Masz moc!
Przekaż 1% podatku! Podaruj dzieciom lepsze życie!
Fundacja „Przyszłość dla Dzieci”
KRS 0000148747
www.przyszloscdladzieci.org
FUNDACJA PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI
221otbp-A -P

BEZgorset
GAZETA OLSZTYŃSKA.pl
135 LAT
SOBOTA\\\NIEDZIELA
|20-21|02|2021|
„Gazeta Olsztyńska” 108 947 polubień na FB
cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

Fot. Monika Lisowska

Różne oblicza kobiecości \6

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 754 NR 41 (20462)
ISSN 0137-9127
07
9 770137 912064

eprasa.pl c40ed416d6

CYTAT DNIA

Helen Keller:
Nie wolno zgadzać się na pełzanie, gdy czujemy potrzebę latania.

28 procent

miejsc w Sejmie i Senacie zajmują obecnie kobiety. Dla porównania w 2010 r. było to 18%. Jest to jednak nadal nieco mniej niż przeciętnie w UE, gdzie na kobiety przypada blisko 32% miejsc w parlamentach krajowych. **źródło: GUS**

CZY WIESZ, ŻE...
w XVI wieku rajstopy były noszone przez mężczyzn, np. przez amerykańską i europejską arystokrację. Jednak ten trend zmienił się, gdy mężczyźni zaczęli nosić spodnie. Od XX wieku rajstopy są noszone głównie przez kobiety. Początkowo były używane jedynie przez tancerki, ale upowszechniły się wraz z pojawieniem się minispódniczki w 1965 roku. Jednak w ostatnich latach zaczęto tworzyć wersje rajstop dla mężczyzn, w celu ogrzania nóg i ulepszenia krążenia krwi oraz przede wszystkim komfortu. **źródło: wikipedia**

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

fot. newseria

Małgorzata Druciarek, kierowniczka Obserwatorium Równości Płci w Instytut Spraw Publicznych:

Kobiety pełnią funkcję szefów państw lub rządów tylko w około 20 krajach. Przy dotychczasowym tempie parytet na najwyższych szczeblach władzy nie zostanie osiągnięty przez kolejne 130 lat – wynika z wyliczeń organizacji UN Women. Chociaż są pozytywne, znaczące zmiany, jak mianowanie kobiety na stanowiska wiceprezydenta i ministra finansów USA, nadal jednak w wielu krajach pozycja pań na scenie politycznej słabnie. Również na najwyższych szczeblach w biznesie kobiety są słabo reprezentowane, a problemem pozostaje wyraźna różnica w ich wynagrodzeniach w stosunku do zarobków mężczyzn. W Polsce sytuacji pań nie sprzyja polityka rodzinna, która nie ułatwia godzenia ról zawodowych i prywatnych. **źródło: newseria**

List tygodnia

Na 4 kwietnia 2021 mamy zaplanowany ślub. Zaplanowany od dawna. Niestety, okazuje się, że zamiast wesela będzie obiad w domu dla 10 osób, a w kościele, w najważniejszej dla mnie chwili nie będą mogli być wszyscy, na których mi zależy. Nasze narzeczeństwo, to trójkąt z pandemią. Nie mogliśmy podróżować, chodzić na randki do restauracji, bawić się na imprezach. Nie mieszkamy razem, oboje przeszliśmy covid i mierzyliśmy się z tęsknotą. Nie powitaliśmy razem Nowego Roku, bo był zakaz przemieszczania się. A przed nami nasz wielki dzień. Mam sukienkę, kupiłam buty, mamy wypisane zaproszenia, których wciąż nie wręczamy. Trwamy w zawieszeniu, bo może się okazać, że rząd zdejmie ograniczenia na moment przed naszym weselem. Od niemal roku żyjemy od konferencji do konferencji premiera. I z każdym takim wystąpieniem pęka nam serce, pogłębia smutek, dopada rezygnacja. A teraz słyszymy, że nadchodzi trzecia fala... dla mnie jeszcze pierwsza się nie skończyła. W tym miejscu chcę skorzystać z okazji i pozdrowić wszystkie pary, które mają zaplanowany ślub w najbliższym czasie. Może to marne pocieszenie, ale z takim startem reszta będzie dużo łatwiejsza.

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

Karolina Mazurkiewicz z Elbląga

Szanowni Państwo!

Monika Lisowska i Weronika Nowokuńska fotografują panie, które w kadrze chcą zatrzymać swoją kobiecość. A kobiety coraz chętniej zgłaszają się na sesje, by zrobić coś dla siebie. To alternatywa dla pójścia do fryzjera lub kosmetyczki. Kobiety dzięki sesji czują się bardziej pewne siebie, swojej wartości, kobiecości. Fotografki połączyły swoje siły i zaprosiły kobiety do udziału w niezwykłym projekcie. Więcej na ten temat w tekście Darii Bruszewskiej-Przytuły (s. 6).

A finanse w związkach często bywają kością niezgody. Są powodem kłótni wielu par, bowiem mało kto ma tę kwestię solidnie przedyskutowaną i przepracowaną. O tym, jak Polacy zarządzają finansami w związkach przeczytacie Państwo na s. 4.

Zapraszamy do lektury!
ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

POLITYKA
3 Kobiety w polityce wciąż mają pod górkę
Polska obecnie znajduje się na 54 miejscu na świecie pod względem udziału kobiet-polityczek w Sejmie. W Senacie ten odsetek jest jeszcze niższy. To wciąż zmienia się zbyt powoli. Ale przybyło nam nowe koło poselskie, którego siłą są kobiety.
TEMAT TYGODNIA
4 Przecież „to tylko pieniądze". Zaglądamy do kieszeni Polaków w związkach
Finanse w związkach często bywają kością niezgody. Niewiele jest par, które mają ten temat solidnie przepracowany i przedyskutowany. Nie mieszkając razem myślimy - jakoś to będzie, przecież się kochamy, nie będziemy się kłócić o przyziemności, nie będziemy sobie skąpić i wyliczać. A potem wszystko się zmienia.
W OBIEKTYWIE
6 Różne oblicza kobiecości
Fotografki Monika Lisowska i Weronika Nowokuńska połączyły siły i zaprosiły do udziału w projekcie niezwykłe kobiety.
TWARZE DEPRESJI
8 Nawrót depresji
Terapia online ratunkiem w czasie pandemii
PROFILAKTYKA
10 Polki odwołują wizyty u ginekologa
Jak wynika z danych Narodowego Instytutu Onkologii, w 2020 roku zgłaszalność kobiet kwalifikujących się do badań przesiewowych spadła do zatrważających 14 proc.!
PO RAPORCIE
11 Jestem dumna z tego, że jestem położną
Anna Patuła chciała być pielęgniarką. Los zdecydował, że została położną. Do swej roli dojrzewała latami, jednak ten czas był potrzebny, żeby dzisiaj mogła powiedzieć, że jest najszczęśliwszą położną rodzinną na świecie!
EZOTERYKA
12 Współczesna wróżka nie ma czarnego kota
Nie używa już szklanej kuli, a częściej posługuje się intuicją. Świat się zmienia, więc za tymi zmianami musi też podążać wróżka. O jej roli mówi nam Joanna Czerny, czyli wróżka Cesaria.
TWARZE
14 Ulotne chwile zaklęte w torebkach
Elżbieta Held, z wykształcenia prawniczka, z umiłowania artystka, zajmuje się metaloplastyką i malarstwem. Uciekła od zgiełku wielkiego miasta i zamieszkała w maleńkiej wsi na rubieżach powiatu nidzickiego.
NIE TYLKO DLA MĘŻCZYZN
15 Zainteresowanie strzelectwem przestaje mieć płeć
Jedno jest pewne. Dominika Paula Brodzik z Mrągowa strzelać potrafi. Nie obcy jest jej karabin FWB 600. W 2020 roku wystrzelała sobie kilka medali w wojewódzkich zawodach.
KOBIETA Z PASJĄ
16 W mojej głowie roi się od pomysłów
Beata Dziemidowicz, nauczycielka ze Szkoły Podstawowej nr 12 w Elblągu, to pełna pasji, miłości do natury i drugiego człowieka młoda kobieta. Swoje uczucia postanowiła przelać na papier. I tak powstała wspaniała książka dla najmłodszych, choć nie tylko...
ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ
18 Kosmetyczka radzi
Metamorfoza numeru
Gdy dzieci wyfruwają z gniazda...
PSYCHODIETETYKA
19 Dlaczego dziecko nie chce jeść warzyw?
ZDROWIE
20 8 powodów, by jeść awokado
SPORT
24 Marta Góraj i jej niezwykła podróż
Iławianka Marta Góraj w wyjątkowy sposób przeprowadzi nas przez Ultra Hańczę.

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

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna
ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński

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

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

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

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

eprasa.pl c40ed416d6

Kobiety w polityce wciąż mają pod górkę

Polska obecnie znajduje się na 54 miejscu na świecie pod względem udziału kobiet-polityczek w Sejmie. W Senacie ten odsetek jest jeszcze niższy. To wciąż zmienia się zbyt powoli. Ale przybyło nam nowe koło poselskie, którego siłą są kobiety.

Fot. J. Barański/Biuro Prasowe Ruchu Polska 2050

Strajk kobiet uświadomił wielu kobietom, że polityka dotyka bezpośrednio ich życia osobistego. Daleko jednak ku prognozowaniu, czy dzięki temu urośnie nam kolejna kobieca siła polityczna. Jedno jest pewne, że polityczki zaczynają pokazywać, że potrafią się zjednoczyć i walczyć ramię w ramię. Koło poselskie w Sejmie tworzą Hanna Gill-Piątek, Joanna Mucha i Paulina Henning-Kloska. Posłanka Hanna Gill-Piątek będzie przewodniczącą koła. Do parlamentarnej reprezentacji Polski 2050 należy również senator Jacek Bury. Jednak trudno nie dostrzec, że to koło mocno sfeminizowane.

— Wartości, idee, cele, z którymi wchodzi dziś Polska 2050 do wartości i cele, z którymi ja wchodziłam do polityki w 2015 roku — mówiła Paulina Henning-Kloska w czasie konferencji prasowej. — Polska 2050 chce myśleć o przyszłych pokoleniach i patrzeć na podejmowane decyzje przez pryzmat pokoleniowej solidarności, a nie tylko przez dzisiejszy interes polityków.

O mocnej reprezentacji kobiet mówi lider Polski 2050 na swoim portalu społecznościowym:

— Nasze koło tworzą kobiety. Wielkim polskim problemem jest ich nikły udział w polityce. A im wyżej - tym mniejszy. Zmienimy to. Już zmieniamy — zapewnia Szymon Hołownia.

Posłanki od Hołowni pokazują siłę kobiecej solidarności. Hanna Gill-Piątek z kolei na portalu społecznościowym wskazuje, jak bardzo kobiety są wciąż w Polsce niedoceniane.

— Rok 2021 będzie miał wspaniałych patronów. I żadnej patronki — wskazuje polityczka. — Emilia Plater, Wanda Krahelska, Pola Negri, Konopnicka, Modrzejewska, Maria Wittek, Szymborska, Szewińska, Rutkiewicz, Michalina Wisłocka, Aniela Steinsbergowa, Osiecka, Kamila Skolimowska, Elżbieta Zawacka, Demarczyk, Janion - historia Polski pełna jest wybitnych społeczniczek, polityczek, działaczek, sportsmenek, artystek, lekarek, prawniczek. Mogłabym je wymieniać godzinami. Wstyd, że w XXI wieku o ich pamięć należy specjalnie zabiegać. Dlatego proponuję zmianę w Regulaminie Sejmu, by coś, co powinno być dobrym obyczajem, ale niestety nie jest, stało się prawem wybitnych Polek do należnej im pamięci. Choć jednej na rok. Wierzę, że poprą ją nie tylko wszystkie posłanki, ale także koledzy posłowie.

Joanna Mucha ma doktorat z ekonomii, napisała powieść „Wszystko się stało". Była ministerką sportu w rządzie Tuska i rzeczniczką sztabu wyborczego PO w 2015 roku. Członkini rady programowej Kongresu Kobiet. Ma duże doświadczenie w polityce, ale jeszcze do niedawna w każdym z wywiadów pytano ją, czy uroda pomaga jej w karierze. Dziś mówi, że ma poczucie, że koledzy politycy traktują ją już dużo poważniej. Jednak zauważa, że wciąż ten problem dotyczy wielu polityczek. Mówi, że to kobiety muszą wspólnie zawalczyć, by kolejne dziewczyny wchodzące do polityki nie musiały zmagać się ze stereotypowym podejściem, bo to podcina skrzydła.

W ubiegłym roku organizacja UE Woman podała, że kobiety pełnią funkcję szefów państw lub rządów w ok. 20 krajach, a ok. 120 krajów nigdy nie miało kobiety przywódczyni. Przy tym tempie parytet na najwyższych szczeblach władzy nie zostanie osiągnięty przez kolejne 130 lat. Tylko nieco lepsza jest sytuacja na szczeblu ministerialnym - w 2019 roku tylko co piąty minister na świecie był kobietą. Przy rocznym wzroście o 0,52 pkt proc. parytet płci na stanowiskach ministerialnych nie zostanie osiągnięty przed 2077 rokiem.

W przypadku Polek pierwsze badanie na temat kobiet w polityce zagranicznej przeprowadził Instytut Spraw Publicznych i Fundacja Heinricha Bolla. Jak wskazała dr Agnieszka Łada, współautorka badania - Choć w Ministerstwie Spraw Zagranicznych kobiet jest coraz więcej, jedynie co piąta osoba kierująca placówką dyplomatyczną to kobieta. W polityce nadal są wyraźną mniejszością - w Parlamencie Europejskim kobiety w polskiej grupie stanowią jedynie jedną czwartą jej składu. W środowisku eksperckim kobiet nie brakuje, ale im wyżej w hierarchii, tym ich liczba się zmniejsza: odsetek ekspertek na stanowiskach kierowniczych na uczelniach oscyluje wokół 30-40% (39% na uczelniach publicznych, 32% na wybranych uczelniach prywatnych), a w think tankach wynosi 30%. We wszystkich analizowanych sytuacjach kobiety przeważają na stanowiskach niższego i średniego szczebla, na których intensywność pracy jest największa, różny zaś jest realny wpływ na decyzje.

Badanie na temat tego, co sądzą kobiety o polityce przeprowadził też CBOS. Badanie wskazało, że wśród kobiet zainteresowanie polityką zależy przede wszystkim od poziomu wykształcenia, idzie też w parze z wyższym statusem społeczno-ekonomicznym i zawodowym. Relatywnie najczęściej zaangażowany stosunek do wydarzeń politycznych deklarują kobiety z wyższym wykształceniem (14%), lepiej sytuowane i dobrze oceniające własne warunki materialne (10%); częściej też mieszkanki miast, zwłaszcza największych (powyżej 500 tys. ludności – 14%), niż wsi (5%). W grupach społeczno-zawodowych duże zainteresowanie tą sferą życia deklarują przede wszystkim przedstawicielki kadry kierowniczej i samodzielne specjalistki z wyższym wykształceniem (15%) oraz kobiety prowadzące własną działalność gospodarczą (14%). Wśród biernych zawodowo zdecydowanie najwięcej uwagi poświęcają polityce emerytki (12%).

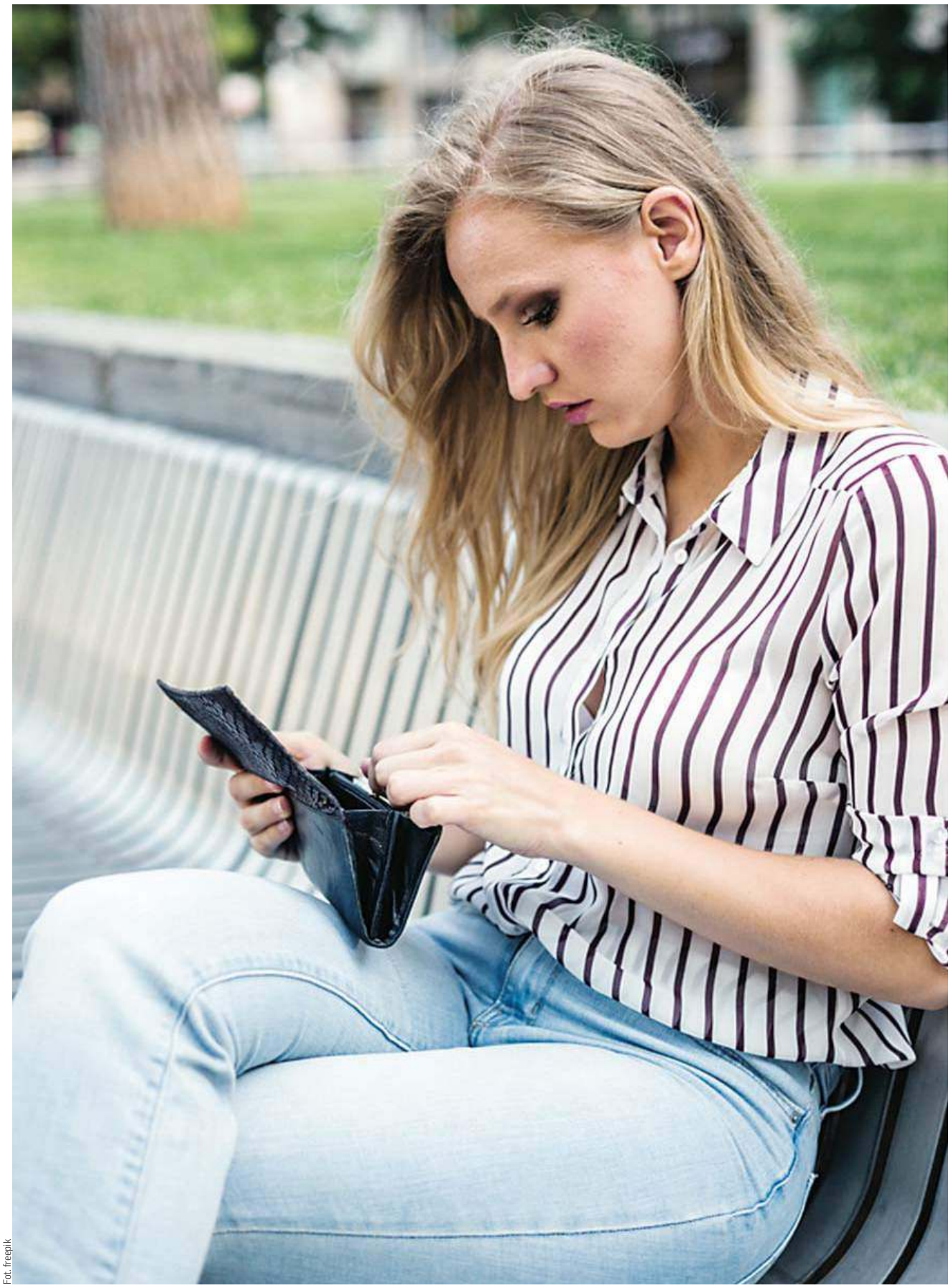
O tym, że idzie wiatr zmian niech świadczy fakt, że coraz więcej kobiet piastuje najważniejsze funkcje w państwie. W Estonii kobiety zajmują stanowisko prezydenta i premiera. W Stanach Zjednoczonych po raz pierwszy kobieta została wiceprezydentką.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

eprasa.pl c40ed416d6

Przecież „to tylko pieniądze”. Zaglądamy do kieszeni Polaków w związkach

Finanse w związkach często bywają kością niezgody. Niewiele jest par, które mają ten temat solidnie przepracowany i przedyskutowany. Nie mieszkając razem myślimy – jakoś to będzie, przecież się kochamy, nie będziemy się kłócić o przyziemności, nie będziemy sobie skąpić i wyliczać. A potem wszystko się zmienia.



Fot. freepik

Na początku wyglądało to bajecznie. Przyszły mąż zapraszał mnie wszędzie, sam za wszystko płacił. Lody, kina, teatry, prezenty. Jest inżynierem z zawodu, jednym z dyrektorów w dużej firmie budowlanej, stać go było było na drogie ubrania i perfumy dla siebie, więc nie oszczędzał też na mnie. Pracowałam wtedy w bibliotece, więc nigdy kokosów nie miałam i te drogie samochody i weekendowe wyjazdy nad morze mocno pociągały. Ale pobraliśmy się z miłości. Urodziło się dwoje dzieci. Odeszłam z pracy. Niestety ta pierwsza największa miłość szybko mi z głowy wywietrzała, gdy okazało się, że wydawać pieniądze możemy tylko tak jak on sobie życzy. Jeśli on kupi mi perfumy — było dobrze. Jeśli takie same perfumy — nawet ze swoich pieniędzy, które od czasu do czasu zarabiałam dorywczo, kupiłam sobie ja — już miał do mnie zastrzeżenia, że wydaje na zbytki. Mówił, że jak się zarabia tak mało, to się powinno oszczędzać. A tymczasem on sam wcale nie był mistrzem odkładania. Co chwilę zmieniał auta, kupował coraz droższe garnitury, mówiąc że to taki fundusz reprezentacyjny, że w jego pracy tak trzeba. Czasem znikał gdzieś na dwa, trzy dni na służbowe wyjazdy. A ja... patrzyłam na to w zasadzie nic nie mogąc zrobić i ciesząc się, że nie przykręca kurka na córki. Dawał na co trzeba — ale wciąż miałam poczucie, że jest naszym panem i władcą, bo to on zarabia. Wiecznie zapracowany niechętnie na co dzień zajmował się dziećmi — cały dom, obiady, zakupy (z wydzielanych mi raz na tydzień pieniędzy) robiłam ja, o porządek dbałam ja, chorymi dziećmi też zawsze zajmowałam się ja — więc sporo czasu minęło zanim udało mi się zorganizować i wyleźć do pracy z domowych pieleszy. Ale czym są moje 2 tysiące złotych w porównaniu do jego 20 tysięcy? Zresztą nie wiem tak naprawdę ile zarabia, nigdy nie miałam swobodnego dostępu do konta. Samochód którym jeżdżę wybrał on, telewizor w który się codziennie gapię wybrał on, kafelki z łazience to również jego pomysł. Czasem czuję jakbym żyła jakimś nieswoim życiem — opowiada pani Justyna.

— Z drugiej strony mąż kupuje te wszystkie rzeczy, a zapomina o płaceniu za podstawy, już kilka razy wyłączyli nam nagle Internet, co jakiś czas przychodzi też groźba o wypowiedzenie kredytu na dom z banku. Informuje o tym męża, on nie zawsze na czas reaguje, więc czasem płacę sama ze swojej pensji, a potem zostaje z niczym. Żyjemy już razem tak ponad 10 lat, a jakoś wciąż nie możemy się na tym tle dogadać, a ja doprosić o swoje — zauważa kobieta.

Kość niezgody

Finanse w związkach często bywają kością niezgody. Niewiele jest par, które się o to nie kłócą, bo mało kto ma ten temat solidnie przepracowany i przedyskutowany. W narzeczeństwie myślimy jakoś to będzie, przecież się kochamy, nie będziemy się kłócić o przyziemności, nie będziemy sobie skąpić i wyliczać. „To tylko pieniądze” — zwykliśmy mówić.

eprasa.pl c40ed416d6

A potem przy prowadzeniu wspólnego gospodarstwa domowego wszystko się zmienia. Zmienia się jeszcze więcej, gdy na świat przychodzą dzieci i jedna z osób musi na jakiś czas zrezygnować z życia zawodowego.

Sondaż KRD przeprowadzony przez IMAS International w styczniu i lutym 2021 r. zbadał podejście Polaków do zarządzania finansami w związkach. Badania „Finanse w parze" Krajowego Rejestru Długów Biura Informacji Gospodarczej pokazują, że kobiety są bardziej terminowe w pilnowaniu spłat zobowiązań, zaś mężczyźni chętniej biorą na siebie większe wydatki.

— Ja chętnie bym brała na siebie większe wydatki, a mąż niech siedzi więcej w domu, opiekuje się dziećmi i po kobiecemu terminowo pilnuje spłat, ale jak to zrobić skoro już ciąża i pierwsze lata opieki nad dziećmi ustawiają kobietę na takiej a nie innej— często straconej pozycji — parska na tę informację pani Justyna.

Te same badania podają, że o ile domowymi kosztami partnerzy dzielą się raczej po równo, o tyle nie ma wśród nich zgodności co do tego, kto powinien pokrywać bardziej osobiste wydatki.

— W polskim społeczeństwie można spotkać odmienne podejście par do korzystania ze wspólnych pieniędzy. Nieco ponad połowa (51 proc.) uważa, że każdy partner powinien pokrywać z własnej kieszeni osobiste wydatki, na przykład na ubrania czy wizyty u fryzjera. Odmiennego zdania jest podobna grupa osób (49 proc.). Co więcej, w tych wskazaniach płeć nie grała roli, gdyż podobnie oceniały to i kobiety, i mężczyźni. Widać więc, że korzystanie ze wspólnego portfela jest indywidualną decyzją w każdym związku — mówi Adam Łącki, prezes Zarządu Krajowego Rejestru Długów.

— Ameryki nie odkryli, że połowa naszego narodu myśli tak, a druga połowa zupełnie inaczej. To chyba dla nas typowe. Poza tym ile par, tyle prac, tyle sytuacji rodzinnych. Ja się wcale nie dziwię, że „ korzystanie ze wspólnego portfela jest indywidualną decyzją w każdym związku", bo to zależy ile się zarabia i w jakim wzorcu funkcjonuje — śmieje się moja rozmówczyni.

Fot. freepik

Muszę żyć po swojemu

Pani Karolina również nie ustaliła niczego wcześniej. Rafał jej partner — do 40—stki wolny ptak — cały czas pracował na zleceniach w różnych zakątkach świata. Raz pieniądze miał, raz ich nie miał. Raz w domu był, innym razem tylko bywał. Raz jadł za trzech, a raz musiał się obejść tylko śniadaniem. Nikomu to nie przeszkadzało. Aż do momentu, gdy w liberalnym i wiecznie schodzącym się i rozjeżdżającym w różne strony świata związku pojawił się syn.

— Zaczęłam myśleć bardziej perspektywicznie: jak teraz będzie wyglądało nasze życie? Może zamiast wynajmować przydałoby się kupić mieszkanie? Ale na nieregularne zlecenia żaden bank nie da kredytu. A co z przyszłą emeryturą mojego partnera? Przecież już teraz jesteśmy odpowiedzialni nie tylko za siebie — zauważa pani Karolina. Próbowała wcisnąć partnerowi jakiś etat, ale on nawet nie chce o tym słyszeć. „Nie będę kolejnym trybkiem tej urzędniczej maszyny. Muszę żyć po swojemu." — słyszy tylko w odpowiedzi.

— Wyniki badania pokazują, że współcześnie w Polsce model tradycyjny, gdzie to na mężczyźnie spoczywa większa odpowiedzialność za finanse, ustępuje modelowi równego dzielenia się ciężarem dbania o pieniądze. Oba z nich mogą się sprawdzić pod warunkiem, że jest to wspólna decyzja obojga partnerów. Łatwo bowiem wpaść w pułapkę „ukrytych oczekiwań", gdzie np. mężczyzna myśli, że jego partnerka chce od niego większego wkładu w rodzinny budżet, podczas gdy w rzeczywistości wcale nie musi tak być. Otwarta rozmowa na temat finansów w związku pozwala wyjaśnić sytuację i wybrać model, który pasuje konkretnej parze. Proste pytanie „Jak chcesz, żebyśmy dbali o nasz wspólny budżet?" może uchronić nas przed przyszłymi frustracjami —mówi Matylda Eddles, psycholog, ekspertka merytoryczna Pairbuilding.pl.

W domu pani Karoliny sytuacja jest dość nietypowa — to ona więcej pracuje, partner zajmuje się domem od czasu do czasu realizując jakieś wyjazdy, umowy o dzieło i zlecenia. — Raz jestem zadowolona, że jestem taka niezależna i nieszablonowa i mogę — w przeciwieństwie do innych kobiet się zawodowo realizować nawet przy małym dziecku. Z drugiej strony — czasem jestem tą codzienną orką zmęczona i chętnie zostałabym w domu i pogotowała zupki. Tylko nie wiem czy po kilku dniach by mi się nie znudziło? — zastanawia się kobieta.

Zadłużeniem nikt się nie chwali

Psychologowie radzą żeby wcześniej wszystko ustalać i konsultować, ale czy to coś da, czy wszystko można przewidzieć?

— Czy gdybym wcześniej wiedziała, że partner będzie tak kurczowo trzymał się z dala od etatu, to byłby to powód do naszego rozstania? A może zastosowałabym jakiś zakrojony na szeroką skalę „program naprawczy" na nim — jak to radzi mi moja mama? Szczerze wątpię i nie wierzę w naprawianie. Jest mnóstwo spraw, za które go mimo wszystko cenię i mimo że kłótni i nerwów na tle finansowym u nas nie brakuje, bo czasem chciałabym go wiedzieć jak o 7 rano z teczką zmierza w stronę jakiegoś banku — to tak naprawdę w życiu codziennym faktycznie dochodzimy do konsensusu, że nie pieniądze są tu najważniejsze. Ważne by każdy czuł się szczęśliwy i nie zmuszany do tego czego nie chce. Choć oczywiście forsa od czasu do czasu skutecznie komplikuje nam sprawę pożycia. Ale chyba nigdzie nie może być idealnie — zauważa pani Karolina.

Według raportu kobiety i mężczyźni w podobnym stopniu przeznaczają pożyczki na remont, wyposażenie domu, zakup mieszkania czy regulowanie stałych rachunków, np. za telefon. Natomiast mężczyźni częściej niż kobiety finansują w ten sposób wydatki na samochód czy sprzęt IT. Kobiety pożyczają za to częściej na spłatę długów.

Niezależnie od płci zdecydowana większość respondentów uważa, że zadłużanie się w dzisiejszych czasach to zwyczajna sprawa, ale jednocześnie dziewięć na dziesięć osób jest zdania, że należy unikać zaciągania kredytów lub pożyczek, o ile nie jest to absolutnie konieczne. Nieco więcej kobiet (68 proc.) niż mężczyzn (61 proc.) twierdzi, że bycie osobą nadmiernie zadłużoną jest powodem do wstydu. Dodatkowo osiem na dziesięć kobiet jest zdania, że pożyczki powinny być traktowane jedynie jako koło ratunkowe. Takiego zdania jest trzy czwarte mężczyzn.

Z jednej strony nie znamy prawie nikogo, kto nie miałby jakiegoś kredytu, z drugiej strony nikt się nadmiernym zadłużeniem nie chwali. Pani Grażyna żałuje, że jej mąż nie pochwalił się wcześniej, bo mówi, że gdyby wiedziała — to z dłużnikiem w związek by nie weszła. I tak rozeszli się po kilku latach. Był rzeźbiarzem. Młodzi, szaleni, chwilę po 30-tce. Nikt nie myślał na poważnie o pieniądzach. Pobrali się z pompą i owacjami. Owacje i fascynacja ucichły z kretesem, gdy komornik zapukał do drzwi.

— Wszedł i jak w filmie otaśmował lodówkę i pralkę. Zaczęłam na niego krzyczeć że to napad w biały dzień! Nic sobie z tego nie robił. Ostatecznie nic mi nie zabrał, wszystko było moje i kupione na długo przed ślubem, ale tłumaczenie tego wszystkiego w sądach nie było miłe — wspomina kobieta.

Jeden za wszystkich, wszyscy za jednego

Osiemdziesięcioletnia pani Janina nigdy nie miała innych pieniędzy niż wspólne z mężem. Nie było kont, dochody jednych i drugich były z góry pewne i stałe. 10-tego każdego miesiąca obie pule lądowały w przysłowiowej skarpecie. Małżeństwo zgodnie dzieliło kupkę na trzy stosy — opłaty za mieszkanie, jedzenie i życie codzienne i oszczędności, które wpłacali na książeczkę mieszkaniową dla córki.

— Za dużo w sklepach nie było to i kłótni o pieniądze też nie. Może dlatego wszystko było takie przejrzyste — śmieje się emerytka. Teraz towaru w sklepie więcej, pieniędzy więcej. I problemów w związku z tym też więcej. Córka pani Janiny podobno wciąż kłóci się z mężem o pieniądze.

— Największe kłótnie odchodzą chyba o to, że zięć chce mieć nowy sprzęt komputerowy i wciąż go ulepsza. Tego starego nie sprzedaje, bo mu się przyda, więc cały dom zalega w zamrożonych w komputerach pieniądzach, ale ona za to uwielbia ciuchy. Ma setki zupełnie niepotrzebnych — mówi pani Janina.

Sytuacja finansowa w związku wydaje się być opanowana jeśli oboje partnerzy pracują, a do domu przynoszą zbliżone pieniądze. Nietrudno wtedy wyliczyć kto, za co i ile będzie płacił. Gdzie i kiedy kto co posprząta, a kiedy ugotuje obiad. Hipotetycznie wszystko się powinno zgadzać. W normalnym życiu rzadko kiedy tak bywa. Poza tym jak wycenić pracę w domu — to całe zmywanie, gotowanie i sprzątanie — które mimo postępującego równouprawnienia — często w dalszym ciągu wykonują kobiety, podczas gdy mężczyźni zalegają na kanapach?

— Owszem mój mąż pracuje więcej, a ja więcej pracuję w domu. Kiedyś nawet mi to zaczął jakieś wydatki wypominać, szybko skończył, gdy zaczęłam mu wystawiać rachunki za pranie i prasowanie — śmieje się pani Joanna. Jej koleżanka pracę z mężem w domu podzieliła na pół, a między ich pensjami są znaczne różnice. Jak sobie z tym radzą?

— Mój mąż zarabia sporo więcej, ja mimo że codziennie poświęcam na pracę tyle samo czasu zarabiam dwa razy mniej. I jeśli — każdy miałby płacić za siebie, to byłby to rychły koniec mojego związku. Już to sobie wyobrażam, że idziemy do restauracji i on zamawia najdroższe dania, bo przecież go na to stać, a ja siedzę obok i muszę się zadowolić najtańszą pomidorówką. Nie tak to w związku powinno wyglądać. Trochę tak jest, a może powinno być, że jeden za wszystkich — wszyscy za jednego. Jak czytam te wszystkie raporty, że teraz każdy płaci za siebie i sam sobie finansuje własne rozrywki, to aż mi się robi słabo, bo chyba prawdziwy związek to coś więcej niż takie wyliczanie. Razem żyjemy, razem się bawimy, razem głodujemy — niezależnie od tego ile kto zarabia — podkreśla.

AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@gazetaolsztynska.pl

*Badanie „Finanse w parze" zostało przeprowadzone przez IMAS International na zlecenie Krajowego Rejestru Długów w styczniu i lutym 2021 r. metodą CAWI na reprezentatywnej grupie 600 Polaków, będących w związkach, którzy kiedykolwiek skorzystali z kredytów lub pożyczek albo kupili coś na raty.

eprasa.pl c40ed416d6

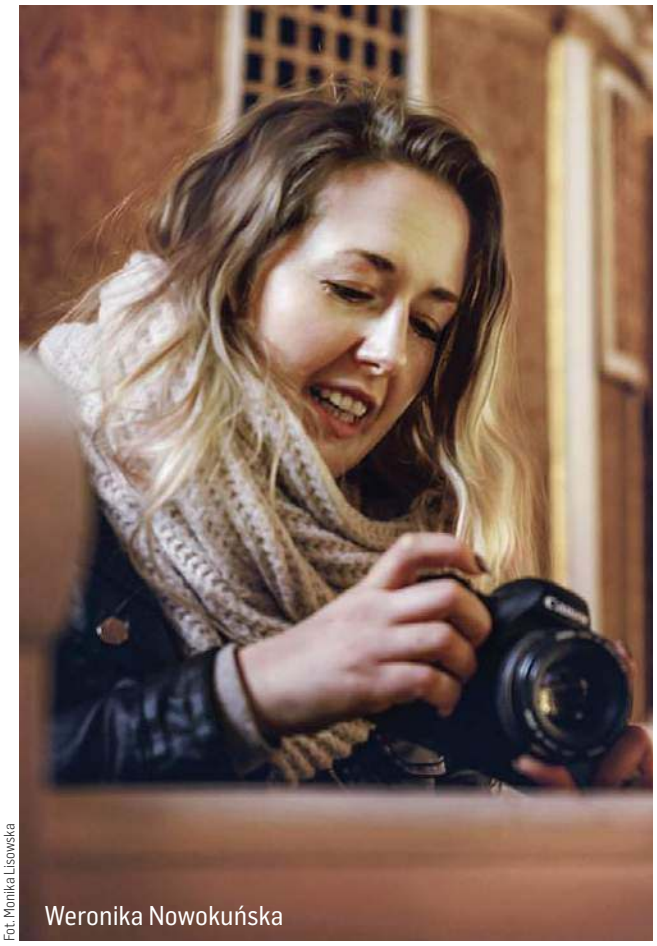
Różne oblicza kobiecości

Na zdjęciu Małgorzata Jackiewicz-Garniec, kustosz, kierownik Muzeum w Lidzbarku Warmińskim

Kiedy się z nimi rozmawia, od razu można wyczuć, że ma się do czynienia z osobami, które kochają to, co robią. Mają w sobie ogromną pasję i niesłabnące zainteresowanie osobą, która staje przed obiektywem. Fotografki Monika Lisowska i Weronika Nowokuńska połączyły siły i zaprosiły do udziału w projekcie niezwykłe kobiety.
Teraz marzą o tym, by po projekcie pojawiła się wystawa, ale do tego przydałoby im się wsparcie sponsorskie.

Fot. Weronika Nowokuńska

Weronika Nowokuńska pasjonuje się fotografią sensualną. Na sesje do niej przychodzą panie, które chcą zatrzymać w kadrze swoją kobiecość. Te kilka godzin przed aparatem to dla nich okazja do tego, by poprawić sobie humor, dowartościować się, przekroczyć swoje ograniczenia.



Weronika Nowokuńska

Fot. Monika Lisowska

— Jak narodził się pomysł na projekt fotograficzny, którego bohaterkami będą pracownice Muzeum Warmii i Mazur?

— Pewnego razu na sesję do mnie przyszła kobieta związana z muzeum. Muszę przyznać, że ja, fanka natury, nie bywam zbyt często w muzeach, więc to, co ona mi mówiła, pozwoliło mi nieco inaczej spojrzeć na tę instytucję i na osoby, które w niej pracują. Dostrzegłam w swojej klientce ogromną pasję. To mnie zaintrygowało. Poczułam, że chcę pokazać te skromne i pełne pasji kobiety, które tam pracują. Ale bałam się, że one nie będą tego chciały. Że będą czuły się skrępowane, rozbierając się, choć trochę, przed aparatem. Wymyśliłam więc, że pokażę je tak, jak je widzę: jako silne, piękne, zdolne i wykształcone kobiety współczesności, a z drugiej strony jako zakochane, w dawnych epokach, żyjące tym, co było dawniej.

— A skoro pojawiły się „dawne epoki", to pojawiła się pewnie i myśl o Monice Lisowskiej, która świetnie radzi sobie z fotografią stylizowaną?

— Z Moniką znamy się od dawna. Podziwiam jej pracę, uważam, że jest wielką artystką, więc kiedy wpadłam na pomysł, by pokazać kobiety pracujące w muzeum w strojach z dawnych epok, to od razu pomyślałam o niej. Najpierw skontaktowałam się z muzeum, żeby zapytać, czy byliby zainteresowani współpracą przy takim projekcie, a kiedy zareagowali pozytywnie, zadzwoniłam do Moniki. Ona także powiedziała, że to cudowny pomysł. Mówiąc szczerze, nie spodziewałam się, że z myśli, która narodziła się podczas obrabiania zdjęć, powstanie aż tak fajny projekt. Przy okazji przekonałam się, że Monika jest nie tylko świetną fotografką, ale także bardzo zorganizowaną osobą. Bez niej to by się nie udało.

— Wasza współpraca układała się bez zarzutu, a jak było z modelkami? Szybko wam zaufały?

— Tak, muszę przyznać, że jestem pod ogromnym wrażeniem tego, jak panie z muzeum poradziły sobie w tej sytuacji. Wiem, że nie było im łatwo, bo muzeum to ich świat, więc to, co ja traktowałam jako scenografię, dla nich było czymś więcej. Nie w każdym miejscu na zamku czuły się tak samo dobrze, bo zbyt dobrze wiedziały, gdzie się znajdują, jakie to miejsce ma znaczenie, co tam się działo. Dla mnie to one były najważniejsze, ale szanowałam ich stosunek do tego miejsca. Kiedy podczas robienia zdjęć rozmawiałyśmy o ich pracy, z każdą chwilą byłam coraz bardziej zachwycona ich pasją i wiedzą. To osoby, które są na swoim miejscu. Nie ma w tym przypadku. A podczas sesji radziły sobie znakomicie. Zaufały nam i naszym pomysłom.

— Zaufanie to chyba słowo-klucz w tym przypadku. Jak je pani zdobywa?

— Po pierwsze: nie jestem im w tym dłużna. Oferuję im swoją otwartość. Każdą sesję zaczynam też od pytania, dlaczego kobieta się na nią zgłosiła. Czasem to zresztą widać, np. kiedy jakaś mężatka zgłasza się z myślą o prezencie dla ukochanego mężczyzny. Wtedy ma błyszczące miłością oko. Bywa też tak, że zgłasza się do mnie kobieta, która jest niepewna, bo ma byle jaki związek, nie ma poczucia własnej wartości. Bywa, że ja piszczę z radości: „Zobacz, jaka jesteś piękna!", a ona mówi: „to chyba nie ja".

Fot. Weronika Nowokuńska

eprasa.pl c40ed416d6

Monika Lisowska, fotografka i mama na pełny etat, w zdjęciach widzi magię. Tą pasją zaraził ją dziadek. W minionym roku na wystawach mogliśmy oglądać zdjęcia z cyklu „Sierpniowe portrety okiem Moniki Lisowskiej". Pokazała na nich swoich synów w strojach z Powstania Warszawskiego.

Fot. Weronika Nowokuńska

Monika Lisowska

Na sesje zgłaszają się też kobiety zranione. Opowiadają mi o bolesnych rozstaniach, zdradach... Moim zadaniem jest przekonaniem jej, że w czasie tej sesji to ona jest najważniejsza, a nie np. ten człowiek, który ją zranił. Zdjęć nie powinno się robić komuś na złość, ale dla siebie. I kobiety coraz lepiej to rozumieją i robią dla siebie coś innego niż pójście do fryzjera lub na paznokcie.

— Czego się pani dowiedziała, dzięki zawodowi, który pani uprawia, o kobietach i kobiecości?

— Przede wszystkim dowiedziałam się dużo o samej sobie. Kiedyś nie byłam aż tak pewna siebie, swojej wartości i kobiecości. Można nie być supermodelką, ale patrzeć na siebie z przyjemnością. Zauważyłam też, że coraz bardziej jesteśmy gotowe, by tę swoją kobiecość eksponować nie tylko przed mężczyznami, ale na przykład wtedy, kiedy wychodzimy z koleżankami. To wtedy zakładamy sukienki i szpilki, a usta malujemy szminką. Podczas sesji z kobietami przekonałam się, że każda z nas jest inna. Mamy inne zawody, sytuacje życiowe, problemy, ale łączy nas to, że właśnie tego, z czym się borykamy, po nas nie widać. Mamy w sobie dużą siłę. I nawet jeśli czasem płaczemy w poduszkę, to na zewnątrz jesteśmy niewzruszone.

— Chyba wracamy do tematu zaufania, ponieważ wydaje mi się, że żeby dowiedzieć się tego wszystkiego, musi pani dotrzeć do tego, co skryte.

— To prawda. Często słyszę od kobiet: „Ale rozbierać to ja się nie będę". Mówię wtedy ze śmiechem, że nawet nie śmiałabym o to prosić. A później te same kobiety proponują: „A może ja bym rozpięła bluzkę?", „A może zrobimy ujęcie, na którym jestem bez stanika?". I nagle okazuje się, że przebieralnia nie jest już potrzebna, bo ubrania fruwają na środku pokoju (śmiech). Ale muszę zaznaczyć, że na fotografiach raczej nie pokazujemy wszystkiego. Sensualność i zmysłowość pojawiają się wtedy, kiedy coś zakrywamy. To dlatego namawiam panie, żeby na sesję przynosiły... za duże ubrania: swetry, męskie koszule, ale też koronki.

— A kompleksy? Da się je zakryć?

— Kobiety mają mnóstwo kompleksów, nawet wtedy, kiedy są tak naprawdę idealne. Ale, jeśli chodzi o pozowanie do zdjęć, to mam na to kilka sposobów. Podpowiadam np. jak usiąść, żeby odjąć sobie kilogramów czy ukryć jakąś nielubianą fałdkę. A dla otuchy pokazuję im swój nieidealny brzuch (śmiech).

— Wspominała pani o tym, że na sesje u pani kobiety umawiają się czasem, by zrobić fotograficzny prezent swojemu partnerowi. Mężczyźni potrafią to docenić?

— Całkiem niedawno przyszedł do mnie po zdjęcia mąż jednej z klientek. Kiedy wziął je do ręki, nie mógł wyjść z podziwu. Aż zapytałam go, czy nie wiedział, że ma piękną żonę! Wiedział. Mieli czwórkę dzieci, jego żona nie miała figury modelki, a on był nią wyraźnie zachwycony. To było bardzo inspirujące.

— Skoro już mówimy o związkach, to czy robiła pani zdjęcia parom?

— Owszem i bardzo chcę, żeby takich sesji było więcej. Jakiś czas temu, podczas sesji rodzinnej, rodzice trójki dzieci zapytali, czy nie zrobiłabym im zdjęć bez dzieciaków. Zgodziłam się i zaproponowałam, żebyśmy może zmienili scenografię. Byłam pozytywnie zdziwiona tym, że bez trudu się na to zgodzili. Oni pozowali świetnie i świetnie się bawili. Okazało się, że to ja nie mogłam się skupić, mając ich małe, biegające dzieci za towarzystwo (śmiech). Brakowało nam intymności. Lepiej poszło w walentynki. Zrobiłam wtedy naprawdę fajną sesję parze, marzę, żeby było ich więcej.

— Kiedy rozmawiałyśmy jakiś czas temu, przyznała pani, że dobra współpraca fotografów działających w tym samym regionie nie jest oczywistą sprawą.

— To prawda. Sama mam na koncie niekoniecznie dobre doświadczenia w tym zakresie. Z Weroniką znamy się jednak od lat, wiem, że jest nie tylko zdolną fotografką, ale i wspaniałym człowiekiem. Przekonałam się o tym także wtedy, kiedy prywatnie poprosiłam ją o pomoc. Jej pomysł natychmiast mnie zachwycił, dlatego nie zastanawiałam się długo nad tym, czy wziąć udział w projekcie. Kiedy uczymy się historii, rzadko słyszymy o kobietach. Mamy królów, mamy rycerzy, co zwyciężali wojny, odważnych giermków, którzy narażali życie, ale kobiet właściwie w tej historii nie mamy. Także nasz zamek w Lidzbarku Warmińskim kojarzony jest z mężczyznami. Tymczasem warto przypominać, że kobiety były i są jego ważną częścią.

— A skoro o kobietach mowa... Czy wyszła pani z tego spotkania artystycznego z większą wiedzą o nas, kobietach?

— Oczywiście! Uczyłyśmy się od siebie nawzajem. Na początku niepokój był po obu stronach. Czułam dużą presję związaną z zaufaniem, jakim nas obdarzono, a które traktuję jak wyróżnienie. Wiem też, że strach pojawiał się u pań, które nam pozowały. On się zmniejszał jednak wraz z upływem czasu i poczuciem, że to, co się dzieje, jest naprawdę fajne. Sporo w tym zasługi także naszych wizażystek, które jako pierwsze miały okazję oswoić z tą nową sytuacją bohaterki naszej sesji, wprowadzić je w klimat. Warto zaznaczyć jednak, że nie tylko modelki musiały nabrać do nas zaufania, ale i my do nich. Jesteśmy bardzo wdzięczne panu Piotrowi Żuchowskiemu, dyrektorowi Muzeum Warmii i Mazur, że umożliwił nam pracę w murach zamku.

— I pomyśleć, że niewiele zabrakło, a sesji mogło nic nie być!

— To prawda, do ostatniej chwili nie byłyśmy pewne, czy zdjęcia uda się zrealizować w wyznaczonym terminie, bo tego dnia, kiedy miałyśmy pojechać do Lidzbarka Warmińskiego, Olsztyn został zasypany śniegiem. Od wczesnego ranka martwiłyśmy się, czy dojedziemy na miejsce (śmiech).

— Do projektu „Kobiety na zamku dawniej i dziś w obiektywie Weroniki Nowokuńskiej i Moniki Lisowskiej" wniosła pani do niego swoją wrażliwość estetyczną, ponieważ to właśnie w fotografiach stylizowanych się pani specjalizuje.

— To mój ukochany rodzaj fotografii. Tym, co mnie fascynuje jest fine art. W najbliższym czasie chcę się skupić na fotografii historycznej, ale nie odpuszczę moich plenerów (śmiech).

— Plenery to jedno, ale z tego, co wiem, to i pod dachem może pani przyjmować swoich modeli i modelki?

— Tak, właśnie dostałam klucze do nowego studia, które własnoręcznie zbudował mój mąż, Krzysiek. Jestem z niego bardzo dumna i czuję dużą wdzięczność za to, że stworzył mi warunki do komfortowej pracy. Obecnie jestem na etapie przenoszenia sprzętu do studia i już niedługo mam nadzieję w nim działać. Na pewno będzie sporo zabawy ze światłem, bo to chcę w najbliższym czasie przećwiczyć, by jeszcze lepiej oddać istotę fine art.

— Czym jest dla pani kobiecość?

— Powiedziałabym, że, z definicji, składają się na nią eteryczność, delikatność, piękno. Ale, z drugiej strony, ja na kobiety patrzę trochę inaczej. Być może z racji moich doświadczeń życiowych, być może z uwagi na pracę... Dla mnie kobieta jest więc tą silną, tą, która scala, tą, dzięki której dzieją się inne rzeczy, a która, niestety, często zostaje w cieniu, a profity z jej działalności czerpie ktoś inny. Przeważnie: mężczyzna. I chyba dlatego chciałam pokazać na swoich fotografiach kobiety jako osoby, które mają siłę sprawczą.

— Mam wrażenie, że dzięki temu połączeniu sił, udało się paniom wydobyć dla świata właśnie te dwa oblicza kobiecości. To, które prezentujemy oficjalnie, ubrane od stóp do głów, i to, które zostawiamy dla siebie i dla tych, których jesteśmy gotowe mieć blisko siebie, kiedy ten oficjalny kostium zdejmujemy.

— Odbieram to podobnie. Na zdjęciach sensualnych widzimy kobiety, które zdają się mówić „jestem krucha i wrażliwa", a na moich dopowiadają „... ale zmuszacie mnie do tego, żebym była władcza i silna".

— Zapytałam o istotę kobiecości, więc zapytam i o to, czym dla pani jest fotografia?

— Magią. Pamiętam, że kiedy miałam 5-6 lat, robiłam zdjęcia z dziadkiem, a później je z nim wywoływałam. Już wtedy uważałam, że to niesamowite: można zatrzymać chwilę, by później do niej wrócić. Mam świadomość, że w fotografii było już chyba wszystko. Tym, co ja mogę wnieść do niej nowego, jest moje spojrzenie: na fotografowany przedmiot czy osobę. To nie jest wówczas reportaż, ale moja, odrealniona nieco, wizja. To mnie zachwyca. Fotografowanie jest dla mnie też rodzajem „odbarczania". Ja przy tym odpoczywam. Choć skłamałabym, mówiąc, że fotografia nie dostarcza mi stresu (śmiech). Mam poczucie, że fotografia stanowi też narzędzie do budowania porozumienia z innymi, a dyskusje o niej łączą ludzi.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

W projekcie „Kobiety na zamku dawniej i dziś w obiektywie Weroniki Nowokuńskiej i Moniki Lisowskiej" wzięły udział: dr Kinga Raińska, kustosz dyplomowany, zastępczyni dyrektora ds. muzealnych Małgorzata Jackiewicz-Garniec, kustosz, kierownik Muzeum w Lidzbarku Warmińskim Dominka Kałabun, asystent w Dziale Sztuki Dawnej i Rzemiosła Artystycznego Renata Wielgan, plastyk Izabela Sobota, sekretarka

Fot. Monika Lisowska

eprasa.pl c40ed416d6

Nawrót depresji

Źle znoszę pandemię. Nasączony obrazkami z telewizji, gdzie karetki godzinami stoją przed szpitalami, a także opowieściami ludzi, których dotknął już COVID-19. Słucham sprzecznych ze sobą opinii ekspertów. Przeraża mnie nieporadność służb państwowych – z premierem włącznie...

Gdy dodam do tego brak codziennych kontaktów z rozrzuconą po mieście rodziną i rzadkie wychodzenia domu – wszystko to wprowadza mnie w poczucie bezradności, strachu i paniki.

Test na COVID-119 wypadł negatywnie, ale to nie uspakaja. We wszystkim tli się niepewność: o zdrowie najbliższych, o jutro, o tydzień, o rok... Czy jeszcze się zobaczymy? Jak długo to będzie trwać?

Dotknęła mnie kiedyś depresja z wersją szpitalną włącznie. Teraz jest podobnie, ale jednak nie to samo. Depresją nie można się zarazić, a COVIDEM – tak. Wtedy, trzymając się lekarzy, wierzyłem, że z tego wyjdę. Dziś ta pewność ulatuje.

W swoim depresyjnym życiu postawiłem na jedno: na wiedzę tych, którzy mną się opiekują. To też był dziwny rodzaj wiary, bo jedni opiekowali się lepiej, inni gorzej. Ale czegoś, jakiejś kotwicy musiałem się trzymać. Teraz taktyka jest inna, bo, obserwując to, co dzieje się wokół, trudno znaleźć jakiś punkt oparcia. Zarażasz nawet nie wiedząc kiedy. Wszystko jest online. Znajomy umarł (udusił się) zanim przyjechała karetka itd. itp.

Ale pierwszy krok zrobiłem: odciąłem się od mediów, telewizji, radia i prasy, w których są informacje, ilu przybyło, ilu ubyło. Po dwóch dniach odczułem ulgę: więcej uwagi poświęcałem tym łachom, którzy z Włochami przegrali po fatalnej grze niż przepustowości Szpitala Narodowego. Na jedno i drugie nie miałem wpływu, ale jednak coś w głowie zaczęło się przestawiać. Trochę ulgi. Na jak długo, nie wiem. Kolejny krok: ograniczenie kontaktów telefonicznych z tymi, o których wiem, że mówią tylko o koronowirusie. Mam go po dziurki w nosie, więc zrezygnowałem...

Następny krok: zadzwoniłem do przyjaciela w USA, który poza ornitologią świata nie widzi. Myślałem, że pogadamy o ptakach. Ale on zaczął gadać o koronowirusia. I wtedy odezwał się odruch typowo polski: nie tylko mnie dopadła ta obsesja, ale i jego w AMERYCE też. Ulżyło.

A dalej zobaczymy.

ANDRZEJ BOBER

Terapia online ratunkiem w czasie pandemii

Pandemia zmieniła sporo w naszym życiu. Od marca wielu z nas musiało przenieść część swojej aktywności do rzeczywistości wirtualnej. Dla jednych to konieczne i wygodne, dla innych tak samo konieczne, ale obciążające i pozbawiające tego, co dotąd było ważną częścią życia.

Formę prowadzenia terapii także musieliśmy dostosować do nowej rzeczywistości z koronawirusem. Praca online była wcześniej wyjątkiem zarezerwowanym dla osób będących w delegacjach, na wakacjach, czy mieszkających w odległych miejscowościach lub za granicą. Od marca 2020 sesje online są konieczną, choć nie bardzo dogodną częścią pracy. Kiedy spotykamy się przez komunikator, tracimy sporo z wiedzy o subtelnych reakcjach pacjentów, sygnałów zmiany emocji czy nastrojów, delikatnych różnic w intonacji głosu. Nie widzimy też naturalnej postawy pacjenta, jego dynamiki ruchów, co w czasie zwykłej wizyty jest widocznym sygnałem nastroju i kondycji psychicznej. Nie mamy realnego kontaktu wzrokowego. W tych kwestiach nic nie zastąpi spotkania „na żywo". Ale jednak spotkania online, na komunikatorach takich jak Skype, Zoom, Messenger, WhatsApp — dają nam możliwość kontynuowania terapii rozpoczętej wcześniej, czy odbycia wizyty interwencyjnej w kryzysie, konsultacji, gdy dzieje się coś niepokojącego. Jest to też szansa na rozpoczęcie terapii. Takie spotkania mają swoje nieocenione zalety: nie tracimy czasu na dojazd, możemy kontynuować terapię, będąc w kwarantannie czy izolacji, możemy uniknąć podróży środkami komunikacji, gdy mamy podstawy sądzić, że jesteśmy w grupie ryzyka ze względu na choroby przewlekłe czy wiek. Czasem możliwość spotkania online jest pierwszym krokiem do tego, aby pokonać lęk przed kontaktem i umówić wizytę u psychoterapeuty czy psychiatry.

Fot. Fundacja „Twarze Depresji"

Pandemia nasila lęki

Jest nad czym pracować, bo do dotychczasowych trudności dołączają się te związane z pandemią. Nadzwyczajna sytuacja, w której wszyscy się znaleźliśmy, spowodowała więcej poczucia zagrożenia, lęku, napięcia. Każdy nieco inaczej to przeżywa, ale dla osób, które miały już wcześniej różnego rodzaju problemy ze zdrowiem psychicznym, to czas wyjątkowo trudny. Pandemia przyniosła radykalną zmianę codziennego trybu życia, sposobu pracy czy nauki, utratę dotychczasowych osobistych kontaktów, możliwości uczestniczenia w tym, co lubiliśmy i co dawało radość, odpoczynek, rozrywkę. Czasem to utrata podstaw bezpieczeństwa materialnego, gdy tracimy pracę, bo firma upada z powodu pandemii. Boimy się o zdrowie, a czasem życie swoje i bliskich. Gdy pojawił się koronawirus, który jest realnym zagrożeniem, u niektórych osób odżyły też inne lęki na przykład przed skażeniem jakimiś substancjami biologicznymi takimi jak bakterie, wirusy, grzyby czy inne patogeny.

Skuteczność terapii online

Trudno sobie wyobrazić taką sytuację, że pacjenci — nie mogący pojawić się w przychodni osobiście — mieliby nie mieć możliwości kontynuowania terapii czy uzyskania wsparcia psychologicznego. Kontakt osobisty jest nieoceniony zarówno dla pacjenta jak i terapeuty, ale kiedy nie jest on możliwy, pracujemy online i cieszymy się, że jest taka techniczna możliwość, i że teraz — w sytuacji kryzysowej — możemy z niej korzystać. Okazuje się, że przez Internet można zrobić nadspodziewanie wiele — to nie tylko rozmowa, ale także ćwiczenia doświadczeniowe, a nawet praca z ciałem. Tak się dzieje na przykład wtedy, kiedy terapeuta przekazuje podczas sesji instrukcję praktyki uważności lub ćwiczenia relaksacyjnego, a pacjent ją wykonuje w domu, ucząc się korzystać z tej praktyki samodzielnie i regularnie między sesjami.

Coraz częściej też pracujemy „hybrydowo". Kiedy jest taka możliwość, spotykamy się w przychodni, a gdy pojawia się konieczność pozostania w domu, decydujemy się na sesję online. Działamy z nadzieją, że jak najszybciej nadejdą czasy, w których okres koronawirusa będziemy wspominać jako coś, co udało nam się przetrwać, a nawet wykorzystać do zauważenia i docenienia własnych zasobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

BOŻENA FALKOWSKA

Bożena Falkowska
Psycholog, psychoterapeuta, absolwentka Szkoły Psychoterapii Poznawczo Behawioralnej Centrum CBT w Warszawie. Pracuje w Centrum Terapii Dialog z pacjentami doświadczającymi depresji, różnego rodzaju stanów lękowych i fobii, zaburzeń psychosomatycznych, z osobami w żałobie, po przeżyciach traumatycznych, także z ludźmi mającymi trudności w relacjach.

fot. unsplash.com

eprasa.pl c40ed416d6

Ruszyła 12. edycja kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję.”

Z okazji Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją 23. lutego 2021 r. ruszamy z 12. edycją ogólnopolskiej kampanii społecznej „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję”.

Nie ukrywam, że w moim życiu miałem – może nie momenty wielkiego załamania, ale momenty kryzysowe. I się tego nie wstydzę, bo nie mam czego się wstydzić – mówi Krzysztof Cugowski, lider zespołu „Budka Suflera”, ambasador kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję.”. — Depresja jest taką samą chorobą jak każda inna i trzeba o tym mówić.

Co najmniej dwukrotnie wzrosła liczba Polaków zmagających się z depresją, a Polska jest krajem z najwyższym na świecie poziomem niepokoju wywołanego pandemią.

— Światowa Organizacja Zdrowia wskazywała, że za 10 lat depresję będzie czołową chorobę, z którą zmaga się ludzkość. Myślę, że to pandemia znacząco przyśpieszy ten proces i nie jest kwestia 10 lat, ale kilku, a być może nawet tego roku— mówi Anna Morawska-Borowiec, prezes Fundacji „Twarze depresji”, pomysłodawczyni kampanii.

Niestety w tym czasie bardzo wiele osób po raz pierwszy zachorowało na depresję i się nadal nie leczy. To bardzo poważne zagrożenie dla ich życia, ponieważ depresji mogą towarzyszyć myśli samobójcze.

Z powodu pandemii koronawirusa i konsekwencji z nią związanych zarówno zdrowotnych, psychicznych, jak i finansowych – spodziewamy się dalszego wzrostu zachorowań na depresję oraz samobójstw. By temu zapobiec, planujemy wzmożoną kampanię społeczną zachęcającą do leczenia depresji.

W tych działaniach wspierają nas gwiazdy – ambasadorzy 12. edycji kampanii: Ewa Błaszczyk, Bożena Dykiel, Marta Kielczyk, Krzysztof Cugowski, Marek Plawgo i Piotr Zelt.

— Zapadłem się w sobie, przestałem wykonywać jakiekolwiek czynności codzienne, domowe – mówi Piotr Zelt o nawrocie depresji w czasie pandemii. — Niemożność ruszenia się i efektywnego wykonania czegokolwiek w domu. Ja już to znam. Dopadł mnie kompletny brak siły. Żyję z moją ukochaną Kasią. Przestałem odpowiadać na jej oczekiwania i potrzeby. To wszystko połączone z wrażeniem braku sił fizycznych. Plus potworne wahania nastrojów. Wybuchy nieuzasadnionej agresji słownej, emocjonalnej, psychicznej. To był wystarczający powód, żeby wrócić pod opiekę lekarza psychiatry i sprawdzić, czy to nie jest nawrót depresji.

Celem naszej kampanii jest wzrost świadomości o leczeniu depresji i zachęcenie Polaków do tego, by skorzystali z pomocy specjalistów – bez obaw o stygmatyzację. Walczymy ze stereotypami związanymi z tą chorobą od lat i wciąż mamy jeszcze wiele do zrobienia.

Organizatorami 12. edycji kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję.” są Fundacja „Twarze depresji”, Forum Przeciw Depresji i Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych; patronami honorowymi: Krajowy Konsultant w Dziedzinie Psychiatrii i Lasy Państwowe; parterami: SERVIER, Miasto Łódź i PANCZAKIEWICZ ART.DESIGN.

Lasy Państwowe już po raz trzeci są patronem honorowym naszej kampanii. Szczególnie w czasie pandemii rola regularnych spacerów w lesie jest nie do przecenienia, by chronić Polaków przed obniżeniem nastroju i zachorowaniem na depresję. Leśne spacery nie tylko pomagają zapobiegać zachorowaniu na depresję, także wspomagają terapię, obniżają ciśnienie, uspokajają, obniżają poziom agresji i działają przeciw astmatycznie. Z najnowszych badań niemieckich naukowców wynika, że drzewa rosnące blisko domów w obszarach miejskich znacząco obniżają ryzyko zachorowania na depresję.

Fot. Fundacja „Twarze Depresji”

— Ten dotkliwy dla nas okres pokazał jak bardzo potrzebujemy natury i lasu do regeneracji sił — mówi Andrzej Konieczny, dyrektor generalny Lasów Państwowych. — Znękani niepewnością i strachem szukaliśmy dystansu społecznego i znaleźliśmy go w otoczeniu przyrody. Obszary leśne stały się z czasem odskocznią dla „uwięzionych” w domach ludzi. Leśnicy zauważyli, że w ostatnich miesiącach wśród stałych bywalców lasów pojawiły się osoby początkujące, które potrzebują wsparcia leśników w zrozumieniu zasad funkcjonowania lasu i znajomości reguł bezpiecznego przebywania w lesie. Dlatego jesteśmy do dyspozycji wszystkich, którzy się do nas zwracają. Jestem przekonany, że las może pomagać w leczeniu depresji. Cały czas czynimy starania, żeby wzmacniać społeczną funkcję lasu i uświadamiać społeczeństwo, że przebywanie w nim pomaga zniwelować lęk, stres, pozwala regulować sen, obniża ciśnienie a także wzmocnić koncentrację. Zapraszamy wszystkich szukających ukojenia w naturze na szlaki turystyczne, ścieżki dydaktyczne, wieże widokowe, miejsca odpoczynku, a także do naszych ośrodków wypoczynkowych.

W czasie pandemii, by jeszcze skuteczniej walczyć z depresją, Fundacja „Twarze depresji” zaprosiła do wspólnej kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję.” Forum Przeciw Depresji i Fundację ITAKA. Forum Przeciw Depresji w tym samym czasie organizuje też swoją kampanię poświęconą problemowi depresji wśród dzieci i młodzieży. W ramach tych działań w najbliższych miesiącach odbędzie się pięć szkoleń online dla nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych, którzy otrzymają od ekspertów gotowe narzędzia do tego, aby samodzielnie przeprowadzić lekcje nt. depresji dla swoich uczniów. Zdobędą też wiedzę, która pomoże im i wyczuli na subtelne sygnały wołania o pomoc, które mogą wysłać im uczniowie, a których być może nie dostrzegają rodzice, opiekunowie. W drugiej połowie lutego odbędzie się również dzień otwarty z bezpłatnymi wykładami ekspertów dla wszystkich zainteresowanych, szczególnie dla rodziców nastolatków. Dłużej będzie działał też Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji, przy którym zawsze dyżuruje lekarz psychiatra. Z takiej pomocy skorzystało ponad trzy tysiące osób. Działaniami edukacyjnymi kampania Forum Przeciw Depresji objęła prawie 10 000 osób.

— Czas pandemii jest bardzo trudny dla dorosłych, ale w takim samym stopniu dotyka osoby młode — mówi Ewa Ciepałowicz, organizatorka kampanii Forum Przeciw Depresji, Servier.

— Eksperci alarmują, że trafia do nich coraz więcej młodych pacjentów z objawami depresji i zaburzeń lękowych. Badania pokazują, że dzieci mają trudności z koncentracją, są drażliwe, czują nerwowość i niepokój, a także samotność. Często dzieci, doświadczające kryzysu, nie mają w swoim życiu nikogo, żeby porozmawiać, kiedy jest im trudno.

Bardzo dużo „wsparcia kryzysowego” odbywa się w relacjach rówieśniczych, które obecnie zostały mocno ograniczone. Zdalna nauka i często brak realnych kontaktów z rówieśnikami są dla nich bardzo trudne, ponieważ w okresie dojrzewania to właśnie rówieśnicy i budowanie wspólnych relacji są najważniejsze. Dzieci są często wykończone, przepracowane, coraz częściej myślą o zagrożeniu, u niektórych pandemia stała się wyzwalaczem depresji. Do tego dochodzą konflikty w domu, od których nie mogą nigdzie uciec. Bardzo ważna jest umiejętność dostrzegania najmniejszych zmian w zachowaniu naszych dzieci, które w sposób nieoczywisty woła o pomoc. Wielu osobom wydaje się, że nastolatek doświadczający kryzysu to ktoś, kto chodzi cały czas przygnębiony, unika kontaktu wzrokowego. Niestety jest to nieprawda. Wciąż istnieje dużo stereotypów zarówno na temat zaburzeń psychicznych, jak i samobójstw. Dlatego organizując kolejną 15. edycję kampanii Forum Przeciw Depresji zależało nam na tym, aby w bardzo realny sposób dotrzeć ze wsparciem do osób potrzebujących, w postaci aktywności edukacyjnych.

Z kolei Fundacja ITAKA Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych od 20 lat prowadzi Antydepresyjny Telefon Zaufania. Kiedy w 2001 roku Fundacja Itaka zaczęła mówić o depresji, celem kampanii było uświadomienie lekarzom, że istnieje taka jednostka chorobowa. Niesamowite, ale w XXI wieku lekarze w Polsce nadal leczyli objawy – jak bezsenność, apatię, a nie samą chorobę jaką jest depresja. Temat był wówczas zupełnie nowy i nieznany. Teraz, po kilkunastu latach, telefon dzwoni cały czas i jest potrzebny jeszcze bardziej niż kiedyś. Dyżurują przy nim specjaliści: psychologowie i psychiatrzy.

Fundacja „Twarze depresji” przygotowała bezpłatny magazyn – kompendium wiedzy o leczeniu depresji w czasie pandemii. Znajduje się on na stronie kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję.”: https://twarzedepresji.pl/nr-1-2021/

eprasa.pl c40ed416d6

Polki odwołują wizyty u ginekologa

Kontrolne wizyty u ginekologa są nadal tematem tabu wśród Polek. I pomimo coraz większej liczby kampanii zdrowotno-społecznych, zachęcających do regularnych badań, wiele kobiet w dalszym ciągu swoje zdrowie intymne spycha na dalszy plan. W walce z tak podstępnym wrogiem, jakim jest rak szyjki macicy, słowem klucz jest właśnie profilaktyka w postaci badania cytologicznego. Tymczasem, jak wynika z danych Narodowego Instytutu Onkologii, w 2020 roku zgłaszalność kobiet kwalifikujących się do badań przesiewowych spadła do zatrważających 14 proc.!

fot. mat. prasowe

Rak szyjki macicy dotyczy blisko półtora miliona kobiet na całym świecie. Tylko w Polsce, ponad 3000 pacjentek rocznie słyszy diagnozę „RSM". Wykryty dostatecznie wcześnie, w jego przedinwazyjnej fazie, daje dobre rokowania. Lekarze podkreślają, że jest to jeden z najbardziej „podatnych na profilaktykę" nowotworów złośliwych u kobiet. Niestety, według danych Krajowego Rejestru Nowotworów, w Polsce aż 40 proc. nowo zdiagnozowanych przypadków raka szyjki macicy cechuje się wysokim stopniem zaawansowania. Oznacza to, że szanse na wyleczenie tych kobiet są już niestety znikome.

Rak szyjki macicy – wszystkiemu winien HPV

Za rozwój stanów przedrakowych i raka szyjki macicy odpowiedzialny jest wirus brodawczaka ludzkiego (HPV, human papilloma virus). Ze względu na stopień zagrożenia dla zdrowia i życia, dzieli się je na dwie grupy: wysokoonkogenne (wysokiego ryzyka) i niskoonkogenne (niskiego ryzyka). Do transmisji wirusa HPV dochodzi głównie w wyniku kontaktów seksualnych z osobą zakażoną, rzadziej przez kontakt powierzchni skórnych. Co ważne, obecność wirusa HPV stwierdza się w niemal 100 proc. przypadków inwazyjnych nowotworów szyjki macicy. Szacuje się, że aż 80% dorosłych kobiet prowadzących życie seksualne, zetknęło się lub zetknie w przyszłości z tym wirusem.

Nie da się całkowicie zabezpieczyć przed zakażeniem wirusem HPV, można jednak w znacznym stopniu ograniczyć ryzyko infekcji, między innymi poprzez stosowanie prezerwatyw i ograniczenie liczby partnerów seksualnych oraz współżycie wyłącznie z zaufanym partnerem. Dodatkową ochronę stanowi szczepionka przeciw HPV. Szczepić można osoby każdej płci, najlepiej w wieku nastoletnim (11–12 lat), przed rozpoczęciem współżycia. Możliwe jest także szczepienie osób, które podjęły aktywność seksualną, ale w tym przypadku warto najpierw wykonać cytologię z typowaniem genów HPV. – radzi lek. Ewelina Śliwka-Zapaśnik, ginekolog Grupy LUX MED.

Badanie, które ratuje życie

W Skandynawii odsetek zgłaszalności kobiet kwalifikujących się do badań przesiewowych wynosi średnio 70-80 proc. Dla porównania, w Polsce był on dotychczas stosunkowo niski i wynosił zaledwie 30 proc. Ubiegły rok i związana z nim sytuacja epidemiologiczna pogłębiła dodatkowo problem. Według ostatniego raportu Narodowego Instytutu Onkologii, uwzględniającego 2020 rok, z danymi z Narodowego Funduszu Zdrowia, zgłaszalność Polek na badanie cytologiczne zanotowała spadek niemal o połowę w stosunku do i tak niskiego wyniku 30 proc. sprzed pandemii. Pacjentki, w obawie przed zakażeniem wirusem SARS-CoV-2 odwoływały lub przekładały terminy wizyt. Tymczasem to właśnie cytologia jest badaniem, które – jak wyjaśnia lek. Ewelina Śliwka-Zapaśnik, ginekolog Grupy LUX MED, pozwala „wyławiać" pacjentki, które są w grupie ryzyka.

Cytologia jest badaniem przesiewowym. Ma na celu wyłonić pacjentki, które – z racji predyspozycji i czynników warunkujących ryzyko rozwoju nowotworu – powinny być objęte dokładniejszą obserwacją. Rak szyjki macicy to nowotwór, który rozwija się niekiedy się latami. Można pokusić się o stwierdzenie, że to dobrze i źle zarazem. Z jednej strony, w przypadku pacjentki dbającej o profilaktykę, daje nam czas na odpowiednio wczesne podjęcie leczenia, z drugiej jednak strony – nie dający objawów, a rozwijający się już w szyjce macicy nowotwór, może uśpić czujność. W szczególności kobiet, które unikają regularnych badań, które są przecież najważniejszym elementem profilaktyki. Wszystkim moim pacjentkom przypominam, że rak nie poczeka, aż pandemia minie, a ryzyko zakażenia się koronawirusem w placówce, przy zachowaniu wszelkich środków ostrożności, nie jest wyższe, niż w jakimkolwiek innym publicznym miejscu. Nie lekceważmy zdrowia, bo cena może być zbyt wysoka.

Jakie są rekomendacje co do częstotliwości badania? W większości krajów, również w Polsce, zalecane jest poddanie się cytologii przynajmniej raz na trzy lata. Polskie Towarzystwo Ginekologiczne rekomenduje jednak wykonywanie jej raz w roku.

Cytologia płynna czy konwencjonalna?

Celem cytologii jest zbadanie komórek szyjki macicy, aby dowiedzieć się, czy na szyjce nie ma groźnych zmian. Samo badanie jest bezbolesne, bezpieczne i skuteczne oraz – co najważniejsze – pozwala wykryć niebezpieczne zmiany w początkowej fazie. Wyróżniamy cytologię klasyczną i płynną. Czym się różnią?

Oba typy cytologii polegają na pobraniu wymazu. Sprawdza się w ten sposób obecność komórek przedrakowych lub rakowych zarówno z tarczy, jak i kanału szyjki macicy. Podczas rutynowej procedury komórki są delikatnie zdrapywane, a następnie badane pod kątem karcynogenezy, czyli nowotworzenia. W przypadku cytologii klasycznej, pobrany za pomocą przeznaczonej do tego szczoteczki wymaz, umieszcza się bezpośrednio na szkiełku. Podkreślam – szczoteczki, a nie patyczka. Ten bowiem może nie zebrać odpowiedniej ilości materiału niezbędnego do badania i zafałszować wynik. Preparat wysyła się następnie do laboratorium w celu przebadania na obecność nieprawidłowych komórek. Cytologia o podłożu płynnym (LBC - Liquid Based Cytology) jest bardziej czuła, daje bardziej wiarygodny obraz i zdecydowanie lepszą jakość uzyskanego preparatu do badania. Jest to cienka warstwa nienakładających się na siebie komórek, bez domieszki śluzu, krwi itd., które komplikują ocenę materiału pod mikroskopem. Przy umieszczaniu komórek na szkiełku łatwiej o błąd, np. nieprawidłowe rozprowadzenie czy nałożenie komórek. O zaletach tej metody mówi zarówno Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników, jak i Polskie Towarzystwo Patologów – wyjaśnia lek. Ewelina Śliwka-Zapaśnik, ginekolog Grupy LUX MED.

Obawa przed złym wynikiem cytologii nie powinna stanowić wymówki do wykonywania regularnych badań. Odkładanie w czasie wizyty kontrolnej u ginekologa jedynie pogłębia i wzmaga stres związany ze strachem przed zachorowaniem. To błędne koło. Odpowiednio wcześnie wykryty rak szyjki macicy jest uleczalny. Jeśli zatem chcemy cieszyć się dobrym zdrowiem i długim życiem, warto raz w roku poświęcić te kilkanaście minut w gabinecie ginekologa.

MONIKA GAJO

REKLAMA

157120otbr-d-M

eprasa.pl c40ed416d6

Jestem dumna z tego, że **jestem położną**

Anna Patuła chciała być pielęgniarką. Los zdecydował, że została położną. Do swej roli dojrzewała latami, jednak ten czas był potrzebny, żeby dzisiaj mogła powiedzieć, że jest najszczęśliwszą położną rodzinną na świecie!

Fot. archiwum prywatne

Anna Patuła jest mamą Gabrysi, położną rodzinną w Stawigudzie, ekspertką od chustonoszenia, fantastyczną rozmówczynią i mistrzynią w tym, co robi. O jej wielkim sercu do szeroko rozumianego położnictwa, świadczy zapełniony kalendarz z terminami spotkań z przyszłymi i obecnymi mamami, dla których pani Anna jest wsparciem i towarzyszką w najważniejszych chwilach życia.

— Położną jestem z przypadku. 2 marca 2021 miną 23 lata odkąd rozpoczęłam pracę w szpitalu w Olsztynie. To był zupełny przypadek, ponieważ chciałam być pielęgniarką i pracować w szpitalu dziecięcym — opowiada pani Anna — Tam spędziłam część swojego dzieciństwa, bo choruję na astmę, mam alergie, więc tam kiedyś był mój drugi dom. To było moje wymarzone miejsce pracy.

Gdy po maturze Anna Patuła poszła do szkoły pielęgniarskiej, okazało się, że liczba miejsc jest ograniczona. Akurat wtedy o profilu pielęgniarskim tworzona była tylko jedna klasa, o przyjęciu do niej decydowało losowanie.

— Byłam trochę niepocieszona, ale myślałam sobie, że nie jest tak źle. Położna, szpital, noworodki... i tak skończyłam położnictwo — wspomina pani Anna — Uparcie dążyłam, aby w tym dziecięcym pracować i pracowałam: z dziećmi do 2 roku życia. Potem weszły wewnętrzne zmiany, przez które zostałam przesunięta do pracy na oddziale noworodkowym. Byłam zrozpaczona i nieszczęśliwa. Czułam się jak dziecko zabrane z rodzinnego domu do domu dziecka. Prawie dwa lata przepłakałam, trudno mi było się odnaleźć w nowym miejscu.

Robić to, co się powinno

Jak czas pokazał, to doświadczenie miało ogromne znaczenie w rozwoju zawodowym pani Anny jako położnej. Jak sama opowiada, pokochała noworodki i ich rodziców. Rozmawiając z rodzicami dzieci, miała poczucie jakby to byli jej bliscy znajomi, koledzy i koleżanki. Tworzyła się więź wzmacniana ogromną empatią, jaką pani Ania bez wątpienia wykazuje.

— Potem był plan związany z rozbudową naszego oddziału noworodkowego. Aby móc na nim pracować, ukończyłam neonatologię — opowiada Anna Patuła — Byłam jedyną położną z Olsztyna, która ukończyła w Gdańsku neonatologię, razem z trzema koleżankami pielęgniarkami. To był przełom!

Robiąc specjalizację z neonatologii, Anna Patuła dojrzała całkowicie do bycia położną. Poczuła, że robi to co powinna.

— Tam odnalazłam własną wartość. Pogodziłam się z tym, że jestem położną, a nie pielęgniarką i to był bardzo wyjątkowy moment. Spojrzałam w lustro i powiedziałam do siebie: „Jestem dumna z tego, że jestem położną” — wspomina z uśmiechem pani Anna — Dodatkowo tam właśnie poznałam przecudowne położne rodzinne. One zaraziły mnie pasją do położnictwa rodzinnego. Robiąc specjalizację neonatologiczną, równocześnie zapisałam się w Olsztynie na kurs położnych rodzinnych.

Pani Anna była pewna, że położna rodzinna to droga, którą pragnie iść dalej. Już wtedy na etapie kursu, w jej głowie kiełkowało, jak miałoby to wyglądać. Wiedziała, że będzie miała swój gabinet, że będzie się nazywał Anna Patuła Położna Rodzinna/Doradca, że w logo będzie aniołek dokładnie taki, jaki wpadł jej do głowy podczas nocnego dyżuru w szpitalu między karmieniem małych pacjentów.

— W międzyczasie urodziła się Gabrysia, moja wyczekana córka, dzięki której praca nabrała zupełnie innego znaczenia — opowiada położna.

> — Odkąd zostałam mamą, każde dziecko, które brałam na ręce, odbierałam zupełnie inaczej niż kiedyś, jak własne, z miłością i empatią jeszcze większą niż można sobie wyobrazić. Cudowne doświadczenie i trudne równocześnie. Obciążające psychikę i wystawiające na nieustanne próby moją wrażliwość. Ukradkiem wychodziłam do toalety i wycierałam łzy, płakałam wraz z tymi maluszkami.

Praca w szpitalu na dyżurach była dla pani Ani bardzo obciążająca. W końcu, w 2018 roku, na jej drodze stanęła przyszła mama ze Stawigudy. Okazało się, że w tej miejscowości nie ma położnej. Poprzednia odeszła na emeryturę, nowa jeszcze się nie pojawiła. Pani Ania wykorzystała ten fakt i właśnie w Stawigudzie rozpoczęła swoją drogę jako położna rodzinna. W tamtejszym ośrodku zdrowia znajduje się jej gabinet. Pani Ania pożegnała szpital i oddała się całkowicie położnictwu rodzinnemu, które jest dla niej nie tylko pracą, ale przede wszystkim pasją.

Wspólna podróż

Anna Patuła przyjmuje w Stawigudzie, ale w położnictwie nie ma rejonizacji, więc wsparcie czy doradztwo oferuje także osobom z innych miejscowości. Poza solidnym wykształceniem i doświadczeniem pani Ania ma w sobie ogromne pokłady szacunku i troski o drugiego człowieka. Wie doskonale, że relacje z drugim człowiekiem oparte powinny być na zaufaniu. Szczególnie wtedy, kiedy sprawa związana jest z tak intymną sferą kobiecą. Jej niewątpliwy profesjonalizm to składowa tego, czego uczą w szkołach, doświadczenia w pracy i cech osobowości. To ogromna zaleta, gdy ma się świadomość drogi, jaką się przeszło, aby być szczęśliwym i spełnionym tu i teraz. Tym właśnie pani Ania dzieli się z kobietami, maluszkami i rodzinami, którymi się opiekuje. Anna Pakuła pokazuje, że położnictwo to wspólna podróż, gdzie każdy członek załogi jest tak samo ważny.

— Mam kurs języka migowego PJM A1, A2 i mogę „trochę migać” z głuchymi rodzicami — dodaje pani Ania.

Anna Patuła porusza także tematy, które są niezwykle ważne, a jednak często zapomniane.

— Położna towarzyszy kobietom przez całe życie. W okresie ciąży, porodu i połogu — to oczywiste. Dla mnie to jednak o wiele szersza misja — opowiada pani Anna — Jestem wtedy, gdy młoda dziewczyna zaczyna dojrzewać, przygotowuję ją do pierwszej miesiączki, wizyty u ginekologa. Jest to pewnego rodzaju edukacja seksualna. Z doświadczenia wiem, że rozmowy córki z rodzicem o „tych sprawach” są niezwykle trudne. Te same rozmowy z położną są dużo łatwiejsze. Kobiecość to piękny kwiat, który wymaga odpowiedniego pielęgnowania.

Pani Ania jest także z kobietami, które przechodzą menopauzę. Dzięki rozmowom i edukacji można się z tym etapem życia uporać dużo łatwiej. Ona nie boi się trudnych tematów. Nie opuszcza swoich pacjentek po operacjach onkologicznych, jest obok, wspiera i edukuje w zakresie profilaktyki raka piersi czy raka szyjki macicy. Jest często pierwszą osobą, która może odpowiednio szybko zareagować, gdy dzieje się coś złego. Położna rodzinna to towarzyszka na całe życie.

ALINA LASKOWSKA
a.laskowska@gazetaolsztynska.pl

Wczoraj ukazał się kolejny ze specjalnych raportów Gazety: „Jak się rodzi na Warmii i Mazurach?”. Choć warunki na polskich porodówkach w niczym nie przypominają miejsc, w którym na świat przychodziły poprzednie pokolenia, jest kilka spraw niezmiennych. To tam ludzie obcują z cudem, jakim są narodziny, to tam też doświadczają straty. Bywa, niestety, że kobiety wychodzą ze szpitala zranione, nie spotkawszy lekarzy i położnych z powołania. Z badań Fundacji „Rodzić po Ludzku” wynika, że w czasie porodu 54,3% badanych doświadczyło przemocy lub nadużyć związanych z zachowaniem personelu lub niedopełnieniem wszystkich procedur. Zachęcamy też, by dzielili się Państwo z nami swoimi refleksjami: d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl.

eprasa.pl c40ed416d6

Wróżka Cesaria:
Jeszcze kilka lat temu mężczyźni rzeczywiście pytali o karierę, pracę zawodową. Dziś współczesna wróżka ma im pomóc w rozwiązaniu ich problemów uczuciowych. Nie radzą sobie w miłości i w tej sferze oczekują zrozumienia i wsparcia emocjonalnego.

Fot. arch. prywatne

Współczesna wróżka nie ma czarnego kota

Nie używa już szklanej kuli, a częściej posługuje się intuicją. Świat się zmienia, więc za tymi zmianami musi też podążać wróżka. O jej roli mówi nam Joanna Czerny, czyli wróżka Cesaria.

— Z czym nie rozstaje się współczesna wróżka?

— W moim przypadku są to oczywiście moje karty. Praktycznie się z nimi nie rozstaję i zabieram je ze sobą nawet wyjeżdżając na urlop. Może nie jest tak, że muszę je wziąć, kiedy idę do sklepu, ale rzeczywiście staram się je mieć przy sobie.

— Ważne decyzje wróżka też podejmuje według wskazówek kart tarota?

— Nie. Muszę przyznać, że rzadko sama sobie wróżę. Nie wiem, czy taki zwyczaj mają wszystkie wróżki. Na ogół tego nie robią. Tak naprawdę łatwiej wróżyć innym, ponieważ wtedy też bardziej obiektywnie odczytuje się to, co chcą przekazać nam karty. Wróżąc sobie staramy się też, by ten przekaz był bardziej optymistyczny. Myślę, że bardziej można to porównać do sytuacji, w której lekarz sam stawia sobie diagnozę. Może tak zinterpretować wyniki, by było to dla niego bardziej korzystne.

— No właśnie, bo dziś z usług wróżki korzystają różne osoby. Są wśród nich lekarze, ale też podobno właściciele firm. Ci ostatni chcą, by wróżki przepowiadały, jaki biznes przyniesie im zyski. Przychodzą kobiety, ale i mężczyźni.

— Tak, rzeczywiście przychodzi coraz więcej mężczyzn. Jednak jeszcze kilka lat temu mężczyźni rzeczywiście pytali o karierę, pracę zawodową. Dziś współczesna wróżka ma im pomóc w rozwiązaniu ich problemów uczuciowych. Nie radzą sobie w miłości i w tej sferze oczekują zrozumienia i wsparcia emocjonalnego. Okazuje się, że często bardzo dobrze radzą sobie w sferze zawodowej, ale kiepsko w sprawach uczuciowych. Także oni chcą, by ktoś ich wysłuchał, spojrzał obiektywnie na ich problem. Często pytają, czy ktoś do nich wróci. Albo jeszcze częściej - czy osoba, na której im zależy, odwzajemni ich uczucie, czy starania w ogóle mają sens. Szukają odpowiedzi, czy dana kobieta okaże im zainteresowanie i czy ta relacja jest przyszłościowa. Oczekują, że to karty wskażą im rozwiązanie.

— Wychodzi więc na to, że z usług wróżki nie korzystają głównie kobiety, ale także mężczyźni.

— To zdecydowanie stereotyp, że z usług wróżek korzystają przede wszystkim kobiety. Oczywiście wciąż jest ich więcej, ale przybywa też mężczyzn. Powiedziałabym, że około 60 procent moich klientów to kobiety, a 40 procent - mężczyźni. Może wynika to też z tego, że mężczyźni są trochę sceptykami. Dodatkowo niektórzy z nich mówią, że wróżka jest ostatnią deską ratunku. A tymczasem samym mężczyznom trudno przyznać się przed samymi sobą, że potrzebują pomocy. U psychologa zwykle zwierzają się kobiety, a mężczyźni idą do niego w ostateczności. Mężczyźni muszą się do wróżki przekonać. Jeśli to zrobią, zaczynają być jej stałymi klientami.

— Wróżkom przybywa klientów?

— Obserwuję, że z roku na rok przychodzi coraz więcej osób. Dziś wróżka jest kimś zupełnie innym, niż była jeszcze kilkadziesiąt lat temu. Dziś wróżka staje się powiernikiem. Osobą, która udziela wsparcia. We wróżeniu dziś nie chodzi już o to, by przepowiadać przyszłość. Chodzi tutaj o zwykłą, ludzką rozmowę.

— Wróżka musi mieć więc nie tylko nadprzyrodzone zdolności, ale też psychologiczne?

— Dokładnie. Dziś profesjonalna wróżka przed rozpoczęciem pracy ezoterycznej musi być przygotowana nie tylko merytorycznie, ale i terapeutycznie. Tak, ponieważ często ludzie przychodzą z poważnymi problemami i potrzebują rozmowy. Chcą, by wróżka wysłuchała ich w ten sposób, jak robi to psycholog, dobra przyjaciółka. To wygląda zupełnie inaczej, niż kiedyś.

— Z jakim problemem przychodzą najczęściej?

— To jednak sprawy uczuciowe. Dziś związki nie są trwałe, relacje tak silne i zarówno kobiety, jak i mężczyźni, nie potrafią sobie z tym poradzić. Często przychodzą do mnie kobiety porzucone. Chodzą do psychologa, ale trafiają też do wróżki. U mnie usiłują dowiedzieć się, czy poznają kogoś nowego, a może partner do nich wróci? Potrzebują wsparcia i motywacji do zmiany. Czasem przychodzą, bo chcą, by ktoś powiedział im po prostu - będzie dobrze. To zależy od sytuacji, problemu, z którym ktoś do mnie przychodzi. W pandemii rzeczywiście ludzie dopytują również o sprawy zawodowe, ale najczęściej oczekują wskazówek dotyczących sfery uczuciowej.

— Mimo że wróżka jest już dziś kimś innym, to tematy się nie zmieniają. Wciąż u wróżki szukamy pomocy w miłości.

— Tak, ale dziś współczesna wróżka to ktoś więcej niż tylko informator, księga z odpowiedziami na wiele pytań lub

eprasa.pl c40ed416d6

Joanna Czerny, czyli wróżka Cesaria, z wykształcenia jest pedagogiem, ale z powołania ezoterykiem. Pasją do wróżenia zaraziła ją ponad 20 lat temu nieżyjąca już babcia. Od tego czasu stale rozwija swoje umiejętności i pogłębia wiedzę ezoteryczną. Jest m.in. autorką felietonów w książkach pod redakcją Ilony Adamskiej: „Listy płynące z serca. Kobiety dla kobiet"; „Siła prawdy. O trudnej sztuce bycia sobą" oraz „LWICE BIZNESU. Kobiety sukcesu o pasji w biznesie".

Fot. arch. prywatne

pośrednik między pytającym, a narzędziem wróżebnym. Dzisiaj, po wielu latach pracy zawodowej jako tarocistka, po tysiącach przeprowadzonych rozmów, łatwiejszych i trudniejszych, wiem jedno: współczesna wróżka nie zaspokaja już tylko potrzeby ciekawości, ale również, a nawet – przede wszystkim – spełnia rolę przyjaciółki. Wiele osób, które się do mnie zwraca oczekuje zrozumienia, wsparcia emocjonalnego, dobrej rady, wysłuchania, pocieszenia, obiektywnego spojrzenia na dany problem, pomocy w konstruktywnym rozwiązaniu problemu, z jakim do mnie przychodzi. Nie powinno to nikogo dziwić, gdyż wróżka, jak każdy inny ezoteryk zajmuje się przecież duchowością.

— Na wróżce spoczywa więc ogromna odpowiedzialność.

— Tak i dlatego uważam, by wykonywać ten zawód nie wystarczy nauczyć się wróżyć z kart. Trzeba mieć wysokie kompetencje społeczne. To bardzo odpowiedzialny zawód.

— I też nieliczne osoby mogą go wykonywać. Tutaj ważna jest intuicja i umiejętności, których nie można wytłumaczyć naukowo.

— Rzeczywiście intuicja jest bardzo ważna, ale w pracy ezoteryka chodzi o coś więcej. Trzeba posiadać w sobie umiejętność zrozumienia drugiego człowieka. Mamy otwierać oczy na to, czego nie widzi dana osoba. Na przykład przychodzi do mnie coraz więcej kobiet, które doświadczyły zdrady. Gdybym sama nie została zdradzona, nie poczuła, jak wielki jest to ból, nie byłabym w stanie w pełni ich zrozumieć. Teraz wiem, że to mi dziś pomaga w mojej pracy. Sama potrafiłam się podnieść, więc wiem, jak przekonać inne kobiety, że też mogą to zrobić.

— Co pokazują karty?

— Nigdy nie pokazują jednoznacznej odpowiedzi, a raczej szereg możliwości. Czasem ktoś potrafi sprawdzać wróżkę zadając pytania, na które zna odpowiedź. A tarot potrafi być złośliwy. I może być z tym różnie. Ostatnio jedna z klientek zapytała, kiedy pozna mężczyznę i jak będzie wyglądać. Karty nie chciały. Mówiły o inteligencji, zawodzie, ale nie o tym, czy będzie brunetem czy blondynem.

— Jednak wróżenie wciąż nas fascynuje.

— Tak. W zawodzie wróżki ważna jest wspominana wcześniej intuicja, duchowość, która pozwala spojrzeć głębiej w człowieka. Ja na przykład znając datę urodzenia mogę wytłumaczyć, dlaczego w naszym związku pojawiają się trudności, a w innym nie. Z jakiego powodu częściej spotykają nas określone wydarzenia.

— Czy jest coś, czego boi się wróżka?

— Nie, wydaje mi się, że nie. Czasem jednak pojawia się we mnie smutek, kiedy widzę, że nie jestem w stanie komuś pomóc. Na szczęście rzadko to się zdarza.

— Wróżka widzi śmierć?

— Karty tarota czasem pokazują śmierć, ale o tym nie mówię. Zwykle przekazuję, że istnieje zagrożenie życia. Zresztą nie wierzę, że karty mogą przewidzieć śmierć, wyznaczyć datę. O tym decyduje wyłącznie Bóg. Tarot nie może tego zrobić.

— Każda wróżka ma też do czynienia z tą tzw. „złą energią". W jaki sposób się przed nią chroni?

— Oczywiście, że każdy ezoteryk musi też chronić siebie. Często mówię, że to tzw. zasady BHP ezoteryka. Trzeba pamiętać o tym, by oczyścić przestrzeń, zadbać o amulety. Najczęściej są to kamienie szlachetne, np. czarny turmalin, stosuję też runy.

— Wróżka nie ma czarnego kota?

— Nie, ależ nie. Przychodzą do mnie bardzo różni ludzie, a więc ważne, by zabezpieczyć się przed określoną formą energii. A pomagają sposoby, o których wspomniałam w poprzedniej odpowiedzi.

— Co robi wróżka w wolnym czasie?

— Pisze książkę (śmiech). Ale jednak nie wiem, czy mogę powiedzieć o dacie jej wydania, bo wciąż brakuje mi czasu.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

BIURO OGŁOSZEŃ GAZETY OLSZTYŃSKIEJ ZAPRASZA DO NOWEJ LOKALIZACJI

#DBAJMY O SIEBIE
NOŚ MASECZKĘ

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

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

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

Pracujemy od poniedziałku do piątku w godz. 7⁰⁰ do 15⁰⁰

39920otbs-F-K

eprasa.pl c40ed416d6

Ulotne chwile zaklęte w torebkach

Elżbieta Held, z wykształcenia prawniczka, z umiłowania artystka, zajmuje się metaloplastyką i malarstwem. Uciekła od zgiełku wielkiego miasta i zamieszkała w maleńkiej wsi na rubieżach powiatu nidzickiego. Tam znalazła spokój i ciszę. Cieszy się urokami wiejskiego życia. Jej ostatnia fascynacja to malowanie obrazków na zużytych torebkach od herbaty.

fot. Archiwum prywatne

Pani Elżbieta w swojej pracowni artystycznej

Elżbieta Held cieszy się spokojnym życiem na wsi

Elżbieta Held urodziła się w Warszawie, tam mieszkała przez całą młodość. — Trochę wydłużoną, bo do ponad czterdziestki, ale nie pasowało mi życie tzw. wielkomiejskie, więc postanowiłam się przenieść na wieś. I w taki to sposób znalazłam się na rubieżach powiatu nidzickiego w maleńkiej wiosce liczącej 12 domów, z czego trzy niezamieszkałe — mówi pani Elżbieta. W Warszawie przeszkadzały jej tłumy ludzi, pośpiech, ciągła gonitwa. — Jestem osobą niespecjalnie wysoką, żeby nie powiedzieć niską, a życie takich mikrusów nie jest łatwe w ścisku, np. w środkach komunikacji. A poza tym, lubię spokój, ciszę i tzw. nudne życie. Jestem zadowolona z przeprowadzki, bo - prawdę mówiąc - jestem zdecydowanie samotnicą — dodaje.

Do naszego powiatu trafiła przypadkiem. Plany były inne, a wyszło trochę inaczej niż zamierzali z mężem. — I to jest super, ja wierzę, że w przypadkach jest jakaś logika i należy się im poddawać. — Gdy szukaliśmy miejsca do osiedlenia, spodobało nam się bardzo zaniedbane gospodarstwo, ale jak stwierdziliśmy, z dużym potencjałem. W tej chwili jest tu ogród, wiele drzew, nawet całkiem spory las, a było tylko chwastowisko. Kosztowało nas to bardzo dużo pracy. Jej skutki odczuwam dotkliwie w kręgosłupie, ale było warto! — zapewnia pani Elżbieta.

Elżbieta Held z wykształcenia jest prawnikiem. Nawet przez jakiś czas pracowała w tym zawodzie. — Ale to nie moja bajka — mówi. Powoli zaczęła wycofywać się z pracy na etacie i zajęła się działalnością artystyczną. — To był głęboki PRL i potrzebne były do tego specjalne uprawnienia Ministerstwa Kultury i Sztuki. Zbierała się komisja fachowców i oceniała, czy taki kandydat, po przedstawieniu swoich prac, może wykonywać zawód artysty i sprzedawać swoje prace np. w galerii. Ja takie uprawnienia zdobyłam pod koniec lat osiemdziesiątych — wyjaśnia artystka. Na początku swojej działalności artystycznej zajęła się rzeźbą, projektowała również biżuterię. Przez długie lata jej tworzywem były metale. Swoje rzeźby wykonywała głównie metodą repusu. — Polega ona na nadawaniu blasze formy przestrzennej młotkami repuserskimi i łączeniu w całość metodą lutowania, nitowania lub skręcania. Wybrałam tę metodę, bo lubiłam stukać, pukać i sprawia mi satysfakcję, gdy coś się uda wyklepać. A w ogóle to chyba cierpię na chorobę niespokojnych rąk, bo ciągle muszę coś dłubać. Fascynuje mnie to. Początkowo nie dokumentowałam swoich prac, m.in. dlatego, że nie umiem robić zdjęć. Potem było już łatwiej, bo były tzw. idiotenkamery. Przyznam się, że nigdy nie przywiązywałam wagi do tych spraw — dodaje. Rzeźba i biżuteria to już przeszłość, ponieważ praca w metalu to duży wysiłek. — Ja mam swoje lata. Teraz jestem szczęśliwą stypendystką ZUS i zajmuję się tylko malowankami. To daje mi satysfakcję — zapewnia pani Elżbieta.

Dlaczego malarstwo? — Rysuję odkąd pamiętam, zawsze lubiłam. A maluję już od kilkunastu lat. Ale maluję dla siebie, bo lubię, bo sprawia mi to przyjemność. Raz wychodzi lepiej, raz gorzej. Jak coś nie wyjdzie, to wywalam i się nie chwalę, a jak wyjdzie i komuś się spodoba, to daję w prezencie — mówi z przymrużeniem oka. Maluje wszystko, co tylko przyjdzie jej do głowy. Bardziej z wyobraźni niż z rzeczywistości. Jej najnowsza fascynacja to malowanie na zużytych torebkach od herbaty. — To nie jest mój pomysł. W internecie trafiłam na artystkę, Ruby Silvius, która podjęła takie wyzwanie, że codziennie będzie namalować jakiś obrazek na torebce po wypitej właśnie herbacie. I namalowała 363 takie, znakomite zresztą, obrazki. Po czym zrobiła z tego wystawę w Nowym Jorku. Ja się po prostu zachwyciłam i wsiąkłam w ten pomysł — wyjaśnia. A Pani ile namalowała? — Oj, nie liczyłam. Część wywaliłam, bo mi się nie spodobały. Staram się pokazywać tylko te udane. Ale chyba sporo. A pewnie będzie więcej, bo sprawia mi to frajdę. To są maleńkie obrazki. Na torebkach maluję czym się da. Trochę akwarelą, trochę temperą. Niestety, podłoże jest trudne i farba lubi się rozlewać. Na szczęście podobrazie jest super tanie i bez żalu można wyrzucić. Po prostu trzeba kombinować — mówi artystka.

Jak mieszka się artystycznej duszy w wiejskim środowisku? Jak odbierają Panią sąsiedzi? — Bardzo fajnie, to życzliwi i w razie potrzeby bardzo pomocni sąsiedzi. Nie jestem osobą zbyt towarzyską, ale lubię czasem pogawędzić, np. z sąsiadkami przez płot. Albo z sąsiadem o pogodzie. I tak sobie żyję na uboczu, a sąsiadka mówi: jak dawno pani nie widziałam, myślałam, że pani wyjechała — mówi Elżbieta Held.

Wystawę jej „herbacianych" malowanek można obejrzeć do 31 marca w Miejskiej Bibliotece w Działdowie. — Te maleńkie papierki pani Elżbieta zamienia w nastrojowe dzieła sztuki pełne barw, roślin, krajobrazów, zwierząt i ludzi. Wyobraźnia malarki nie zna granic, inspiracje czerpie z otaczającego ją świata i codziennego życia. To ulotne chwile uwiecznione na delikatnych torebkach — mówi młodszy bibliotekarz Dorota Kusik.

W 90 latach XX wieku aktywnie uczestniczyła w wystawienniczych działaniach, pokazywała swoje prace m.in. w Warszawie, Krakowie, Łodzi, Szczecinie, Wrocławiu, Odessie, Moskwie, Kijowie. Teraz tylko sporadycznie, np. w projekcie „Moim zdaniem..." — To super projekt, uczestniczą już w nim autorzy ze wszystkich kontynentów — zapewnia pani Elżbieta.

HALINA ROZALSKA
h.rozalska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl c40ed416d6

Jedno jest pewne – Dominika Paula Brodzik z Mrągowa strzelać potrafi. Nie obcy jest jej karabin FWB 600. W 2020 roku wystrzelała sobie kilka medali w wojewódzkich zawodach. Często zamienia broń na fotograficzny aparat i strzela równie celnie.

Zainteresowanie **strzelectwem** przestaje mieć płeć

Fot. Krzysztof Durka

— Ja wiem, że pozory często mylą, ale na komandosa to ty nie wyglądasz.

— No nie, mając 1,62 m wzrostu tym bardziej! Więc daleko mi do niego.

— Skąd się u ciebie wzięło zainteresowanie strzelectwem?

— Zaczęło się w pierwszej klasie liceum, czyli w tym roku minie 8 lat od początku mojej strzeleckiej przygody. Na jakimś wydarzeniu w Mrągowie była okazja spróbować swoich sił. Spróbowałam, miałam dobry wynik jak na świeżaka, prowadzący strzelanie zaprosił mnie na strzelnicę i tam rozwijałam swój talent dalej.

— Szybko znalazłaś towarzystwo, które podziela twoje strzeleckie zainteresowania?

— O tak, zdecydowanie, jednak z biegiem lat ludzie się zmieniali. Mało zostało osób, z którymi zaczynałam strzelać. Obecnie mam swoją drużynę i od kilku miesięcy jeździmy razem na zawody.

— Ale chyba w tym gronie mimo wszystko było (jest) więcej chłopaków? A może jednak się mylę?

— Tak, cały czas w naszej sekcji była i jest przewaga mężczyzn. Chociaż ostatnie edycje zawodów pokazują, ze ta dysproporcja zaczyna znikać. Bardzo dużo drużyn składa się z samych dziewczyn i kobiet lub są mieszane. Zawodniczki często stają na podium.

— Jakie są twoje dotychczasowe największe sukcesy?

— O kurczę, od czego tu zacząć (śmiech). W ubiegłym roku udało mi się wiele razy stanąć na podium, i uprzedzę tu pytanie, które najczęściej słyszę od mojego brata – byli też inny zawodnicy. Indywidualnie w roku 2020 zdobyłam 5 złotych medali, jeden srebrny i 2 brązowe w zawodach wojewódzkich odbywających się w Kaczorach, Iławie, Ornecie, Orzyszu i Lidzbarku Warmińskim.

— Przez pewien czas działaliście w ramach mrągowskiego LOK-u. Teraz tworzycie nieoficjalną sekcję strzelecką. Jak wygląda wasze funkcjonowanie?

— Roboczo nazywamy się Koksy Mrągowo. Nie jest to jeszcze koło strzeleckie, chociaż kto wie? Tworzymy drużynę, w której skład wchodzą Wiktor, Julian, Szymon i ja. Radzimy sobie, dostajemy dużo zaproszeń na zawody w innych miastach. Organizujemy się i jedziemy!

— Jak wygląda u was sprawa z treningami, dostępem do strzelnicy, licencjami itp.?

— Zorganizowaliśmy własne miejsce do strzelania z urządzeń pneumatycznych, czyli wiatrówek i pistoletów. Spotykamy się dwa razy w tygodniu, dołączają do nas też nowe osoby. Sami zakupiliśmy własny sprzęt. Ja i Wiktor zrobiliśmy licencję na prowadzących strzelanie, w planach jest jeszcze instruktor.

— Jaką bronią się posługujecie?

— Ja strzelam z karabinu FWB 600 oraz pistoletu FWB 85. Oba są na śrut 4,5 mm. Chłopcy mają dodatkowo 2 karabiny i jeden pistolet. Ja muszę mieć swój karabin, ponieważ jest wyprofilowany dla leworęcznych osób. Zapytasz: dlaczego, skoro jestem praworęczna. Już tłumaczę. To nie zależy od tego, którą ręką piszemy, ale od tego, które oko mamy dominujące. Ja mam lewe. W fotografii również to lewe oko przykładam do wizjera aparatu.

— Jakie sukcesy udało się wam również odnieść do tej pory?

— Naszym wspólnym największym sukcesem jest III miejsce w Wojewódzkich Mistrzostwach LZS w strzelaniu z broni pneumatycznej. Trwały 2 miesiące, w tym czasie odbyły się 4 rzuty w czterech różnych miastach. Udział wzięło 13 drużyn m.in. z Ornety, Lidzbarka Warmińskiego, Jezioran, Iławy czy Lubawy. To było super wydarzenie, pozwoliło nam choć na chwilę oderwać się od obecnej rzeczywistości i poznać wielu wspaniałych ludzi.

— Kto i w jaki sposób może się do Was przyłączyć?

Młodzi strzelcy mają już na koncie pierwsze sukcesy

Fot. archiwum prywatne

— Póki co przychodzą głównie nasi znajomi, ale może z biegiem czasu i zdobytymi licencjami zaczniemy zapraszać nowe osoby.

— Ok. To teraz taka sytuacja. Od dłuższego czasu myślę, żeby zacząć strzelać. Od czego powinienem zacząć rozwój tej pasji?

— Spróbować! Znaleźć osobę, która najlepiej przeszła kurs i dobrze wytłumaczy ci co i jak. Najważniejsze jest zapoznanie się z zasadami bezpieczeństwa, posługiwania się bronią pod okiem kogoś odpowiedzialnego. Myślę, że jak już wrócimy do normalnego funkcjonowania i strzelnice się otworzą to warto wybrać jakąś sprawdzoną. Tam wszystkiego się dowiesz. Chyba, że poczekasz, aż ja zrobię kurs instruktora (śmiech).

— Strzelectwo w Mrągowie cieszy się popularnością wśród młodzieży?

— Myślę, że wiele ludzi próbuje swoich sił, a garstka z tego zostaje na dłużej. Smutno mi się patrzy na duże talenty, które rzucają ten sport, ale jeśli zostanie chociaż jedna osoba, która chce się uczyć, to warto.

— A wśród młodych dziewczyn?

— Uważam, że coraz bardziej zainteresowanie strzelectwem przestaje mieć płeć. Na zawodach widuję bardzo dużo zawodniczek, a wyniki są wyrównane.

— Można pomyśleć, że zainteresowanie strzelectwem pociągnie za sobą ścieżkę zawodową w postaci np. służb mundurowych. U ciebie jednak tak to nie zadziałało?

— Nie, to nie dla mnie, chociaż dużo osób mnie namawiało. Mundur to nie tylko strzelanie, jest to też dużo pracy, odporności fizycznej i psychicznej oraz kondycji.

— Pozwolenie na broń. Myślałaś o tym?

— A i owszem. Na pewno je zrobię, ale małymi krokami do celu. By posiadać broń trzeba spełnić dużo różnych wymagań, a cała ta papierologia też potrafi długo trwać. Ale będzie!

— Twoja druga pasja daleko od strzelectwa nie odbiega. Różnica jest taka, że pociągasz, a właściwie naciskasz spust... migawki aparatu fotograficznego.

— Dokładnie, to samo oko, tylko inny palec (śmiech). Fotografia towarzyszy mi w życiu już 9 lat, strzelectwo niecałe 8. Obie pasje rozwijam i obie sprawiają mi radość. Składają się na to, jaką jestem osobą.

— Łatwiej ustrzelić „10" na strzelnicy czy fajny kadr?

— Żeby ustrzelić „10" trzeba dużo treningu i czasu, by nie była ona tylko przypadkowym trafieniem. A fajny kadr może się trafić przypadkowo. Każda sesja ma zarys i wstępny plan. Ale to te zdjęcia, które wychodzą spontanicznie są najlepsze.

WOJCIECH CARUK
w.caruk@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl c40ed416d6

Masz moc!

Podaruj dzieciom lepsze życie

KRS 0000148747

www.przyszloscdladzieci.org

221otbp-C -P

W mojej głowie roi się od pomysłów

Beata Dziemidowicz, nauczycielka ze Szkoły Podstawowej nr 12 w Elblągu, to pełna pasji, miłości do natury i drugiego człowieka młoda kobieta. Swoje uczucia postanowiła przelać na papier. I tak powstała wspaniała książka dla najmłodszych, choć nie tylko...

Fot. archiwum prywatne

— Uczy Pani w jednej z elbląskich podstawówek. Dlaczego akurat taki zawód Pani wybrała?

— Miałam bardzo ciekawe dzieciństwo. Wychowałam się na wsi, z mamą i babcią. Mama dużo pracowała, ale zawsze znajdowała dla mnie czas. Była prawdziwą bohaterką, kimś, kto ma w sobie same pozytywne cechy, kto wszystko potrafi. Podobnie babcia. Wspólne rozmowy, spacery, obcowanie z naturą, praca w ogrodzie, przy domu, opowieści babci o dzieciństwie i młodości spędzonej na Kresach, historie rodzinne, dyskusje o książkach, ludziach, emocjach.

Zostałam wychowana w duchu miłości do świata, Boga i ludzi, szacunku do Ojczyzny i kultywowaniu tradycji, umiłowania nauki i etosu pracy.

Nie musiałam być najlepszą uczennicą w klasie, to przychodziło naturalnie, nie było wymuszone. Nie wpajano mi, że mam być grzeczną i uległą dziewczynką. Mogłam natomiast wyrażać swoje opinie, walczyć przeciwko czemuś, z czym się nie zgadzam, ponosić odpowiedzialność za swoje decyzje. Kończąc liceum nie wiedziałam, kim chcę być. Fascynowała mnie natura, przyroda, ale i relacje z drugim człowiekiem, piękno literatury. Miałam wspaniałe polonistki w szkole podstawowej i w liceum. To one, poza domem rodzinnym, zaraziły mnie miłością do słowa pisanego i mówionego. Przyglądając się ich pracy, wiedziałam, że zawód ten jest bardzo wymagający, odpowiedzialny i zajmujący wiele czasu.

Jednocześnie pozwala być przewodnikiem, mentorem i przyjacielem młodego człowieka. Po wyjściu z pracy można mieć przekonanie, że otworzyło się drzwi i okna, by młodzi ludzie mogli zachwycić się życiem i otaczającym światem, tak, jak mnie zachwyciła moja babcia, mama i moi nauczyciele. Zacytuję to, co napisałam we wspomnieniach na 70 - lecie Szkoły Podstawowej w Rogajnach. Moi nauczyciele nauczyli mnie, jak kochać Polskę, przyrodę, rośliny i zwierzęta, drugiego człowieka. Podjęli codzienne, niezwykle trudne i mozolne budowanie wnętrz i osobowości naszego pokolenia. Wychowali i wykształcili nas na mądrych i dumnych Polaków, i dobrych ludzi, wychowali do ponadczasowych wartości. Wierzę, że i mój wysiłek uczynił z moich uczniów ludzi mądrych i szlachetnych.

eprasa.pl c40ed416d6

— Jakie są dzieci w dzisiejszych czasach?

— Dzieci są zawsze takie same. To czasy się zmieniają i zmienia się funkcjonowanie dziecka w tych czasach. A dzieci przeżywają te same uczucia, mają takie same potrzeby. Dorośli powinni nauczyć się słuchać dzieci, dać im prawo do przeżywania emocji, do ich rozumienia i konsekwencji — do samoregulacji, by wyrosły na emocjonalnie kompetentnych dorosłych.

Dziecko jest szczere, otwarte, ciekawe świata i ludzi, chłonne wiedzy, doświadczeń, wrażeń i zabawy.

Jako matka i pedagog wiem, że troszcząc się o pełny i integralny rozwój dziecka trzeba traktować je poważnie, poznawać dziecko, nie podważać jego wartości i pragnień, reagować ze zrozumieniem, co nie oznacza, by nie wyrażać i pokazywać granic. Mnie bardzo bliska jest myśl korczakowska i w tym nurcie i założeniach pedagogicznych odbieram dziecko i z nim pracuję, niezależnie od czasów.

— Nauczyciel, to nie jedyne zajęcie, jakiemu poświęca Pani czas. Niedawno napisała Pani książkę.

— Pisać chciałam od zawsze, zwłaszcza o tym, co mi bliskie. Tylko czasu brak...

Któregoś dnia dostałam od mojej pani wicedyrektor link do strony Międzynarodowego Projektu Edukacyjnego „Każdy z nas jest inny, równy, wyjątkowy". Zazwyczaj konkursy organizowane są dla dzieci i młodzieży. Tymczasem organizatorzy zaproponowali konkurs dla nauczycieli, pedagogów i terapeutów. Zadanie polegało na napisaniu bajki lub opowiadania o tematyce: kreatywność – każdy ma ukryty talent, równość – każdy z nas jest wyjątkowy i niepowtarzalny, strach – ma tylko wielkie oczy; jak poradzić sobie ze strachem.

Siadłam do tego w ostatniej chwili. W dodatku postawiłam sobie wysoko poprzeczkę i w jednym tekście zrealizowałam te trzy wątki problemowe. Szczerze mówiąc, nie do końca wierzyłam w swój sukces, nawet nie chciałam wysłać tego tekstu. Moi bliscy bardzo mnie motywowali. I stało się. Nadeszła wiadomość o zwycięstwie i ogromna radość i satysfakcja. W końcu to inicjatywa międzynarodowa. Cieszyli się moi bliscy i uczniowie, przyjaciele, współpracownicy i przełożeni.

Od rozstrzygnięcia konkursu minęło sporo czasu. Tekst miał tylko formę elektroniczną. Wiele osób dopytywało o książeczkę, postanowiłam więc, że sama ją wydam. Zwróciłam się do jednej z elbląskich agencji reklamowych z prośbą o projekt, znalazłam ilustratorkę, moja koleżanka zajęła się korektą tekstu, pozycja ma też nadany numer ISBN i od 21 stycznia br. znajduje się w rękach czytelników.

Fot. archiwum prywatne

— Z tyłu książki czytamy krótki opis Pani osoby. Napisała go Pani córka, Aniela. Proszę o niej opowiedzieć.

— Moja córka, Anielka, za kilka dni skończy 15 lat. Nie będę obiektywna. To dziecko wspaniałe. Właściwie młoda dziewczyna. Inteligentna i bardzo wrażliwa, o szerokich zainteresowaniach. I to mnie bardzo raduje. Że zachwyca się światem, że jest otwarta na drugiego człowieka, że wzrusza ją krzywda słabszych i potrzebujących, że kocha zwierzęta.

Wiem, że jest bardzo lubiana. Jej wychowawcy i nauczyciele zawsze podkreślają, że jest „duszą towarzystwa" i „sercem klasy". Nasz dom tętni życiem. Cały czas ktoś do nas wchodzi i wychodzi. Dobrze widzieć tę młodzież razem, kiedy przychodzą do Anielki pograć na gitarach, rozmawiać godzinami, dzielić swoje pasje i zainteresowania.

Aniela jest taka podobna do mojej babci, również fizycznie. Babcia była w nią wpatrzona, „zakochana" w prawnuczce. Cieszę się, że zdążyły się poznać. Przez jakiś czas mieszkałam z córką u babci w Kwitajnach. To były niezapomniane momenty i cenne doświadczenie, gdy pod jednym dachem mieszka czteropokoleniowa rodzina. Zdołałam w Anieli zaszczepić miłość do mojej rodzinnej miejscowości. Wiem, że będzie tam wracała, tak jak teraz wracam ja.

Ale Aniela to także dziewczyna o twardym charakterze. Potrafi być uparta, dosadna, krytyczna. Podoba mi się, że ma swoje zdanie i potrafi je argumentować, być niezłomna w swoich poglądach.

Moja córka jest teraz w takim pięknym momencie życia. Może rozwijać swoje pasje i wybierać. I choć te wybory nie są łatwe, to i tak jej zazdroszczę. Niezależnie jednak, do jakiej szkoły pójdzie, jaki kierunek studiów czy zawód wybierze, ważne, żeby była szczęśliwa i żeby była dobrym człowiekiem. Ja przyglądam się temu z boku i czasami delikatnie próbuje wskazać jej drogę, służyć radą i swoim wsparciem.

Mam nadzieję, że zawsze będziemy ze sobą tak związane, jak ja jestem związana ze swoją mamą.

— Kwitajny — wspomina Pani o tej miejscowości w książce. Dlaczego znalazła się w „Bajkowym Lesie"?

— Wśród łąk, rozległych pól i okolicznych lasów leżała niewielka wioseczka – Kwitajny. Tak rozpoczyna się opowieść o mojej rodzinnej miejscowości.

Kwitajny (Quittainen) należą do najstarszych wsi na terenach dawnych Prus Wschodnich, dokument lokacyjny pochodzi aż z 1281 r. Położone są 12 km na południowy wschód od Pasłęka, przy drodze w kierunku do Morąga, w amfiteatralnej dolinie. Zespół pałacowo – parkowy wraz z folwarczną wsią, zbudowaną z czerwonej cegły, to cenny zabytek architektury. Jeszcze dziś znaleźć ślady świetności tego miejsca. Pałac pięć stawów, park i kościół z wieżą krytą gontem, przyciągają uwagę przejeżdżających drogą z Pasłęka do Morąga.

To tu wszystko się zaczęło. Dom rodzinny, przedszkole, potem szkoła w Surowie i Rogajnach. To niezapomniany czas, najpiękniejszy w moim życiu, moje „dzieciństwo sielskie, anielskie...". Tu wracam w każdej wolnej chwili. Kwitajny to miejsce, do którego chcę powrócić i ponownie zamieszkać. Takie mam marzenie.

— To pierwsza Pani książka, ale mam nadzieję, nie ostatnia?

— Myślę, że nie ostatnia. W mojej głowie roi się od pomysłów. Chciałabym pisać dla dzieci. Jestem także logopedą, autorką gry logopedycznej. Myślałam o wierszach dla najmłodszych.

Mój wuj pisze książki historyczne o Kwitajnach właśnie i publikuje w Miesięczniku Literackim „Akant". Na pewno on mnie bardzo inspiruje.

Fascynuje mnie fraszka filozoficzna i dramat. Uważam jednak, że kolejna pozycja, jaka powinna wyjść spod mojego pióra to powieść. Chciałbym ocalić od zapomnienia dziesiątki kresowych historii zasłyszanych od babci i mamy oraz czasy po drugiej repatriacji w '58 r.

KAROLINA KRÓL
k.krol@dziennikelblaski.pl

Przekaż 1% podatku
Fundacji „Przyszłość dla Dzieci"
KRS 0000148747
www.przyszloscdladzieci.org
221otbp-D -P

eprasa.pl c40ed416d6

Kosmetyczka radzi

Pani Karolino, jak pozbyć się wągrów z nosa? Oczyszczam i za kilka dni jest to samo. **Ela**

Elu,
Często powstawanie tych zmian związane jest z niewłaściwą pielęgnacją, np. stosowaniem źle dobranych do twojej cery kosmetyków. W pozbyciu się wągrów pomoże ci wizyta u kosmetyczki. Bardzo istotne jest, aby pamiętać że samodzielne usuwanie zaskórników może prowadzić do zwiększenia stanu zapalnego!

Jak odpowiednio dobrać tonik do twarzy? Czy to prawda, że nie można stosować go zbyt często? **Marysia**

Toniki do twarzy stosujemy po oczyszczeniu skóry, a przed jej nawilżeniem. Dobieramy, podobnie jak pozostałe kosmetyki, do typu skóry. Niezależnie od tego, czy stosujesz tonik do skóry trądzikowej, suchej, czy dojrzałej, należy go stosować dwa razy dziennie, rano i wieczorem.

Karolina Maczulska

fot. archiwum prywatne

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

Metamorfoza numeru

Fot. Atelier Karla Secret & Beauty Nails

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

Gdy **dzieci wyfruwają** z gniazda...

Wychodzenie z domu rodzinnego, odpowiedzialność, samodzielność, po prostu bycie dorosłym człowiekiem dla wielu młodych ludzi jest trudne. Towarzyszy temu lęk i wiele myśli jak sobie poradzę, czy mi wystarczy pieniędzy, co jeśli nie podołam, poniosę porażkę i trzeba będzie wrócić do rodziców. Tego typu myśli są naturalne. Z wychodzeniem od rodziców wiąże się poczucie winy, bo jest to rozstanie. I jak każdym rozstaniu zawsze czuje winę, ten który odchodzi. To jest w porządku, za tym stoi dalszy rozwój młodego człowieka. Niektórzy jednak z jakiegoś powodu nie mogą lub nie chcą opuścić domu rodzinnego. Zostają z rodzicami, bądź z jednym z nich przez długie lata, do 30-stki, 40-stki, 50-tki, rezygnując przy tym z własnego życia, bycia w związku, założenia swojej rodziny. Nie potrafią się odseparować i iść w stronę życia. Bywa, że tacy młodzi ludzie zaczynają chorować, nadużywają narkotyków, alkoholu, nie znosząc napięcia między tym, że są rozdwojeni co do chęci ułożenia sobie życia, a poczuciem przymusu bycia z rodzicami lub rodzicem, który np. potrzebuje opieki, albo jest samotny. Wtedy mogą pojawić się nawet preteksty, aby zostać w domu, aby być przy ojcu lub matce tłumacząc ten stan różnymi rzeczami. Zachodzi uwikłanie takiego człowieka, który zostając w domu nieświadomie odciąża ojca lub matkę, aby mi się lepiej żyło, wiodło, aby byli zdrowsi, nie doświadczali samotności.. Ludzie którzy rezygnują z pójścia własną drogą płacą ogromną cenę, a tą ceną jest ich życie i miłość. Oddają swoją miłość na rzecz rodzica uznając, że ich szczęście nie jest tak ważne. Miłość do matki lub ojca może być ważniejsza, niż budowanie lub utrzymanie w dobrych relacjach swojego związku. Jest to pewien rodzaj emocjonalnego uzależnienia, do którego przyczynia się nie tylko postawa dziecka, któremu trudno wyjść z domu. W tym mają także odpowiedzialność zaborczy rodzice, potrzebujący opieki, wspierania, towarzystwa, mający własne nieprzepracowane relacje emocjonalne ze swoimi rodzicami, którzy chcą, aby własne dziecko było dla nich jak dobry ojciec, czy matka jakich nigdy nie mieli. Tacy rodzice wysyłają niespójne komunikaty. Z jednej strony mówią, żeby dziecko szło do życia, wyprowadzało się z domu, ale z drugiej strony emocjonalnie czuć od nich, że nie chcą, że boją się zostać sami, ujawniają że sobie nie poradzą. Taka postawa powoduje rozszczepienie, problemy osobowościowe, a nawet poważne psychiczne choroby u dziecka. Kiedy dziecko odchodzi i zakłada swoją rodzinę, rodzic bierze wszystko co do niego należy. Bierze odpowiedzialność za swoje życie, za to co w życiu wybrał, jaką drogą poszedł, musi być emocjonalnie dorosły, nie używa dziecka do zaspokajania swoich potrzeb, do redukowania samotności, niezaradności, niewygody. Bierze swój smutek, swoje choroby, swoje narzekanie i stosunek do świata do siebie. Dziecko jest wtedy wolne, kiedy rodzić przejmuje odpowiedzialność za siebie. Tym co zasiedzieli się z rodzicami potrzeba ogromnej siły i determinacji, aby wyszli z domu mimo wszystko i zadbali o swoje szczęście. Często pomaga kuracja geograficzna - wyjazd za granicę, aby układać sobie życie, lub wyjazd do innego miasta.

fot. pixabay

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

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

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

eprasa.pl c40ed416d6

Dlaczego dziecko nie chce jeść warzyw?

Warzywa dla dzieci są nieatrakcyjne. Nie są opakowane w kolorowe pudełeczka, nikt nigdy (chyba) nie dołączył do nich nawet naklejki z ulubionym bohaterem z kreskówki. W dodatku warzywa są „zdrowe", a tego określenia dzieci po prostu nie rozumieją.

Fot. freepik

Więcej powodów poniżej. Lista opracowana przez Fundację Szkoła na Widelcu.

1. Bo predysponują je do tego uwarunkowania ewolucyjne.

Dziecięce żołądki są małe (w wieku jednego miesiąca osiągają wielkość jaja kurzego), a potrzeby energetyczne w przeliczeniu na kilogram masy ciała dużo większe, niż u osób dorosłych. Małe dzieci odruchowo poszukują zatem produktów, które dostarczą im dużo kalorii

2. Bo ich nie lubią.

Predyspozycje genetyczne u dzieci do preferowania smaków słodkich i słonych, przy jednoczesnej niechęci do smaków kwaśnych i gorzkich, to prawdopodobnie kolejne uwarunkowanie zwane ewolucyjnym. Pierwszy pokarm niemowlaka, czyli mleko mamy, ma właśnie smak słodki. Wiele wskazuje na to, że odczuwana słodycz wiąże się z poczuciem bezpieczeństwa, a na pewno jest też wskazaniem, że dany produkt dostarcza nam łatwo dostępnej energii (cukru). Smak gorzki lub kwaśny natomiast ostrzegać nas może przed żywnością zatrutą lub zepsutą (np. spleśniałą).

3. Bo wolą inne produkty.

To oczywiste, że mając do wyboru dwa produkty wybierzemy ten, który bardziej nam smakuje. Niestety przez powszechne dosładzanie, dosalanie potraw i napojów oraz używanie wzmacniaczy smaku i zapachu wyczucie słodkości i słoności potraw zmienia się, a próg odczuwania tych smaków znacząco się pogarsza. Potrzebujemy coraz więcej soli i cukru, aby nadal czuć ich smak. Stwierdza się, że jeśli dzieci nauczą się, że produkty mają być intensywnie słodkie lub słone, będą odmawiać innych produktów.

4. Bo są trudniejsze do zjedzenia i strawienia.

Surowe warzywa są zazwyczaj twarde i trudne do pogryzienia, zawierają też dużą ilość błonnika, co spowalnia ich trawienie. Dodatkowo nałożenie na widelec surówki z marchewki, plasterków ogórka w mizerii lub liścia sałaty z jogurtem wymaga dużo większych zdolności manualnych, niż nałożenie innych rzeczy znajdujących się na talerzu. Dzieci chętniej wybiorą zatem puree ziemniaczane, białą bułkę z dżemem czy mielonego kotlecika lub klopsa, które są znacznie prostsze do pogryzienia i strawienia.

5. Bo dorośli nie lubią i nie jedzą warzyw.

Nie tylko w dietach dzieci spożycie warzyw jest zbyt niskie. Zalecenia Instytutu Żywności i Żywienia i innych organizacji promujących zbilansowaną dietę, wciąż nie są respektowane w codziennych jadłospisach naszej populacji, co znajduje odzwierciedlenie zarówno w stanie zdrowia społeczeństwa, jak i na talerzach najmłodszego pokolenia.

6. Bo dorośli przenoszą na dzieci swoje obawy i negatywne postawy.

Zostawiając w spokoju ewolucyjne i genetyczne argumenty, przyjrzyjmy się jakimi komunikatami i postawami dotyczącymi warzyw otaczamy nasze pociechy. Ponieważ warzywa są postrzegane, jako grupa produktów nielubianych przez dzieci, podając dziecku szpinak odruchowo i bezwiednie oczekujemy jego odrzucenia przez malucha. Przypatrujemy się w napięciu, stoimy nad dzieckiem lub wręcz jeszcze przed zaserwowaniem potrawy przekonujemy, że w zamian za zjedzenie maluch otrzyma nagrodę ("zjedz brokuły to dam Ci cukierka"). Zdarza się że rodzice po jednej lub dwóch próbach podania danego warzywa zniechęcają się lub zakładają, że ich dziecko nie lubi danego produktu. "Mój Wojtuś nie lubi szpinaku, więc na pewno nie zje, więc proszę mu nie podawać".

7. Bo ich nie znają i nie dostają wystarczająco często.

Naturalnym i odruchowym zachowaniem człowieka jest sięganie po to, co zna. Czy nie tak np. dokonujemy wyborów w sklepie spożywczym? Jeśli jedynym kontaktem dziecka z danym warzywem jest podana na obiad surówka lub zielona papka trudniej będzie mu ją zaakceptować i polubić. Rzadko w naszych domach na wyciągnięcie ręki stoi miseczka z umytymi i gotowymi do spożycia warzywami lub owocami, częściej na honorowym miejscu stoi miseczka z cukierkami lub słonymi paluszkami.

8. Bo nie kojarzą ich z niczym atrakcyjnym.

O ile reklamy i kampanie marketingowe cukierków, batonów, słodzonych jogurtów, płatków śniadaniowych i napojów gazowanych otaczają nas ze wszystkich stron, spoty i plakaty promujące szpinak lub brukselkę raczej nie są często stosowane, nie porównując też ich jakości wykonania oraz zasięgu dotarcia i intensywności działań promocyjnych. Jak dowodzą badania, dzieci podczas podejmowania wyborów dotyczących żywności nie kierują się wartościami odżywczymi, a bardziej walorami wizualnymi, smakowymi i zapachowymi oraz trendami i namowami rówieśników. Na dodatek hasła "reklamujące" warzywa używane przez rodziców najczęściej odnoszą się do zdrowia, co kończy się przykrym skojarzeniem „zdrowe" = „niedobre, ale muszę to zjeść".

9. Bo dorośli poddają się zbyt szybko lub brakuje im cierpliwości.

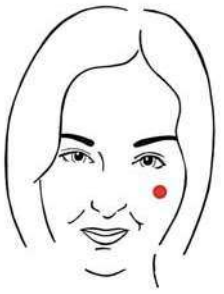
Jak twierdzi prof. Piotr Socha awersja do różnych smaków, zwłaszcza warzyw, rozwija się bardzo łatwo, dlatego warto powtarzać ekspozycję na warzywa, nawet 10 razy – najczęściej w kolejnych dniach. Dziecko po 5 czy 10 razie często się przekonuje do nowego smaku. Co ważne, awersja do danego smaku, może rozwinąć się po jednej ekspozycji, a tolerancja wymaga wielu powtórzeń. Jedno dziecko będzie potrzebować miesiąca, drugie trzech, ale nie zniechęcajmy się zbyt szybko!

10. Bo używamy „warzywnego terroru".

„Zjedz, bo to zdrowe", „musisz to zjeść, inaczej nie urośniesz", „jedz ładnie i nie wybrzydzaj", „zobacz, jak Ola ładnie zjadła, a Ty?!", „nie wstaniesz od stołu dopóki nie zjesz surówki", „dzieci muszą jeść warzywa"... zachęcanie nie polega na zmuszaniu! Daj dziecku więcej luzu, choć często to trudne i brakuje nam czasu lub cierpliwości, nie budujmy w dzieciach przekonania że „warzywa jeść trzeba" a raczej skoncentrujmy się na tym jak zrobić, żeby chciały je jeść.

Na szczęście są sposoby na to, by dzieciaki jadły więcej warzyw. Nie będzie łatwo ale przecież warto. Wkrótce tekst na ten temat.

EWELINA DANIŁA

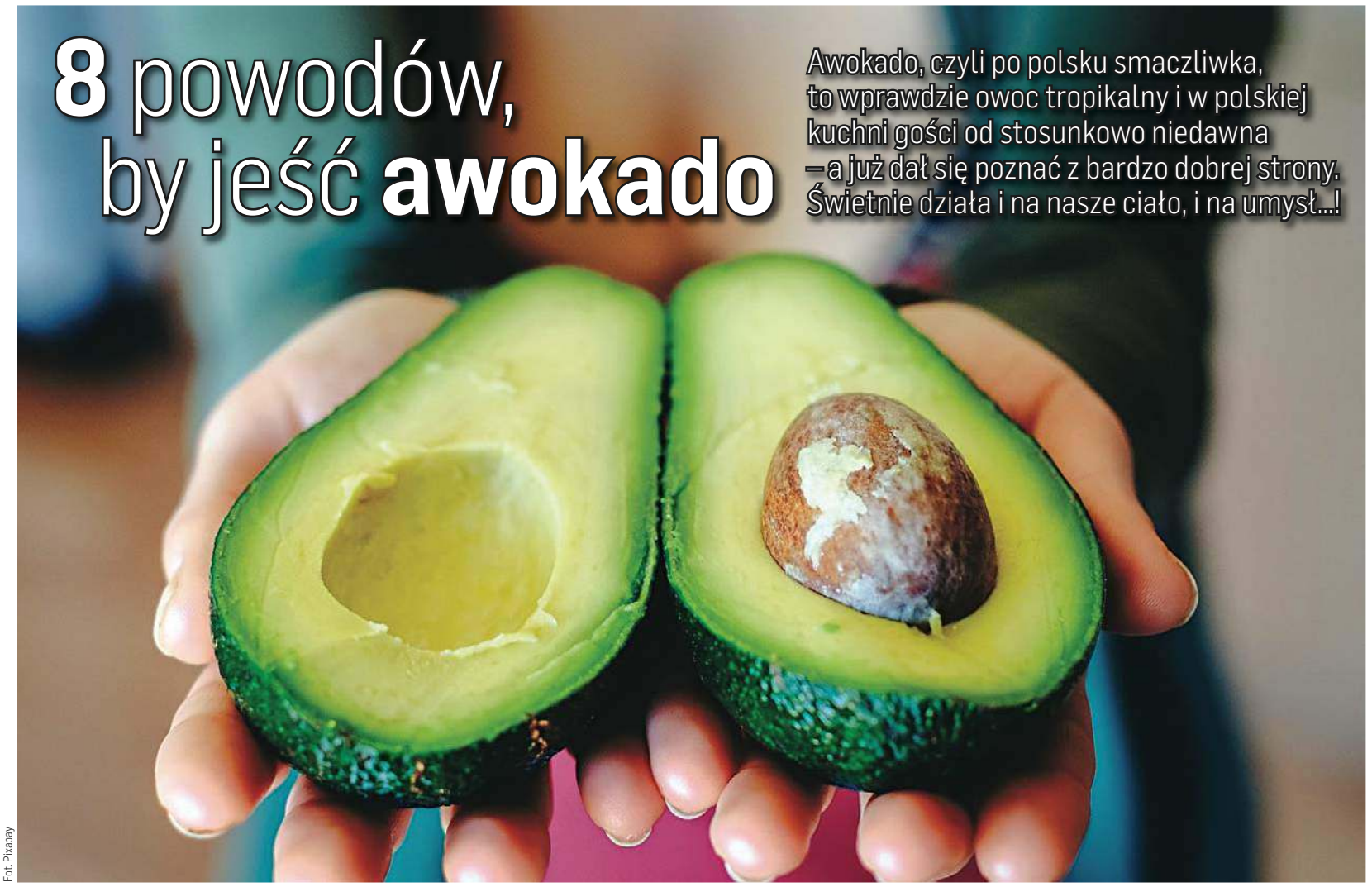


O autorce:
Jestem niebywale zwyczajną kobietą z wyboru i psychodietetykiem z wykształcenia. Wierzę, że każdy jest ekspertem od samego siebie. Nie układam diet, tylko wspieram zmianę w relacji z jedzeniem i samym sobą. Zapraszam na moją stronę: www.zielonygarnek.com

eprasa.pl c40ed416d6

8 powodów, by jeść awokado

Awokado, czyli po polsku smaczliwka, to wprawdzie owoc tropikalny i w polskiej kuchni gości od stosunkowo niedawna – a już dał się poznać z bardzo dobrej strony. Świetnie działa i na nasze ciało, i na umysł...!



Fot. Pixabay

Awokado swoimi właściwościami odżywczymi i zdrowotnymi może wręcz zadziwić. Mieszkańcy środkowo-południowego Meksyku, skąd owoc się wywodzi, doceniali go już w czasach prekolumbijskich. Nazwa owocu pochodzi od słowa Ahuacuatl, co w języku Azteków oznaczało „drzewo, na którym rosną jądra". Uważali też, że awokado może być afrodyzjakiem.

Naturalnie awokado rośnie w klimacie tropikalnym na drzewach dorastających aż do 20 m wysokości i wyjątkowo długo dojrzewa: nawet od 6 do 8 miesięcy! Japończycy wykorzystują je do sushi, Meksykanie do pasty Guacamole, natomiast Brazylijczyków owoc obdarowuje bogactwem składników w postaci mlecznego napoju z lodem.

Szefowie kuchni czasem wiedzą swoje, a naukowcy — wręcz odwrotnie. Tym bardziej, że o pogromców awokado nietrudno, bo wszyscy miłośnicy szczupłych sylwetek i fanatycy zdrowego odżywiania bezlitośnie wytykają, że awokado to jedyny owoc, który zawiera tłuszcz. A jednak w przypadku awokado wszyscy są wyjątkowo zgodni: awokado dodane do sałatki podniesie nie tylko jej walory smakowe. Owszem, ok. 85 proc. kalorii w owocu stanowią kwasy tłuszczowe. Ale nie dajmy się zwariować! To kwasy jednonienasycone, które dają uczucie sytości, ale i przyczyniają się do zwiększenia tempa metabolizmu i zmniejszenia masy ciała — co należy podkreślać z całą mocą! Prawdą jest również i to, że jeden cały owoc dostarcza 220 kcal. Sporo, ale są to kalorie bardzo zdrowe i to dzięki nim wegetarianie korzystają z awokado jak z mięsa.

Najnowsze wyniki badań potwierdzają ponadto, że wchłanianie dwóch kluczowych przeciwutleniaczy — likopenu oraz beta-karotenu — znacznie wzrasta, gdy do naszej sałatki dołożymy awokado. Przykładowo, jeden owoc, który bez skórki i pestki waży średnio 150 g, dodany do sałatki przygotowanej z sałaty rzymskiej, szpinaku i marchewki — zwiększy wchłanianie karotenoidów, czyli cennych przeciwutleniaczy, średnio o 200-400 proc.! Sęk w tym, że zarówno likopen oraz beta-karoten wchłaniają się w obecności tłuszczu, a jego źródłem jest właśnie owoc awokado. Podobnie działa olej z awokado.

Generalnie, za wysoką wartość zdrowotną awokado odpowiadają 3 komponenty: fitosterole, nienasycone kwasy tłuszczowe oraz witaminy i mikroelementy. Fitosterole przeciwdziałają stanom zapalnym. Nienasycone kwasy tłuszczowe, czyli kwas oleinowy, kwas linolowy oraz ich estry, zapobiegają utracie wody i w ten sposób chronią błony biologiczne komórek. Głęboko nawilżają też skórę, wspomagają układ odpornościowy i zawartością dorównują oliwkom i oliwie z oliwek.

Z witamin i mikroelementów najważniejsze to witamina B6, B9 (kwas foliowy), C i K oraz błonnik, żelazo, potas i miedź. Takiego potasu awokado ma w sobie więcej niż średni banan! Pamiętajmy też, że akurat wyżej wymienione składniki występują w awokado w dużych ilościach, ale ogólnie owoc zawiera ponad 80 związków, w tym także chroniący serce skwalen oraz aminokwasy, które budują mięśnie.

Poza tym pierwszy z brzegu wyrwany do odpowiedzi człowiek powie, że najlepsze źródło karotenoidów to marchewka, pomidory i pomarańcza. Gdy tymczasem awokado zawiera całą listę innych karotenoidów, także cennych dla naszego zdrowia.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl c40ed416d6

Bardzo ważne, by odpowiednio oddzielać miąższ owocu od skórki i pestki, bo to właśnie pod skórką jest najwięcej cennych odżywczo substancji. A najzdrowsze awokado jest surowe lub w postaci tłoczonego na zimno oleju z awokado.

1. Odstresowuje

Nasze organizmy na stres reagują zwiększonym wydzielaniem hormonów stresu, napięciem nerwowym, zaburzeniami trawienia i zwiększonym ciśnieniem. Wszystkie te objawy stresu są zabójcze dla nadnercza — narządu, który za przeciwdziałanie stresowi odpowiada. Następnie pojawia się niedokrwistość, czyli pierwsza przyczyna zmęczenia i niezdolności do zwalczania stresu i zaczynamy się kręcić niczym ten biedny chomiczek w kołowrotku. Ale jest awokado! Ponieważ zawiera sporo żelaza i miedzi, a te wspomagają regenerację czerwonych krwinek i zapobiegają niedokrwistości, a dodatkowo wspiera funkcjonowanie nadnerczy — jest odtrutką na stres! Udowodniono ponadto, że witamina B6 zawarta w miąższu awokado łagodzi u kobiet nagłe zmiany nastroju związane z napięciem przedmiesiączkowym.

2. Na problematyczne stawy

Ktokolwiek ma problemy ze stanem zapalnym stawów — powinien obowiązkowo włączyć awokado do swojej codziennej diety! Naukowcy sobie znanymi metodami odkryli, że ten owoc, dzięki obniżeniu wydzielania inicjującej w organizmie odczyn zapalny prostaglandyny PGE2 — po prostu stan zapalny zmniejsza. Poza tym, dzięki bogatej zawartości przeciwutleniaczy, witamin, kwasów omega-3 — awokado ogólnie chroni nasz układ odpornościowy.

3. Poprawia pracę serca i układu krążenia

Spore dawki potasu regulują ciśnienie krwi i pilnują, by serce po prostu prawidłowo pracowało. Korzystnie wpływają też na nasz układ nerwowy — potas dotlenia mózg, poprawia koncentrację oraz procesy myślowe.

Fot. Pixabay

Z kolei połączone w awokado witaminy B6 i B9 (kwas foliowy), przy jednocześnie sporej ilości kwasów omega-3 (ok. 160 mg kwasu linolowego) — powodują obniżenie we krwi poziomu homocysteiny, a to już prosta droga ku rzeczywistemu obniżaniu ryzyka większości chorób sercowo-naczyniowych. Czyli takie awokado to niby owoc — a działa jak ryba!

4. Wsparcie dla cukrzyków

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe wykazują działanie zapobiegające lub odwracające odporność insulinową, która jest jedną z przyczyn powstawania cukrzycy typu II.

5. Pogromca cholesterolu

W średniej wielkości awokado (270 g) znajdziemy jakieś 40 g tłuszczu. I choć inne owoce zawierają go tylko w ilościach śladowych (0,2-0,4 g) — ten tłuszcz z awokado to jest samo dobro! Beta-sitosterol znajdujący się w jednonienasyconych tłuszczach pozwala obniżać poziom „złego" cholesterolu LDL i triglicerydów. Dzięki niemu utrzymamy też prawidłowy poziom „dobrego cholesterolu" HDL. Co oznacza, że awokado możemy zalecić wszystkim chorującym na miażdżycę.

6. Pomaga przyswajać składniki odżywcze

Świeże awokado zwiększa wchłanianie beta-karotenu i przeobrażanie nieaktywnej witaminy A w jej czynną postać. Witamina A to silny przeciwutleniacz: wspiera zdrowie skóry oraz pracę i funkcje układu immunologicznego. Awokado oczyszcza organizm z toksyn i pomaga nam zwalczać wolne rodniki.

7. Dba o nasze szczęście

Bez udziału witaminy B9 nasz organizm nie jest w stanie wyprodukować hormonów szczęścia: serotoniny i noradrenaliny. Pierwsza działa kojąco i uspokajająco, zapewnia zdrowy sen. Druga z kolei odpowiada za aktywność i dynamikę w ciągu dnia. Badania przeprowadzone na pacjentach z zaburzeniami psychicznymi i depresjami potwierdzają, że około 30 proc. z nich ma niedobory witaminy B9 we krwi. Spożywanie awokado w tych przypadkach jest więc jak najbardziej wskazane.

8. Chroni przed prostatą i rakiem piersi

Jako bogate źródło cynku, awokado może mężczyzn uchronić przed problemami z prostatą, na którą cierpi aż 80 proc. z nich, w wieku około 80 lat. Za proces hamowania rozwoju komórek nowotworowych w przypadku raka prostaty odpowiada właśnie unikalny skład awokado. Te same składniki pomagają w walce z rakiem piersi.

A poza tym awokado polecam też parom, które maja problem z poczęciem potomstwa, i kobietom, które już spodziewają się dziecka: witaminy z grupy B, szczególnie kwas foliowy, zapobiegają wadom rozwojowym płodu. Awokado zaleca się także chorym na anemię i na nadciśnienie — awokado nie zawiera ani sodu, ani cholesterolu! Mogą je jeść także osoby cierpiące na problemy żołądkowo-trawienne, na nowotwory— witaminy C, E i A to przecież silne przeciwutleniacze i działają przeciwnowotworowo. Także rekonwalescenci. Awokado ma też działanie przeciwgrzybicze i antybakteryjne, a wszyscy dbający o swój wygląd powinni ten owoc spożywać na kilogramy: awokado pobudza produkcję kolagenu, a ten, jak wiadomo, nadaje skórze promienny wygląd i zapobiega zmarszczkom.

Gwoli dziennikarskiej rzetelności dodam, że uprawa awokado to biznes lepszy niż... kokaina! Stąd wielkie zamiłowanie do plantacji awokadowych wśród meksykańskich karteli narkotykowych. Biznes, z powodu popularności owocu, popytu i wzrostu cen, stał się tak opłacalny, że owe kartele próbują przejmować legalne plantacje, niejednokrotnie uciekając się do szantażu, a nawet porwań. Gigantyczny popyt doprowadził także i do tego, że rolnicy z Ameryki Południowej pod nowe plantacje tego „masła bogów" wycinają coraz większe połacie lasu. W konsekwencji, z powodu karteli i szkodliwego wpływu na środowisko uprawy owocu, niektóre brytyjskie restauracje postanowiły wycofać awokado ze swojej oferty.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Jemy pestki!

Sercem awokado jest pestka i to w niej znajduje się najwięcej zdrowotnych substancji, nie warto więc się jej pozbywać — można ją jeść w formie sproszkowanej. Trzeba tylko najpierw wysuszyć pestkę na słońcu, następnie włożyć do plastikowego worka i rozbić. Jeśli ciągle te grudki za duże — używamy blendera. Dzięki temu zabiegowi zyskamy proszek pełen antyoksydantów, błonnika i witamin — największa dawka z całego owocu.

Warto też wiedzieć...

... że wg raportu EWG, który wskazał listę warzyw i owoców najbardziej i najmniej zanieczyszczonych pestycydami, awokado znalazło się akurat na liście „czystej piętnastki" — czyli wśród tych, których pestycydy „nie trzymają się". Można je zatem kupować nawet z upraw konwencjonalnych.

REKLAMA

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

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

eprasa.pl c40ed416d6

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

61617opb1-AH-K

ZWIERZĘTA

kupię

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

PRACA

dam pracę

KIEROWCA CE, 604-534-860

KRAWCOWA - szwaczka, 603-287-981

MONTAŻYSTÓW płyt k-g i szpachlarza, 501-481-210

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

W gospodarstwie mlecznym, 510-135-912

USŁUGI

budowa | remont

GLAZURA, hydrauliczne, 795-820-780

HYDRAULIK, 571-439-145

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

RÓŻNE

sprzedam

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

mp-otbr-6791a-M

Ja jestem zmartwychwstaniem i życiem,
Kto wierzy we mnie, nie umrze na wieki.
J II, 25a,26

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 17 lutego 2021 r. odszedł od nas na zawsze
Nasz Kochany Mąż, Tata, Teść, Dziadek i Pradziadek

ś. † p.

Witold Jasiński

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 22 lutego 2021 r. (poniedziałek) o godz. 13.00 odmówieniem Różańca w kościele pw. Ostrobramskiej Matki Miłosierdzia przy ul. Pana Tadeusza, po czym o godz. 13.30 zostanie odprawiona Msza Święta Żałobna. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Pogrążona w bólu i żałobie rodzina

73621opb1-a-M

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

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

Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

614419opb1-a -K

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

320520opb1-a-M

eprasa.pl c40ed416d6

SPORT W TELEWIZJI

SOBOTA

• **Tenis.** Australian Open w Melbourne: finał singla kobiet (9.20, Eurosport 1)
• **Skoki narciarskie.** Puchar Świata w Rasnovie: konkurs drużyn mieszanych (9.40, TVP Sport, TVP 1)
• **Narciarstwo alpejskie.** Mistrzostwa świata w Cortinie d'Ampezzo: slalom kobiet (9.50, Eurosport 2; 13.20, Eurosport 1)
• **Biathlon.** Mistrzostwa świata w Pokljuce: sztafeta kobiet (11.45, Eurosport 2, Polsat Sport Extra) oraz sztafeta mężczyzn (14.50, Eurosport 1; 15, Polsat Sport Extra)
• **Futsal.** Ekstraklasa: Constract Lubawa - Orzeł Futsal Jelcz-Laskowice (11.55, nSport+)
• **Piłka ręczna.** Superliga kobiet: Zagłębie Lubin - KPR Gminy Kobierzyce (12.10, TVP Sport); Superliga mężczyzn: MKS Kalisz - Zagłębie Lubin (17.25, TVP Sport); Liga Europejska mężczyzn: Wisła Płock - Ademar Leon (20.40, Eurosport 2)
• **Piłka nożna.** Fortuna 1. liga: ŁKS Łódź - GKS Tychy (12.30, Polsat Sport), Widzew Łódź - Korona Kielce (17.30, Polsat Sport Extra); Premier League: Southampton - Chelsea, Burnley - West Bromwich (13.25, 15.55, Canal+ Sport 2), Liverpool - Everton, Fulham - Sheffield Utd (18.25, 20.55, Canal+ Sport 2); PKO Ekstraklasa: Legia Warszawa - Wisła Płock (14.50, TVP Sport; 14.55, Canal+ Sport), Podbeskidzie Bielsko-Biała - Jagiellonia Białystok, Lechia Gdańsk - Górnik Zabrze (17.25, 19.55, Canal+ Sport); Serie A: Lazio - Sampdoria, Sassuolo - Bologna (14.55, 20.40, Eleven Sports 2), Genoa - Hellas Werona (17.55, Eleven Sports 4); Bundesliga: Eintracht Frankfurt - Bayern Monachium (15.25, Canal+ Premium), FC Köln - VfB Stuttgart (15.25, Eleven Sports 4); Ligue 1: Nantes - Olympique Marsylia (16.55, Eleven Sports 2)
• **Kolarstwo.** Tour des Alpes-Maritimes et du Var, 2. etap (14.15, Eurosport 2)
• **Siatkówka.** Puchar Polski kobiet, półfinały: ŁKS Łódź - Chemik Police, Radomka Radom - Budowlani Łódź (14.45, 17.30, Polsat Sport); PlusLiga: Resovia Rzeszów - Skra Bełchatów (20.30, Polsat Sport)
• **Lekka atletyka.** Halowe mistrzostwa Polski w Toruniu (19.20, 21.50, TVP Sport)
• **MMA.** Gala UFC Fight Night, waga ciężka: Curtis Blaydes - Derrick Lewis (2.00 z sob. na niedz., Polsat Sport Extra)
• **Koszykówka.** Liga NBA: Los Angeles Lakers - Miami Heat (2.30 sob./niedz., Canal+ Sport)

NIEDZIELA

• **Tenis.** Australian Open: finały debla oraz singla mężczyzn (5.00, 9.20, Eurosport 1)
• **Narciarstwo alpejskie.** Mistrzostwa świata w Cortinie d'Ampezzo: slalom mężczyzn (9.50, Eurosport 2; 13, Eurosport 1)
• **Jeździectwo.** Cavaliada Tour w Poznaniu: Grand Prix (10.50, TVP Sport)
• **Biathlon.** Mistrzostwa świata w Pokljuce: biegi ze startu wspólnego kobiet (12.20, Eurosport 2; 12.30, Polsat Sport Extra) oraz mężczyzn (14.50, Eurosport 1; 15.15, Polsat Sport Extra)
• **Piłka nożna.** Serie A: Parma - Udinese, AC Milan - Inter Mediolan (12.25, 14.55, Eleven Sports 1); Premier League: West Ham - Tottenham Hotspur, Aston Villa - Leicester (12.55, 14.55, Canal+ Sport), Arsenal - Manchester C., Manchester Utd - Newcastle (17.25, 19.55, Canal+ Sport); Ligue 1: Montpellier - Stade Rennais (12.55, Eleven Sports 2), Paris Saint-Germain - AS Monaco (20.55, nSport+, Eleven Sports 2); LaLiga: Barcelona - Cadiz (13.55, Canal+ Sport 2), Huesca - Granada (18.25, Eleven Sports 2); PKO Ekstraklasa: Zagłębie Lubin - Raków Częstochowa, Lech Poznań - Śląsk Wrocław (14.55, 17.25, Canal+ Sport 3); Bundesliga: Hertha Berlin - RB Lipsk (15.25, Eleven Sports 2)
• **Piłka ręczna.** Bundesliga mężczyzn: Füchse Berlin - Rhein-Neckar Löwen (13.25, nSport+); Superliga mężczyzn: Stal Mielec - Górnik Zabrze (13.25, TVP Sport)
• **Kolarstwo.** Tour des Alpes-Maritimes et du Var, 3. etap (14.30, Eurosport 2)
• **Siatkówka.** Puchar Polski kobiet, finał (14.45, Polsat Sport); PlusLiga: Czarni Radom - Jastrzębski Węgiel, Aluron Warta Zawiercie - Verva Warszawa (17.30, 20.30, Polsat Sport)
• **Lekka atletyka.** Halowe mistrzostwa Polski w Toruniu (15.40, 21.50, TVP Sport)
• **Koszykówka.** Eliminacje mistrzostw Europy mężczyzn: Polska - Rumunia (20.30, TVP Sport); NBA: New Orleans Pelicans - Boston Celtics (21.30, Canal+ Sport 2).

pes

Fot. Mateusz Partyga

W sobotę Constract Lubawa rozegra swój kolejny mecz w Futsal Ekstraklasie (11.55, nSport+)

Fot. Emil Marecki

W niedzielne popołudnie o medal halowych mistrzostw Polski powalczy Konrad Bukowiecki (15.40, TVP Sport)

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 Paralimpijski; 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 Club

PARTNERZY BRĄZOWI: OSiR Olsztyn; Olsztyn; Okręg z Ambrą; 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 c40ed416d6

Iławianka Marta Góraj w wyjątkowy sposób przeprowadzi nas przez Ultra Hańczę. Dla niej to magiczne miejsce. Nie poczujemy skrajnego zmęczenia. Może tylko trud wkomponowany w krajobrazy. Kilkanaście godzin biegu. 102 km w otulinie Suwalszczyzny. Ultra Hańcza to nie tylko bieg. To podróż...

Fot. Mariusz Rosół

Marta Góraj i jej **niezwykła podróż**

Moi koledzy kardiolodzy, z którymi pracuję, stale mi powtarzają: „będziesz miała migotanie przedsionków od tego biegania.” Odpowiadam im: wolę biegać i mieć migotanie przedsionków, niż mieć migotanie przedsionków współistniejące z otyłością, cukrzycą i nadciśnieniem tętniczym.

Z miesiąca na miesiąc moje treningi stawały się coraz bardziej wymagające, bo cel też taki był. Z roku na rok dojrzewałam, by biegać dalej. Mówią, że prawdziwe ultra zaczyna się od 100km. Byłam ciekawa. Jak to jest, jaki to wysiłek? Gdzie jest granica mojej wytrzymałości? Rok temu, gdy pojawiły się zapisy na Ultra Hańcza 102 km, nie wahałam się. Podjęłam wyzwanie.

Miejsc i zawodów na 100 km jest wiele, jednak te odbywają się na mojej ukochanej Suwalszczyźnie. To tam — jak mówią moi znajomi — niedźwiedzie polarne mówią dobranoc, a ptaki zawracają. Ja myślę, że one tam zostają. Dorastałam w tym krajobrazie. 20 lat nie ma mnie w nim. Jednak moje serce gdzieś tam jest. Wracam pełna dobrych wspomnień do rodzinnych stron.

Pierwsze zawody nad Hańczą wystartowały w 2018 roku na dystansie 28 km Turtul Trail i Ultra Hańcza 63km. Przez dwa lata odbywały się wczesną wiosną - w kwietniu. Suwalszczyzna jeszcze czuła mroźny oddech zimy, a jeziora, lasy, pola spowite białą mgłą i delikatnym lodem czekały na pierwsze ogrzewające promienie słońca.

Godzina 1.40 w nocy — śpiewa mi Lana Del Rey w budziku. Adrenalina, oczy są natychmiast szeroko otwarte. Ściska w brzuchu. W głowie natłok myśli, a w nich słowa trenera: jesteś gotowa.

Godzina 2.08 — mama też nie śpi, SMS od niej “Dla mnie już jesteście wielcy”

Jeszcze tylko zamieszczam na fb utwór: “The final countdown” Europe i życzę znajomym dobrego dnia. Oni jeszcze śpią.

Ciemna noc, cisza przerywana strzelającymi ognikami z ogniska. Delikatny chłód od rzeki. Pojedyncze słowa snujących się skupionych biegaczy i spojrzenie w górę. Tysiące gwiazd. Będzie piękny dzień. Start w pradolinie rzeki Czarna Hańcza obok siedziby Suwalskiego Parku Krajobrazowego. Turtul to miejsce magiczne, gdzie nawet zimą można dotknąć malin i truskawek.

Ruszamy — 3.00. Zaczynam zdecydowanie wolniej od moich przyzwyczajeń. Emocje mogą oszukać. Pilnuj się. Kilkanaście godzin biegu — to nie trening. Co chwila spoglądam na garmina. Wokół głucha ciemność rozświetlana delikatnie przez światło czołówki. Uwielbiam ten czas, gdy otula mnie bezmiar nocy, a ja nie śpię. To wyjątkowe godziny. Nie wiem, gdzie jestem, nie widzę otaczającego krajobrazu, nie oglądam się za siebie. Biegnę. Światło lampki tworzy tunel, moją drogę do celu.

Pierwsze kilometry. Wiem, że gdzieś za chwilę trzeba będzie wbiec na Górę Zamkową 228 m npm. To pierwszy podbieg. Punkt Decathlonowy — kontrola numerów startowych. Każdy musi tu być. Ta góra zawsze zaskakuje. Rozstawiony namiot oświetlony lampą wyglądał jak indiański wigwam. Podany kubek wody, kilka słów zamienionych z wolontariuszami. Słowa, które zapadają w pamięć. Zawsze staram się to robić. Drobne gesty doceniają ich poświęcenie.

Zamkowa za mną. To pierwsze duże wzniesienie z którego wiosną rozpościera się nieziemski widok na jeziora, dywany pól i łąk nasycone zielenią i błękitem. Można się zatracić. Czas na pierwszy posiłek w biegu, mała kanapka ukryta w plecaku. Jem póki mogę.

Wodziłki przede mną. 17.5 km trasy, pierwszy punkt żywieniowy. Kolejne kilometry upływają w bezkresnej ciszy. Delikatnie powiewające żółte szarfy – kierunek ultra. Dają znać, że jesteśmy na trasie.

Powoli budzi się świt. Szara poświata pozwala zgasić czołówkę. W oddali przeciera się to, na co czekam. Cisowa Góra — Suwalska Fuji Jama. Dla mnie to góra z brodą. Na trasie ultra można ją oglądać z wielu miejsc, jakby chciała nam towarzyszyć przez cały bieg. Pilnuje nas, spogląda, kibicuje. Trzeba ją zdobyć.

Zbiegamy w kierunku pierwszego przepaku na 30 km. Cały czas szutrem i obrzeżami lasów. Asfalt pod górkę. Wiem, że Smolniki blisko. Skrzyżowanie dróg we wsi. Za chwilę stara szkoła, a tam; woda, przekąski. Uzupełniam plecak. Zmiana koszulki, chwila rozmowy z volo. Powodzenia, jeszcze się tu zobaczymy za 40 km jak tylko los pozwoli.

Fot. Marta Góraj

Jedno domostwo zaczarowało mnie. Nie mogłam się napatrzeć. To jedyny widok z trasy zamknięty w fleszu mojego aparatu. Niebieski drewniany dom, fioletowa drewniana szopa i turkusowa studnia - zaczarowały mnie

Biegacze z dystansu 67 biegną dalej mijając punkt w Smolnikach. Ultra 102 muszą wrócić do skrzyżowania i za sklepem skręt w lewo. Zaczyna się inny świat. Tu mnie jeszcze nie było. Jakby przejście przez zaczarowaną szafę, gdzie czas się trochę zatrzymuje. Nie ma codziennej życiowej gonitwy. Wokół przestrzeń i cisza otoczona niebem i słońcem. Będzie go dzisiaj dużo.

Mówili, że ta pętla biegowa jest inna niż znana mi część trasy. I była. Pastuchy ograniczające prowadziły nas po niej. Trzeba było znaleźć na nie sposób...

Biegniemy. Pola, pastwiska i łąki bez końca. Bez chaosu i miotania się. Każdy sam ze swoim zmęczeniem na zaminowanym terenie. Mijamy kilka gospodarstw. Ciche, spokojne jak opustoszałe. Jednak szczekające psy i drżące firanki w otwartych oknach mówiły co innego. Ciekawość, czy docenienie naszego wysiłku?

Jedno domostwo zaczarowało mnie. Nie mogłam się napatrzeć. To jedyny widok z trasy zamknięty w fleszu mojego aparatu. Niebieski drewniany dom, fioletowa drewniana szopa i turkusowa studnia — zaczarowały mnie. W ogrodzie ogrom kwiatów mieniących się kolorami słoneczników, malw, kosmosów, astrów i jeżówek. Cudnie. Mogłabym tam zostać, przysiąść na ławeczce i trwać. Może innym razem. Dzisiaj mam inny cel.

Połowa trasy. Punkt żywieniowy w Rowelach, niedaleko najwyższego wzniesienia na Suwalszczyźnie - Góry Rowelskiej. Woda i moje ulubione cukierki kukułki. Skąd wiedzieli, że tak je lubię? Pewnie nie, ale miło tak pomyśleć.

Robi się bardzo ciepło, słońce wysoko. 50 km za mną. Dobiegamy do asfaltowej drogi, która zamyka za nami sielski krajobraz. Okolice Wiżajn – trójstyk granic z Litwą i Rosją. Dalej to już obwód Kaliningradzki. Więcej cywilizacji wokół nas.

Aplikacja pokazuje 70km. Wbiegamy znów na asfalt. Czuję zmęczenie. Temperatura daje się we znaki. Bukłaki dawno puste. Myśl o zupie w Smolnikach podnosi na duchu. Jest nasze skrzyżowanie. A w nogach początek buntu.

Na punkcie niespodzianka, bezalkoholowe piwo. Ambrozja biegacza gasząca pragnienie, zupa pomidorowa z grzankami, naleśniki. Fajnie, tylko dlaczego muszę się zmuszać do jedzenia?

Jeszcze tylko 31.5 km. Stara Hańcza, dobiec do niej. Potem już końcówka potoczy się siłą rozpędu, woli i umysłu. Wbiegamy w malowniczą konfigurację zbiegów, podbiegów i podejść decydujących za nas. Nie jest stromo, ale na tym etapie zmęczenia marsz staje się przyjacielem biegu. 20 km z matematyczną sinusoidą.

Na 80-tym kilometrze rozładowuje się garmin. Muszę go wyłączyć i chociaż 10 minut podładować. Mija kilometr ciągnący się w nieskończoność. Każdy następny staje się coraz dłuższy. Marsz, bieg, bieg i marsz. Inaczej się nie da.

Przed nami chyba najtrudniejszy odcinek trasy. Pełen zagrożeń. Kilka kilometrów stromym zboczem nad jeziorem Hańcza. Wąska ścieżka ukryta w drzewach i gęstych zaroślach. Niżej po prawej najgłębsze jezioro w Polsce. Dziś spokojne i milczące.

Ostatnie kilometry. Chciałoby się, żeby było już lekko i przyjemnie. Myśl o mecie zamienia zmęczenie w radość. Że już blisko. A pod plecakiem rosną skrzydła. Już ich słyszę, już mnie widzą. Stoją na drugim brzegu i krzyczą nasze imiona. Trudno powstrzymać łzy.

Przebiegam most, mijam stary młyn w Turtulu, szczęśliwych finiszerów. I nagle stop. Chwila oddechu. Słyszę - biegnij. Wpadam na metę na oparach mocy. Szczęśliwa, że się udało. 14 godz. 11 min. 13 sek. Pokonałam siebie — właśnie tutaj na mojej ukochanej Suwalszczyźnie. Tak kończę bieg i opowieść o mojej Ultra Hańczy. Jeszcze nie wiem tak naprawdę jaką wartość ma to zwycięstwo.

MARTA GÓRAJ

Wysłuchał PAWEŁ HOFMAN

eprasa.pl c40ed416d6