na podkreślenie naturalnych rzęs i optycznie powiększa oko.

— Jak powinien być wykonywany zabieg przedłużania rzęs, by odbył się bezpiecznie?

— Przede wszystkim przed zabiegiem należy wybrać odpowiednią, profesjonalną stylistkę. Sprawdzić opinie innych klientek, obejrzeć galerię zdjęć na stronie internetowej tej osoby. Podczas samego zabiegu to stylistka ocenia stan i kondycję rzęs naturalnych i to jej zadaniem jest dobrać stylizację tak, aby upiększała nasze oko, a nie wręcz odwrotnie. Istotne jest także, aby stylizacja nie obciążała naszych naturalnych rzęs. Na początku zabiegu klientka powinna jednak wyraźnie zaznaczyć swoje oczekiwania co do oczekiwanego wyglądu rzęs. Wówczas styliska na pewno weźmie pod uwagę nasze sugestie.

— W ofercie gabinetów można znaleźć kilka zabiegów: lifting, laminację i botox rzęs. Na czym one polegają i czym się różnią?

— Na rynku rzeczywiście pojawiają się te trzy nazwy, jednak w rzeczywistości są to różne etapy tego samego zabiegu, które można wykonywać oddzielnie lub łączyć. Lifting rzęs to zabieg mający na celu zmianę kształtu naszej rzęsy - podkręcenie jej lub uniesienie. Set zabiegowy składa się z trzech produktów. W trakcie tego zabiegu używamy pierwszego i drugiego produktu. Jest to część zabiegu, którą określę jako „chemiczną". To na tym etapie używamy substancji czynnej odpowiedzialnej w pierwszej kolejności za umożliwienie zmiany kształtu poprzez rozerwanie tzw. mostków dwusiarczkowych w rzęsie. Następnie stosujemy drugi produkt, który ponownie połączy te mostki, lecz w nowych miejscach i umożliwi utrwalenie nowego kształtu. Choć w teorii brzmi to nieco groźnie, to zabieg wykonywany przez profesjonalistę jest w pełni bezpieczny. Lifting sam w sobie nie ma nic wspólnego z odżywianiem i po tym etapie nasz zabieg może pójść w dwie strony. Pierwsza opcja to dołożenie koloryzacji rzęs za pomocą farbki żelowej, a następnie użycie trzeciego produktu z setu. Ten preparat zawiera płynną keratynę oraz inne pomocnicze substancje odżywcze. Tę część poprawnie nazywamy laminacją.

— Jaka jest druga możliwość dokończenia zabiegu?

— To pominięcie farbki, jeśli przykładowo klientka jest uczulona na produkt barwiący, i od razu użycie produktu numer trzy. W mojej ocenie sam zabieg liftingu nie powinien być stosowany jako samodzielny zabieg, ponieważ brakuje wtedy regeneracji, jaką zapewnia nam laminacja. Botox to z kolei substancja pomocnicza, którą najczęściej stosuje się jako dodatek do zabiegu liftingu i laminacji zaraz po użyciu farbki. To inaczej taka bomba witaminowa, mająca na celu dodatkowo odżywić nasze rzęsy. Reasumując, najlepsza forma usługi to taka, która zawiera wszystkie elementy: lifting, farbowanie, botox, laminację. W profesjonalnym nazewnictwie stylistki rzęs skracają nazwę do „laminacja rzęs", co dla nas oznacza całą procedurę. Myślę że stąd wynika właśnie ta rozbieżność nazw.

— Ile kosztuje zabieg i jak dbać o rzęsy po jego zakończeniu?

— Ceny w Olsztynie wahają się pomiędzy 150-180 złotych za cały zabieg. Jeśli chodzi o pielęgnację tuż po zabiegu, to rzęs nie wolno dotykać, czesać ani moczyć przez 24 godziny od momentu wyjścia z gabinetu. Po upływie tego czasu klientka może powrócić do standardowej pielęgnacji. Osobiście nie zalecam jednak malować rzęs nawet przez okres czternastu dni od zabiegu. Trzeba pamiętać, że tusz także nieco waży i efekt zabiegu może wówczas utrzymać się krócej. Jednak to moja osobista sugestia i jeśli klientka ma taką ochotę, to po upływie określonego czasu może pomalować rzęsy.

— Kto nie powinien korzystać z zabiegu laminacji?

— Główne przeciwwskazania to choroby bakteryjne oraz wirusowe oka i okolicy twarzy, trichotillomania, demodekoza, jęczmień, gradówka czy zapalenie spojówek. Zabieg stanowczo odradzam także uczulonym na którykolwiek z produktów do stylizacji, jak i klientkom z aktywną opryszczką.

DOMINIKA RASZKIEWICZ
redakcja@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl c3aa5321a7

Całą dobę **pomagają zwierzętom**

Na co dzień pomagają sobie nawzajem, jak mogą. Muszą, ponieważ, jak twierdzą, interwencji jest coraz więcej. Rozmawiamy z kobietami, które całymi dniami opiekują się porzuconymi i chorymi zwierzętami.

fot. Ryszard Biel

Barbara Zarudzka, kierownik schroniska „Psi Raj" w Pasłęku

W Jelonkach jest Ośrodek Okresowej Rehabilitacji Zwierząt. Jego właścicielka, Anna Kamińska, od 10 lat pomaga najbardziej potrzebującym dzikim zwierzętom. W zeszłym roku przyjęto około 400 zwierząt, z czego połowę udało się przywrócić do naturalnego środowiska. W tej chwili w ośrodku przebywa około 200 zwierząt. — Codziennie mamy po kilka zgłoszeń, ludzie sami przywożą zwierzęta do nas, my jeździmy, dzwoni straż miejska, policja, straż pożarna. Trafiają do nas zwierzęta z całej Polski. Ostatnio na przykład przyjechały do nas małe lisy z Radomia i wiewiórka z Warszawy.

Anna Kamińska, mimo że leczy dzikie zwierzęta, nie odmawia także pomocy zwierzętom gospodarskim i domowym. Ma w swoim ośrodku między innymi koty po wypadkach. Pani Ania współpracuje ze schroniskiem w Pasłęku. Tak było na przykład kilka dni temu. Barbara Zarudzka, kierowniczka schroniska w Pasłęku dostała informację o pogryzionej przez psy sarnie. — Gdy przyjechałam na miejsce, okazało się, że sarna jest w bardzo złym stanie — opowiada pani Barbara. I dodaje: — Zadzwoniłam do Ani, która bez wahania postanowiła ją przyjąć do siebie. To już nie pierwszy raz, kiedy wspólnie pomagamy jakiemuś zwierzęciu.

Dla obu pań praca, która zajmuje im całe dnie, jest wynikiem zamiłowania do zwierząt. — To, czym się zajmuję, to pasja i chęć niesienia pomocy zwierzętom — opowiada pani Ania. — Mało jest miejsc, gdzie te dzikie, kalekie zwierzęta mogą żyć. Dla większości lisy i sarny, to szkodniki, które niszczą uprawy i mordują zwierzęta gospodarskie. Teraz na przykład mamy wielki hejt na wilki. A tak naprawdę większą szkodę robią bezpańsko puszczone psy, które biegają po polach, zabijają sarny, albo inne psy. — Zawsze powtarzam, że tą miłość do zwierząt wyssałam z mlekiem ojca — śmieje się z kolei pani Barbara. — Mój tata całe życie pracował jako kierowca taksówki. Nieraz było tak, że zawiózł kogoś na wieś i ta osoba, zamiast płacić pieniędzmi, dawała jajka albo żywą kurę czy kaczkę. Tych zwierząt nikt u nas nie zabijał, one chodziły po podwórku. Mój tata przygarniał bezdomne psy i ja to mam po nim. Teraz świat jest coraz gorszy i coraz więcej jest strasznych przypadków. Nie mogę tego pojąć.

Zwierzęta, które trafiają do ośrodka w Jelonkach, są pod opieką lekarzy z Elbląga, którzy są gotowi nieść pomoc o każdej porze dnia i nocy. — Część zwierząt na stałe już zostaje w ośrodku — opowiada pani Ania. — Są one trwale kalekie albo częściowo oswojone. Mamy na przykład sarnę, która niedawno trafiła do nas spod Warszawy, gdzie żyła u pani około dwa lata. Zaczęła atakować tą panią, było podejrzenie, że nie widzi i ona raczej zostanie z nami już na stałe.

— W schronisku mamy teraz 260 zwierząt — dodaje pani Barbara. — Mimo to nie zamykamy się na inne, chociaż jest coraz trudniej. Coraz droższe są lekarstwa i utrzymanie tych zwierząt, które mamy.

Zwierzęta w Jelonkach są dzikie. To jednak nie zraża Anny Kamińskiej. — Strach przed dzikim zwierzęciem zawsze jest. Zwierzę jednak widzi, że chcemy mu pomóc i tak naprawdę, przez ostatnie 10 lat prowadzenia ośrodka tylko raz zdarzyło mi się, że ugryzł mnie lis i to tak naprawdę było z mojej winy, bo niosłam go i się przewróciłam. Codziennie zwierzęta dostają zastrzyki, codziennie mam z nimi bezpośredni kontakt, muszę go przytrzymać czy do zabiegu, czy do kroplówki.

To nie jest praca etatowa. Obie panie pracują bowiem całą dobę. — Co chwilę dzwoni telefon, teraz mam w domu wiele młodych, które trzeba nakarmić, również w nocy — opowiada pani Ania. — Ludzie do nas dzwonią cały czas — dodaje pani Basia. — Mamy też na przykład sprawę małych borsuków. Wspieramy się z Anią wzajemnie, bo inaczej byłoby o wiele trudniej. Ja w domu też mam kalekie zwierzęta, które po pracy trzeba nakarmić, przebrać pampersy, później jedziemy na interwencje, wracamy i znowu do schroniska na wieczorny dyżur.

fot. nadesłane

Pogryziona przez psy sarna

KAROLINA KRÓL
k.krol@dziennikelblaski.pl

eprasa.pl c3aa5321a7

Przywitał mnie, jakbyśmy się znali od zawsze

W szerokiej artystycznej biografii Krzysztofa Krawczyka możemy znaleźć również kętrzyńskie „epizody". I wcale nie chodzi tu o koncerty. Autorem tekstów na jedną z płyt artysty był pochodzący z Kętrzyna poeta Krzysztof Szatrawski.

Był rok 1999. Krzysztof Krawczyk nawiązał współpracę z Norbim. Wspólnie nagrali utwór „Piękny dzień", do którego powstał teledysk. Na zaproszenie Norbiego artysta pojawił się w studiu nagrań Radia Olsztyn. Tam powstała płyta z nowymi utworami artysty. Realizacją studyjną zajął się Ryszard Szmit. O warstwę muzyczną zadbali muzycy związani z Warmią i Mazurami, m.in. Grzech Piotrowski i Paweł „Bzim" Zarecki.

Większość tekstów napisał pochodzący z Kętrzyna poeta — Krzysztof Szatrawski. Jak doszło do tej współpracy? — W latach 90-tych z kompozytorem Marciem Wawrukiem tworzyliśmy duet autorski. Wspólnie napisaliśmy kilka piosenek dla Norbiego. I to właśnie dzięki Norbiemu Krawczyk pojawił się w Olsztynie w studiu. To miała być płyta zupełnie inna od tego, co nagrywał do tej pory. Miał to być portret dojrzałego mężczyzny, świadomego i pogodzonego ze światem. Muzykę stworzył m.in. Marcin Wawruk. Zaczęliśmy od tego, że do dwóch kompozycji trzeba było napisać tekst — opowiada Krzysztof Szatrawski. — Jako muzyk nie mam problemów z dobraniem słów, które rytmicznie i nastrojem pasowałyby do muzyki. Często dostawałem gotowe melodie, do których trzeba było coś napisać. I tak też było w tym przypadku. Stylistycznie materiał był bardzo bogaty — od fragmentów rockowych po jazz. Ja podążałem za muzyką. Najpierw napisałem dwa teksty, które bardzo się Krzysztofowi Krawczykowi spodobały — wspomina kętrzynianin.

To był również ten moment, kiedy pisarz docenił profesjonalizm Krawczyka. — Kiedy stanął za szybą w studiu i zaśpiewał piosenkę tak po prostu, bez przygotowania, zrobił to tak dobrze, że wszyscy obecni odczuli, z jakiej klasy profesjonalistą mają do czynienia. Bardzo dobry słuch i sprawny głos, wszystkie dźwięki czyste, frazy ukształtowane zgodnie z zasadami. Nie było trzeba niczego poprawiać. Obecnie jest to normą, że braki talentu i umiejętności retuszuje się w studio. U Krzysztofa nic takiego nie było potrzebne. Stawał przed mikrofonem i śpiewał — mówi poeta i jednocześnie muzyk. Łącznie na płycie „Warto żyć" znalazło się 13 piosenek. Do ośmiu z nich słowa napisał Krzysztof Szatrawski.

fot. Grzegorz Kwakszys

Krzysztof Krawczyk zmarł 5 kwietnia 2021

Jak wyglądało pierwsze spotkanie dwóch Krzysztofów? — Krawczyk wszedł do studia. Ja już w nim byłem wcześniej. Zostałem przedstawiony, podaliśmy sobie ręce. On przywitał mnie tak, jakbyśmy się znali od zawsze. To było charakterystyczne. Był niezwykle przyjazny i otwarty i podobnie traktował wszystkich ludzi — odpowiada profesor Wydziału Sztuki Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.

Obaj panowie spotykali się również poza studiem, m.in. na wspólnych obiadach. Dzięki temu poznali się trochę lepiej. — Krawczyk miał niezwykłą cechę — ogromną inteligencję emocjonalną. Potrafił nie tylko wyczuwać emocje drugiego człowieka, ale też nadać taki ton kontaktom czy rozmowie, że ludzie natychmiast czuli się zauważeni i docenieni. A on odnosił się do ludzi z uwagą i ogromnym szacunkiem — opisuje zmarłego wokalistę Krzysztof Szatrawski. — Niektórzy ludzie, aby żyć potrzebują hejtu i negatywnych emocji, niektórych to wzmacnia. Krzysztof Krawczyk był ich całkowitym przeciwieństwem. Ze stoickim spokojem podchodził do krytyki. Mówił „nie podobam się tym, to spodobam się innym". Dzięki temu był pogodny i żył w zgodzie ze światem. Jednak gdy człowiek go lepiej poznawał, to dało się zauważyć, że za tą pogodą kryje się ogromna wrażliwość i całe bogactwo emocji. Mężnie znosił przykrości, nie roztkliwiał się nad sobą, nie epatował otoczenia negatywnymi emocjami. Każdemu człowiekowi dawał odczuć, że jest dla niego kimś ważnym. To cecha ludzi wielkich — opowiada kętrzynianin.

fot. Izabela Szatrawska

W 2011 roku Krzysztof Szatrawski (pochodzący z Kętrzyna poeta, prozaik, profesor UWM) odebrał Złotą Płytę za teksty na płytę Krzysztofa Krawczyka „Warto żyć"

Krzysztof Szatrawski przyznaje, że pod kątem muzycznych fascynacji bliżej mu do rocka czy jazzu, niż muzyki popularnej. Jednak współpracę z niekwestionowaną gwiazdą polskiej sceny wspomina bardzo dobrze. Ma również swoje ulubione utwory w repertuarze Krawczyka. — Bardzo podoba mi się wspólna piosenka nagrana z Norbim. Oczywiście też kilka jego słynnych utworów, np. „Jak minął dzień". Może nie jest moją ulubioną, ale wpisała się w pewien okres życia w Polsce. Kultowy wręcz „Parostatek" to już w ogóle inna historia, ale też przecież w jakiś sposób definiuje lata 70-te. Nawet ten teledysk przypomina ówczesną modę czy telewizję. To chyba zresztą największy przebój Krzysztofa Krawczyka — wymienia mieszkający obecnie w Olsztynie kętrzynianin.

Z płyty, na którą napisał teksty wyróżnia „Każdy dzień z tobą". — To pierwsza piosenka, jaką napisałem dla Krawczyka. Nie ukrywam, że pisałem to jako przebój, który wtedy — w 1999 czy 2000 roku — mógłby podbić radiowe rozgłośnie. Niestety tak się nie stało (płyta ukazała się 10 lat później). Ta piosenka jest przebojowa, z delikatnym wpływem wokalistyki jazzowej — mówi prof. UWM. Zwraca też uwagę na inny utwór, jak podkreśla — z poważnym tekstem, zatytułowany „Tylko miłość". — W tym utworze Krawczyk sam zasugerował o czym chce mieć tekst. Rzadko zdarza mi się taka sytuacja. Tu stwierdził konkretnie, że ma być o miłości do kobiety i do Boga. I w dodatku jest to ta sama miłość. Utwór ma trzy zwrotki, więc skonstruowałem to tak, że najpierw jest intymna miłość między dwojgiem ludzi, potem miłość do ludzkości i na końcu do Boga. To zostało świetnie pod względem muzycznym skonstruowane przez Pawła „Bzima" Zareckiego — opisuje Szatrawski. Trzecim wyróżnionym utworem jest „Życie jak walc". Jak przyznaje sam autor tekstu, napisanie do niego słów nie było łatwym zadaniem. — To bardzo piękny walc skomponowany przez Marcina Wawruka. Ta piosenka dała mi dużo satysfakcji. Marcin napisał piękny i wydawać by się mogło prosty muzycznie walc. Dla tekściarza jednak napisanie czegoś do takiego rytmu nie jest prostą sprawą. Niektóre frazy zbudowane były w ten sposób, że tylko jednosylabowe słowa mogły dobrze zabrzmieć. Po prostu każda nuta musiała być akcentowana. A ile jest jednosylabowców w języku polskim? W rezultacie była to prawdziwa łamigłówka. Nad tym tekstem pracowałem chyba ze dwa tygodnie — wspomina z uśmiechem poeta.

Po nagraniu płyty panowie nie mieli okazji do częstych kontaktów. Sam album w wyniku różnych perturbacji ukazał się dopiero 20 stycznia 2009 roku. Kilka miesięcy później, w listopadzie, uzyskał status Złotej Płyty. Nagroda trafiła również w ręce Krzysztofa Szatrawskiego. Do spotkań z gwiazdą polskiej piosenki już jednak nie doszło. — Krzysztof Krawczyk zaczął realizować wtedy inne muzyczne projekty. Wiem, że nieraz wymieniał moje nazwisko przy różnych okazjach, podczas koncertów itp. Zawsze to było dla mnie bardzo miłe, kiedy docierała do mnie informacja, że gdzieś o mnie wspomniał — dodaje nasz rozmówca.

WOJCIECH CARUK
w.caruk@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl c3aa5321a7

Zapytaj psychoterapeutkę: **rozstania**

Kiedy pary rozchodzą się zawsze jest trudno. Smutek, ból, niedowierzanie, rozpacz, zaskoczenie, złość i wiele innych uczuć towarzyszą rozstaniom. Nie tylko osobie, która jest zostawiona, ale i tej drugiej też. Są ludzie którzy wyjątkowo źle znoszą rozstania.

Kochają tak bardzo swego partnera, że nie wyobrażają sobie, aby on kiedykolwiek odszedł. Rozstanie traktują jak zagrożenie życia, jak śmierć, jakby miał przestać istnieć świat.

fot. pixabay

Partner, który odchodzi jest niczym powietrze, a bez niego przecież nie można żyć. Osoby tak kochające potrafią oddać wszystko co tylko mogą, aby nie zostały porzucone, poświęcają całe życie tkwiąc nawet w bardzo trudnym, czy destrukcyjnym związku. Starają się, by partner był zadowolony, nie patrząc na swoje potrzeby i na to, co czują. Kiedy nie zważają na siebie są często nadużywane i wykorzystywane w przeróżny sposób. Kochają niczym małe dziecko bez oceny i bez warunku. Przy rozstaniu doświadczają przerażenia. Nie ogarniają stanów emocjonalnych jakie się pojawiają. Tak jakby dziecko traciło matkę, bez której nie przeżyje.

Postawa kochania na zabój prowadzi ich do destrukcji, kiedy wszystko co czują dzieje się w środku i nie wychodzi na zewnątrz.

Np. żony, które milczą jak mąż odchodzi do innej, ukrywając swoją wściekłość. Aby zachować zdrowie nie wolno ukrywać swoich emocji nawet jeśli są bardzo trudne. Potrzeba nauczyć się je przeżywać i uwalniać. Przy tym emocjonalnym mętliku jaki wprowadza rozstanie warto zwrócić uwagę na rzeczywistość i zachowywać adekwatnie do sytuacji. Pilnować swojej dorosłości, nawet jeśli w środku jest się przestraszonym jak małe, przerażone dziecko. Mówić, wykrzyczeć co boli, nie milczeć. Rozpocząć pracę nad tym, aby umieć samemu o siebie dbać, jak dorosły człowiek, być dla siebie dobrym, rozwijać miłość do siebie bez potrzeby nadmiernego oczekiwania wsparcia od innych.

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.

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

Kosmetyczka radzi

Jak stosować podkład, żeby nie szkodził cerze? Byłam ostatnio na zabiegu nawilżającym i chciałabym utrzymać efekt. **Ewa**

Często powtarzam klientkom, robiąc im zabiegi, że bardzo ważne jest to, co one zrobią z tym dalej. Co z tego, że podczas zabiegu uda mi się cerę dotlenić, nawilżyć, jak klientka pójdzie do domku i nakłada ciężki podkład. Podejrzewam, że już większość z Was wie, że każdy typ cery wymaga nawilżania. Podkład jest takim właśnie produktem, który musi zadbać o Wasze nawilżenie przez kilka godzin, dlatego warto poszukać w podkładzie składników pielęgnacyjnych, np. kwasu hialuronowego. Panie, które mają cerę tłustą, również niech postarają się zrezygnować z mocnych, matujących podkładów. Warto zainwestować np. w serum lub krem przeznaczony do tego typu cery, jako pielęgnację pod podkład.

Ile zabiegów trzeba wykonać, aby uzyskać zamierzony efekt? Czy warto raz w miesiącu korzystać z usług kosmetyczki? Przyznam, że osobiście chodziłam dwa razy w roku na oczyszczanie, jednak mam koleżanki, które raz w miesiącu lubią sobie coś zrobić. **Magda**

Kosmetyczka dobiera ilość wykonywania danego zabiegu dopiero po konsultacji z klientką, jest to kwestia bardzo indywidualna. Specyfikacja zabiegów jest bardzo często modyfikowana do indywidualnych potrzeb skóry.

Systematyczne spotkania z kosmetyczką pozwolą na dłużej utrzymać skórę w dobrej kondycji. Pamiętaj, że pielęgnacja gabinetowa zawiera mocne stężenia składników aktywnych i cechuje się intensywniejszym działaniem.

Na Wasze pytania odpowiada Karolina Maczulska - współwłaścicielka Atelier Karla Secret & Beauty Nails w Nidzicy.

By zadać pytanie specjalistce, piszcie: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

fot. archiwum prywatne
Karolina Maczulska

Kuba przy garach: golonka z jelenia podana na bigosie staropolskim

Obok tego dania nie sposób przejść obojętnie. Rozgrzeje ono zmarznięty i skulony z głodu brzuch i da solidną dawkę energii z chudziutkiego jak Michael Jackson, mięska. I nie ma tu za grosz ubarwiania, ponieważ onegdaj na tymże mięsiwie, upichciłem zupę pomidorową, w której znaleźć oczko tłuszczu było nie lada wyzwaniem. Po wyjęciu wiec golony z wody, czekały ja ledwie kosmetyczne zmiany w postaci, oblania błyskawiczną marynatą, która wtapiała się we wnętrze mięsa z saperską precyzją. Zobaczcie!

fot. archiwum prywatne

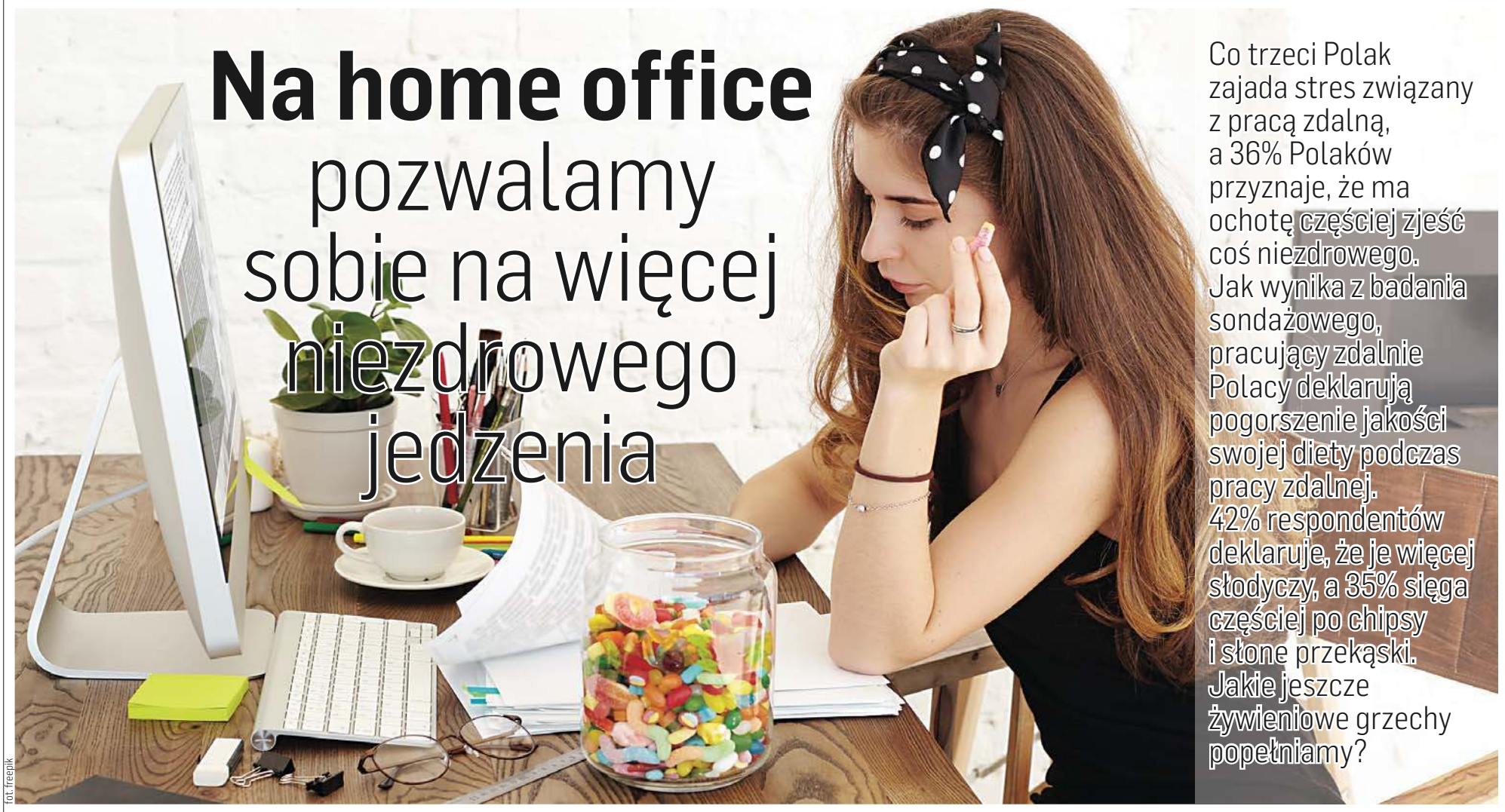
Przepis:
- kawał golony wrzuciłem do gara i stworzyłem z niej delikatny bulion, z którego powstała później pomidorowa. Polecam i Wam ten zabieg, gdyż wtedy znacznie skracamy czas pieczenia mięsa,
- tworzymy marynatę: do wysokiej szklanki wrzucamy: 3 łyżki oleju, 3 łyżeczki musztardy, 2 łyżeczki miodu, 1 łyżkę sosu sojowego, 1 łyżkę octu winnego, 1/3 szklanki cieplej wody, 2 łyżeczki papryki słodkiej, pół łyżeczki papryki ostrej, ciut soli. Wszystko dokładnie mieszamy i polewamy golonkę,
- mięsko wkładamy do piekarnika bez przykrycia na 30min, piekąc w temperaturze 180 stopni, a na kolejne 10min zwiększamy moc do 200 stopni,
- podajemy na bigosie, który idealnie komponuje się ze słodkawym smakiem golony. Zdrowia!

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

Kuba Świątek

eprasa.pl c3aa5321a7

Na home office pozwalamy sobie na więcej niezdrowego jedzenia



fot. freepik

Co trzeci Polak zajada stres związany z pracą zdalną, a 36% Polaków przyznaje, że ma ochotę częściej zjeść coś niezdrowego. Jak wynika z badania sondażowego, pracujący zdalnie Polacy deklarują pogorszenie jakości swojej diety podczas pracy zdalnej. 42% respondentów deklaruje, że je więcej słodyczy, a 35% sięga częściej po chipsy i słone przekąski. Jakie jeszcze żywieniowe grzechy popełniamy?

Respondenci badania sondażowego „Wpływ pracy zdalnej na nawyki żywieniowe Polaków" firmy Dailyfruits zostali zapytani o spożycie różnych grup produktów i ocenę jakości swojej diety podczas pracy zdalnej. Blisko połowa ankietowanych, którzy zauważyli, że przytyli zadeklarowała, że w porównaniu z okresem przed zmianą trybu pracy odżywiają się gorzej. 3 na 10 Polaków pracując w domu jadło mniej owoców, a co 4 pracownik jadł mniej warzyw. Osoby, które jadły mniej owoców i warzyw, a więcej słodyczy i chipsów tyły średnio 48% więcej niż ankietowani, którzy nie mieli tak złych nawyków.

Nie da się jednak ukryć, że wielu pracowników doceniło oszczędność czasu, który normalnie poświęcony był na dojazdy do pracy. Ponad połowa ankietowanych zadeklarowała, że odkąd pracuje zdalnie ma więcej czasu dla siebie. Aż 42% stwierdziło, że ma więcej czasu, żeby zadbać o swoją dietę. 43% zauważyło, że pracując w domu jada posiłki o regularnych porach.

Jak wynika z badania Polacy nie mieli dobrych nawyków żywieniowych. Co więcej – ich przekonanie o dobrej jakości diety było niewspółmierne do jej rzeczywistej jakości. Okazało się, że wielu pracowników rezygnuje z jedzenia śniadań lub zjada je zbyt późno ze względu na konieczność szybkiego dotarcia do biura w godzinach rannych. Teraz, kiedy miejsce do pracy znajduje się często w pokoju obok jest już znacznie łatwiej o to, żeby zjeść posiłek o odpowiedniej porze czyli maksymalnie godzinę po obudzeniu.

Chociaż pracujący Polacy dostrzegli, że mają więcej czasu na dbanie o dietę i 43% z nich zaczęło jadać regularniej, to nie zawsze odżywiali się we właściwy sposób. Już przed rozpoczęciem pracy zdalnej pracujący Polacy nie zjadali codziennie warzyw (50%) i owoców (40%), nie wypijali dostatecznej ilości wody (50%), a w ramach przekąski ponad połowa z tych, którzy podjadali sięgała po słodycze. Wiele osób powielało popełniane wcześniej błędy żywieniowe lub sięgało po łatwo dostępne produkty, które akurat były pod ręką. Nie sposób jednak nie dostrzec także tych osób, które zadeklarowały zmiany na lepsze – 37% pracowników jadło mniej fast foodów.

Bliska obecność lodówki sprawia, że sięgnięcie po jedzenie stało się prostsze niż było w biurze. Niestety przejście na zdalny tryb pracy rozregulował rutynę dnia – zalecenie by zjeść śniadanie przed wyjściem z domu niesłusznie straciło na znaczeniu skoro pracownik nie opuszcza miejsca zamieszkania przed rozpoczęciem pracy. Przesunięcie pierwszego posiłku w czasie i doprowadzenie do bardzo silnego uczucia głodu sprzyja nieprzemyślanym wyborom żywieniowym, często o charakterze przekąsek. To potęguje rozchwianie gospodarki węglowodanowej i coraz trudniej jest zapanować nad głodem.

fot. freepik

Wybuch pandemii i związana z tym praca zdalna wcale nie wywołały istotnych zmian w źródłach pochodzenia posiłków pracowniczych. Badanie wykazało, że najpopularniejsze cały czas było gotowanie w domu. 53% ankietowanych przygotowywało posiłki samodzielnie. Dla 12% posiłki przygotowywała inna osoba. Tylko 3% ankietowanych korzystało z cateringów dietetycznych. Aż 16% ankietowanych zadeklarowało, że jadło to, co było pod ręką. To doskonale pokazuje jak ważna jest dostępność zdrowych produktów.

Pracownikom w pracy zdalnej brakuje benefitów z biura, jak zadeklarowało aż 46% respondentów badania. Chcieliby korzystać z nich na home office. Wśród niezaspokojonych potrzeb w pracy zdalnej znalazł się także dostęp do świeżych warzyw, owoców i innych produktów żywnościowych jak pokazało 32% odpowiedzi. Fakt, że co trzeci Polak odczuł brak dostępności zdrowego jedzenia w swoim otoczeniu świadczy o tym, że dla wielu osób żywność w miejscu pracy zapewniana przez pracodawcę, na przykład w formie owocowych czwartków, naprawdę pełniła istotną rolę.

– Dostosowanie programów żywieniowych do bieżącego trybu pracy jest możliwe bez zaburzania ich efektywności. Zdrowa żywność dla pracowników w dotychczasowym modelu abonamentowym może być dostarczana w ilości odpowiadającej liczbie pracowników w biurze. Dla działań edukacyjnych model hybrydowy również nie stanowi przeszkody – wszak wiele firm doświadczyło wszechstronnych możliwości i rozwiązań zaopatrzenia pracowników we wsparcie dietetyków – wyjaśnia Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny i kierownik działu dietetycznego Dailyfruits.

Dobrze zaplanowane programy żywieniowe, odpowiadające na bieżące problemy pracowników, zawierające elementy edukacyjne i fizyczne narzędzia utrwalające nawyki mają szansę efektywnie działać również w sytuacji, gdy struktura firmy jest rozproszona, a odpowiednia inspiracja i pomoc może przełożyć się na wykształcenie dobrych nawyków dla całych rodzin.

Ilona Adamska/mat.prasowe ID Media

eprasa.pl c3aa5321a7

Nowalijki – czy aby na zdrowie?

Kwiecień na dobre, maj za pasem – tylko patrzeć, jak zawrotną karierę znów zrobią nowalijki. Co się jednak kryje za tym magicznym terminem i czy aby na pewno warto w nie inwestować?

Każdego roku nowalijki wzbudzają wiele kontrowersji, wątpliwości, a wręcz ogólnonarodową debatę. Wiele osób zastanawia się bowiem, czy to możliwe, by hodowane w sztucznych warunkach warzywa mogły mieć jakąkolwiek wartość odżywczą? A zatem — czy warte są swojej ceny i czy na pewno wychodzą nam na zdrowie?

Co to jest?

Zacznijmy od jakiej takiej definicji: Nowalijki to młode, pierwsze wiosenne warzywa, zwiastun nowego sezonu warzywno-owocowego na naszych stołach. Entuzjazm budzą w nas głównie z powodu zimy, w czasie której cierpimy na brak witamin i minerałów, ale i na brak świeżych warzyw po prostu. Zgromadzone zapasy ziemniaków, marchwi, jabłek czy kapusty w wyniku długiego przechowywania straciły w międzyczasie wiele cennych substancji. Dlatego z taką spontaniczną radością reagujemy na te pierwsze szklarniowe warzywa: sałatę, rzodkiewkę, pomidory, ogórki, szczypiorek, cebulkę dymkę, rzeżuchę, nać pietruszki i młodą marchewkę.

W wielkich oszklonych halach panuje wieczne lato. Zadbano tam o odpowiednią temperaturę, oświetlenie i wilgotność powietrza, by rośliny miały jak najlepsze warunki. Zazwyczaj nie uprawia się nowalijek na klasycznym podłożu — a raczej na mieszaninie torfu, ziemi liściowej, nawozów i mikroelementów. Hodowcy stosują też tzw. uprawy hydroponiczne: korzenie zanurzone są nie w ziemi, tylko w płynnym roztworze składników mineralnych. Skład podłoża zmienia się zależnie od potrzeb danego gatunku roślin. W szklarni nowalijki nie muszą też walczyć ze szkodnikami i takimi czynnikami atmosferycznymi jak grad czy przymrozek. Dzięki optymalnym warunkom rosną szybko i są dorodne.

Wartości odżywcze nowalijek

Zawartością witamin i minerałów warzywa szklarniowe bliskie są tym uprawianym na polu. Jedyne co, to nowalijki, ze względu na brak światła słonecznego, mogą mieć tylko nieco mniej witaminy C i bioflawonoidów. Po prostu — dzień jest krótki, a szyba szklarni stanowi filtr dla promieni. Ale ta różnica nie jest znacząca.

O wiele większą różnicę możemy poczuć w smaku, bo z powodu znikomej ilości słońca w nowalijkach nie wytwarza się dostatecznie dużo cukrów i substancji zapachowych. Choćby pomidory, które zerwano zanim dojrzały, a potem umieszczono w komorze wypełnionej etylenem — gazem przyspieszającym dojrzewanie — bywają mniej smaczne. Ale spokojnie: ta metoda nie pozbawia jednak żadnego z warzyw składników odżywczych. W wyrośniętym, ale zielonym pomidorze znajdują się już wszystkie witaminy i składniki mineralne. Zaczerwieniony przy użyciu etylenu może być najwyżej mniej słodki.

Co z tym zdrowiem?

Rzodkiewka, dzięki związkom siarki, chroni przed nowotworami. Ma sporo błonnika pokarmowego, który przyspiesza przemianę materii. Tylko osoby cierpiące na choroby pęcherzyka żółciowego powinny rzodkiewek unikać, bo te działają żółciopędnie i mogą prowokować ataki bólu. Rzodkiewka stanowi też dosyć dobre źródło kwasu foliowego: substancji potrzebnej kobietom planującym potomstwo. Ponadto jest niskokaloryczna i dlatego poleca się ją osobom na diecie odchudzającej — oczywiście pod warunkiem, że nie oblejemy jej tuczącym sosem śmietanowym...!

Z kolei ogórek może i nie jest za bogaty ani w witaminy, ani w minerały — zawiera nieco jodu i witaminy A za to kalorii ma tyle, co kot napłakał — 13 kcal w 100 g. Ponadto delikatnie pomaga usuwać nadmiar wody z organizmu, a obecne w ogórkach enzymy rozkładają witaminę C. Lepiej więc nie łączyć ich w jednym daniu, np. z pomidorami.

Sałata swój kolor zawdzięcza chlorofilowi, który ma działanie bakteriobójcze, przyspiesza gojenie, chroni przed zarazkami, pomaga pokonać infekcje. Zawiera też luteinę i zeaksantynę — silne przeciwutleniacze, które chronią przed zwyrodnieniem plamki żółtej.

Pomidory mają mnóstwo witaminy C. Zawierają też sporo witaminy E, beta-karotenu, witaminy z grupy B, a także witaminy K. Pomidory to też bogactwo pierwiastków mineralnych. Jednym z najważniejszych jest potas, który dzięki swojemu działaniu moczopędnemu obniża ciśnienie krwi. Kolejny cenny składnik pomidorów to antynowotworowy likopen — naturalny barwnik, dzięki któremu pomidory mają intensywnie czerwony kolor.

Dalej — szczypiorek, to bardzo bogate źródło kwercetyny: silnej substancji przeciwutleniającej, która zapobiega zakrzepom, miażdżycy i zakażeniom. Ma też witaminy C, A, E, B i PP oraz sporo jodu. Na szczypiorek uważać muszą jedynie osoby cierpiące na zgagę.

Rzeżucha ma bardzo dużo wzmacniającej odporność witaminy C. Działa moczopędnie, dlatego zaleca się ją w zaburzeniach pracy nerek. Jest ważna w diecie palaczy, bo neutralizuje rakotwórcze związki znajdujące się w dymie tytoniowym.

Nać pietruszki doskonale wzmacnia: w 100 g jest 5 mg żelaza i 177 mg witaminy C — czyli więcej niż w cytrusach. Świetnie wpływa na wzrok i cerę, bo ma aż 5510 µg beta-karotenu i 3,1 mg witaminy E.

Cebula dymka jest warzywem niskokalorycznym: marne 30 kcal na 100 g. Bogata jest za to w mnóstwo witamin: A, C, PP, B1, B2 oraz beta-karoten i kwas foliowy.

Już nawet nie mówię, że te trzy ostatnie nowalijki możemy wyhodować samodzielnie. Zasadzona w doniczce cebula lub pietruszka oraz wysypana na wilgotną ligninę rzeżucha zazielenią się na kuchennym oknie w ciągu kilku dni.

Kiedy szkodzą?

Niestety, do nawożenia nowalijek używa się dużo nawozów sztucznych ze związkami azotu. A co gorsze, warzywa przyswajają je nieselektywnie: pobierają ich tyle, ile im dostarczymy, a nie tyle, ile im potrzeba. A ponieważ najczęściej dostarczamy ich za dużo — kontrole nader często wykazują przekroczenie dozwolonych norm. Nadmiar związków azotu może być u człowieka przyczyną zatrucia, a na dłuższą metę również zwiększać ryzyko nowotworów. Azotany upraszczają się w organizmie do azotynów, które przekształcają się później w rakotwórcze nitrozoaminy.

Dużo azotanów gromadzi się zwłaszcza w korzeniach i zewnętrznych liściach warzyw. A zatem najwięcej może ich być w rzodkiewkach, marchewce czy sałacie. Najgorsze ze wszystkiego: nie jesteśmy w stanie rozpoznać, czy nowalijki, które zamierzamy kupić, są przenawożone, czy nie, bo nie świadczy o tym ani wielkość, ani kolor warzywa. Pozostaje więc jedynie zaopatrywać się u znajomych i zaufanych rolników. Bo jeśli warzywa zostały wyhodowane zgodnie z wszelkimi wymaganymi normami, to nie powinny zaszkodzić nawet najmłodszym. Na młode, surowe warzywa muszą bardzo uważać jedynie alergicy, wrzodowcy i osoby z zespołem jelita nadwrażliwego.

Przechowywanie

Nowalijek nie wolno trzymać w lodówce w foliowych torebkach, bo wytwarzająca się w takim opakowaniu wilgoć przyspiesza przemianę azotynów w rakotwórcze nitrozoaminy. Lepiej szufladę w lodówce wyłożyć jakimś materiałem przepuszczającym powietrze, np. pergaminem czy płótnem.

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
152220otbr-A-C

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

REKLAMA

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

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

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

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

eprasa.pl c3aa5321a7

10 kroków do **smukłości**

1. Zjedz proteinowe śniadanie dwie godziny po przebudzeniu

Nie każdy jest głodny zaraz po przebudzeniu i to, że mamy szykować wystawne śniadanie od razu po otwarciu oczu (czy nawet w ciągu pół godziny, jak twierdzą niektórzy dietetycy) to dla mnie pomyłka. Cieszę się więc, że ktoś (w tym przypadku autorka) daje mi aż dwie godziny na to, żeby zgłodnieć i postępować według potrzeb mojego organizmu.

Jakieś śniadanie trzeba zjeść, bo głodnemu spada poziom cukru, a wtedy poczucie sytości długo nie następuje, co prowadzi do objadania się.

Proteiny pomagają utrzymać apetyt i zachcianki pod kontrolą. Badania w magazynie „The American Journal of Clinical Nutrition" pokazało, że spożywanie białka z samego rana powstrzymuje wydzielanie greliny, hormonu odpowiedzialnego za łaknienie.

fot. freepik

2. Przyjmuj suplementy kwasu omega-3 i witaminę D

Kwasy omega-3 zwiększają lipolizę, czyli usprawniają proces pozbywania się tkanki tłuszczowej. Osobiście nie czuję potrzeby suplementacji i nie zalecam tego robić zdrowym osobom. Wyjątkiem jest witamina D. O tej witaminie już pisałam i będę pisać, bo praktycznie każdy (w tym ci, których uważam za autorytety w dziedzinie odżywania się) wypowiada się o niej pochlebnie.

Witamina D oprócz wielu zalet posiada taką, która wpływa na sylwetkę. Otóż powiązana jest z leptyną, hormonem sytości. Spadek wagi będzie postępował znacznie wolniej, jeśli brak ci witaminy D.

3. Pij to, co dobre

Czyli wodę przede wszystkim. Najlepiej sprawdzoną z kranu i filtra. Ewentualnie z butelek, ale tylko z tych szklanych i najlepiej z ciemnego szkła. Nie mamy bowiem pewności jak przechowywana jest ta woda, nie raz widziałam przed sklepem zgrzewki wody grzejące się w pełnym słońcu.

Zalecam również herbaty - ziołowe, zielone, białe, pu-erh, które zwiększają metabolizm. Ich spożywanie to około 50-70 kalorii mniej dziennie.

4.Jedz cztery dania rybne tygodniowo

Ryby zawierają kwasy omega-3 (patrz punkt 2).

5. Tylko jedna porcja owoców dziennie

Owoce są zdrowe i zalecane, każde dziecko to wie. Przedszkolak wyrecytuje, że należy jeść pięć porcji warzyw i owoców dziennie. Nie wszyscy jednak zdają sobie sprawę ze zdrowej proporcji - warzyw ma być w naszej diecie zdecydowanie więcej niż owoców.

Owoce zawierają bowiem cukry, które powodują między innymi tycie.

Topowa piątka owoców według Foodtrainers, w oparciu o liczbę kalorii, ilość błonnika i indeks glikemiczny, to: gruszki azjatyckie, truskawki, maliny, papaja i gejpfrut.

6. Ogranicz spożycie zbóż i węglowodanów

Z biologicznego punktu widzenia w ogóle nie trzeba spożywać produktów zbożowych (mówi tak m.in.dr David Ludwig, ekspert od otyłości i profesora Szkoły Zdrowia Publicznego na Harvardzie).

7. Duży obiad, mała kolacja

Zasada znana od lat, staramy się nie objadać wieczorami, bo organizm szykuje się do snu. Posiłek ma dawać nam energię, więc spory obiad jest uzasadniony.

8. Całkiem łatwy post

Nie słucham nawet o głodówkach i postach. W tej chwili to nie dla mnie, chociaż wierzę w zasadność. Ratuje mnie przed sporym brzuchem i dolegliwościami jelitowymi post nocny. Tak to sobie nazwałam, ponieważ polega on na jak najdłuższej przerwie od jedzenia. Ułatwieniem dla silnej woli jest to, że większość tego postu przesypiamy.

Zjedz ostatni posiłek o 19.00. Jeśli wstajesz o 6.00 i uda ci się zjeść śniadanie dopiero o 7.00 to już masz 12 godzin przerwy. Taki post uruchamia „gen chudych", który zapobiega odkładaniu się tłuszczu w ciele.

9. Sen jest bardzo ważny

Sen regeneruje oraz sprawia, że chudniemy.

10. Ruch

Bez tego ciężko. Systematyczne ćwiczenia dwa-trzy razy w tygodniu lub 180 minut na tydzień. Podoba mi się system „180 minut", bo jeśli nie pójdę na jogę w poniedziałek, TRX we wtorek, tabatę w środę oraz basen w czwartek to nic straconego! Zostają mi trzy dni na nadrobienie zaległości. Sobota i niedziela to dni na „Turbo spacery" z moim psem, więc już mam zaliczone 120 minut. W piątek mogę skorzystać z zajęć zumby albo poćwiczyć w domu. Często wyjeżdżamy na weekend w góry, więc już w ogóle nie muszę liczyć minut.

A nawet jeśli nie wyrobię się czasowo - zawsze pamiętam o zasadzie „Wszystko albo chociaż trochę".

Tekst powstał na podstawie fragmentu książki „Mała czarna" Laury Slayton.

EWELINA DANIŁA

O autorce: Jestem niebywale zwyczajną kobietą z wyboru i psychodietetykiem z wykształcenia. Wierzę, że każdy jest ekspertem od samego siebie. Nie układam diet, tylko wspieram zmianę w relacji z jedzeniem i samym sobą. Zapraszam na moją stronę: www.zielonygarnek.com

6 domowych sposobów na **jędrną skórę**

1. Białka jaj - mają silne właściwości ściągające, dzięki czemu skutecznie ujędrniają skórę. Zawarte w białkach hydrolipidy mogą wnikać nawet do głębokich warstw skóry. Aby zrobić domowy lifting wystarczy ubić białka na sztywną pianę i wcierać je w wybrane miejsce. Maseczkę należy pozostawić na 15-20 minut, a po tym czasie umyć twarz ciepłą wodą. Efekty poczujesz już po pierwszym użyciu.

2. Cytryna - zawiera dużą ilość witaminy C, która stymuluje powstawanie kolagenu. Białko to utrzymuje skórę jędrną i wpływa na prawidłowe funkcjonowanie stawów. Aby ujędrnić skórę twarzy trzeba wycisnąć sok z cytryny, a następnie wmasować w czystą skórę. Po 10 minutach spłukać. Dla lepszych efektów zabieg trzeba powtarzać trzy razy dziennie. W ten sposób pozbędziesz się również drobnych zmarszczek.

3. Aloes - ma szerokie zastosowanie w kosmetyce. Stosuje się go na oparzenia. Łagodzi ból, pieczenie i regeneruje skórę. Szczególnie panie z suchą cerą powinny stosować maseczki z wyciągiem z aloesu, które głęboko nawilżają skórę. Roślina ma także właściwości chłodzące, dzięki czemu skóra ma promienny wygląd niezależnie od wieku. Rozgnieciony miąższ z aloesu należy nałożyć na całą twarz. Po 15 minutach spłucz maseczkę ciepłą wodą. Efekty zauważysz zaraz po użyciu.

4. Miód - dzięki zawartości antyoksydantów ujędrnia oraz odmładza skórę nawet o kilka lat. Nadaje również promienny wygląd. Aby cieszyć się piękną skórą przygotuj serum. Dwie łyżeczki miodu, kilka kropli oliwy z oliwek i sok z cytryny wymieszaj na gładką masę. Powstałą maseczkę nałóż na oczyszczoną skórę do wyschnięcia. Następnie umyj twarz ciepłą wodą. Aby uzyskać lepszy efekt, miksturę nakładaj dwa razy dziennie.

fot. pixabay

5. Truskawki - niedługo rozpocznie się sezon na te owoce. Truskawki są nie tylko pyszne, ale również poprawiają wygląd skóry. Są bogatym źródłem przeciwutleniaczy i witaminy C, które przywracają skórze młody wygląd. Jeśli chcesz cieszyć się promienną cerą, rozgnieć kilka truskawek i dodaj miodu. Maseczkę nałóż na czystą skórę, a po 5-6 minutach spłucz letnią wodą. Zabieg można powtarzać codziennie.

6. Ogórek - głęboko nawilża skórę, dlatego wykorzystywany jest w kosmetyce od lat. Kładąc plasterki ogórka na oczy ujędrnimy skórę i zmniejszymy cienie pod oczami.

mos/fitniefat.pl

REKLAMA

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

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

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

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

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

eprasa.pl c3aa5321a7

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

mp-otbr-6791a-M

ZWIERZĘTA

kupię

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

SPRZEDAM. Działka 2700 m2 z pozwoleniem na budowę budynku wielorodzinnego w Olsztynie. Tel. 601-538-010

PRACA

dam pracę

BRUKARZY, pomocników praca w Olsztynie, tel.605-855-906

KIEROWCA CE lub B, 503-103-703

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

MURARZA, malarza, pomocnika, 501-481-210

MURARZY, 667-947-124

SZPACHLARZA, kafelkarza, 572-320-330

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

szukam pracy

OKNA dokładnie umyję, 500-562-520

USŁUGI

budowa | remont

CYKLINOWANIE podłogi + schody, 507-306-262

REMONTY mieszkań kompleksowe, 602-477-817

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

inne

MYCIE okien, sprzątanie, porządki, 793-164-163

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

NEKROLOGI
(wymagany akt zgonu).

Terminy przyjęć*:
- na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00
- na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00
- na sobotę – do czwartku do godz. 15.00

* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

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

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

www.pozegnania.net

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

28919opb1-C-K

SACRUM
KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE
ANDRZEJ DĄBROWSKI
Olsztyn, ul. Limanowskiego 18/2
89 67 77 100, kom 530 308 308
GODNIE – SOLIDNIE – Z SZACUNKIEM
Całodobowy przewóz zmarłych
320520opb1-a-M

ARKA
USŁUGI POGRZEBOWE
ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska
OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
89 534 72 42, 605 635 908
OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
89 526 66 01, 605 665 909
www.arkaolsztyn.pl
Całodobowy przewóz zmarłych
614619opb1-g-M

Warmiński
1987
ZAKŁAD POGRZEBOWY
dawniej market
OLSZTYN 895 355 300
ul. Lengowskiego 18-20 602 327 277
BISKUPIEC 897 152 093
ul. Armii Krajowej 4 608 680 642
POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09
Pomożemy Ci godnie pożegnać
614219opb1-E-G

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85
tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych
Zbigniew Jarmużewski kom. 602 514 880
Joanna Kamińska kom. 691 410 360
Andrzej Domasiewicz kom. 602 514 888
Gwarantujemy godną i kulturalną posługę
614419opb1-a -K

eprasa.pl c3aa5321a7

To nie będzie spacerek

I liga piłkarzy ręcznych\\\ W sobotnim meczu 17. kolejki Warmia Energa w Koszalinie zagra z Gwardią (g. 17.30).

Szczypiorniści Warmii Energi po raz piętnasty w tym sezonie powalczą o pierwszoligowe punkty. Przed podopiecznymi trenera Jarosława Knopika mecze z ligową czołówką, dodatkowo w większości są to spotkania wyjazdowe, więc najbliższe tygodnie zadecydują o tym, kto po sezonie dostanie szansę powalczenia o awans do Superligi.

Niestety, ostatnio zespół z Olsztyna swoje mecze musi rozgrywać w „kratkę". Kolejny raz Kopyciński i spółka mieli przymusową dwutygodniową przerwę, bowiem odwołano spotkanie ze Szkoła Mistrzostwa Sportowego z Kwidzyna.

Natomiast w sobotę olsztynianie zmierzą się z nieobliczalną Gwardią Koszalin, która traci do Warmii jedynie 5 punktów i zajmuje 4. miejsce w tabeli. Gwardziści wygrali ostatnie dwa mecze z USAR-em Kwidzyn i Tytanami Wejherowo, a wcześniej przegrali minimalnie z liderem z Grudziądza (26:27) i pokonali w przekonywujący sposób aspirującą do pierwszego miejsca Nielbę Wągrowiec (34:28).

Warto dodać że liderem rywali jest drugi w klasyfikacji strzelców Maksim Kruchkou. Białorusin trafia do bramki przeciwników średnio ponad 6 razy na mecz. Kontuzjowany jest natomiast Mykola Maliarevych, drugi z motorów napędowych ofensywy Gwardii.

Olsztynianie zagrają w pełnym składzie, za wyjątkiem rekonwalescenta Marcina Laskowskiego. Na uraz narzekał Mateusz Kopyciński, ale kapitan Warmii Energi będzie gotowy na wyjazdową potyczkę. Ekipa z Grudziądza w tej kolejce pauzuje, więc zwycięstwo w Koszalinie pozwoliłoby Warmii powrócić na fotel lidera.

• **Inne mecze 17. kolejki:** Nielba Wągrowiec - USAR Kwidzyn, Sokół Porcelana Lubiana Kościerzyna - Tytani Wejherowo, mecze przełożone: SMS ZPRP Kwidzyn - KPR Elbląg, SPR GKS Autoinwest Żukowo - SMS ZPRP Gdańsk.

Łukasz Szymański, dryh

Fot. Emil Marecki

Jeśli Warmia wygra w Koszalinie, wtedy wróci na fotel lidera I ligi

I LIGA

1. Grudziądz	15*	35	431:378
2. Warmia	14	32	395:341
3. Żukowo	15	30	458:389
4. Gwardia	15	27	439:395
5. Nielba	14	26	415:387
6. USAR	14	24	382:407
7. Elbląg	13	19	333:344
8. Sokół	14	16	368:398
9. SMS G.	11	12	310:321
10. SMS K.	11	3	266:358
11. Tytani	14	1	362:441

* liczba rozegranych meczów

NAJLEPSI STRZELCY

1. Grzegorz Dorsz (Żukowo) 127
2. Maksim Kruchkou (Gwardia) 97
3. Paweł Kruszewski (Grudziądz) 87
4. Adam Lisiewicz (Sokół) 84
5. Paweł Gregor (Nielba) 80

(...)

12. Rafał Stępień (Elbląg) 64
13. Marcin Malewski (Warmia) 63
14. Mykola Maliarevych (Gwardia) 63

(...)

24. Mateusz Kopyciński (Warmia) 54

60 PLEBISCYT
NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

GŁOSUJĘ NA:

1.....
2.....
3.....
4.....
5.....
6.....
7.....
8.....
9.....
10.....

Pełna lista kandydatów dostępna na **www.gazetaolsztynska.pl**
Kupon należy dostarczyć do **31 marca 2021 r.** na adres: **Grupa WM Sp. z o.o., 10- 364 Olsztyn, ul. Tracka 5, z dopiskiem „Plebiscyt".**

Imię i nazwisko .....

Adres .....

Tel. ..... E-mail: .....

1. TAK / NIE* Oświadczam, że zapoznałem się i akceptuję regulamin Plebiscytu, który jest dostępny w siedzibie spółki i na stronie internetowej www.gazetaolsztynska.pl, oraz że zapoznałem się z informacją o przetwarzaniu danych osobowych, którą zamieszczono w § 8 regulaminu.

2. TAK / NIE* Oświadczam, iż wyrażam dobrowolną zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych na potrzeby przeprowadzenia plebiscytu i wyłonienia zwycięzcy nagrody na podstawie regulaminu Plebiscytu.

3. TAK / NIE* Oświadczam, iż wyrażam dobrowolną zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych, w tym otrzymywania informacji handlowych drogą elektroniczną na podany wyżej adres poczty e-mail i numer telefonu, realizowanych przez Grupę WM Sp. z o.o. w Olsztynie.

Data i czytelny podpis .....

* Właściwą odpowiedź należy zakreślić. W przypadku niewyrażenia zgody w pkt 2 oświadczenia uczestnik Plebiscytu nie będzie brał udziału w losowaniu nagród.

121otbp-B -K

60 PLEBISCYT NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

ORGANIZATOR: GRUPA WM

PATRONI HONOROWI: Wojewoda Warmińsko-Mazurski Artur Chojecki; Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego Gustaw Marek Brzezin; Starosta Olsztyński Andrzej Abako; Prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz; Prezydent Elbląga Witold Wróblewski; Prezydent Miasta Ełku Tomasz Andrukiewicz; Polski Komitet Paraolimpijski; PZSN Start

PARTNERZY STRATEGICZNI: citi handlowy

PARTNER PLATYNOWY: SYNERGIA

PARTNERZY SREBRNI: WARMIŃSKO-MAZURSKI ZWIĄZEK PRACODAWCÓW PRYWATNYCH; BBI; REZYDENCJE WARMIŃSKIE; PROJEKT RYBAKI ŁAŃSK; DBK GROUP; PRZEMYSŁÓWKA HOLDING; ZIEMAR; UNIWERSYTET WARMIŃSKO-MAZURSKI W OLSZTYNIE; ASZ; HOTEL MARINA OLIB

SPONSOR NAGRODY: bodyperfect fitness wellness & spa

PARTNERZY BRĄZOWI: OSiR OLSZTYN; OGRÓD ZMAZURY; POWIAT OLSZTYŃSKI

PATRONI MEDIALNI: GAZETA OLSZTYŃSKA; DZIENNIK ELBLĄSKI; nasz olsztyniak.pl; GOTV; wm.pl; KONGRES PRZYSZŁOŚCI; BEZgorsetu; FUNDACJA PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI

121otbp-C -K

eprasa.pl c3aa5321a7

Fot. Stanisław Kryściński

Kalorie zrzuciły jeszcze przed świętami

Są tacy, dla których życie w biegu to sposób na zdrowie. I to dosłownie! Slow Jogging staje się w Olsztynie nową modą. W Wielką Sobotę kilkunastoosobowa grupa biegała po Lesie Miejskim. Panie ćwiczące pod czujnym okiem Justyny Witkowskiej, żartowały, że biegają, żeby móc pojeść w święta.

Biegamy po zdrowie — przyznaje Justyna Witkowska, instruktorka metody slow joggingu i trenerka personalna.

I trzeba przyznać, że efekty są widoczne u każdego z uczestników grupy. Jeden zrzucił kilkanaście zbędnych kilogramów, inny nabrał rozpędu nie tylko w bieganiu, ale i w życiu zawodowym. Kolejny ze slowdżogerów, mimo sześćdziesiątki na karku, z łatwością przebiega 10 kilometrów. I to bez większej zadyszki.

Przedwielkanocne bieganie uczestnicy grupy z uśmiechem na twarzach nazywali prewencyjnym zbijaniem kalorii.

— Trzeba zrobić miejcie na świąteczne smakołyki — mówiła koordynatorka grupy Agnieszka Kawka. A pani Agnieszka jest fanką świątecznych smakołyków. Lubi podjeść w święta i umie przygotować to, co je.

— Serniczki, żurki kurpiowskie w chlebku, mazurki to gości na naszych stołach — dodaje roześmiana Justyna Witkowska.

Instruktorka metody slow joggingu i trenerka personalna do biegania podchodzi choć z uśmiechem na twarzy, to jednak poważnie. Właśnie takiego podejścia wymaga od slowdżogerów technika biegania, z którą wyruszają na każdą wyprawę.

— Slow jogging, to bieganie w tempie „niko niko", czyli z uśmiechem na twarzy. Truchtanie ma umożliwiać swobodną konwersację bez zadyszki. Podczas slow joggingu mogą nas wyprzedzać osoby spacerujące, jednak my spalamy dwa razy więcej kalorii niż podczas zwykłego spaceru — tłumaczy Justyna Witkowska i udowadnia to opowiadając o swojej pasji do biegania przez całe 5 kilometrów biegu.

Nestorką grupy, ale i osobą o budzących uznanie osiągnięciach w grupie jest Teresa Kamińska. Ostatnio w rekordowym tempie sprostała wyzwaniu przebiegnięcia 10 kilometrów. Sylwetki i kondycji mogą jej pozazdrościć nastolatki.

— Mam już sześćdziesiatkę, jeśli chodzi o lata — stwierdza zadowolona Teresa Kamińska, wysuwając się naprzód biegnącej grupy.

Przedświąteczne bieganie odzywało się w sobotę, jednak cotygodniowe spotkania są w każdą niedzielę. W tę najbliższą również.

— Mamy fanpage na Facebooku. Do naszej grupy może należy każdy! Mamy osoby w rożnym wieku. Spotykamy się standardowo w każdą niedziele o godzinie 11 na Plaży Miejskiej, ale spotykamy się też jako przyjaciele, aktywnie spędzamy razem czas — mówi Justyna Witkowska — Każdy może do nas dołączyć — dodaje.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI
s.kryscinski@gazetaolsztynska.pl

Fot. Stanisław Kryściński

eprasa.pl c3aa5321a7