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

FUNDACJA PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI
221otbp-A -P

BEZgorset
DZIENNIK ELBLĄSKI .pl
20 LAT
cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)
SOBOTA\\\NIEDZIELA
|24-25|04||2021|
„Dziennik Elbląski” 13 054 polubień na FB
ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 504 NR 94 (20915)

Fot. archiwum prywatne

Na moich pogrzebach powinna grać muzyka \14

Córka jest dla mnie największą motywacją

Jacek Szwark – społecznik, pasjonat sportów walki i hip hopu. Na co dzień mąż i ojciec. Kętrzynianin po pracy wsiada na rower i jedzie. Im więcej przejedzie, tym więcej pieniędzy trafi na zbiórkę dla dzieci z domów dziecka, m.in. w Kętrzynie i Reszlu. \16

Jak jeść nowalijki?

Sałata, rzodkiewka, pomidory i ogórki, czyli nowalijki — to prawdziwe zwiastuny wiosny! Zima minęła i w końcu możemy cieszyć się pysznymi sałatkami z młodych warzyw, czy twarożkiem ze świeżym szczypiorkiem. Czy może być coś wspanialszego? \9

ISSN 0137-9127
9 770137 912163 16

eprasa.pl ce93032266

CYTAT DNIA

Marcel Achard:
Dobre kobiety są lepsze niż dobrzy mężczyźni.
Złe kobiety są gorsze niż źli mężczyźni.

Ponad
40%
porodów w Polsce odbywa się poprzez cięcie cesarskie.

CZY WIESZ, ŻE...
Co trzeci Polak zapytany przez serwis Prezentmarzeń o to, jak pandemia zmieniła nasz sposób postrzegania czasu wolnego, przyznał że zaczął odczuwać większą potrzebę kontaktu z ludźmi za pośrednictwem sieci. Z kolei 23% respondentów sondy zaczęło poświęcać więcej czasu na swoje własne potrzeby. Dla 16% zwiększyła się potrzeba postawienia granicy między sferą zawodową a prywatną, również 16% zadeklarowało, że to okres intensywnego odkrywania nowych zainteresowań. Według 12% czas spędzany w sieci stał się bardziej przymusem niż wyborem. Tylko dla 3% ankietowanych czas wolny stał się ucieczką od domowych obowiązków.

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.

Pracodawcy i pracownicy sceptyczni wobec pomysłu ujawniania wysokości wynagrodzeń. Wskazują na kolejne koszty dla firm i ryzyko konfliktów w miejscu pracy

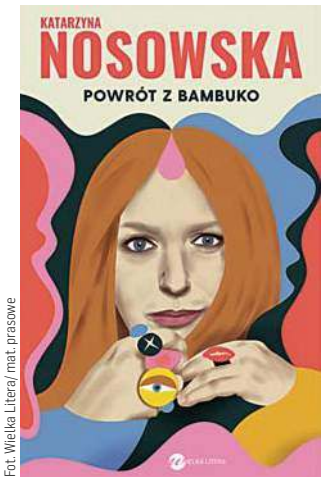
Jawność wynagrodzeń nie rozwiąże problemu luki płacowej, a polski rynek pracy nie jest gotowy na wprowadzenie tej zmiany proponowanej przez Komisję Europejską. Tak uważa niemal 70 proc. przedsiębiorców badanych przez Pracodawców RP. – Firmy zostaną obarczone kolejnymi obowiązkami, które wygenerują dodatkowe koszty, a to nie jest wskazane w okresie wychodzenia z kryzysu po pandemii – mówi Katarzyna Siemienkiewicz z Pracodawców RP. Więcej zwolenników wprowadzenia jawności wynagrodzeń jest wśród pracowników, ale oni także dostrzegają wady takiego rozwiązania. 56 proc. zatrudnionych podkreśla, że może to spowodować nowe konflikty w firmach. **newseria.pl**

fot. newseria
Katarzyna Siemienkiewicz z Pracodawców RP

List tygodnia

Droga Redakcjo, zastanawiam się dlaczego obowiązki domowe są zazwyczaj jedynie na głowie kobiety. Opieka nad dziećmi tak samo. Czy tak trudno zrozumieć, że dzieci są wspólne, dom także? Potem mamy do czynienia z masą nieszczęśliwych kobiet, które urobione po łokcie wieczorem wyczerpane padają na łóżko. Mało tego, jak się okaże, że szanowny małżonek wyniesie śmieci to wszyscy biją brawo, wielki zachwyt i morze komplementów: „ale ty masz chłopa, pozazdrościć". Dlaczego? W moim domu, w naszym domu każdy z domowników dba po równo. Mam czas dla siebie, mąż ma czas dla siebie, w domu jest czysto, nie uważam, że robimy coś nadzwyczajnego. Po prostu idziemy razem przez życie, wspólnie korzystając z przyjemności, razem wykonując obowiązki. Piszę o tym, ponieważ ta podstawa relacji jest nośnikiem dla pozostałych. Wiecznie zmęczona i znudzona żona oraz roszczeniowy i leniwy małżonek to dobra droga ...do rozwodu. A powodem będzie niewyniesiony worek ze śmieciami, który przez brak rozumienia podstawowych zasad relacji, urósł do rangi wysypiska. Pozdrawiam i zapewniam, mężczyźni nie umierają od dotyku gąbki nasączonej płynem do mycia naczyń.

Klaudia Malinowska



Fot. Wielka Litera/ mat. prasowe
Autorka listu otrzymała książkę „Powrót z Bambuko" autorstwa Katarzyny Nosowskiej.

Szanowni Państwo

Dlaczego kobiety po cesarskim cięciu czują się mniej dobrymi matkami i kobietami? Czy społeczeństwo daje im do zrozumienia, że „nie sprostały zadaniu"? Zapraszamy do lektury s. 3.

W tym wydaniu wracamy też do tematu przemocy. Rozmawiamy z kobietami, które uwolniły się z toksycznych związków. Więcej na s. 6.

Piszemy również o królowej Bonie - kobiecie o której trzeba pamiętać (s. 8), hakowaniu organizmu (s. 11) i... mistrzyni ceremonii pogrzebowych (s. 14).

Zapraszamy do lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

TEMAT TYGODNIA
3 Najpierw cesarskie cięcie, a potem cięte słowa
Kobiety po „cesarce" często czują się mniej dobrymi matkami i kobietami. Dlaczego? Bo tak im wmawia społeczeństwo.
O NAS
5 Jakie są współczesne kobiety?
Współczesne Polki coraz częściej demonstrują swoją niechęć do postrzegania ich stereotypowo.
RELACJE
6 Przerwać koszmar, zapomnieć i żyć normalnie
Rozmawialiśmy z kobietami, którym udało się wyrwać z domowego piekła. Opowiedziały nam o swoich przeżyciach i trudnej drodze „powrotu do normalności".
SYLWETKI
8 Przekupstwo nie zostało wymyślone dla przyjaciół
Bona Sforza, małżonka Zygmunta Starego, „włoska" królowa Polski to kobieta, która z racji osobowości i dokonań przebija się swoją „siłą" przez wieki historii i wręcz „nakazuje" o sobie pamiętać kolejnym pokoleniom.
ROZWÓJ
10 Nie boję się sięgać po więcej
Joanna Skuza - mieszkanka Lidzbarka w powiecie działdowskim kilka tygodni temu otrzymała wyjątkowe stypendium. Pomogły jej w tym silny charakter, ambicja i ogrom wiedzy.
STYL ŻYCIA
11 Instrukcja obsługi organizmu
Masz problemy z pamięcią, koncentracją, wciąż jesteś zmęczony? A może tak zhakować organizm? O tym rozmawiamy z Karolem Wyszomirskim, autorem książki „Biohacking 2. Przewodnik dla zaawansowanych".
PORTRET
12 Jeśli dusza odczuwa ból, ciało również cierpi
Jak odczytywać symbole zawarte w obrazach? Czy sztuka potrafi leczyć? Na te i inne pytania próbowała odpowiedzieć Wioleta Bykowska, olsztyńska artystka plastyk.
OSWAJAMY TABU
14 Na moich pogrzebach powinna być muzyka
Od zawsze pomagam innym, a przecież nikt nie potrzebuje wsparcia tak, jak osoby pogrążone w żałobie. Czy to dla nich Beata Winiewska-Kowal została mistrzynią ceremonii pogrzebowych? I jak wyobraża sobie swoje własne pożegnanie?
MĘSKI PUNKT WIDZENIA
16 Córka jest dla mnie największą motywacją
Jacek Szwark - społecznik, pasjonat sportów walki i hip hopu. Na co dzień mąż i ojciec. Kętrzynianin po pracy wsiada na rower i jedzie. Im więcej przejedzie, tym więcej pieniędzy trafi na zbiórkę dla dzieci z domów dziecka, m.in. w Kętrzynie i Reszlu.
ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ
18 Kosmetyczka radzi
Metamorfoza numeru
Zapytaj psychoterapeutkę: osobowość histrioniczna
URODA
19 Polki pokochały zabiegi z kwasami
Zabiegi, w których używa się kwasów to obecny hit gabinetów kosmetycznych. Polki pokochały je ze względu na widoczne efekty i uczucie oczyszczenia cery. Tajniki zabiegów, w których kwas gra główną rolę przybliża kosmetolog Ewa Słapik.
ZDROWIE
20 Szczepionka a egzorcyzmy
Pierwsi uprawnieni do szczepień byli pracownicy służby zdrowia, ale właściwie wszyscy nabraliśmy wielkich nadziei na w miarę szybki powrót do normalności. Czy aby na pewno wszyscy?
SPORT
24 Zaczęło się od piłki nożnej

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

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Dawid Zmuda
Bartosz Orliński

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

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

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

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

eprasa.pl ce93032266

fot. pixabay

Najpierw **cesarskie cięcie**, a potem cięte słowa

Komu wydaje się, że skoro dzisiaj około 40 proc. ciąż kończy się cesarskim cięciem, to jest to procedura oswojona i z gatunku tych, które nie wzbudzają wielkich emocji i nie wywołują kontrowersji - ten jest w błędzie. Kobiety po „cesarce" często czują się mniej dobrymi matkami i kobietami. Dlaczego? Bo tak im wmawia społeczeństwo.

Gdyby rozmowom o cesarskim cięciu towarzyszyła gra w bingo, to można byłoby stworzyć przykładową listę haseł do „odhaczenia". Z pewną dozą prawdopodobieństwa można wskazać, że w odpowiednio długo trwającej rozmowie, w końcu pojawiłoby się kilka stwierdzeń, doskonale znanych mamom, które mają za sobą doświadczenie porodu, jak to go zwą specjaliści, zabiegowego. Jak wyglądałaby taka lista?

1. Poród naturalny jest lepszy dla dziecka/ dla matki/ dla matki i dziecka.
2. Cesarskie cięcie to poważny zabieg.
3. Dzieci po CC częściej mają problemy z napięciem mięśniowym.
4. Kiedyś kobiety rodziły w polu...
5. Teraz „cesarki" robi się na życzenie.
6. Na CC decydują się te, które boją się bólu.
7. Po cięciu nie będziesz miała pokarmu.
8. Dziecko będzie bardziej płaczliwe.
9. Już nie urodzisz naturalnie.

I w końcu, koronny argument wszystkich tych, którzy umiłowali poród siłami natury bardziej niż empatię:

10. Cesarskie cięcie to nie poród!

Jak widać na pierwszy rzut oka, większość z tych stwierdzeń ma wydźwięk negatywny. A to daje się młodym mamom odczuć, że nie sprostały zadaniu, a to sugeruje im się, że zachowały się egoistycznie, a czasem wręcz arbitralnie rozstrzyga się o tym, czy ich doświadczenie zasłużyło na szacunek czy raczej na dezaprobatę.

Tym, które na narodziny swojego dziecka jeszcze czekają, wbija się z kolei do głowy nie tylko wyższość porodu naturalnego nad zabiegowym, ale i przy okazji... zaszczepia się też strach. Bo jak tu odważnie i z nadzieją ruszać na porodówkę, kiedy większość myśli dotyczy tego, co się m o ż e wydarzyć, jeśli nie urodzimy naturalnie? Jak czuć dumę z samej siebie, jak podążać za radami tych, którzy każą nam odkrywać moc swojej kobiecości, kiedy drżymy o to, że już na wstępie nie spiszemy się jako matki?

NATURA NIE ZAWSZE NAM SPRZYJA

Wbrew temu, co się czasem sądzi, wiele kobiet traktuje poród naturalny jako swój obowiązek i wpada w czarną rozpacz, kiedy na horyzoncie pojawia się zagrożenie cesarskim cięciem. Co ważne, często słyszy się wówczas, że nie chodzi o obawy dotyczące samej procedury medycznej, ale raczej właśnie o to poczucie „niespełnienia". I pewnie dlatego część kobiet przyznaje, że z porodem naturalnym jest jak z karmieniem piersią: kobiety są pod silną presją, by sprostać nie tyle potrzebom niemowlęcia, ile społecznym oczekiwaniom, które rosły w nas o wiele dłużej niż dziecko w brzuchu.

— Kiedy zaszłam w ciążę, byłam jednocześnie szczęśliwa i przerażona. Mam w sobie gen perfekcjonistki, więc do sprawy podeszłam... zadaniowo – opowiada Ania Lewandowska, mama 8-latka. — Mój mózg natychmiast podpowiedział mi, jak powinnam się zachowywać i co robić, żeby wywiązać się z zadania na medal. Nie muszę dodawać, że zadziałało powiedzenie o tym, że jeśli chce się rozśmieszyć Pana Boga, to trzeba Mu opowiedzieć o swoich planach? Teraz sobie z tego trochę żartuję, ale te kilka lat temu byłam przerażona.

Ania przyznaje, że nie ma ochoty opowiadać o szczegółach swojej ciąży, ale jej przebieg podsumowuje w kilku słowach: — Od pewnego momentu wszystko szło nie tak. Niby nie działo się nic bardzo złego, ale rzeczywistość różniła się od moich wyobrażeń.

Kobieta zaznacza, że wizję tego, jak wygląda poród, wyniosła z domu rodzinnego. — Mam trzy siostry, są ode mnie sporo starsze, więc mam już duże grono siostrzenic i siostrzeńców, a i opowieści z sali porodowej to dla mnie żadna nowość. Wszystkie moje siostry rodziły naturalnie. Wspominały to różnie, ale generalnie uważały, że każda kobieta sobie z tym poradzi. Miałam więc poradzić sobie i ja — mówi 30-latka.

Los napisał inny scenariusz. — Na skutek różnych mniejszych i większych trudności, lekarz uznał, że powinnam mieć wykonane cesarskie cięcie. Odchorowałam to. Czułam, że los ze mnie zakpił. A jeszcze gorzej było wtedy, kiedy trafiłam do szpitala. Nie wiem, może byłam trochę przewrażliwiona, ale czułam, że jestem traktowana jak pacjentka gorszej kategorii. Wpływ miało na to pewnie i to, że był to czas, kiedy modne było rodzenie z opłaconą przez siebie położną. Powiem szczerze: zanim zapadła decyzja o „cesarce", byłam pewna, że ja też zainwestuję w swoje bezpieczeństwo. Chciałam, żeby ktoś nade mną czuwał, nie chciałam być zdana na łaskę i niełaskę personelu. Zwłaszcza że na własnej skórze przekonałam się, jak wygląda prowadzenie ciąży na NFZ. Wystarczyła mi jedna wizyta, żeby wiedzieć, że na tym nie ma co oszczędzać — wspomina.

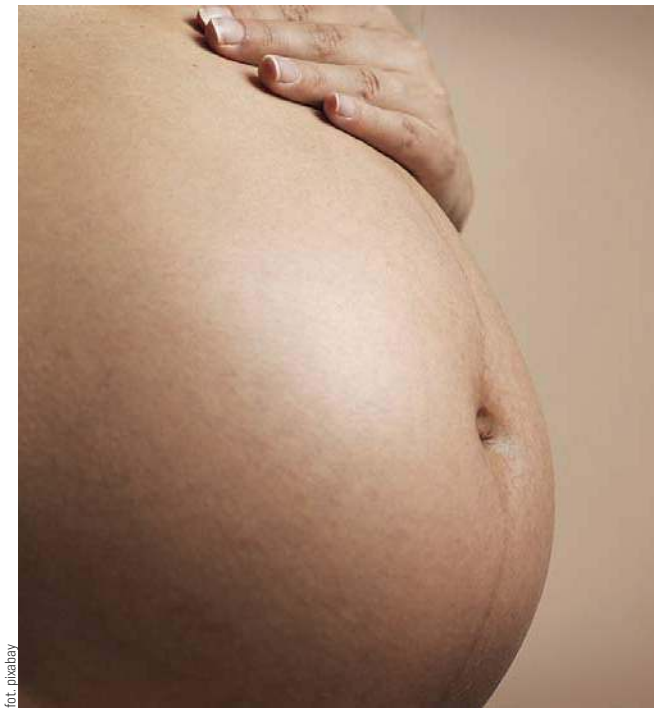
Ciąg dalszy na s.4

eprasa.pl ce93032266

Ciąg dalszy ze s.3

Pani Ania ma kiepskie wspomnienia ze swojego cesarskiego cięcia. — Mówi się, że to pójście na łatwiznę, bo nie boli. I faktycznie. Zabieg był bezproblemowy. Byłam zestresowana, oczywiście, ale wszystko odbywało się w spokoju i jakoś tak... po ludzku właśnie. Później za to było mniej przyjemnie. Dziecko płakało, a ja nie miałam siły do niego wstać. Kobiety, które leżały ze mną na sali, a które rodziły naturalnie, wracały do formy o wiele szybciej. Jedna z nich nawet zapytała: „nie opłacało ci się to, co?". To był pierwszy raz, kiedy poczułam się, jakbym dostała w twarz. Bo wcześniej byłam skupiona raczej na swoim rozczarowaniu, na tym, że nie będę miała szansy się „wykazać", na tym, że przeze mnie dziecko będzie miało gorszy start. Czułam się trochę gorzej traktowana przez personel, jak już mówiłam, ale brałam poprawkę na to, że może przesadzam. A to była taka pierwsza prawdziwa konfrontacja z czyimś poczuciem wyższości — przyznaje mama Kuby.

— Pamiętam, że po słowach tej dziewczyny, modliłam się już tylko o to, żeby jak najszybciej wrócić do domu. Bo, a jakże!, ten szpitalny stres nie pomagał mi w rozpoczęciu przygody z laktacją. A to także wywoływało falę komentarzy i dobrych rad. Ale coś we mnie pękło dopiero wtedy, kiedy moja siostra skomentowała moją walkę o pokarm, mówiąc z westchnieniem: „Wiedziałam, że tak będzie" — wspomina pani Ania i dodaje, że na samo wspomnienie, zaciska pięści. — Z chlipiącej po kątach dziewczyny, której nie udało się wejść w macierzyństwo tak, jak pragnęła, stałam się buntowniczką. Zrobiłam awanturę. Przypomniałam jej, że to nie ja podjęłam decyzję o cesarskim cięciu i że skoro mój lekarz uznał, że tak będzie bezpieczniej, to nie miałam powodu, żeby to kwestionować (choć kwestionowałam to, przyznaję, ze sto razy w swojej własnej głowie, a nawet radziłam się innego specjalisty). Ta dziwna sytuacja coś mi jednak dała: ze złości na siostrę, przestałam złościć się na samą siebie. Uznałam, że jestem mamą, która dzięki cesarskiemu cieciu ma zdrowego syna i podziękowałam sama sobie za to, że nie upierałam się przy innym rozwiązaniu. I przyznam się do czegoś: gdybym miała zajść w drugą ciążę, wcale nie walczyłabym o poród naturalny. Chyba właśnie z tej przekory.



fot. pixabay

NIEPOŻĄDANE, ALE CZASEM KONIECZNE

Walcząc uparcie o prawo kobiet do tego, by mogły o swoich doświadczeniach porodowych mówić z dumą niezależnie od tego, w jaki sposób przyszło na świat ich dziecko, trzeba jednak podkreślać, że, od strony medycznej, cesarskie cięcie nie może być traktowane jako równorzędny zastępnik dla porodu naturalnego. Wybór takiej formy witania na świecie noworodka powinien wiązać się nie tylko z gruntownym namysłem przyszłej mamy, ale przede wszystkim lekarza prowadzącego jej ciążę. Warto zresztą podkreślić, że czasem te „pomysły" na to, jaki rodzaj rozwiązania ciąży jest najlepszy, potrafią być skrajnie różne. Kobieta idzie do szpitala ze skierowaniem od ginekologa, który prowadził jej ciążę, a który widzi potrzebę przeprowadzenia „cesarki", a na oddziale wita ją inny specjalista, który proponuje poród naturalny. Niezależnie jednak od tego, jak przyjdzie nam rodzić, warto być do tego przygotowanymi. Znajomość tego, jak wygląda zabieg cesarskiego cięcia i powrót do sił po nim, na pewno będzie dla przyszłej mamy czymś, co zagwarantuje jej większy spokój.

A na koniec przypomnijmy niedowiarkom, że wbrew pozorom naprawdę nie jest tak, że każda kobieta może urodzić naturalnie. I wcale nie musi chodzić tylko o jej predyspozycje fizyczne. Są kobiety, którym na drodze stanąć mogą także emocje. Silny lęk przed porodem nazywa się tokofobią. Co ważne, mamy do czynienia z jej dwoma odmianami: pierwotną i wtórną. Pierwotna dotyczy kobiet, które jeszcze przed zajściem w ciążę odczuwały silny lęk przed takimi doświadczeniami, wtórna zaś może mieć miejsce na skutek nieprzepracowanej traumy po porodzie, który nie przebiegał tak, jak byśmy sobie życzyły. „Tokofobii wtórnej można zapobiegać dbając o jakość narodzin, uwzględniając podmiotowość kobiety rodzącej i zapewniając jej szacunek i bezpieczeństwo" – czytamy na stronie Fundacji „Rodzić po ludzku".

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

Od autorki:
Poród to **nie egzamin** na matkę-Polkę

Mam wrażenie, że w pogoni za poprawą statystyk (w Polsce przez CC rodzi się około 40 proc. dzieci), gubi się nam czasem i empatia, i zdrowy rozsądek.

Kiedy czytam lub słucham mam, których dzieci pojawiły się na świecie po cesarskim cięciu, często, nawet wbrew własnej woli, dowiaduję się przy okazji, z jakiego powodu tak się stało. Jakby te kobiety potrzebowały usprawiedliwienia, dowodu na to, że nie były jednymi z tych, co to zafundowały sobie taką ekstrawagancką przygodę „na życzenie".

Żeby było śmieszniej, są i tacy, którzy tych wyjaśnień się dopominają. W końcu jesteśmy narodem, który zna się na pogodzie czy piłce, to i na porodach musi, prawda? I taka pani polonistka albo pan technolog drewna (zachowajmy parytety) na podstawie wywiadu będą mogli ocenić, czy ta „cesarka" była koniecznością, czy naszą fanaberią. Recepty nie wypiszą, ale pokiwać głową z dezaprobatą sobie mogą, prawda?

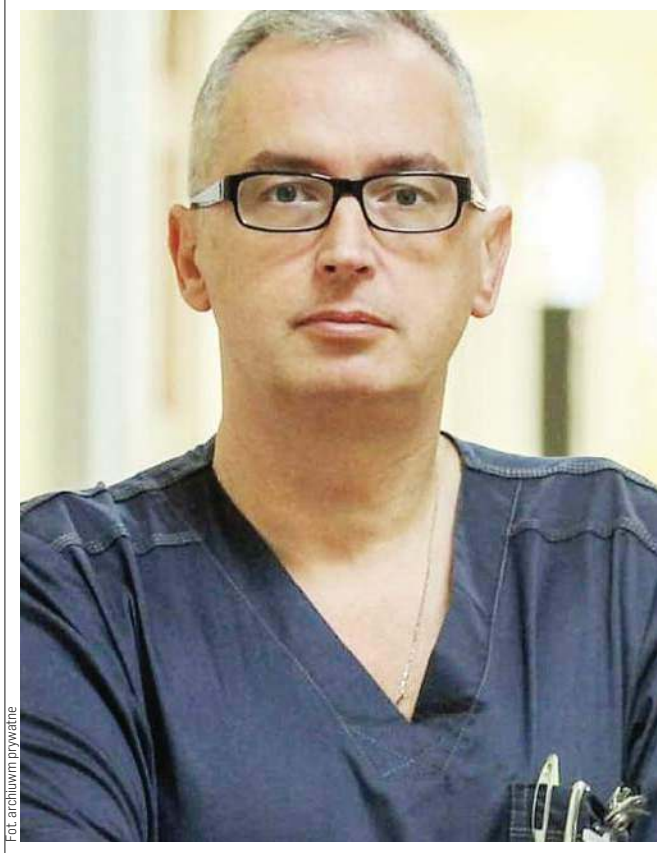
WHO szacuje, że porodem zabiegowym powinno kończyć się około 15 proc. ciąż. Czy to oznacza, że pozostałe „zabawy ze skalpelem" to efekt widzimisię księżniczek i opłacanych przez nich lekarzy? Nie sądzę. Zamiast piętnować kobiety, powinniśmy zastanowić się, dlaczego część z nich – mimo świadomości, że „cesarka" to nie żarty – woli poddać się zabiegowi niż naturze.

Moim zdaniem ogromnie ważna jest kwestia zaufania. Albo jego braku. Wierzymy, że lekarzowi, który po raz tysięczny wykonuje cięcie, nie zadrży ręka. Ale i wierzymy w to, że stojąc nad nami ze skalpelem, nie powie, że za mało się staramy, nie rzuci „cierp ciało, coś chciało", a położna nie okaże nam zniecierpliwienia.

I pewnie rację mają ci, którzy uważają, że lepiej by było, gdybyśmy wierzyły swoim instynktom i intuicji. Wierzmy. Także wtedy, gdy podpowiadają nam one, że warto uprzejmie poprosić o to, by nikt nie mówił nam, czy zdałyśmy porodowy egzamin na matkę-Polkę.

Daria Bruszewska-Przytuła

Okiem lekarza...
Porównywanie porodu fizjologicznego i cięcia cesarskiego jest gigantycznym błędem



Fot. archiwum prywatne

Jarosław Leśniczak, ginekolog, położnik, perinatolog i diagnostyk, specjalista w warszawskim Szpitalu Bielańskim i właściciel Centrum Medycznego Vill-MED w Giżycku

Jest mnóstwo wskazań medycznych do wykonania cięcia cesarskiego. Najważniejszym wskazaniem jest zagrożenie zdrowia i życia kobiety lub dziecka. Cięcie cesarskie jest skomplikowaną procedurą medyczną, zaś poród naturalny należy traktować jako czynność fizjologiczną. Fizjologia jest zdecydowanie lepsza. Zdarza się, że pacjentki wolą cesarskie cięcie od porodu naturalnego, ale nie ma czegoś takiego, jak cesarka na życzenie.

Kobiety mają złudne przeświadczenie, że sprawują nad czymś kontrolę, mogą coś zaplanować, zorganizować. Boją się naturalnego porodu, bo jest nieprzewidywalny w pewnym sensie. Boją się dolegliwości bólowych, choć po cięciu czasami są jeszcze gorsze. Wykonując cięcie cesarskie, ingerujemy w ciało kobiety, przecinamy sześć warstw, które należy pozszywać i poskładać. Rozsuwane są mięśnie proste brzucha, jedne z ważniejszych mięśni odpowiadających za utrzymanie właściwej postawy, za pewne ruchy. To bardzo skomplikowany zabieg, ale niezbędny w określonych przypadkach, o czym decyduje lekarz i któremu należy zaufać. Pacjentka zdecydowanie szybciej dochodzi do formy po porodzie drogami natury niż po cięciu. Natomiast niebezpieczeństwo we właściwym postrzeganiu konieczności wykonania cięcia cesarskiego stwarzają stereotypy czy niektóre poglądy głoszone na forach internetowych. Słyszałem teorie, że dzieci z cięcia cesarskiego są gorsze albo, że cięcie cesarskie to nie urodziny dziecka tylko wydobycie. To są tragicznie absurdalne teorie. Uważam, że wypowiadanie takich haseł czy porównywanie porodu fizjologicznego i cięcia cesarskiego jest gigantycznym błędem. Fizjologia kontra bardzo poważny i ciężki zabieg medyczny. Tego nie powinno się robić.

rs

eprasa.pl ce93032266

Jakie są współczesne kobiety?

fot. freepik

Współczesne Polki coraz częściej demonstrują swoją niechęć do postrzegania ich stereotypowo. Najczęściej polemizują w mediach społecznościowych, prowadząc blogi lub manifestując na ulicach, jak twierdzi aż 79% ankietowanych. Swoją niechęć wyrażają do postrzegania ich jak kury domowe czy matki Polki. Czego jeszcze możemy dowiedzieć się o współczesnych kobietach?

Wypowiedzi ankietowanych badania „Z jakimi stereotypami mierzą się współczesne kobiety" serwisu Prezentmarzeń pokazują, że współczesne kobiety są przebojowe, silne i niezależne (41%) oraz szalone i chętne przygód (41%). Najbardziej irytuje je postrzeganie ich w kontekście: baby za kierownicą, czyli gorszego kierowcy (23%), kury domowej (24%), uważania iż kobiety są emocjonalne, a mężczyźni racjonalni (22%) czy traktowania jak matki Polki (21%). Od swoich bliskich oczekują przede wszystkim wsparcia i partnerstwa (34%) oraz docenienia i odciążenia (34%). Najlepiej w tej roli sprawdza się przede wszystkim przyjaciółka, jak twierdzi ponad połowa respondentów, a nie partner, którego wskazało jedynie 16% odpowiedzi.

Kobiety chciałyby takich zmian jak możliwości zadbania o swoje prawa i potrzeby (36%), wygospodarowania czasu dla siebie (23%) oraz znalezienia równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym (21%). Swoją niechęć do postrzegania ich stereotypowo manifestują na ulicach i w mediach społecznościowych (42%) oraz prowadząc blogi (37%). Często wykonują również zawody postrzegane jako męskie (11%) oraz uprawiając sporty ekstremalne (10%). Czas wolny spędzają uprawiając sport (27%), relaksując się w SPA lub u kosmetyczki (29%) czy też w mediach społecznościowych (24%). Zdaniem respondentów nie istnieje podział na damskie i męskie rozrywki ponieważ współczesne kobiety są aktywne i odważne (43%). Część z nich skacze ze spadochronem i jeździ w rajdach (24%), a część woli spokojne rozrywki (27%).

Z roku na rok coraz więcej kobiet próbuje sportów ekstremalnych szukając dreszczyka emocji w powietrzu, w wodzie czy za kierownicą. Lot w tunelu aerodynamicznym, skok ze spadochronem czy nawet wyprawa off road – z takich rozrywek chętnie korzystają również panie. Jak pokazują nasze obserwacje i rosnące zainteresowanie niestandardowymi formami spędzania czasu w Polsce, to kobiety są często inicjatorkami oryginalnych rozrywek. Chcą pokonywać własne lęki i przeżyć niezapomnianą przygodę, chętnie testują sporty ekstremalne – komentuje Grzegorz Rożalski z serwisu Prezentmarzeń.

Kobieta aktywna w dzisiejszym świecie to według 37% respondentek to taka, która ma zainteresowania, jest aktywna towarzysko i poszukuje nowych form rozrywek (25%), uprawia regularnie sport (22%) oraz pracuje zawodowo (16%). Mimo chęci prowadzenia aktywnego życia, Polki zauważają, że brakuje im najbardziej czasu na przyjaciół (39%) i rozrywkę (27%) oraz na partnera, rodzinę i dom (25%).

Lepsze i bardziej satysfakcjonujące życie dla Pań wiąże się z wprowadzeniem do codziennego funkcjonowania kluczowych postanowień. Co trzecia Polka deklaruje, że chce żyć aktywniej, 27% zdrowo się odżywiać, 19% znaleźć pasję. Dla 12% istotna jest zmiana czegoś w swoim wyglądzie, z kolei 5% chce przestać narzekać.

MAŁGORZATA DĘBSKA

*Sonda „Z jakimi stereotypami mierzą się współczesne kobiety" została zrealizowana przez serwis Prezentmarzeń na próbie 501 respondentów w formie ankiety online w lutym 2021.

REKLAMA

221otbp-B -P

eprasa.pl ce93032266

Przerwać koszmar, zapomnieć i żyć normalnie

Przemoc wobec kobiet jest niestety częstym zjawiskiem. Dochodzi do niej nie tylko w rodzinach patologicznych, ale we wszystkich grupach społecznych, niezależnie od wieku, poziomu wykształcenia i sytuacji materialnej. Rozmawialiśmy z kobietami, którym udało się wyrwać z domowego piekła. Opowiedziały nam o swoich przeżyciach i trudnej drodze „powrotu do normalności".

fot. pixabay

Kobiety coraz częściej padają ofiarą przemocy – zarówno psychicznej i seksualnej, jak również fizycznej. Zjawisko jest na tyle powszechne, że można o nim mówić jako o problemie globalnym. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) ofiarami przemocy jest już ponad jedna trzecia kobiet na całym świecie. Przemoc może dotknąć każdą kobietę – bez względu na status społeczny, wiek i wykształcenie. Oprawcami najczęściej są właśni mężowie lub partnerzy, którzy swoją agresję wyładowują bez konkretnego powodu. Skrzywdzone i pobite ofiary często zmagają się nie tylko z problemami zdrowotnymi, ale również z zaburzeniami psychicznymi, stresem oraz depresją. Niestety nie są to jedyne skutki przemocy, ponieważ w jej wyniku może dojść również do zakażeń chorobami przenoszonymi drogą płciową oraz uzależnień alkoholowych.

Bił mnie i dzieci

Pani Irena ma dziś 63 lata, pochodzi z powiatu szczycieńskiego. Urodziła się jak siódme dziecko w rodzinie. Było w niej biednie, ale zawsze czysto, jedzenia nie brakowało, a przede wszystkim dom rodzinny był przepełniony miłością. Rodzice się bardzo kochali, szanowali, a w trudnych chwilach byli dla siebie ogromnym wsparciem. To właśnie był ideał rodziny, o jakim pani Irena zawsze marzyła. I taką rodzinę w przyszłości chciała stworzyć.

— Nie wszystko układa się nam tak, jak byśmy tego chcieli, bo życie szykuje nam wiele różnych niespodzianek — opowiada pani Irena. — Kiedy człowiek dorasta, marzy o dobrej pracy, wielkiej miłości i szczęśliwej rodzinie. Marzenia nie zawsze się ziszczają, ale każdy z nas pragnie się do nich przybliżyć. Tylko czasem droga życia jest bardzo wyboista i trudna. Przekonałam się o tym na własnej skórze dość boleśnie.

Od młodych lat pani Irena pracowała ciężko fizycznie, męża poznała podczas jednej z zabaw zakładowych. Zakochali się w sobie i pobrali. Na świat przyszła trójka dzieci: Krzysztof, Małgosia i Piotr. I, jak często bywa, pierwsze lata wspólnego życia może zaliczyć do szczęśliwych. Potem jednak mąż zaczął nadużywać alkoholu i stosować przemoc fizyczną.

— Trudno było mi przyznać się przed sobą samą, że mąż jest po prostu alkoholikiem — mówi. — Początkowo wszystko ukrywałam, udawałam przed dziećmi, rodziną i znajomymi, że jesteśmy wspaniałą rodziną, a siniaki na twarzy pochodzą z mojej nieuwagi. Kiedy tylko mąż przez kilka dni nie pił, wierzyłam, że będzie dobrze... Niestety, chwile spokoju i miłości były coraz krótsze. Przez wiele lat żyliśmy w tym koszmarze. Rodzice pomagali mi wychować dzieci, bo ja musiałam zarobić na życie. Mój mąż pił, bił i wyzywał. Taka gehenna trwała kilkanaście lat. Dzieci żyły w ciągłym strachu. Bały się kolejnych awantur w domu, kiedy mąż wracał do domu pijany, szybko kładły się spać, by go nie zdenerwować. Nie miały możliwości przyprowadzać znajomych, bo pijany ojciec potrafił wygnać z domu ich gości.

Pani Irena i dzieci żyły w ciągłym strachu, czy ojciec urządzi awanturę, czy będzie tylko krzyczał, czy też od wyzwisk przejdzie do rękoczynów. Z czasem coraz częściej ojciec wyładowywał złość też na dzieciach. Potrafił uderzyć dzieci, zabronić im jeść czy też połamać im zabawki.

— Kiedyś zdenerwował się, że zrobiłam mu nie taką herbatę jak lubił, złapał za szklankę i rzucił nią w moim kierunku — opowiada pani Irena. — Zamarłam, bo szklanka trafiła mnie w głowę. Na szczęście herbata nie była gorąca, ale to był moment, w którym zrozumiałam, że muszę odejść od tego człowieka, bo zrobi kiedyś krzywdę mi lub dzieciom.

Po latach dawania mężowi wielokrotnie szans podjęłam ostateczną decyzję. Rozwód i orzeczona przez sąd eksmisja męża były już tylko formalnością. Gdyby nie dzieci, pewnie wciąż bym się wahała... Ale ich łzy, nieprzespane noce i lęk przed pijanym ojcem, pozbawiły mnie już jakichkolwiek uczuć do tego człowieka.

Lata życia w nerwach i w ciągłym stresie odbiły się bardzo na zdrowiu kobiety. Po jednej z domowych awantur, jeszcze w trakcie rozwodu, pani Irena doznała wylewu. Jako 52-letnia kobieta stała się rencistką. Nie załamała się. Miała dzieci, które jej bardzo potrzebowały. To dla nich każdego dnia wstawała z łóżka i walczyła z niepełnosprawnością.

— Na szczęście miałam oparcie w dzieciach. Są moją dumą — mówi. — To dzięki nim przetrwałam trudne chwile i postanowiłam zmienić nasze życie. Dziś już nie boję się, że pijany mąż wróci i będzie krzyczał czy bił. Zasypiam spokojna, a budzę się z nową energią. Żałuję, że tak długo trwałam w tym koszmarze, trzeba było odejść

eprasa.pl ce93032266

wcześniej. Mam nadzieję, że przede mną jeszcze wiele pięknych lat. Nie zaufam jednak już żadnemu mężczyźnie. Teraz najważniejsze jest dla mnie szczęście dzieci i wnuczki, spokój i czas na spełnianie marzeń.

Z zazdrości byłby w stanie zabić

Kamila wyszła za mąż z wielkiej miłości. Miała 20 lat, a jej narzeczony był o 11 lat starszy. Imponowało jej, że jest bardzo męski, szarmancki, ma swoją firmę i mieszkanie. Po 6 miesiącach znajomości oświadczył się, po roku byli już małżeństwem.

— Kiedy się poznaliśmy podobało mi się w Jarku wszystko: wygląd, charakter, osobowość. Nie przeszkadzało mi, że jest dużo starszy — opowiada Kamila. — Traktował mnie jak księżniczkę, obsypywał prezentami, nosił na rękach, przynosił kwiaty bez żadnej okazji, zapraszał na kolacje, wycieczki. Kiedy się pobraliśmy zapowiedział, że nie będę pracować, bo on chce mieć kobietę w domu. Byłam szczęśliwa, bo wydawało mi się, że nasza miłość jest jak z bajki i czeka nas cudowne życie.

Początkowo luksusowe życie podobało się Kamili. Coraz częściej jednak czuła się samotna, bo mąż dość późno wracał do domu. Kiedy w weekendy chciała spotkać się ze znajomymi lub iść na imprezę, Jarek był przeciwny. Mówił, że chce przebywać tylko z żoną.

— Po jakimś roku miałam dość siedzenia w domu. Kilka razy wyszłam sama z koleżankami na spotkanie, ale kiedy Jarek się o tym dowiedział rozzłościł się — mówi Kamila. — Zaczął zarzucać mi, że go zdradzam... Rozpłakałam się, zapewniałam go, że go kocham, że nigdy by go nie zdradziła ale potrzebuję towarzystwa. Zapewniłam go, że już bez niego nigdzie nie wyjdę.

Przez kilka tygodni małżeństwo przeżywało wspaniałe chwile. Niestety, kiedy Kamila poszła do fryzjera, a potem z koleżanką do kawiarni spóźniła się do domu. Mąż wściekły czekał na nią. Znów zaczęły się zarzuty, posądzanie o zdradę.

— Za karę zabrał mi kartę do bankomatu - wspomina. — Zostałam bez żadnych środków finansowych. Nie zarabiałam, nie miałam żadnych pieniędzy odłożonych, więc byłam zdana na męża. To Jarek robił zakupy, a ja siedziałam całymi dniami w domu. Na szczęście był internet. Odnowiłam kilka znajomości i chociaż na portalach społecznościowych mogłam porozmawiać ze znajomymi. Niestety, Jarek zauważył, że często używam telefonu. Zaczął sprawdzać mi telefon, e-maile, sprawdzał historię przeglądarki internetowej. Dzwonił do mnie z pracy co dwie godziny i wypytywał co robię, kto się ze mną kontaktował. Nie mogłam utrzymywać kontaktów z nikim, na początku byli to tylko znajomi płci męskiej, potem wybierał mi koleżanki, z którymi mogłam się kontaktować. Były to tylko z dziewczynami z naszego wspólnego towarzystwa, które są już mężatkami, i które on dobrze zna. Robił mi regularnie awantury o wszystko, np. jak przypomniało mu się, że na weselu kuzyna rok wcześniej tańczyłam z kolegą, z którym on zabronił mi tańczyć. Wypominał mi każdy drobiazg, spotkanie, taniec. Wszędzie widział zdradę.

Kamila próbowała wszystkiego: tłumaczyła, płakała, prosiła, krzyczała, nawet przez jakiś czas starała się być taka jak on — robiła mu afery o każdą najmniejszą głupotę, wymyślała, że jest zazdrosna i robiła afery, żeby zrozumiał jak to boli. Niestety nigdy nie zrozumiał. A ona tylko coraz bardziej pogrążała się w depresji.

— Nawet mój smutek Jarek odbierał po swojemu, że tęsknię za swoim kochasiem — wspomina — Pewnego dnia zaproponowałam, że pójdziemy na terapię, bo ja już tak żyć nie chcę. Miałam myśli samobójcze. Oczywiście mąż zareagował złością i po raz pierwszy mnie uderzył. Potem było już coraz gorzej. Siedziałam zamknięta w złotej klatce i nie widziałam już sensu życia ani nadziei, że cos się zmieni. Doszło do tego, że moja obojętność go jeszcze bardziej drażniła. Potrafił złapać mnie za szyję i dusić. Mówił, że nie pozwoli mi odejść, bo albo będę jego albo mnie zabije.

Przypadek sprawił, że Kamila uwolniła się od swojego męża. Odwiedził ją jej brat zmartwiony długim brakiem kontaktu. Kiedy zobaczył ją, od razu zrozumiał, że w małżeństwie dzieje się coś strasznego. Kamila z płaczem opowiedziała co się dzieje w ich domu. Brat natychmiast spakował kilka rzeczy i zabrał ją do domu. Zgłosili też sprawę przemocy na policji.

— Mój były już mąż długo jeszcze mnie nachodził, groził, wyzywał, czasem prosił o wybaczenie — opowiada Kamila. — W końcu dostał zakaz zbliżania się do mnie i wyrok w zawieszeniu. Poczułam się wolna, ale choć minęły już prawie 3 lata, to wciąż sama boję się wyjść na ulicę. W zakupach, w załatwianiu jakichkolwiek formalności towarzyszą mi rodzice, brat lub znajomi. Ciągle wydaje mi się, że Jarek gdzieś się czai i spełni swoją groźbę. Uczęszczam na terapię, trudno mi zapomnieć o tym wszystkim.

Ojciec mnie gwałcił przez lata

— Choć jestem już dorosłą kobietą, wciąż nie umiem poradzić sobie z gehenną, która trwała kilka lat — opowiada Ewelina. — Czas nie goi ran, powoduje jedynie, że nie są tak głębokie. Nie umiem jednak zapomnieć, ani przebaczyć swojemu katowi. Miałam zaledwie 13 lat, gdy ojciec przyszedł do mojego pokoju i zaczął mnie dotykać. Inaczej niż ojciec dotyka czy przytula córkę. Do dziś pamiętam swój strach i jego zapach. Tak rozpoczął się mój horror, który trwał ponad 6 lat. Nigdy tego nie zapomnę, nie potrafię wymazać tego z pamięci, ani przejść nad tym do porządku dziennego, ale nie umiem też pójść na policję i powiedzieć, że mój ojciec przez wiele lat tak bardzo mnie krzywdził...

Pani Ewelina pochodzi z domu, o którym mówi się, że można go stawiać za wzór. Pracujący rodzice, trojka dzieci, dom, pies. Cała rodzina co niedziela chodziła do kościoła. Sąsiedzi z zazdrością patrzyli na nich, bo nigdy nie było w domu awantur, wszystko zawsze było wypielęgnowane, a dzieci zadbane. A jednak w czterech ścianach rozgrywał się koszmar dziecka, któremu rodzony ojciec zniszczył dzieciństwo i spowodował, że młoda kobieta musiała uciec z domu. W tej trudnej sytuacji nie wsparła jej nawet matka, która uwierzyła w niewinność swojego męża, a nie w to, co powiedziała jej córka.

— Kiedy ojciec zaczął mnie molestować, a potem gwałcić, przez pierwsze dwa lata nikomu o tym nie wspominałam — opowiada kobieta. — Wstydziłam się, a poza tym ojciec wciąż groził, że mi coś zrobi, że nikt mi nie uwierzy. Przekonywał, że w wielu domach tak jest, że ojciec wprowadza swoje dzieci w tajniki seksu. Nie wiedziałam, co robić. Z wesołego dziecka zamieniłam się w milczącą i uciekającą od rówieśników i ludzi nastolatkę.

Jak wspomina Ewelina, tata często miewał sprośne żarty, lubił podszczypywać, naśmiewał się z jej rosnącego biustu. Zdarzało się, że kiedy byli razem nad jeziorem, odciągał majtki i pokazywał, że „ma ptaszka w piasku". Nikt nie reagował. Wszyscy żartowali i śmiali się z tekstów tatusia. Ewelina starała się unikać takich sytuacji, jednak pod wspólnym dachem było to niemożliwe.

Przez lata dziewczyna nie umiała poradzić sobie z sytuacją. Kiedy ojciec zaczął regularnie przychodzić do jej pokoju i gwałcić ją, postanowiła porozmawiać z mamą. Wierzyła, że ta pomoże jej przerwać koszmar. Okazało się, że bardzo się pomyliła. Matka wyzwała dziewczynę od „najgorszych" i powiedziała, że ma nie opowiadać takich bzdur. Zagroziła też, że jeśli dalej będzie twierdziła, że „ten wspaniały ojciec, który ją karmi i ubiera oraz daje jej miłość" robi z nią takie rzeczy, odda ją do domu dziecka.

— Nie chciałam już żyć, gdy usłyszałam te słowa swojej mamy — żali się Ewelina. — Zrozumiałam, że mój koszmar się nie skończy... I tak było. Tej samej nocy ojciec przyszedł do mojego pokoju i zgwałcił mnie, nakazując robić różne wstrętne rzeczy. Mam przed oczami ten obraz, jak kładzie się na mnie i przygniata swoim ciężarem moje drobne ciało.

Koszmar Eweliny trwał 6 lat. Kiedy tylko dziewczyna ukończyła szkołę średnią, wyjechała do pracy za granicę. Spakowała po prostu kilka rzeczy i wyprowadziła się w czasie nieobecności rodziców.

— Jestem wrakiem człowieka, bo nie umiem o tym zapomnieć — mówi. — Brzydzę się swojego ciała, nie mam przyjaciół, żyję tylko pracą. Nie utrzymuję kontaktu z rodziną. Staram się żyć normalnie, przeszłam kilka terapii, miałam kilka prób samobójczych. Nie mam marzeń, nie planuję rodziny, nie chcę mieć dzieci, bo jak tylko pomyślę, że miałabym się przed kimś rozebrać albo kochać z kimś to robi mi się niedobrze. Z zazdrością patrzę na młode kobiety, które z mężami i dziećmi spacerują. Ja nigdy nie będę taka szczęśliwa, bo wiele lat temu najbliższy mi człowiek zabił we mnie te uczucia.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

Osoba poszkodowana **nie jest niczemu winna**

Fot. archiwum prywatne

Komentarz dr Magdaleny Krawczyk, olsztyńskiej familiolog oraz nauczycielki etyki, na temat problemu związków przemocowych.

Uwolnienie się ze związku opartego na przemocy to wieloaspektowy i skomplikowany proces. Nieraz ofiara takiej relacji potrzebuje nie tylko wsparcia psychoterapeutycznego, lecz także prawnego, socjalnego itp. Aby rozpocząć jakiekolwiek zmiany, należy uświadomić sobie, że zostaliśmy uwikłani w związek, który działa na nas destruktywnie. Niestety osoba poszkodowana nie zawsze zdaje sobie z tego sprawę. Przemoc to bardzo szerokie spektrum działań, czasem niezwykle wyrafinowanych, subtelnych. Ponadto społeczna wiedza na temat tego problemu pozostaje relatywnie niska. O ile rozumiemy, na czym polega przemoc seksualna, o tyle takie zachowania jak kontrolowanie, patologiczna zazdrość, wzbudzanie poczucia winy, notoryczną krytykę wyglądu, nie zawsze postrzegamy jako coś niepokojącego. Ważną zmianą w tym zakresie byłaby zmiana języka, jakim opisujemy problem przemocy domowej, szczególnie w mediach oraz przestrzeni publicznej. W naszej kulturze wciąż pokutują krzywdzące stereotypy dotyczące ofiar. Taki stan rzeczy sprzyja akceptacji związków opartych na dominacji jednej strony nad drugą. Należy pamiętać, że osoba pokrzywdzona nigdy nie jest winna sytuacji, w jakiej się znalazła. Tkwienie w przemocowej relacji bywa często wynikiem dziecięcych traum oraz nieprawidłowych wzorców wyniesionych z domu rodzinnego. **ps**

Gdzie szukać pomocy?

Każda osoba doświadczająca przemocy może o tym fakcie powiadomić policję dzwoniąc na numer telefonu alarmowego 112, zawiadamiając tu i teraz o konieczności podjęcia interwencji policyjnej. Osoba może też skontaktować się bezpośrednio ze swoim policjantem dzielnicowym odpowiedzialnym za dany rejon służbowy. Kontakt do policjantów dzielnicowych znajduje się stronach internetowych każdej komendy policji w zakładce „dzielnicowy", bądź w aplikacji Moja Komenda.

Poza kontaktem z policją osoby dotknięte przemocą w rodzinie mogą zgłosić się do pracowników placówek pomocy społecznej funkcjonujących na terenie każdej gminy. W Olsztynie na Bałtyckiej 37a mieści się też Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie. Również pracownicy Caritasu są zobligowani do pomocy takiej osobie. **ap**

W dalszym ciągu działa Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia": 0-800-1200-02.

eprasa.pl ce93032266

Przekupstwo nie zostało wymyślone dla przyjaciół

W historii naszego kraju – jak zresztą tak naprawdę w historii ludzkości – kobiety odgrywały przemożną rolę, tyle, że z różnych powodów niekoniecznie ich sylwetki są dostatecznie znane ogółowi społeczeństwa. Bardzo często operowały z cienia, z tylnego siedzenia – były „szyją", która kręciła „głową" rodziny, tj. danego męża/władcy lub szerzej – rodu. Zdarzają się wśród nich takie panie, które z racji osobowości lub dokonań przebijają się swoją „siłą" przez wieki historii i wręcz „nakazują" o sobie pamiętać kolejnym pokoleniom.

Taką postacią bez wątpienia jest Bona Sforza, małżonka Zygmunta Starego, „włoska" królowa Polski oraz matka czterech córek i ostatniego męskiego przedstawiciela „naszej" linii dynastii Jagiellonów, Zygmunta Augusta.

PRAWDZIWA KOBIETA RENESANSU?

Prawda jest taka, że Bona Sforza swoją osobowością zawstydziłaby większość współczesnych kobiet. Naprawdę, trudno również w naszych czasach znaleźć taką przedstawicielkę płci pięknej, która zna kilka języków, interesuje się polityką, prawem, lubi matematykę, geografię, historię, sztukę – z muzyką na czele, a do tego jest urodziwa i ma własne zdanie. Oto Bona we własnej osobie. Cóż, takich kobiet boi się wielu mężczyzn (co najmniej ich one onieśmielają), a co dopiero w XVI wieku, na „obcej" kulturowo ziemi, gdzie kobiety raczej nie były „zachęcane" do brania aktywnego udziału w polityce. A tak zapamiętała właśnie Bonę polska i litewska szlachta. Włoszka nie miała łatwo na naszej ziemi. Zresztą Bona Sforza miała pod górkę już jako mała dziewczynka. I to pomimo tego, że była z możnego i bogatego rodu.

Matka Zygmunta Augusta i Anny Jagiellonki urodziła się 2 lutego 1494 r. w położonym we włoskiej Lombardii mieście Vigevano i teoretycznie miała świetny start. Była córką Izabeli Aragońskiej, księżnej Mediolanu i Bari oraz Giana Galeazza Sforzy, księcia Mediolanu. Niestety dla całej familii młody Gian Galeazza został usunięty od władzy przez Ludovica il Moro, który rządził aż do śmierci ojca małej Bony, a nawet „pomógł" mu opuścić ten świat. Bezradnej tak naprawdę księżnej Izabeli nie pozostało nic innego, jak wyprowadzka do Bari, gdzie matka Bony pracowała nad wzmocnieniem swojej „marki" i jak najlepszym wydaniu świetnie zapowiadającej się córki, co przywróciłoby blask potężnemu i wpływowemu niegdyś rodowi Sforzów.

WŁOSKA PIĘKNOŚĆ PRZYBYWA NA WAWEL

Gdy mała Bona zaczęła rozkwitać i objawiać się jako piękna, młoda i inteligenta kobieta, momentalnie do jej ręki ustawił się tłum absztyfikantów. Matka była jednak cierpliwa, ponadto celowała w naprawdę dobrą partię dla swojej córki, której urodę, inteligencję i wychowanie zachwalali coraz częściej minstrele i artyści szwendający się – jak to artyści – po całym Półwyspie Apenińskim. Finalnie Izabela Aragońska znalazła Bonie naprawdę doskonałego - z geopolitycznego punktu widzenia – męża, króla Polski, Zygmunta Starego. I tu zaczyna się właśnie najważniejsza część naszej opowieści.

Otrucie Królowej Bony - obraz autorstwa Jana Matejki

fot. Domena publiczna

Po przybyciu na krakowski dwór Włoszka zrobiła na naszych rodakach jak najbardziej pozytywne wrażenie. Chwalono jej atrybuty w postaci urody – śnieżnobiałą cerę, złote, piękne włosy oraz głębokie, ciemne oczy; doceniano zdobyte przez nią wykształcenie, o co zadbała zawczasu jej przezorna matka. Niestety dla samej Bony, bardzo szybko polscy możni zaczęli wyrabiać sobie o nowej żonie Zygmunta Starego zgoła inne zdanie. I Bona dała im do tego powody.

KOCHAŁA NASZEGO ZYGMUNTA PO SWOJEMU

Włoszka wychowana zgodnie z ówczesnymi kanonami jakie obwiązywały w kręgu cywilizacji romańskiej nie zamierzała ograniczyć swojej roli królowej, tylko i wyłącznie do bycia dekoracją dla starzejącego się polskiego władcy. Bardzo szybko objawiła swoje „prawdziwe" oblicze – zręcznej intrygantki, manipulatorki, szantażystki emocjonalnej (potrafiła wymuszać na mężu coś płaczem lub krzykiem), ale jednocześnie przezornej ekonomki, mecenaski sztuki, a nawet pionierki ekologii (zakładała w swoich włościach piękne ogrody i nawet stworzyła swoiste BHP pracy dla drwali pracujących w lasach).

Ale jednocześnie Bona Sforza naprawdę kochała wyrozumiałego dla niej Zygmunta – gdy zachorował na tajemniczą przypadłość, która pozbawiała go stopniowo sił, uważnie dbała o męża, była troskliwą żoną. Doceniała łagodny charakter Zygmunta Starego, który żonę traktował zawsze z szacunkiem i Bona zwracała mu te „honory". No i przecież dała mu potomstwo, w postaci czterech córek (w tym królowej Polski, Anny) i dwóch synów, z których niestety jeden zmarł w wyniku przedwczesnego porodu. Mowa o Olbrachcie – królowa uwielbiała polować i oddawała się tej pasji nawet będąc brzemienną. Niestety pewnego razu zaatakował ją niedźwiedź, który spłoszył konia z Boną. Królowa spadła i dotkliwie się potłukła. Wywołało to przedwczesny poród, dziecko niestety nie przeżyło. Od tamtego czasu Bona nie mogła już mieć potomstwa, co – jak pokazał czas – zaważyło na losach polskiej dynastii Jagiellonów.

MACCHIAVELLI W SPÓDNICY?

Bona chciała rządzić. Bardzo szybko wykształciły się u nas dwa obozy – jeden związany z krewką i dynamiczną królową, drugi z polskimi „tradycjonalistami", dla których poczynanie sobie „włoskiej gadziny" (tak ją określali oponenci) godziły w rację stanu Królestwa i Wielkiego Księstwa Litewskiego. Bona znała się na arkanach politycznego know-how i wiedziała, że nie ma co liczyć na „naturalną" miłość polskich wielmożów do swojej osoby. Miała na to „doraźną" receptę – łapówki, szantaże, groźby, ale także „powszechne" przekupstwo. Często zresztą podkreślała, że „przekupstwo nie zostało wymyślone dla przyjaciół". To wszystko działało. Podobnie jak zawsze skuteczna trucizna, którą jakimś sposobem „zaserwowała" książętom mazowieckim Stanisławowi i Januszowi III, którzy zmarli „niespodziewanie" jeden po drugim, dzięki czemu Mazowsze trafiło w „nasze" ręce.

Bona była zdania, że kluczem do samodzielności politycznej naszego kraju jest samowystarczalność finansowa. W tym celu gromadziła majątki, nabywała tereny i na Litwie i w Koronie, zakładała miasta, występowała w roli mecenasa śląc polską młodzież na zagraniczne studia, wspierała kulturę (tutaj jej rola jest ciut przesadzona) – jednym słowem – była królową skuteczną i przezorną. Zgromadziła wielki majątek i jeszcze więcej przysporzyła go naszemu państwu. Dbała o dobre imię polskiego dworu – korespondowała m.in. z rozsławioną przez serial „Wspaniałe Stulecie" sułtanką Hurren i panie naprawdę się lubiły.

ZAWIEDZIONE NADZEJE POLITYCZNEJ WIZJONERKI

Cechy prawdziwego władcy chciała zaszczepić synowi, ale Zygmunt August okazał się tak naprawdę niewypałem. Odradzała mu mariaże z „dworem" Habsburgów (i miała rację! Nie posłuchał), zadbała o to, aby został królem jeszcze za życia ojca – co wywołało wręcz nienawiść wielkiej rzeszy polskich „Panów". Zrobiła wszystko, aby syn mógł rządzić samodzielnie. O córki w zasadzie nie dbała, wszelkie nadzieje polityczne pokładając w synu. Finalnie, już po śmierci męża – Zygmunta Starego – Bona popadła w konflikt z Augustem podburzanym przez polskich możnych i w wielkim rozgoryczeniu opuściła – jak się okazało już na zawsze – nasz kraj i udała się do Włoch. Wywiozła duży majątek, z czego ciut z niego „rozeszło się" w postaci pożyczki udzielonej namiestnikowi króla Hiszpanii, w wys. 430 tys. dukatów (obecnie ponad 200 mln zł), których… nie zwrócono pod dziś dzień (tzw. sumy neapolitańskie).

KTO TRUCIZNĄ WOJUJE…

Koniec Bony był przykry. Została otruta przez własnego – jak myślała zaufanego dworzanina – Jana Wawrzyńca Pappacodę, de facto agenta dworu Habsburgów. Podał on królowej truciznę, po której wypiciu nagle zaniemogła i gwałtownie jej stan zaczął się pogarszać. Bona Sforza zmarła 19 listopada 1557 roku w Bari. Jej morderca nigdy nie został osądzony, ale za to Habsburgowie nagrodzili go czyniąc m.in. starostą zamku Bari i tytułem margrabiego Capurso.

Historia jest naprawdę dziwna, bo tak się składa, że często wielkie, wyróżniające się osobistości tego świata umierają w samotności, zapomnieniu lub po prostu fakt ich śmierci nie jest odpowiednio godnie uhonorowany. I tak też niestety było z Boną. Trumna z byłą królową Polski była wystawiona w jednym z kościołów w Bari, a ludziom pytającym „kto umarł", odpowiadano, że była „miejscową osobliwością". Honorów związanych ze śmiercią Włoszki dopełniła jej córka, Anna i to dopiero, gdy została królową Polski. Wyprawiła wówczas niedbającej o nią za życia matce dużą ceremonię pogrzebową.

CREDO

Widząc w zasadzie nieograniczony potencjał do ekspansji kulturowo-politycznej Polski, Włoszka pragnęła wykorzystać pozycję naszego kraju jako wiodącego gracza w Europie. Szansę na prymat upatrywała w formie rządów, które 300 lat później nazywano absolutyzmem oświeconym. Widziała swojego syna jako jedynowładcę kraju, ze znacznie ograniczoną rolą szlachty, być może nawet zaledwie dekoracyjną. Czy ta recepta – gdyby została zrealizowana przez pacjenta, czyli Stanisława Augusta – rzeczywiście uczyniłaby z naszego kraju bezapelacyjnego hegemona ówczesnego cywilizowanego świata? Nie wiadomo. Wiadomo za to, że wykształcona i inteligentna Włoszka chciała zaadaptować na nasz słowiański grunt po lekkiej modyfikacji bliską jej, śródziemnomorską myśl polityczną, w dużej mierze opartą na starożytnej rzymskiej zasadzie „divide et impera" (dziel i rządź).

Biorąc pod uwagę powyższe, skromny autor tego art. uważa, że Bona Sfortia Dei gratia regina Poloniae (Bona Sforza, z Bożej łaski królowa Polski) była bez wątpienia jedną z najlepszych polskich władczyń i z perspektywy czasu możemy śmiało powiedzieć, iż stała się wielka szkoda, że jej myśl polityczna nie została w pełni zrealizowana.

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI
m.chroscielewski@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl ce93032266

JAK JEŚĆ NOWALIJKI?

SAŁATA, RZODKIEWKA, POMIDORY I OGÓRKI, CZYLI NOWALIJKI — TO PRAWDZIWE ZWIASTUNY WIOSNY! ZIMA MINĘŁA I W KOŃCU MOŻEMY CIESZYĆ SIĘ PYSZNYMI SAŁATKAMI Z MŁODYCH WARZYW, CZY TWAROŻKIEM ZE ŚWIEŻYM SZCZYPIORKIEM. CZY MOŻE BYĆ COŚ WSPANIALSZEGO?

Po zimie nasze organizmy budzą się do życia. Zimowe kurtki idą w kąt, a zamiast ciepłych czapek na głowie lądują słoneczne okulary. Zmiany zachodzą jednak nie tylko w naszej garderobie, ale również w diecie, która staje się lżejsza i bogatsza w wiele witamin. W sklepach i na straganach pojawiają się kolorowe i bardzo aromatyczne nowalijki, z którymi łatwiej pozbyć się nadprogramowych kilogramów i zadbać o linię, wyłaniającą się po zimie spod ciepłych swetrów. Młode warzywa wspomagają również naszą odporność.

Zimą chętniej sięgamy po cięższe i bardziej tłuste potrawy, słodkie ciastka i cukierki, co jest przejawem naszego pierwotnego instynktu, który każe nam gromadzić zapasy w organizmie na trudny czas. Kiedy w końcu nastaje wyczekiwana wiosna i nie potrzebujemy już tyle energii (często z powodzeniem możemy czerpać z zapasów), a w warzywniakach pojawiają się pachnące, młode warzywa, sięgamy po nie bez zastanowienia — i słusznie!

Nowalijki są tak bardzo wyczekiwane przez wielu z nas, że jak się już pojawią, jemy je od rana do wieczora. — Uwielbiam ten czas, kiedy zima ustępuje wiośnie — opowiada pani Magdalena, mama trójki dzieci. — Słońce częściej wychodzi, słychać śpiew ptaków, robi się ciepło i bardzo przyjemnie. To czas, kiedy i my całą rodziną częściej korzystamy z pieszych wędrówek, odwiedzamy okoliczne miejscowości i zwyczajnie bawimy się na dworze.

Pani Magdalena wiosną widzi wiele zmian w kuchni. — W moim królestwie po okresie zimowym robi się bardziej kolorowo. Śniadania i kolacje, dzięki nowalijkom, nabierają wielu barw, co zdecydowanie je uatrakcyjnia. Dzięki temu dzieci oraz dorośli cieszą się i dostają więcej tak potrzebnych nam witamin.

Fot. Adobe Stock

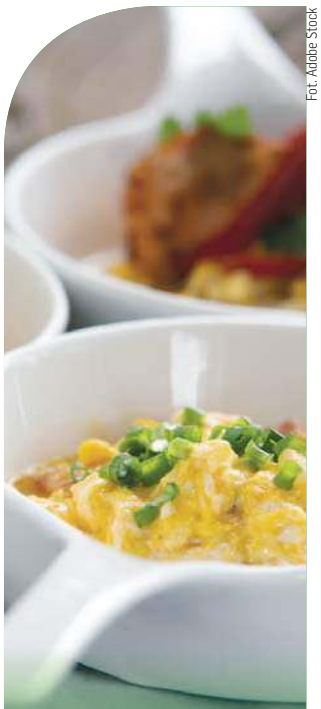
Każde z moich dzieci lubi coś innego — opowiada nasza rozmówczyni. — Najstarszy, 10-letni Janek przepada za twarożkiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką. Zajada się nim nawet między posiłkami. Po prostu bierze łyżkę i wręcz pochłania twarożek — śmieje się pani Magda. — Ma to chyba po mnie, bo przyznam, że właśnie taki twarożek to smak mojego dzieciństwa.

Basia, 7-letnia córka pani Magdy, uwielbia z kolei ogórki. — Jak są młode, świeże i pachnące, to zjada same, tylko obrane ze skórki. Uwielbia je też w formie surówki do obiadu, jako mizerię. Do tego pokrojona w kostkę cebula, śmietanka i mizeria znikają w jednym momencie.

Największy problem miałam z najmłodszą córką, Martynką — opowiada rozmówczyni. — Nie za bardzo chciała jeść warzyw, kręciła na nie nosem. Aż w końcu znalazłam na nią sposób! Robię sos z jogurtu greckiego Mlekpolu, ziół i przypraw i maczamy w nim warzywa. Martynka uwielbia taką przekąskę. Ja sama wiecznie jestem na diecie, więc zajadam się tym razem z córką. Zresztą myślę, że właśnie wiosną, dzięki większej dostępności młodych warzyw i owoców, łatwiej jest nam trochę schudnąć.

Nowalijki, czyli młode warzywa, które po raz pierwszy pojawiają się w sprzedaży w wiosennym sezonie, dają nam wiele możliwości na urozmaicenie naszej diety. Organizm, po okresie zimowym i ciężkich energetycznych potrawach potrzebuje swoistej pobudki. Wie o tym również pan Piotr, wegetarianin, dla którego wiosna to najwspanialszy czas. Dlaczego? — Uwielbiam sałatki. Wystarczy sałata, pomidor, szczypiorek, dobra śmietana, najlepiej łaciata, i kolacja prawie gotowa! Czasem dodaję grzanki, żeby było bardziej treściwie. Uwielbiam też zupy, na przykład pomidorówka z młodych pomidorów, oczywiście koniecznie zabielana łaciatą — śmieje się pan Piotr. — W ogóle warzywa uwielbiam po prostu chrupać. Zimą zazwyczaj sięgam po jakieś orzeszki do filmu, natomiast wiosną robi się u mnie bardzo zdrowo, ponieważ przed telewizor zabieram ogórka, marchewkę i dip z jogurtu naturalnego, majonezu i czosnku.

Kanapki z chrupiącą rzodkiewką czy ogórkiem, młoda marchewka czy wspomniany już twarożek ze szczypiorkiem są nie tylko smaczne, ale przede wszystkim zdrowe i niskokaloryczne. Warzywa wybierajmy te najświeższe, najlepiej od stałych, sprawdzonych dostawców, a gdy już znajdziemy te idealne, najodpowiedniejszym dla nich miejscem w naszym domu jest lodówka. To tam bowiem najdłużej zachowają świeżość i nie stracą swoich cennych wartości.


Fot. Adobe Stock

BAJECZNA-JAJECZNA

SKŁADNIKI
- 1/3 szklanki Maślanki Mrągowskiej naturalnej
- 4 jajka, ugotowane na twardo
- pęczek drobnego szczypiorku
- pęczek grubszego szczypiorku
- 50 g półtłustego twarogu Mazurski Smak
- sól i pieprz – do smaku
- świeże pieczywo, masło i rzodkiewki – do podania

PRZYGOTOWANIE
Jajka obierz i zetrzyj na tarce. Dodaj pokruszony twaróg i posiekany drobny szczypiorek. Całość zalej maślanką, dopraw do smaku i dokładnie wymieszaj. Udekoruj grubym szczypiorkiem, pokrojonym w cienkie, poprzeczne paski. Podaj pastę na kanapkach z masłem i plasterkami rzodkiewek.

Smacznego i na zdrowie! Więcej inspiracji do wykorzystania nowalijek na stronie **niejembyleczego**.pl.

361210TBR-C

eprasa.pl ce93032266

Nie boję się **sięgać po więcej**

Joanna Skuza – mieszkanka Lidzbarka w powiecie działdowskim kilka tygodni temu otrzymała wyjątkowe stypendium. Pomogły jej w tym silny charakter, ambicja i ogrom wiedzy.

Pierwszą laureatką marszałkowskiego Stypendium Naukowego im. Marka Baumana, byłego wieloletniego skarbnika województwa została Joanna Skuza - mieszkanka Lidzbarka, studentka finansów i rachunkowości oraz międzynarodowych stosunków gospodarczych. Udało się, dzięki ogromnej motywacji. To także dowód na to, że wszystko jest możliwe, nawet w trudnym czasie pandemii.

Joanna Skuza studiuje finanse i rachunkowość na specjalizacji ACCA (Association of Chartered Certified Accountants) oraz Międzynarodowe Stosunki Gospodarcze na specjalizacji Międzynarodowa Ekonomia Menadżerska na Uniwersytecie Gdańskim. Dodatkowo pracuje w firmie audytorskiej. Ponadto jest stażystką i studenckim ambasadorem w Ministerstwie Finansów, wiceprzewodniczącą ds. PR & Marketing w fundacji Studenckie Forum Business Centre Club w regionie Trójmiasto oraz członkiem Koła Naukowego AUDYTOR.

Sporo tego jak na jedną osobę, przecież doba dla każdego ma dokładnie tyle samo godzin. Czasu na rozwój zainteresowań i hobby pozostaje niewiele, jednak determinacja i ambicja Joanny, w połączeniu z pracowitością i sumiennością, to bez wątpienia składowe jej sukcesów, a sama nauka jest równocześnie pasją.

— Wydaje mi się, że zawsze byłam na swój sposób uparta i za wszelką cenę dążyłam do wyznaczonych sobie celów. Moja mama jest polonistką i dlatego interesował mnie język polski. Uwielbiałam czytać książki, uczestniczyć w konkursach polonistycznych, ale nigdy nie rezygnowałam z nauki matematyki i innych przedmiotów. W lidzbarskim liceum byłam w klasie humanistycznej, ponieważ nigdy tak naprawdę nie wiedziałam, w którym kierunku chcę się rozwijać i która dziedzina jest moją mocną stroną, a żadna z okolicznych szkół nie oferowała profilu o rozszerzonej matematyce i języku polskim — opowiada Joanna Skuza — Sądzę, że szkoła, do której uczęszczałam stwarzała warunki do rozwoju, ale potrzebne było samozaparcie i osobista chęć do poszerzania wiedzy. Interesował mnie świat biznesu, dlatego wybierając kierunek studiów, postanowiłam zaryzykować i wybrać kierunek związany z matematyką. To dobry czas, aby pozwolić sobie na szukanie własnej ścieżki rozwoju.

Joanna początkowo studiowała tylko jeden kierunek, jak twierdzi, starała się dorównać do poziomu wiedzy rówieśników ze studiów. Jednak ciągnęło ją coś więcej. W połowie swoich studiów zrozumiała, jak ważne jest wyszukiwanie i wykorzystywanie wszystkich nadążających się okazji na rozwój pozauczelniany, dlatego już wtedy rozpoczęła pracę w księgowości.

— Moje życie nabrało tempa, gdy otrzymałam propozycję udziału w Europejskim Kongresie Finansowym jako członek Akademii Europejskiego Kongresu Finansowego. Oprócz konieczności otrzymania rekomendacji wykładowcy akademickiego należało napisać esej na wybrany temat dotyczący aktualnej sytuacji gospodarczej Europy. Wtedy po raz pierwszy napisałam tekst naukowy. Poznałam wiele inspirujących osób, które będąc w moim wieku, posiadały już imponujący dorobek naukowy i zawodowy. Sądzę, że to właśnie wtedy zainspirowano mnie do rozwoju naukowego. Następnie stanęłam przed wyborem studiów magisterskich. Postanowiłam wybrać studia akredytowane i jednocześnie zdecydować się na inny kierunek rozwijający kompetencje interpersonalne i dający wiedzę o aktualnej sytuacji gospodarczej. Dołączyłam do fundacji, w której po raz kolejny w życiu postanowiłam wybrać obszar dla mnie kompletnie nowy i nieznany, jakim był marketing. W tym samym roku rozpoczęłam swoją karierę w branży audytorskiej i związałam się z Ministerstwem Finansów, początkowo jako studencki ambasador. Dodatkowo brałam udział w konkursie CFA Institute Reaserch Challange. Pandemia zmieniła moją codzienność — opowiada Joanna.

fot. Urząd Marszałkowski

Joanna odbiera nagrodę z rąk marszałka województwa

fot. archiwum Joanny

Jej pasją jest jeździectwo

Jej plany i marzenia zostały wystawione na próbę. Pandemia koronawirusa to bardzo często przeszkoda i hamulce w działaniu. Ograniczenia nie sprzyjają rozwojowi, jednak Joanna pokazała, że i ograniczenia można pokonać i rozwijać swoje pasje i realizować wyznaczone cele. Mało tego, czas pandemii, Joanna wykorzystała podwójnie!

— Studiując zdalnie początkowo trudno było mi odnaleźć się w nowej rzeczywistości, przede wszystkim z uwagi na brak dostępu do bibliotek. Studia zdalne wymagają na pewno dużej samodyscypliny. Są bardziej wymagające z uwagi na fakt, że znaczna część przedmiotów wymaga dokładnego zrozumienia i samodzielnej pracy. W momencie, w którym udało mi się usystematyzować swój system nauki i pracy, starałam się nadal rozwijać, dlatego wzięłam udział w konkursie CFA Ethics Challange. Wszystkie opisane przeze mnie konkursy, wydarzenia i dodatkowy czas jaki zyskałam, pozostając w domu, pozwoliły mi na napisanie artykułów naukowych, które miałam możliwość prezentować podczas konferencji naukowych. Posiadając specjalistyczną wiedzę na różnorodne tematy, chciałam podzielić się nią i swoimi przemyśleniami, a jako członek koła naukowego miałam możliwość kontaktu z wydawcami różnorodnych publikacji naukowych. Zdecydowałam się zawalczyć o stypendium naukowe im. Marka Baumana, z uwagi na fakt, że jest ono swego rodzaju zwieńczeniem wszystkich moich wysiłków, zarówno naukowych jak i pozauczelnianych. Komisja brała pod uwagę nie tylko dorobek naukowy, ale także aktywne uczestnictwo w kołach i stowarzyszeniach — mówi Joanna.

Owocem ostatnich tygodni będzie kolejna publikacja naukowa Joanny Skuzy, którą autorka którą zaprezentuję na konferencji naukowej. Już teraz trzymamy kciuki za prezentację, ale także za obronę prac magisterskich, nad którymi obecnie Joanna się skupia. Pragnie także rozwijać się w branży audytorskiej, a także systematycznie zdawać egzaminy na biegłego rewidenta.

— Studia były intensywnym czasem w moim życiu i mam świadomość, że wydawać się może, iż skupiłam się tylko na nauce i rozwoju zawodowym. Tak naprawdę był to wspaniały okres, w którym poznałam inspirujące osoby, zwiedziłam nowe miejsca i zyskałam bezcenne doświadczenie. Rozpoczynając studia, nie sądziłam, że uda mi się osiągnąć tak wiele zarówno w sferze zawodowej jak i naukowej. Wiedzę z każdego ze studiowanych przeze mnie kierunków udało mi się wykorzystać, zarówno zarządzając działem PR w fundacji, odbywając staż w ministerstwie jak i podczas pracy audytorskiej — podkreśla Joanna, a zapytana o przyszłość, dostrzega jeszcze odrobinę znaków zapytania. Jedno jest pewne, na pewno chce rozwijać się dalej i osiągnąć jeszcze więcej, wykorzystując swój wewnętrzny upór, który motywuje ją do osiągania tego, co pozornie wydaje się nieosiągalne.

Marzenia, mniej oczywiste, pozanaukowe, takie w głębi serca także są! O czym marzy Joanna, gdy już książkę odłoży na półkę, chociaż na moment?

— Aktualnie moim osobistym marzeniem są wakacje w jednym z ciepłych krajów. Chcę powrócić również do mojej pasji z dzieciństwa — jeździectwa — mówi Joanna.

— Zawsze motywowała i wspierała mnie moja najbliższa rodzina. Moi bliscy wierzyli we mnie i moje umiejętności, od dziecka dawali mi przestrzeń, możliwości do nauki i samorozwoju. To na pewno jest spora motywacja do działania, jeśli się wie, że każde działanie wspiera grono osób, które będzie cieszyło się, że wszystkich sukcesów i wspierało pomimo porażek. Do dziś każde moje osiągnięcie jest dla nich powodem do dumy i wiernie śledzą moje działania — mówi Joanna — Wszystko zaczęło się właśnie od tego, że dawano mi poczucie, że „mogę wszystko" i wystarczy tylko o to zawalczyć, a w razie niepowodzenia nie jestem sama. Pomimo że na wszystko zapracowałam sama, zawsze uważałam, że nie zrobiłabym tego gdyby nie rodzice i rodzeństwo, bo wsparcie na każdej płaszczyźnie sprawiło, że nie bałam się sięgać „po więcej".

Joanna Skuza to bez wątpienia wielki talent, swoją ambicją mogłaby obdzielić wiele osób, zaraża otwartością i ciepłem, z uśmiechem zdobywa swoje kolejne, osobiste szczyty gór, nie tracąc przy tym swojej naturalności. Z przyjemnością będziemy obserwować jej kolejne dokonania naukowe, życząc spełnienia marzeń, pięknych chwil podczas jazdy konnej, gdy kasztanowe włosy Joanny rozwiewa wiatr, a ona z wdzięcznością czerpie każdą minutę życia.

ALINA LASKOWSKA
a.laskowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl ce93032266

Instrukcja obsługi organizmu

Masz problemy z pamięcią, koncentracją, wciąż jesteś zmęczony? A może tak zhakować organizm? O tym rozmawiamy z Karolem Wyszomirskim, autorem książki „Biohacking 2. Przewodnik dla zaawansowanych".

Fot. mat. prasowe

Karol Wyszomirski – interdyscyplinarny dietetyk & health and performance coach. Ukończył z wyróżnieniem studia z dietetyki sportowej. Szkolił się u najlepszych światowych ekspertów z branży health&wellness (B. Pakulski, J. Bennett, K. Hanson – Tampa na Florydzie w USA), (M. Coles, M. Goulden, T. Purvis – Londyn w Wielkiej Brytanii), (R. Mawer, V. Del Monte – Toronto w Kanadzie). Na co dzień pracuje jako health& performance coach z zarządami firm, średnią i wyższą kadrą menedżerską, przedsiębiorcami i sportowcami. W połowie kwietnia premierę miała jego najnowsza książka „Biohacking 2. Przewodnik dla zaawansowanych", która ukazała się nakładem wydawnictwa Zwierciadło.

— Ciekawi mnie, co jada na śniadanie specjalista od biohackingu?

— To świetne pytanie, ponieważ najczęściej jem śniadanie w okolicy godziny 12, a czasem po godzinie 15. Wtedy więc, kiedy u większości osób jest to pora obiadowa. U mnie śniadanie jest zwykle posiłkiem białkowo-tłuszczowo-warzywnym. To na przykład łosoś ze szpinakiem, może jarmużem, sałatą, pomidorami, papryką. Warzywa obowiązkowo polewam oliwą. Do tego awokado, orzechy. Jest to więc typowo białkowo-tłuszczowe śniadanie w stylu ketogenicznym.

— A przedtem nie jest pan wściekle głodny?

— Nie, czuję się idealnie. Obecnie moja praca polega głównie na prowadzeniu sesji coachingowo-terapeutycznych. Piszę też książki, artykuły, prowadzę wykłady, uczę. Charakter pracy wymaga więc, bym był maksymalnie sprawny intelektualnie i energetyczne. Co ważne, ta zmiana nie nastąpiła od razu. Dochodziłem do tego stopniowo. O tym procesie piszę w moich książkach i opowiadam w czasie kursów. Chociażby sama godzina, o której jem śniadanie. Nie od razu była to 12 czy 15. Przesuwałem ją do momentu, aż godzina wydała się dla mnie optymalna. Są jednak osoby, które wolą na przykład, by to śniadanie było o godzinie 10, a ostatni posiłek w ciągu dnia o godzinie 18. Wszystko jest bardzo indywidualne. Zależy od tego, jaki cel zdrowotny chcemy osiągnąć. Zupełnie inaczej będzie to wyglądać u kobiet, a inaczej u mężczyzn.

— No właśnie, bo jak pisze pan w książce „Biohacking 2. Przewodnik dla zaawansowanych", kiedy organizm jest rozregulowany i ledwo zipie, to jednak trochę mu zajmie, by wrócić do równowagi. Ile czasu może zająć nam naprawa organizmu?

— Wszystko zależy od tego, z którego etapu startujemy. Opisuję, że założeniem biohackingu jest systemowe spojrzenie na organizm. Co to oznacza? Nasz organizm jest systemem, który składa się z mniejszych podsystemów, które wzajemnie na siebie wpływają. Z organizmem jest trochę tak, jak z komputerem. By móc na nim pracować potrzebne są nam kompatybilne podzespoły. Możemy wyobrazić sobie, że na przykład nasz układ nerwowy to płyta główna. Pamięć krótkotrwała to pamięć RAM, pamięć długotrwała to pamięć RAM, a mózg to procesor. Jeżeli te wszystkie podzespoły działają, wszystko jest w porządku. Problem pojawia się, kiedy jeden z podzespołów ulegnie awarii. Wtedy działanie systemu jest uzależnione od tego najsłabszego ogniwa. Jeśli więc nie zadziała nam myszka, to nie będziemy mogli korzystać z komputera. Dlaczego o tym opowiadam? Dokładnie tak samo jest z naszym organizmem. Jeżeli pojawia się problem, np. z działaniem narządów czy hormonów, nigdy nie uzyskamy dobrego stanu zdrowia i efektywności osobistej. Zanim więc przystąpimy do biohackowania naszego organizmu, musimy sprawdzić, w jakiej jest kondycji. Trzeba przeprowadzić badanie techniczne.

— Czy można traktować ludzki organizm jak maszynę?

— Jak najbardziej, jeśli przyjmiemy takie założenie. Niektórzy z moich klientów komentują czasem, że jestem jak cyborg. Wynika to jednak tylko i wyłącznie z tego, że rozumiem, jak funkcjonuje mój organizm. Wiem, jak z niego korzystać, by mieć dużo energii, być twórczym i kreatywnym. Jednocześnie wiem też, jak odpoczywać, jak regenerować się i wyciszać. To jest kluczowe. Kiedy odpoczywamy i regenerujemy się, ciało naprawia się. Obecne czasy to szybkie tempo życia, stres, szczególnie teraz towarzyszący pandemii. To wszystko sprawia, że nasz układ nerwowy jest przebodźcowany. Nie odpoczywamy i nie regenerujemy się. To jest z kolei źródłem wielu chorób.

— Czym więc jest biohacking?

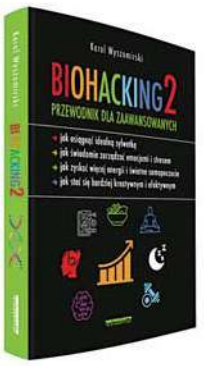
— Biohacking polega na optymalizacji zdrowia oraz zwiększaniu efektywności psychofizycznej w oparciu na najnowsze badania naukowe. Można go też porównać do instrukcji obsługi organizmu wraz załączonym programem, by zostać biohakerem.

— Kim jest biohaker?

— Profesjonalny biohaker to ktoś, kto podchodzi do standardowych ludzkich problemów związanych ze zdrowiem w niestandardowy sposób. Ma wszechstronną wiedzę z zakresu biochemii, neuroendykronologii, psychoneuroimmunologii czy epigenetyki oraz wie, jakie zastosować metody i strategie w określonej sytuacji.

— Nie bez powodu biohacking narodził się w Dolinie Krzemowej.

— Tak, idea biohackingu narodziła się w światowej stolicy innowacji. Dlaczego powstał akurat tam? Ponieważ tempo życia w Dolinie Krzemowej w pewien sposób zmusiło światowych liderów i innowatorów do rozwiązania problemów, których doświadczali oni sami lub pracownicy ich firm. Problemy zdrowotne, nadwaga, zmęczenie, chroniczny stres, problemy z pamięcią i koncentracją, spadek kreatywności, problemy ze snem, wypalenie zawodowe i depresja. Powszechnie dostępne metody nie były w stanie im pomóc. A zależało im, by być w dobrej kondycji psychofizycznej. Mieć dobrą pamięć, koncentrację, żyć na wysokich obrotach. Stwierdzili więc, jak to innowatorzy, że znajdą własne rozwiązanie tego problemu. Stworzyli ideę wywodzącą się z cybernetyki, które polega na analizie i obserwacji wzajemnego oddziaływana na siebie różnych systemów. Trzeba dodać, że biohacking opiera się na najnowszych badaniach naukowych. W 2011 roku przeprowadzono badania, które pokazały, że zanim najnowsze osiągnięcia naukowe wejdą w życie i będą stosowane w praktyce lekarskiej, mija średnio 17 lat. Biohacking daje nam skuteczne metody, oparte na mocnej podstawie naukowej, tu i teraz.



— Pana zmiana w życiu nastąpiła po tym, kiedy organizm odmówił posłuszeństwa. Mimo że według wszystkich zasad prowadził pan tzw. zdrowy tryb życia. Dużo pan ćwiczył, jadał sześć posiłków dziennie, pił sześć szejków, a jednocześnie intensywnie pracował jako dietetyk i trener osobisty. Wydawało się, że wszystko jest tak, jak trzeba. A jednak nie było.

— Miałem podobne doświadczenia do czołowych innowatorów. Mimo regularnego ruchu, treningów posiłków, ograniczania kalorii, efekty nie były takie, jakich się spodziewałem. Owszem, wizualnie poprawiła mi się sylwetka. Na zewnątrz wyglądałem super, ale sytuacja mojego organizmu nie wyglądała już tak kolorowo. Pojawiły się choroby. Insulinooporność, hipoglikemia reaktywna, stany zapalne jelit czy nawet objawy depresji. W moim przypadku stosowanie metod powszechnie uznawanych za zdrowe nie było dla mnie korzystne. Byłem ciągle zmęczony, senny, nie miałem energii, miałem problemy z pamięcią i koncentracją. Zaczęły się wizyty u lekarzy, badania. Okazało się, że polscy lekarze nie byli w stanie zaproponować mi metody, która mi pomoże. Rozpocząłem poszukiwania na własną rękę. Szukałem rozwiązań u zagranicznych ekspertów. Profesjonalistów, którzy nie przepisują tabletek, a bardziej inspirują pacjenta, by zrozumiał, gdzie tkwi sedno problemu. Przekazują narzędzia, praktyczne wskazówki, które pomagają w zmianie. Dziś posługuję się wiedzą zdobytą od najlepszych na świecie. Od m.in. trenerów ze Stanów Zjednoczonych, ekspertów od mechaniki ćwiczeń i kinezjologii z Wielkiej Brytanii oraz trenerów i ekspertów od Muscle Activation Techniques z Kanady. Dzięki tym obecnie pomagam innym proponując biohacking, ale jest to coś więcej. Mój biohacking bierze pod uwagę również zarządzanie emocjami, zmienianie myślenia i nawyków. To nie tylko dieta, ćwiczenia i redukcja stresu.

— Szczególnie u kobiet zarządzanie emocjami jest niezwykle ważne. My, kobiety, często „zajadamy" emocje.

— Mam szczęście, że głównie pracuję z kobietami. Panie mają bardziej skomplikowany organizm i układ hormonalny od mężczyzn. Czasem żartuję, że facet jest prosty w obsłudze. I jest w tym dużo racji. Kobiety podchodzą do wszystkiego bardziej emocjonalnie, więc pracując z nimi zawsze zaczynam od pracy nad poczuciem własnej wartości, akceptacją siebie, zrozumieniem, że nie musimy spełniać wymagań wszystkich dookoła. Mówię im, że możemy być sobą i robić w życiu świetne rzeczy. Kiedy wspólnie poukładamy wnętrze, dzieją się cuda. Potem możemy przejść do metod biohackingu.

— Czy biohacking jest dla każdego?

— Zdecydowanie. Biohacking to oryginalna i unikatowa synteza idei, metod i technik z której może skorzystać każdy, by poprawić swoje zdrowie, poprawić samopoczucie oraz dodać sobie energii, mieć większą koncentrację i pamięć. Niezależnie od tego, czy jesteśmy przedsiębiorcą, liderem w swojej branży, sportowcem, rodzicem czy po prostu chcemy zrobić coś dobrego dla siebie.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl ce93032266

Jeśli dusza odczuwa ból, ciało również cierpi

Twórczość artystyczna towarzyszy ludzkości od tysiącleci. I pod wieloma względami wciąż pozostaje zagadką. Jak odczytywać symbole zawarte w obrazach? Czy sztuka potrafi leczyć? Na te i inne pytania próbowała odpowiedzieć Wioleta Bykowska, olsztyńska artystka plastyk.

Fot. archiwum prywatne

— W dzisiejszych czasach niełatwo wyżyć z malarskiego rzemiosła...

— To prawda. Choć maluję od wielu lat, nie sprzedałam w Polsce ani jednego obrazu w galerii. Za to kilka razy moje prace zostały skradzione. Zdarzało się również, że „gubiły się" i nikt nie wiedział, jak je odnaleźć. Te incydenty zniechęciły mnie do brania udziału w wystawach. Dlatego po studiach pracowałam w biurze, a potem szukałam pracy zdalnej jako grafik komputerowy czy art director. Jednak życie ciągle popychało mnie w kierunku malarstwa. Ostatnio czuję, że pędzel znów mnie wzywa i pokonując zniechęcenie mogłabym założyć atelier.

— Jak określiłabyś własny styl?

— Mój styl, to ciągłe poszukiwanie własnego, niepowtarzalnego sposobu ekspresji (śmiech). Mój umysł pozostaje wiecznie niezaspokojony, wręcz głodny. Jestem otwarta na nowości, wyzwania, wielość bodźców. Uwielbiam poznawać nowe techniki i sposoby malowania, a najlepiej czuje się w nie do końca realistycznym pejzażu. Momentami współczesna rzeczywistość, z jej konfliktami, tragediami i klęskami, wydaje się być tak przytłaczająca, że nie chcę jej przekładać na płótno. Stąd skłaniam się w kierunku tworzenia światów nieco fantastycznych, onirycznych, na pograniczu jawy i snu. Lubię również poruszać temat znikomości człowieka w obliczu potężnej siły natury.

Jeśli chodzi o moją ulubioną technikę, to najbardziej lubię malować akrylem na płótnie. Lubię również malować na ścianach czy odnawiać stare rzeczy. Obecnie jestem w trakcie malowania drogi Syzyfa na ścianie w domu. Zamiast kamienia Syzyf pcha kostkę Rubika, której nie da się ułożyć, gdyż ma dziesięć kafelków w jednym kolorze.

— Pejzaże lubisz, ale portrety już niekoniecznie...

— Zgadza się, bardzo nie lubię malować portretów. Robię to jedynie okazjonalnie, by podarować komuś na uroczystość, albo po prostu do szuflady. Nie odnajduje się w tym gatunku, choć na swój sposób go podziwiam. Malowanie portretów, to czyste rzemiosło. Miałam okazję poznać artystów, którzy się tym zajmują. Wykonywanie tego typu prac zabiera dużo czasu. Ludzie często tego nie doceniają. Obecnie istnieje mnóstwo programów graficznych, aplikacji, do których wystarczy wrzucić zdjęcie i otrzymamy portret przerobiony na rysunek czy obraz. Wydrukować, oprawić i można powiesić na ścianie. Nie każdy potrzebuje dzieł sztuki w domu.

— Jako aktywna artystka malarka brałaś udział w dużych eventach. Który z nich zapamiętałaś najbardziej?

— Sześć lat temu brałam udział w międzynarodowym plenerze w Czarnym Piecu, uzbrojona po zęby w płótna, farby i inne narzędzia artystycznego wyrazu. Myślałam, że jestem dzielna, bo pojechałam tam autostopem. A potem... Szczególnie podziwiałam hart ducha bosego, francuskiego twórcy komiksów, który przyjechał rowerem na plener. Nie mogłam się też nadziwić mistrzowi olejnego pejzażu z Białorusi. Przy pomocy kilku dotknięć szpachli i pędzla tworzył obrazy, których nie sposób zapomnieć. Niesamowity dar. Stworzyłam wówczas obraz przeznaczony na cele charytatywne. Po objazdowej wystawie prac po Polsce i Czechach, odbierając pozostałe prace, zostałam poinformowana, że obraz oddany na wyższe cele został skradziony.

— Oprócz malarstwa pasjonujesz się fotografią.

— Uwielbiam fotografować, szczególnie przyrodę. Jako kinestetyk najlepiej czuje się w drodze, trochę jak w piosence „Wsiąść do pociągu byle jakiego". W dzieciństwie często jeździłam koleją. Jako nastolatka byłam przyzwyczajona do podróży, mając legitymacje kolejową wyrywałam się z domu, by spędzić kilka godzin w Toruniu czy Starych Jabłonkach i zrobić kilka zdjęć. Podróżowanie daje mnóstwo okazji do uchwycenia pięknych miejsc i niezwykłych chwil. Fotografii uczyłam się wtedy u pana Wieliczko i jego żony w Młodzieżowym Domu Kultury w Olsztynie. Wtedy fotografia cyfrowa nie była tak powszechna, jak dzisiaj. Zdjęcia się wywoływało, ale oczekiwanie na efekty, godziny spędzone w ciemni, wspominam jako coś absolutnie lirycznego.

W dobie fotografii cyfrowej robienie zdjęć na długim czasie naświetlania bardzo mnie wciągnęło. Pozwala to budować wiele znaczeń, niedopowiedzeń. Spotykam się czasami ze stwierdzeniem, że mogłabym opisywać prace fotograficzne czy malarskie, bo nie każdy może zrozumieć przekaz. Ale przecież chodzi o to, by wejść w dialog z odbiorcą, by mógł on samodzielnie nadawać znaczenie z własnej perspektywy. Podziwiam podejście genialnego twórcy Olafur Eliasson, gdzie odbiorca jest integralną częścią dzieła.

— Podczas studiów na UWM kilkakrotnie jeździłaś na zagraniczne wymiany w ramach Erasmusa. Czego nauczyłaś się dzięki tym wyjazdom?

— Podróże to bogate źródło doznań wizualnych, jednak najbardziej inspirują mnie ludzie, których spotykam. „Inni" są ogromnym źródłem inspiracji, ich emocje, fascynacje, uczucia, to wszystko potrafi być bardzo mocnym bodźcem twórczym. Dzięki wymianom Erasmusa, zarówno długoterminowym i krótkoterminowym, poznałam inny styl życia, odmienną mentalność, inne sposoby patrzenia na rzeczywistość. Spotkałam niezwykłych ludzi z Chorwacji, Słowenii, jak też z Włoch. Z niektórymi po dziś dzień utrzymuję kontakt.

— Czasem odkrywając inne kultury, lepiej poznajemy własną. Czego dowiedziałaś się o Polsce, żyjąc za granicą?

— Nasz klimat sprzyja „maruderom", choć w innych krajach też pada deszcz, a „trawa nie jest bardziej zielona". Polska mentalność jest dość specyficzna. W naszym narodzie jest dość dużo zawiści, zazdrości, ludzie mają problem z tym, żeby cieszyć się z sukcesów innych. Im młodsze pokolenie, tym łatwiej zauważyć zjawisko „wyścigu szczurów". Ludzie dużo kombinują, nie rozumiejąc, że dzieląc się radością, pozytywnymi uczuciami, wsparciem, mnoży się je, a nie traci. Czasem robimy sobie pod górkę. Społeczne podziały pogłębiają się, powoli zapominamy o tym, że bez względu na płeć, pochodzenie czy poglądy, wszyscy jesteśmy ludźmi. Wydaje się, że w krajach o cieplejszym klimacie ludzie są szczęśliwsi.

— Czy zdarzało się, że przywiązywałaś się do miejsc, w których mieszkałaś?

— Tak. Najtrudniej było mi opuścić Urbino. Podczas ostatniego dnia moi znajomi, odprowadzając mnie na autobus, żartowali, że jeszcze nie wyjechałam, a już zaczynam tęsknić. Marzę o tym by móc tam pojechać po raz kolejny.

— Czym to włoskie miasteczko tak cię zauroczyło?

— Przede wszystkim lokalizacją. Urbino położone jest u podnóża malowniczego Apeninu Umbryjsko-Marchijskiego. Drugi powód to architektura: Urbino to jedna z pereł renesansu. Choć jest mniej znana, u schyłku XX wieku centrum miasta zostało wpisane na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Akademik, w którym mieszkałam, zaprojektował słynny architekt Giancarlo Decarlo.

Podobała mi się także nauka na tamtejszej uczelni. Większość profesorów i studentów wyznawało zasadę: miej otwarty umysł. Nie od razu mi się udało, gdyż byłam zapatrzona w doskonałe malarstwo epoki renesansu. Gdy już się przełamałam, udało mi się wykonać bardzo ciekawą rzeźbę. Był to kwiat w wazonie, który wypuścił ogromne korzenie, które zbierałam wiele dni po drodze na uczelnie. Mocno namęczyłam się przy tej pracy, na szczęście pomogła mi wiedza wyniesiona z zajęć odlewnictwa. Kiedy dostałam zaliczenie, tego samego dnia wrzuciłam korzenie i kwiat, zrobiony z płatków szyszek, do ogniska. Był to swego rodzaju happening. Heraklit już mówił, że „ogień jest zasadą, która niszczy, ale i która tworzy nowe życie".

Podczas pobytu w Urbino stworzyłam wiele cennych prac. Niestety większość musiałam zostawić. Przez ich rozmiary czy wagę nie zdołałabym zabrać ich ze sobą. Nigdy nie zapomnę, jak wiozłam do Polski jedną z mniejszych rzeźb. Była to realistyczna ręka na talerzu. Gdy przechodziłam kontrolę na lotnisku, pani z dziwną miną poprosiła mnie by rozpakować rzeczy. No to pokazałam, że to przecież tylko rzeźba. Później została ona eksponatem w pracowni fotograficznej.

— Wróciłaś z Włoch, ale nie zagrzałaś długo miejsca na Warmii i Mazurach. Prawie na dwa lata wyjechałaś do Niemiec.

— Zamieszkałam w małym miasteczku, nieopodal Holandii. Niemcy bardzo cenią malarstwo w stylu Richtera czy Pollocka. Brałam udział w wystawach i innych wydarzeniach kulturalnych. Bardzo interesującym pomysłem była inicjatywa „Sztuka i zupa". Zorganizowano ją w atelier lokalnego artysty plastyka. Akcja polegała na tym, że każdy mógł przyjść do lokalu, zjeść talerz zupy, a przy okazji obejrzeć wystawę, posłuchać koncertu. W ramach tej akcji prezentowałam swoje prace. Spotkały się one z bardzo ciepłym odbiorem. Uczestniczyłam później w grupie artystycznej Freie Kulturkommune. Zaproponowano mi także prowadzenie kursów w ośrodku kulturalnym.

— Postanowiłaś jednak wrócić do Olsztyna.

eprasa.pl ce93032266

— Wróciłam, ponieważ doszło do zbiegu kilku trudnych wydarzeń życiowych. Przed wyjazdem pocięłam jeden z moich obrazów, by wyrazić wewnętrzny ból. Spotkało się to z wielkim oburzeniem i brakiem zrozumienia, bo obraz cieszył się sporym uznaniem. W tym czasie zniszczeniu uległa również inna praca, którą chciałam wystawiać w Polsce. Niemieccy odbiorcy uznali ją za mój najlepszy obraz strukturalny. Bardzo zachwycał ludzi, dostrzegali w nim przeróżne rzeczy, twarze i oglądali pod różnymi oświetleniami. Niestety pewne sytuacje doprowadziły do tego, że przeszedł w stan niebytu. Mimo wszystko czas spędzony w Niemczech był bardzo owocny, a zaoszczędzone pieniądze pozwoliły na powrót do kraju i ukończenie studiów II stopnia na Wydziale Sztuki UWM.

— Oprócz malarstwa masz na koncie inny kierunek: filozofię. Skąd ten pomysł?

— Poszłam na dni otwarte na UWM. Dziewczyna z filozoficznego koła naukowego powiedziała coś, co mnie wówczas zaintrygowało. Otóż filozofia nie otwiera żadnych drzwi na oścież, ale dużo uchyla. Z perspektywy czasu, uważam, że rzeczywiście tak jest. Ten kierunek pozwolił mi szerzej spojrzeć na świat i człowieka. Na to, kim jesteśmy. Dzięki filozofii nauczyłam się też lepiej czytać prace innych artystów. Zwracać uwagę na symbolikę oraz kontekst. A nie tylko na interesujące barwy czy ładne kształty. W każdej pracy staram się dostrzec głębszy sens. Najpierw podchodzę do tego analitycznie, a następnie syntetycznie.

Filozofia nauczyła mnie również dystansu wobec opinii innych, co jest niezwykle ważne w procesie twórczym.

— Otwarcie własnego atelier to nie jedyne twoje marzenie. Zajmujesz się również literaturą i marzysz o wydaniu książki.

— Jestem osobą dążącą do perfekcji, bardzo krytycznie podchodzę do własnych tekstów. Stąd moje opowiadania i historie prezentowałam bardzo niewielkiej grupie odbiorców. Jednak czytelnicy chwalili mnie za umiejętności pisarskie oraz wciągającą fabułę. Z moją twórczą aktywnością jest ten problem, że zwykle zaczynam dużo projektów, ale nie wszystkie kończę. Zawsze coś mnie absorbuje, potem to odkładam, bo coś innego wydaje się bardziej zachęcające lub konieczne. Jako studentka sztuki pisałam także teksty naukowe. Moja praca magisterska o symbolice drogi w malarstwie spotkała się z uznaniem. Recenzenci mówili, że warto byłoby ją wydać jako osobną publikację. W 2019 roku zaczęłam równolegle pisać książkę pt: „Mieszkanka nieznanego cyber-kosmosu". Potem Olga Tokarczuk dostała Nobla, a ja znowu zamieniłam pióro na pędzel.

Fot. archiwum prywatne

— Przez pewien czas działałaś pod pseudonimem Wiola Nieznana. Czy oznacza to, że nie szukasz rozgłosu?

— Wszystko ma swoje plusy i minusy. Sława może nieść ze sobą pieniądze, ale też nadmierne zainteresowanie. Wielu sławnych ludzi np. Alanis Morissette, to osoby wysoko wrażliwe, które lubią uciekać w spokojne miejsca, z dala od społeczeństwa. Niektórzy odbierają mój pseudonim jako prowokację. W każdym razie wywołuje różne reakcje.

— Sztuka pełni różne funkcje w życiu człowieka. Momentami uczy, momentami bawi, momentami staje się źródłem dochodu. Czy może być także formą terapii, formą samopomocy w ciężkich chwilach?

— Myślę, że twórczość plastyczna czy muzyczna potrafi pomóc, choć nie jest to panaceum na wszystko. Poznałam kilka osób, które są bardzo twórcze, a zmagają się z ogromnym cierpieniem. U mnie działa to na trochę innej zasadzie. Lubię tworzyć, kreować. Sam proces twórczy sprawia mi wiele przyjemności. Nie każda praca, którą tworzę, podoba mi się. Niektóre mnie drażnią, niektóre zostawiam niedokończone, bo nie chcę na nie patrzeć, choć innym się podobają i czasami powstrzymują mnie przed całkowitym zamalowaniem ich z powrotem na biało. Gdy uda mi się stworzyć coś wartościowego, to odczuwam wielką radość, która buduje, kiedy patrzę na nie znowu. Czasem negatywne emocje przekształcam w piękny obraz, dzięki czemu działa to jak katharsis. Wierzę, że ciało i dusza stanowią jedność. Jeśli dusza odczuwa ból, ciało również cierpi. Dlatego warto szukać wyjścia z trudnych emocjonalnych sytuacji. Sztuka na pewno w tym pomaga. Sam proces tworzenia dzieła jest pozytywny, a oglądanie obrazów, również może przynosić wiele dobrego. Nasuwa mi się na myśl cytat: „Wrażliwość jest formą inteligencji, której nie ma sensu tłumaczyć tym, którzy jej nie mają". Dużo zależy od osobowości człowieka. Są różne stopnie wrażliwości, które można by nakreślić za pomocą krzywej Gaussa - od jej braku po nadwrażliwość.

Nawiązując do funkcji sztuki bardzo utkwiło mi w pamięci jedno pytanie z wykładów historii sztuki: „Czy wrażliwość artystów powoduje, że przewidują przyszłość, czy tworzą ją oni poprzez swoje prace"? Jest to bardzo ciekawe z punktu widzenia obserwatora sztuki w kontekście historycznym, jak także dla odbiorców dzieł.

PAWEŁ SNOPKOW
p.snopkow@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl ce93032266

Na moich pogrzebach powinna grać muzyka

Od zawsze pomagam innym, a przecież nikt nie potrzebuje wsparcia tak, jak osoby pogrążone w żałobie. Czy to dla nich Beata Winiewska-Kowal została mistrzynią ceremonii pogrzebowych? I jak wyobraża sobie swoje własne pożegnanie?

Fot. archiwum prywatne

— W branży pogrzebowej działasz od niedawna, a Pasłęk to nieduże miasto. Z jakimi komentarzami się spotykasz?

— Dziś ludzie często mówią mi, że taka osoba jest bardzo potrzebna. Rodzina często nie ma głowy do tego, by poradzić sobie z organizacją pogrzebu i prowadzeniem modlitwy.

Inni zaskakują mnie czasami, bo myślą, że z tej pracy są kokosy, a wcale tak nie jest. Ta branża to ciężki kawałek chleba. Na tę chwilę zlecenia przyjmuję głównie dzięki poczcie pantoflowej, to musi być naprawdę łut szczęścia, by pogrzeb trafił do mnie. Ale zdarza się, że dana rodzina była u kogoś na pogrzebie z moim udziałem i poleca moje usługi innym.

Bardzo trudno nowej osobie znaleźć miejsce na tym rynku. Chciałam nawet ze swoimi usługami wyjść poza Pasłęk, ale usłyszałam: „Beata, nie licz, że to możliwe".

To daje do myślenia, ale ja w każdym aspekcie życia stawiam sobie poprzeczkę bardzo wysoko. Jak gram w lotki, nie satysfakcjonuje mnie dwójka czy czwórka, staram się strzelić w dziesiątkę. Podobnie jest z moim obecnym zajęciem.

W większych miastach każdy dobry zakład pogrzebowy dba o to, by współpracować z profesjonalnym mistrzem ceremonii pogrzebowych. To już standard.

Ale kim właściwie jest mistrz ceremonii pogrzebowych? Sama zadałam to pytanie moim mentorom Annie i Jackowi Borowikom, którzy są mistrzami ceremonii pogrzebowych o najdłuższym stażu zawodowym w centralnej w Polsce. To właśnie oni szkolą ludzi, którzy chcą zostać profesjonalnymi mistrzami w tej dziedzinie. Bo przecież nie może być tak, że pan Nowak budzi się rano, słyszy w telewizji, że jest dużo zgonów i pogrzebów i postanawia zostać mistrzem ceremonii.

A jednak i tak się zdarza. Ludzie idą w tę branżę w ciemno, próbują, ale nie uczestniczą w żadnych szkoleniach. Nie przygotowują się i nie mają zielonego pojęcia, jak powinna wyglądać profesjonalnie prowadzona ceremonia. Ja szkolę się cały czas, bo pogrzeby bywają różne, a każdy region jest trochę inny pod względem obrządków. Prostym przykładem jest to, że u nas na północy najczęściej to żywi żegnają zmarłego, ale już w stronach południowych, to zmarły żegna swoich bliskich, gdy mowę napisaną w jego imieniu, odczytuje najbliższy członek rodziny.

> Beata Winiewska-Kowal: Ludzie często mówią mi, że taka osoba jak ja jest bardzo potrzebna.

Zakres wiedzy na temat uroczystości pogrzebowych różnych rodzajów jest ogromny i nie ma dnia, żebym nie czytała czegoś, co pozwoli mi poszerzyć horyzonty.

— Ale jak właściwie doszło do tego, że postanowiłaś zająć się prowadzeniem pogrzebów?

— Całe życie pomagałam ludziom, urodziłam się 6 grudnia i czasem się śmieję, że może faktycznie jestem takim Świętym Mikołajem, który chodzi i rozdaje prezenty. Zawsze wolałam dawać niż brać. A można pomagać na wiele sposobów — jeszcze jako mała dziewczynka, razem z siostrą, chętnie śpiewałyśmy i recytowałyśmy poezję śpiewaną. Wiadomo, że muzyka łagodzi obyczaje i skutecznie koi ból, co potwierdzają moje późniejsze doświadczenia w prowadzeniu ceremonii.

Moją działalność prowadzę od października, ale już od czerwca jestem certyfikowanym mistrzem ceremonii pogrzebowych.

W trudnych chwilach rodzinie i przyjaciołom pomagam jednak od dawna, a testem okazał się pogrzeb mojego ukochanego teścia, człowieka dobrego i poczciwego, który zawsze był dla mnie wzorem. Tata długo chorował, powoli przygotowywałam się na jego odejście. Uszyłam sobie nawet sukienkę na pogrzeb i zaczęłam pisać mowę pożegnalną. Wiedziałam, że potem utrudni wszystko stres i ból, związany z utratą tak bliskiej i kochanej osoby.

Nadszedł czas pożegnania. Prowadziłam przez dwa dni modlitwy w kaplicy, a w dniu pogrzebu wraz z naszym organistą śpiewałam przez całą uroczystość, aby uczynić ją jak najbardziej wyjątkową. Ponadto podczas ceremonii wygłosiłam przygotowaną wcześniej mowę, bo nikt inny nie czuł się na siłach, by to zrobić.

Po uroczystości otrzymałam same pozytywne opinie i usłyszałam, że niejeden chciałby mieć taki pogrzeb.

eprasa.pl ce93032266

— Temat śmierci jest bardzo trudny dla wielu z nas. Ty w swojej pracy musisz nie tylko zachować zimną krew, ale i wykazać się niezwykłą empatią.

— Z wykształcenia jestem pedagogiem specjalnym i to pomaga mi również w obecnej pracy. Wiedza z zakresu psychologii ułatwia mi kontakty z innymi i pozwala lepiej ich zrozumieć. Tak jak między innymi szkolenia z wystąpień publicznych. Uczyłam się i nadal się uczę profesjonalnie mówić, ustawiać ręce i całe ciało, patrzeć we właściwy sposób. Całe życie śpiewałam, ale tego też wciąż się uczę. Wychodzę z założenia, że jeżeli chcemy być w czymś dobrzy, to cały czas należy się kształcić i właśnie to robię. Dużo daje też indywidualne podejście do każdego przypadku, wsłuchanie się w potrzeby bliskich zmarłego. Trzeba być empatycznym, obserwować reakcje rodziny, dostrzec, gdy potrzebuje jeszcze chwili ciszy lub modlitwy.

W mojej usłudze, oprócz ceremonii pogrzebowych, jest też opieka nad grobami. Jeżeli ktoś życzy sobie, bym odwiedzała jego bliskich codziennie — pójdę, tak samo, jak co kwartał, czy tylko w daną rocznicę. Przyniosę świecę, wiązankę, lub bukiet, cokolwiek życzą sobie bliscy zmarłego.

To, że spotykam się z klientami w takich, a nie innych okolicznościach, nie znaczy, że po ceremonii zamykam im drogę do siebie. Z wieloma osobami utrzymuję dalej kontakt — dzwonię, pytam co u nich słychać, pomagam, jeżeli trzeba — cały czas łączę się z nimi w bólu i żałobie.

— A jak przygotowujesz się do prowadzenia ceremonii?

— Przed pogrzebem piszę mowę o zmarłym, a to zajmuję sporo czasu. Wcześniej wysyłam rodzinie pytania, ale czasem zdarza się tak, że bliscy nie mają nawet siły na nie odpowiadać. Wtedy muszę szukać innych możliwości. Na szczęście Pasłęk jest na tyle mały, że większość osób się zna i zawsze można do kogoś zadzwonić i usłyszeć kilka zdań na temat zmarłego.

Jest oczywiście jedna zasada — nigdy w żadnej mowie pogrzebowej nie mówi się źle o osobie zmarłej. Nie całe życie każdy z nas jest przecież zły lub dobry, są różne sytuacje, a ja staram się wyłuskać te najlepsze wspomnienia.

To trudny moment, kiedy uświadamiamy sobie, że już nie wypijemy wspólnie kawy, czy herbaty, nie porozmawiamy z naszym bliskim. Zostaną po nim tylko zdjęcia i pamiątki.

Najlepszy prezent, jaki możemy ofiarować osobie zmarłej to modlitwa i wspomnienie.

— Wspominasz o modlitwie, ale rozmawiamy przecież o ceremoniach świeckich.

— Jeden z pogrzebów, który prowadziłam, odbywał się w obrządku świeckim, mimo że zmarły był wierzący. Zawsze jednak powtarzał swoim bliskim, że nie chce kościelnej ceremonii, a rodzina chciała jego wolę spełnić.

Pojawił się jednak problem — niektórym żałobnikom bardzo zależało na modlitwie. I takie sytuacje nie stanowią żadnego problemu, ponieważ nawet podczas pogrzebu świeckiego, możemy się wspólnie pomodlić.

Zanim jednak rozpoczniemy modlitwę, mówię żałobnikom, by otworzyli swoje serca. Wtedy w kaplicy zapada cisza. Według mnie nie chodzi o to, by odklepać kilka wersów, ale jak już się modlimy, to módlmy się z głębi serca.

— Czym w takim razie różni się pogrzeb świecki od kościelnego?

— Podstawowa różnica jest taka, że ceremonii świeckiej nie prowadzi kapłan tylko świecki Mistrz Ceremonii, i nie rozmawia się w jej trakcie o wierze. Żegnamy zmarłego, ale nie mówimy o Bogu, tylko o życiu i przemijaniu.

W dniu pogrzebu zakładam sukiennie lub togę, robię delikatny makijaż. Uważam, że profesjonalny i godny wygląd dodaje tej ceremonii powagi.

Witam żałobników prostymi słowami, informuję ich, że spotkaliśmy się, by pożegnać i oddać hołd zmarłemu. Aby podziękować za jego oddanie bliskim, za każde dobre słowo, które od niego usłyszeliśmy i za to, jaką naukę dla nas po sobie pozostawił. Staram się używać prostych, a zarazem delikatnych słów.

Podczas ceremonii odczytuję specjalnie dobrany wiersz. Przypominam uczestnikom, że musimy iść dalej przez życie, oczywiście nie zapominając o zmarłym, bo gdy odchodzi nawet najbardziej ukochana osoba, to nie umiera, gdy pozostaje w naszych sercach i pamięci.

Zdarzają się też takie sytuacje, że wszystko mam zaplanowane krok po kroku, a nagle patrzę na kartkę i raptownie coś mi nie gra. Nie wiem, jak to się dzieje, ale czasem mimo przygotowanej co do słowa mowy, mówię coś zupełnie innego. Zamykam oczy, a z moich ust płyną słowa, które naprawdę trafiają do bliskich.

Fot. archiwum prywatne

Mistrzyni ceremonii pogrzebowych z Pasłęka zawsze wygląda bardzo profesjonalnie

Beata prowadzi świeckie ceremonie pogrzebowe od października. Dodatkowym atutem Beaty jest znajomość języka migowego, która pozwala ma zorganizowanie ceremonii pogrzebowej dla uczestników dotkniętych niedosłuchem lub głuchoniemych bez konieczności poszukiwania tłumacza języka migowego z zewnątrz

Podczas jednego pogrzebu miałam nawet wrażenie, że ktoś mi śpiewa do ucha. Po ceremonii usłyszałam od bliskich zmarłego, że ten uwielbiał śpiewać. Może te dusze naprawdę uczestniczą w swoich pogrzebach i same mi podpowiadają…

> Beata kocha śpiewać i udowadnia, że muzyka łagodzi każdy ból, nawet ten po stracie ukochanej osoby. Swój własny pogrzeb wyobraża sobie jako bardzo skromną ceremonię.

— A o co jeszcze proszą bliscy zmarłych?

— Możliwości jest wiele. Podczas pogrzebu można na przykład odtworzyć pokaz multimedialny, który pozwoli rodzinie zobaczyć zmarłego za życia — przypomni wspólne święta, imieniny, urlopy — wszystkie ulotne chwile. Jednocześnie tak ważne, bo przeżyte razem.

Oferuję też rodzinom nagrywanie ceremonii, może to być albo transmisja na żywo, albo zgrany materiał opatrzony odpowiednimi cytatami i wierszami, który stworzy wyjątkową pamiątkę.

No i oczywiście muzyka. Na moich pogrzebach nie może jej zabraknąć. Zasada jest jedna — muzyka ma ukoić ból, a nie rozdrapać serca jeszcze bardziej.

Co więcej, jeśli jest to wolą rodziny, sama mogę zaśpiewać utwór specjalnie wybrany przez bliskich.

Miałam już taką sytuację, że ulubioną piosenką jednego z małżeństw był utwór „Żyj z całych sił". Podczas ceremonii zaśpiewałam piosenkę na żywo. A po tym utworze puściłam dość nowoczesny utwór, bo taką muzykę lubił zmarły, a trzeba pamiętać, że wolę zmarłego zawsze należy spełnić.

Kiedy za to miałam żegnać 96-latka, który udzielał się w naszym pasłęckim chórze, w ciągu jednej nocy nauczyłam się śpiewać jego ulubiony utwór, którego wcześniej nawet nie znałam.

Muzyka naprawdę pomaga i uspokaja. Każdą ceremonię zaczynam od włączenia delikatnej melodii, by trochę wyciszyć emocje żałobników.

— Miewasz tremę?

— Nie nazwałabym tego tremą. To raczej uczucie, które mobilizuje i pozwala skupić uwagę. W mojej pracy pedagoga, a później kierownika placówki występy publiczne były i są codziennością. Zawsze staram się do każdego wystąpienia być starannie przygotowana.

Ale jakiś czas temu, przed jednym z pogrzebów, pojawiła się niepewność.

Chowaliśmy bardzo znaną i lubianą w mieście pielęgniarkę. Niestety jej rodzina nie mogła przyjechać z Niemiec, ale bratowa zmarłej znalazła mnie, zadzwoniła i zapytała, czy mogłabym w jej imieniu pożegnać zmarłą.

Napisała dla niej wiersz, który ja miałam wyrecytować podczas ceremonii w kościele. Muszę przyznać, że wtedy chyba po raz pierwszy towarzyszył mi ogromny stres, zastanawiałam się, czy podołam temu zadaniu. Ale okazało się, że tak, jeszcze nie zdążyłam wrócić do domu, a już otrzymałam telefon z przemiłym podziękowaniem. Kamień spadł mi z serca.

Cieszę się, kiedy ludzie są pełni podziwu i zaskoczeni, że ceremonia pogrzebowa może tak wyglądać — być piękną, doniosłą, ale jednocześnie skromną uroczystością.

Są już nawet osoby, które już za życia poprosiły mnie o poprowadzenie swoich pogrzebów. Przyznam, że to duża odpowiedzialność i spore wyzwanie.

— Wiesz już, jak będzie wyglądał twój pogrzeb?

— Mój pogrzeb wyobrażam sobie jako bardzo skromną ceremonię. Proste nabożeństwo i zbiórkę do puszki, do której uczestnicy mogliby wrzucić pieniądze, a te przekazane zostałyby na cele dobroczynne.

Co jakiś czas piszę własną mowę pogrzebową, nie chcę zostawiać tego zadania rodzinie. Chciałabym, żeby podczas ceremonii zaśpiewała dla mnie moja siostra, chór z naszym organistą. I jeśli moi mentorzy, najlepsi mistrzowie w Polsce, państwo Anna i Jacek Borowikowie zechcieli by mnie pożegnać, byłabym im wdzięczna.

I, co najważniejsze, chciałabym, by moi znajomi się nie smucili. Niech na konsolacji gra muzyka, którą lubię, a cała ceremonia nie będzie smutna. Niech pamiętają mnie taką, jaką jestem teraz — radosną i uśmiechniętą.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

eprasa.pl ce93032266

Córka jest dla mnie największą motywacją

Jacek Szwark – społecznik, pasjonat sportów walki i hip hopu. Na co dzień mąż i ojciec. Kętrzynianin po pracy wsiada na rower i jedzie. Im więcej przejedzie, tym więcej pieniędzy trafi na zbiórkę dla dzieci z domów dziecka, m.in. w Kętrzynie i Reszlu.

fot. archiwum prywatne

Jacek czas wolny spędza na rowerze. I robi to w szczytnym celu

— Chciałem naszą rozmowę zacząć zupełnie inaczej, bardziej standardowo. Jednak po przeczytaniu kilku rzeczy na twoim fanpage'u na Facebooku JACA - Pomoże JAK MOŻE zmieniłem koncepcję. Zapytam przewrotnie - ile ty na tym pomaganiu zarabiasz?

— Rocznie dwa miliony złotych (śmiech). To głupie pytanie, które niestety co jakiś czas słyszę. Często jest zresztą kierowane nie bezpośrednio do mnie, tylko gdzieś za plecami. Wiem, że pytasz ironicznie i domyślam się do czego zmierzasz. Nie wiem czy to tylko w naszym kraju, czy też na całym świecie ludzie mają takie dziwne myślenie.

> Niektórym się wydaje, że jak robisz coś dla drugiego człowieka, to musisz mieć z tego korzyści. Ludzie zabijają w sobie uczucia, człowieczeństwo. Wszyscy liczą na jakieś profity. A jeśli robisz coś bezinteresownie to i tak będą myśleć, że coś na tym zarabiasz. Przyzwyczaiłem się już do tego. Odbiór społeczny działań charytatywnych jest często bardzo dziwny.

Wkładasz w to serce, czas i pieniądze. Poświęcasz tyle, ile 80 procent ludzi by na coś takiego nie poświęciło. Jednak i tak trafi się ktoś, kto będzie miał jakieś „ale". To się zaczyna robić niestety coraz większym problemem. Trzeba z tym zdecydowanie walczyć, żeby ludzie przestali głosić swoje herezje.

— Nie masz czasami wrażenia, że pomaganie stało się pewnym trendem i niestety są tacy, którzy próbują w ten sposób wypromować siebie?

— Nie interesują mnie motywacje innych. Ja robię to, bo czuję z serca taką potrzebę. Na pewno jest wiele osób, które w ten sposób próbują poprawić swój „pijar". W moim przypadku pomaganie nie jest dodatkiem do czegoś i sposobem na zdobywanie popularności. To jest podstawowy cel, jaki mam w życiu.

— Skoro jednak już cztery lata robisz różne akcje to chyba nie czujesz się tym zniechęcony?

— Czasami niestety tak. Jak każdy człowiek mam swoje gorsze i lepsze dni. Czasami takie sytuacje potrafią zniechęcić. To jest jednak chwilowe. Ja mam twardy charakter i jestem silnym psychicznie człowiekiem. Jestem przekonany, że gdyby nie takie sytuacje, to więcej osób chciałoby się angażować tylko obawiają się hejtu. Nie każdy jest na niego odporny.

— Teraz jesteś w trakcie charytatywnej akcji rowerowej. Co to za pomysł?

— To już jest piąta czy szósta taka akcja. Do tej pory przejechałem łącznie 3600 kilometrów. W tym roku celem jest pomoc dla podopiecznych domów dziecka z Kętrzyna, Reszla, Giżycka, Mrągowa i Bartoszyc. Łącznie to ponad 120 dzieciaków. Pierwsze jazdy mam już za sobą. Trochę się przez nie pochorowałem, bo pogoda jest jaka jest. Przez tydzień byłem na zwolnieniu. Teraz wracam do zdrowia i wracam na szosę. Jest jeszcze sporo kilometrów do przejechania.

— Na czym ta akcja konkretnie polega? Ty pedałujesz a pieniążki wpływają?

— Dokładnie tak. Czasami mam wrażenie, że ludzie nie wiedzą na czym takie akcje polegają. Czytam w internecie, że ktoś ogłasza że jedzie rowerem a wy wpłacajcie pieniądze. Tak naprawdę nie ma pewności, że ktoś coś wpłacił, a będzie jechał. Ja w życiu nie poświeciłbym na to tyle czasu nie mając pewności, że te środki wpłyną. Dlatego najpierw muszę zorganizować wsparcie sponsorów. Z reguły są to osoby prywatne, czasami jakaś firma. Oni deklarują przekazanie 5 złotych od każdego przejechanego kilometra. Swoje przejazdy rejestruję za pomocą aplikacji. I za te kilometry, które przejeżdżam dobrzy ludzie wpłacają pieniądze na konto, które powstało specjalnie na okazję tej akcji. Aktualnie mam przejechane 200 km, zostało jeszcze 1500. Mam jeszcze kilka możliwości pozyskania większego wsparcia. Jednak nie wyrobiłbym się czasowo. To z kolei pokazuje inny problem - dla ludzi działających społecznie nie ma wsparcia ze strony władzy. Akcja dla 120 dzieci to spore przedsięwzięcie. Gdyby podejście było takie, że „super akcja, weź 10 dni wolnego i jedź jak najwięcej, zbieraj pieniądze, niech dzieciaki mają radość". Niestety tak nie jest. Będę jeździł po pracy i poświęcał na to weekendy. W ramach tej akcji w maju pojadę do Różalandu na spotkanie z Marcinem Różalskim. To jest jednak trochę przykre. Ty oddajesz swoje serce a ludzie, którzy mogliby umożliwić ci wiele rzeczy nie robią tego.

— Fizycznie dasz radę?

— Tak. Chociaż nie ukrywam, że wolałbym, żeby to było 10 czy 12 dni ciągłości. Ludzie myślą, że ja na tej akcji zarabiam, a ja dopiero połowę roweru spłaciłem.

— To nie dostałeś go od sponsora?

— Nie. Pierwszy rower dostałem, jak jechałem charytatywnie do Holandii. Drugi już sam sobie kupiłem. Wziąłem go na raty i spłacam. Dzięki niemu „nakręciłem" już dla potrzebujących kilkanaście tysięcy złotych. A to przecież nie koniec.

— Dlaczego w ramach tej akcji postanowiłeś wesprzeć dzieci z okolicznych domów dziecka?

— Ten temat jest dla mnie dosyć bliski. Mój siostrzeniec jest wychowankiem domu dziecka. Od dłuższego czasu spędza ze mną wakacje czy święta. To są dzieciaki, które są wkurzone na cały świat. Straciły zaufanie do ludzi. Chcę im pokazać, że na tym świecie jest miejsce dla nich, że ten świat ich potrzebuje. Stoi przed nimi otworem.

— Wiesz już o jakich prezentach marzą na Dzień Dziecka?

— Dzieci z Giżycka poprosiły o bramki na boisko. Te, które mają do niczego już się nie nadają. Idzie lato, więc dzieciaki będą chciały pokopać sobie w piłę. Dla podopiecznych z Mrągowa kupimy buty. Potrzebujemy 37 par, a mamy już chyba 27. Wychowankowie z Reszla już się też głowią nad swoim pomysłem. Czekam jeszcze na informacje z Bartoszyc i Kętrzyna.

— Wspominałeś już o wcześniejszym charytatywnym wyjeździe do Amsterdamu. Dla kogo wtedy jechałeś?

— Dla trzech dziewczynek z Reszla. Później zrobiłem dla nich jeszcze jedną akcję weekendową i przejechałem 400 k. Madzia, Martusia

eprasa.pl ce93032266

i Werka niestety wciąż walczą z nowotworem.

— To nie jedyne twoje działania?

— Nie. Dla chłopca z Bartoszyc jechałem do Warszawy. Pobiłem wtedy swój rekord. W ciągu dnia przejechałem 290 km. Na Śląsk jechałem dla dziewczynki, która czekała na przeszczep serca. Wspieraliśmy ją też podczas pobytu w szpitalu. Jedną akcję miałem też dla pogorzelców.

— Mam wrażenie, że ty o pomaganiu myślisz chyba przez 365 dni w roku...

— O to chodzi. Być może ludzie tego nie dostrzegają i myślą, że ja to robię z doskoku. Nie. Ja cały czas główkuję i kombinuję co tu zrobić. Po prostu tym żyję. Być może za kilka lat niektórzy ludzie dostrzegą, że ja to robię z serca.

— To teraz pytanie, którym według wcześniejszego planu miałem zacząć. Skąd się u ciebie wzięła ta pasja niesienia pomocy?

— Momentem przełomowym były urodziny mojej córki.

> Ja nigdy nie byłem jakimś złym człowiekiem. Nie przeżyłem nawrócenia ze złej drogi. Jednak po tym, co widziałem w szpitalach i co sam przeżyłem z rodziną, powiedziałem sobie: „Jacek, trzeba coś zrobić". I zaczęliśmy coś robić. Wspieraliśmy szpital w Warszawie, w którym spędzaliśmy dużo czasu z naszą córcią.

Była tam dwukrotnie operowana. Kiedyś jechałem tam z olbrzymim wózkiem wyładowanym pampersami i chemią. Zajeżdżaliśmy wtedy na dwa oddziały - urologię dziecięcą i neurochirurgię, która była po przeciwnej stronie. Ludzie patrzyli na nas z niedowierzaniem, że rozdajemy to za darmo. Jeśli przebywasz w szpitalu ze swoim dzieckiem, to musisz we własnym zakresie kupić pampersy i wiele innych rzeczy. To generuje potężne koszty. Jeżeli taki rodzic z dzieckiem dostanie pięć paczek pampersów, pięć żeli do kąpieli i chusteczki nawilżane to za zaoszczędzone pieniądze może przez dwa tygodnie jeść normalne obiady.

— Łatwo jest ci przekonywać ludzi do tego co robisz?

— Ja już przestałem przekonywać ludzi. To męczy. Wychodzę z założenia, że jeśli miałem coś komuś udowodnić to nie raz już to zrobiłem. Jeśli ktoś nie ma chęci - nic na siłę. Jak ktoś chce - sam się kontaktuje.

— Trafiasz na takich ludzi, którzy nie tyle nie pomagają, co wręcz przeszkadzają?

— Zdarzają się. Ja się na nich nie skupiam. To są z reguły frustraci, którzy sami nie mają żadnego celu w życiu i nic im nie wychodzi. Oni nienawidzą sami siebie, więc w jaki sposób mają doceniać drugiego człowieka?

— Jak wybierasz ludzi, którym pomagasz?

— Z reguły jest tak, że ktoś do mnie pisze, przedstawia mi swoją historię. Jeśli złapie mnie za serce, to działamy. Niestety zdarza się, że ktoś prosi mnie o pomoc, a ja mam w tym czasie dwie czy trzy inne akcje i muszę odmówić. Wtedy zaczyna się „jazda", że jak to, że taki bohater, celebryta, innym pomagam, a jemu nie chcę pomóc. Brakuje takiego zrozumienia, że oprócz tego wszystkiego mam jeszcze córkę, żonę, dom. Mam swoje życie i swoje potrzeby. Od poniedziałku do piątku jak każdy normalny człowiek chodzę do pracy, żeby zarobić na chleb.

— Żona ci nie wypomina, że poświęcasz za mało czasu jej i rodzinie?

— Poświęcam czas dla żony i dla córki, ale nie mam czasu dla siebie. I jest to mój świadomy wybór. A moja żona bardzo mocno mnie wspiera, podobnie jak córka i moja mama.

— Córka to chyba twój taki „motor napędowy"?

— Oczywiście, że tak.

> Jest moją największą motywacją. Ona już pyta: „Tato, jak dorosnę to też będę mogła pomagać chorym dzieciom?". Ja jej odpowiadam: „Jeżeli będziesz chciała i czuła to w serduszku, to zrobię wszystko żeby ci w tym pomóc".

— Często zabierałeś dzieci z domów dziecka na gale sportów walki. Skąd się wzięła ta inicjatywa?

— Jestem wielkim fanem sportów walki — czy to boksu, czy MMA. Pamiętam swój pierwszy taki wyjazd. Pracowałem wtedy na fermie trzody chlewnej. Wszedłem do takiego olbrzymiego basenu z odchodami, żeby odbić się na takim czujniku. Wtedy wpadłem na pomysł, żeby napisać do Pawła Jóźwiaka — prezesa federacji FEN MMA. Zapytałem czy byłaby możliwość pozyskania wejściówek na galę, bo chciałbym zabrać dzieciaki. Dostałem pozytywną odpowiedź. Od tamtej pory takich wyjazdów było już 15. I to były nie tylko dzieciaki z naszych okolic. Byłem z córką w szpitalu. Ona była po operacji i leżała na OIOMIE. Ja miałem wtedy głowę tak „roztrzepaną", że musiałem się czymś zająć. Akurat odbywała się gala w Legionowie. Zabrałem więc dzieciaki z Warszawy. Na Śląsku w Spodku walczyli moi znajomi Mateusz Rzadkosz i Mariusz Wach. Dostałem od nich bilety. Zadzwoniłem do jednego z okolicznych domów dziecka i zabrałem kilkoro ze sobą. W Szczecinie też była gala. Nie było mnie stać, żeby tam pojechać. Załatwiłem więc wszystko telefonicznie. Skontaktowałem się z lokalną placówką, zorganizowałem bilety, dzieci poszły i wróciły zadowolone. Pamiętam, że jeszcze dzień przed galą dyrektor placówki zadzwonił do mnie z wątpliwościami, że to jest agresywny sport, pełen przemocy itp. Odpowiedziałem mu, że żeby wejść do tej klatki to trzeba być w pełni zdyscyplinowanym i poświęconym sprawie człowiekiem. To nie jest bezsensowne mordobicie. Dzień po gali zadzwonił do mnie: „Panie Jacku, było rewelacyjnie. Następnym razem proszę też o nas pamiętać". Na gale zabierałem ze sobą też ekipy z Łomży, Giżycka czy Bartoszyc. Z Kętrzyna zabrałem ze sobą ludzi z Warsztatu Terapii Zajęciowej. Z nimi są zawsze najśmieszniejsze wyjazdy. Tam panuje pozytywna atmosfera. Tam nie ma wrogości i negatywnych emocji. Uwielbiam z nimi jeździć. Niestety obecna sytuacja wszystko pokrzyżowała. Chociaż w 2020 roku udało się zorganizować dwa wyjazdy na gale, które odbywały się na otwartych obiektach w Mrągowie i Ostródzie. Marzę o tym, żeby którąś z placówek zabrać na galę UFC do USA. Będę pukał do każdych możliwych drzwi, żeby coś takiego zrealizować. Ja tam nie muszę jechać. Najważniejsze, żeby dzieci miały przygodę życia.

fot. archiwum prywatne

Wychowankowie domu dziecka w Mrągowie z okazji Dnia Dziecka otrzymają w prezencie buty

— Może na walkę Joanny Jędrzejczyk? Właśnie zdradziła, że ma w głowie już jakieś plany.

— Albo Janka Błachowicza. To by było wspaniałe, gdyby to Polacy byli na karcie walki. Coś niesamowitego.

— Wiem, że oprócz sportów walki masz jeszcze inną pasję - hip hop.

— Zapewne jak zauważyłeś robię też koncerty hip hopowe. Poprzez moją działalność charytatywną trochę bardziej zagłębiłem się w to środowisko. Poznałem wiele osób, m.in. ziomali, których od lat słuchałem - Hemp Gru. Kiedyś słuchałem ich płyt czy kawałków na You Tube, a dziś na Mokotowie mam swój azyl i ich drzwi są dla mnie zawsze otwarte. To są pozytywne rzeczy powiązane z moją działalnością.

— Nie sposób w naszej rozmowie nie wspomnieć o stereotypach. Pełno ich wokół hip hopu czy sportów walki, ale też dotyczących ludzi twojego wyglądu - łysy, przypakowany, z tatuażami...

— Z jednej strony cieszę się, że tak jest. Już na starcie odpadają osoby, które przez pryzmat wizerunku oceniają drugiego człowieka. To naturalna selekcja. Jeśli oceniasz mnie w ten sposób, to nie chcę mieć z tobą do czynienia.

— Z drugiej strony ludzie, którzy już się z tobą trochę zakumplują, często słyszą jak mówisz do nich „mordo". O co chodzi?

— To taki tekst, który usłyszałem od mojego ziomala, jak jeszcze służyłem w wojsku. Nie każdy potrafi powiedzieć „mordo" tak, żeby nie urazić drugiej osoby. To trzeba odpowiednio zaakcentować. Dla mnie to wyraz pewnej poufałości, kumpelstwa.

— A Order Dobrej Mordy - co to takiego? Co trzeba zrobić, żeby go dostać?

— Będę go przyznawał ludziom, którzy mocno wspierali moje inicjatywy, byli ze mną od początku itd. Nie chcę o nikim zapomnieć, bo sam wiem jak to jest czuć się niedocenionym. Dlatego będę to robił systematycznie, ale bardzo długo. Chcę, żeby trafiły wszędzie tam, gdzie powinny.

— Mówisz o przyznawaniu orderów. Sam jednak trzymasz się trochę na uboczu, jeśli chodzi o jakieś nagrody czy wyróżnienia.

— To nie jest tak, że trzymam się na uboczu. Spójrzmy prawdzie w oczy jak to jest organizowane. Dwa razy byłem nominowany za działalność charytatywną w kętrzyńskich plebiscytach. Nie chce mi się tego komentować. Jeden był dla mnie szczególnie skrajny. Rano czyściłem miejskie toalety, a po południu byłem gościem na uroczystej gali „Osobowości Roku". Wszedłem na nią w spodenkach i w koszulce, a jakiś dziadek wyskoczył z pretensjami, że nie mam garnituru. Miałem prawdziwy kołowrotek uczuć. Tutaj czyścisz kible, a ktoś cię nominuje jako Osobowość Roku. I jeszcze tego nie otrzymujesz. Nie chcę brać już udziału w takich akcjach. Wolę robić swoje, a nie wypinać pierś do odznaczenia.

— Z pracą na etat jest tak, że możesz wziąć urlop, wyjechać i po prostu nie robić nic. A kiedy zrobisz sobie urlop od pomagania innym?

— Muszę sobie taki zrobić w czerwcu po zakończeniu obecnej akcji rowerowej. Chcę dać odpocząć nie tylko mięśniom, ale i głowie. Ludzie nie wiedzą ile to jest stresu i poświęcenia. Stres jest zabójczy. Czasami organizm mówi, że czas odpocząć. Myślę, że ten okres letni będzie tym czasem, kiedy zrobię sobie pierwszy długi urlop od pomagania. Chociaż pewnie tyle nie wytrzymam.

WOJCIECH CARUK
w.caruk@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl ce93032266

Kosmetyczka radzi

Jaki makijaż wybrać na zbliżające się komunie? **Wiola**

Spróbuj dostosować się do okazji i w fajny, subtelny sposób podkreślić urodę, bez zbędnego „krzyku". Jestem fanką konturowania twarzy, jeśli zrobisz to dobrze to połowa sukcesu w makijażu. Możesz zasięgnąć pomocy profesjonalisty i udać się na makijaż, jeśli jednak chcesz zrobić go sama, postaraj się go dostosować do swojego typu urody. Jeśli lubisz bardziej podkreślone oko, to pewnie zrób to, ale usta niech zostaną delikatne, w drugą stronę to samo. Osobiście lubię brązy, zawsze wpasują się w daną okazję, klasa sama w sobie.

Maseczki do twarzy. Którą wybrać? **Daria**

Przede wszystkim musisz znać swój typ cery, to bardzo ważne. Maska nawilżająca nie zaszkodzi nikomu, ponieważ każdy rodzaj cery należy nawilżać. Wybierając daną maskę postaraj się zainteresować jej składem. Cera sucha będzie Ci wdzięczna za wszelkie składniki nawilżające, typu kwas hialuronowy, aloes, kolagen.

Do cery tłustej polecałabym maski oczyszczające, np. z glinką, olejkiem z drzewa herbacianego, który ma działanie antybakteryjne.

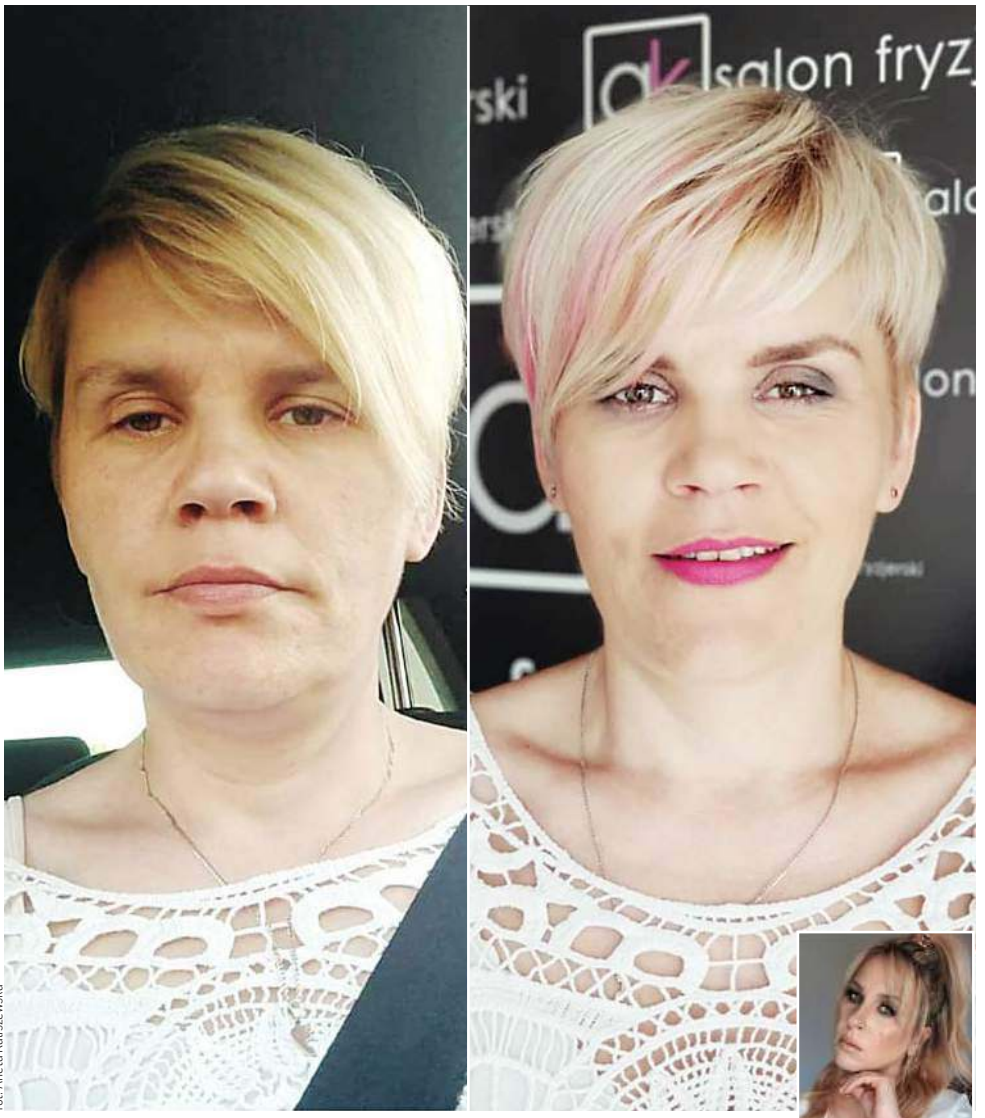
Mając cerę naczynkową należy unikać produktów o silnym działaniu i maseczek mocno zasychających na twarzy, np. pozytywny wpływ na cerę naczynkową mają maseczki na bazie czerwonej glinki, która na tle innych glinek wyróżnia się najwyższym stężeniem żelaza uczestniczącego w procesach rewitalizacji skóry.

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. Aneta Kaliszewska

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

Zapytaj psychoterapeutkę: **osobowość histrioniczna**

Dawniej o osobach dotkniętych tym zaburzeniem osobowości mówiono histerycy. Szczególnie często nazywano tak kobiety, ale oczywiście mężczyźni mogą także mieć to zaburzenie osobowości lub rys osobowości. Osoby te są nadmiernie emocjonalne, poszukują zainteresowania i uwagi wręcz na siłę. Wewnętrznie odczuwają pustkę. Histrioniczność może ich chronić przed cięższymi zaburzeniami osobowości, jak chociażby osobowość paranoidalna. Osoby histrioniczne są bardzo powierzchowne w tym co przeżywają, niczym aktorzy w teatrze. Szybko potrafią przejść np. z rozpaczy w śmiech. Doświadczają trudności w związkach, trudno im być z jednym partnerem na stałe. Często są w silnych więziach z rodzicem płci przeciwnej, tzw. córeczki tatusia i synkowie mamusi. Czują się bardzo niekomfortowo, kiedy nie są w centrum uwagi. W relacjach z innymi są nadmiernie kokietujący, uwodzący, a nawet zachowują się prowokacyjnie, seksualizują kontakt. Używają wyglądu, aby tylko zwrócić na siebie uwagę. Mówią w sposób bardzo przeżywający, wzbudzający zainteresowanie, ale nie zwracają uwagi na szczegóły. Ich ekspresja jest przesadzona, teatralna, dramatyzują kiedy coś opowiadają. Osoby histrioniczne łatwo skłaniają się wpływowi i sugestii innych. Dostosowują się do okoliczności. Tworząc bliższe relacje z ludźmi uważają że ich związki są bardziej intymnie niż jest to w rzeczywistości. Np. kobieta histrioniczna może uważać, że to początek związku kiedy kolega z pracy zaprosi ją do restauracji.

Dla kolegi natomiast to był jedynie zwykły obiad. Z takim zaburzeniem osobowości można dobrze sprawdzić się w niektórych zawodach, jak: prezenter, aktor, czy przedstawiciel handlowy.

fot. freepik

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

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

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

eprasa.pl ce93032266

Polki pokochały zabiegi z kwasami

Laktobionowy, mlekowy czy migdałowy... Zabiegi, w których używa się kwasów to obecny hit gabinetów kosmetycznych. Polki pokochały je ze względu na widoczne efekty i uczucie oczyszczenia cery. Tajniki zabiegów, w których kwas gra główną rolę przybliża kosmetolog Ewa Słapik.

fot. archiwum prywatne

— Czy w ostatnim czasie zauważyła pani wzrost zainteresowania zabiegami z kwasami u Polek?

— Oczywiście. Zabiegi te cieszą się coraz większą popularnością ze względu na ich wyraźną skuteczność. Klienci widzą poprawę stanu skóry, szczególnie przy walce z trądzikiem czy usuwaniu przebarwień.

— Na czym zatem polega działanie kwasów na skórę?

— W zależności od rodzaju kwasów, ich działanie może być różne. Natomiast wszystkie mają cechy wspólne, takie jak złuszczanie, poprawa kondycji skóry czy wyrównanie kolorytu. Poprzez złuszczanie wzmagają produkcję kwasu hialuronowego, kolagenu i elastyny.

— Dla kogo przeznaczone są zabiegi z użyciem kwasów? Czy determinuje to wiek, typ cery, problemy skórne?

— Zabiegi z użyciem kwasów przeznaczone są dla szerokiej grupy wiekowej, zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. Determinowane są raczej problemami skórnymi jak np. trądzik czy przebarwienia. Dobry kosmetolog zawsze dobiera odpowiedni kwas na podstawie wywiadu i oceny stanu skóry.

— Jakie są przeciwwskazania do zabiegu?

— Głównymi przeciwwskazaniami do zabiegu są ciąża i karmienie piersią, stany zapalne i uszkodzenia skóry czy świeży tatuaż. Zabiegu nie można wykonywać też jeśli klient ma aktywną opryszczkę, grzybicę skóry czy posiada ogniska łuszczycowe. Przeciwskazaniem jest też oczywiście alergia na kwasy.

— Jak wygląda zabieg z użyciem kwasów?

— Doświadczony kosmetolog przeszkolony jest w stosowaniu kwasów, których używa w zabiegach. Niektóre z nich się wciera i pozostawia na skórze, a inne nakłada, zmywa i neutralizuje. Przykładowo podstawowy zabieg z użyciem kwasu migdałowego polega na dokładnym oczyszczeniu i osuszeniu skóry. Potem dobieramy odpowiednie stężenia oraz czas ekspozycji kwasu na skórę. W trakcie zabiegu zabezpieczone powinny być wrażliwe miejsca na twarzy, takie jak oczy, usta oraz skrzydełka nosa. Następnie kosmetolog nakłada kwas pędzelkiem i pozostawia go na określony czas, nieustannie obserwując reakcje skóry. Potem zmywamy kwas i osuszamy skórę. Pod koniec nakładamy preparat neutralizujący działanie kwasu, który przywraca odpowiednie pH skory. Po upływie wyznaczonego czasu również i ten preparat zmywamy. Ostatnim etapem jest aplikacja odpowiednio dobranej maski oraz serum. Całość wykańczamy kremem z filtrem.

— Kwasy, które stosujemy dzielą się na kilka grup. Jakie wyróżniamy i jak to przekłada się na efekt, który dają na skórze?

— Kwasy hydroksylowe dzielą się na trzy grupy: alfa-hydroksykwasy (AHA), beta-hydroksykwasy (BHA) oraz poli-hydroksykwasy (PHA). Wśród alfa-hydroksykwasów wyróżniamy na przykład kwas mlekowy, który występuje w maślance, jogurtach oraz w kiszonych warzywach. Działa on złuszczająco, antybakteryjnie i nawilża skórę. Z kolei kwas glikolowy otrzymujemy z trzciny cukrowej i owoców, takich jak winogrona, agrest i jabłka. Ten preparat rozjaśnia przebarwienia i przyśpiesza syntezę kolagenu. Warto też wspomnieć o pozyskiwanym z migdałów, wiśni i brzoskwiń kwasie migdałowym. Ma on najsilniejsze właściwości przeciwbakteryjne i złuszczające naskórek. Hamuje również łojotok, ujędrnia oraz nawilża skórę. Wśród kwasów BHA w kosmetyce występuje jedynie kwas salicylowy. Działa na głębokie warstwy skóry i charakteryzuje się silnym działaniem złuszczającym, przeciwtrądzikowym i antybakteryjnym. Jest jednak zdecydowanie łagodniejszy niż kwasy typu AHA i powoduje mniej skutków ubocznych, takich jak świąd czy pieczenie.

— Jakie substancje są w trzeciej grupie?

— Wśród kwasów typu PHA wyróżniamy na przykład kwas laktobionowy. To produkt nowej generacji, który wykazuje właściwości bardzo podobne do substancji typu AHA. Działa jednak o wiele łagodniej, dzięki czemu nie podrażnia skóry i nie powoduje zaczerwienienia czy wysuszenia. Jest polecany osobom, które ze względu na problemy z naczynkami lub bardzo wrażliwą skórę nie mogą korzystać z silniejszych kwasów AHA i BHA. Może być też stosowany dla skór suchych, jak i ze stanami zapalnymi różnego pochodzenia, trądzikiem, przy łojotokowym czy nawet w atopowym zapaleniu skóry. No i mój ulubiony, nazywany przeze mnie królem kwasów, bomba antyoksydantów, czyli kwas ferulowy. To taki eliksir młodości. Nawilża skórę i pobudza syntezę włókien kolagenowych i elastynowych. Likwiduje przebarwienia, wyrównuje koloryt, napina skórę, zwęża pory. Działa kojąco i przeciwzapalnie. Zdecydowanie jest to zabieg polecany również przed ważnymi wyjściami.

— Czy zabiegi z kwasami możemy przeprowadzać niezależnie od pory roku czy lepiej unikać ich w sezonie letnim?

— Wiele kwasów możemy wykonywać tylko jesienią i zimą, kiedy nie ma słońca. Istnieją jednak także kwasy, które nie wykazują fototoksyczności. Dzięki temu możemy je traktować jako zabiegi całoroczne. Przykładem jest kwas ferulowy. Nie zwalnia to nas jednak z obowiązku stosowania filtrów przeciwsłonecznych 50 SPF zgodnie z powiedzeniem „lepiej dmuchać na zimne".

— Jak wygląda nasza skóra po zabiegu? Jak o nią zadbać?

— Skóra jest wówczas bardzo napięta i może być podrażniona, dlatego wskazane jest używanie delikatnych kosmetyków pielęgnacyjnych oraz filtrów SPF na dzień. Swoim klientom sugeruję również używanie osobnego ręcznika do twarzy i ciała, unikanie sauny, solarium czy długich spacerów przy mocnym słońcu. Skóra po na przykład kwasie ferulowym nie potrzebuje specjalnej pielęgnacji. Za to po innych może być nieco podrażniona i zaczerwieniona.

— Kwasy mogą być pomocne w zwalczaniu trądziku. Jaki efekt dają i czy długo trwa taka terapia?

— Ilość zabiegów uzależniona jest stanem wyjściowym skóry klienta. W trakcie pracy z różnymi klientami zauważyłam, że w przypadku trądziku mniej zabiegów potrzebują osoby młodsze, w grupie wiekowej do 30 lat niż starsze. Terapia zazwyczaj trwa od 4 do nawet 8 zabiegów.

Po pierwszym zabiegu kwasami takimi jak laktobionowy, mlekowy, migdałowy czy azaleinowy można spodziewać się, że wyprysków będzie więcej niż przed zabiegiem. Jest to zupełnie naturalne, dlatego że skóra w pierwszej kolejności musi się oczyścić. Pierwsze efekty, czyli zredukowanie stanów zapalnych, powinno zauważyć się po około dwóch tygodniach od drugiego zabiegu. Kluczowe jest, żeby kolejne zabiegi wykonywać nie prędzej niż dwa tygodnie i nie później niż trzy od wcześniejszej wizyty. Produkcja nowego naskórka po eksfoliacji, czyli po złuszczeniu, następuje w trakcie około czternastu dni, więc ważne, aby dać skórze czas oraz zmobilizować ją do regeneracji.

— Jaka jest cena zabiegu? Czy to prawda, że zabiegi na bazie kwasów należą do najdroższych w gabinetach?

— Zabiegu z użyciem kwasów mogą kosztować od 150 do 450 złotych. Cena zależna jest od ilości, jakości i ceny bazowej zużytego preparatu. Kwasy nowej generacji są zazwyczaj droższe. Dochodzi tu również kwestia wyedukowanego personelu. Proszę pamiętać, że kosmetolodzy szkolą się nieustannie, a nowa wiedza jest w cenie.

— Czym charakteryzują się kwasy, które możemy stosować w domu (np. marki The Ordinary)? Czy dadzą one taki efekt, jak te w salonie kosmetycznym?

— Kosmetyki z kwasami do stosowania w domu ze względów bezpieczeństwa mają znacznie niższe stężenie kwasów, niż te do profesjonalnych zabiegów. Myślę, że zanim zdecydujemy się na zakup niekiedy dość drogich kosmetyków z kwasami, powinniśmy udać się na konsultację u doświadczonego kosmetologa. Pamiętajmy, że ze względu na brak wiedzy na temat substancji możemy sobie bardziej zaszkodzić lub dobrać nietrafiony produkt, który nic nam nie da. Wyedukowany kosmetolog jest w stanie polecić odpowiedni preparat z kwasem do podtrzymania efektu zabiegu w gabinecie i dokładnie określić, jak często należy go używać. Pamiętajmy przy tym, że preparaty do domowej pielęgnacji nie są alternatywą do profesjonalnych zabiegów w gabinecie. Mogą być jedynie dopełnieniem całej terapii i wzmocnić efekt jaki chcemy uzyskać.

DOMINIKA RASZKIEWICZ
redakcja@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl ce93032266

Szczepionka a egzorcyzmy

Zaraz po Bożym Narodzeniu 2020 zaczęły się szczepienia przeciw covid-19. Pierwsi uprawnieni do szczepień byli pracownicy służby zdrowia, ale właściwie wszyscy nabraliśmy wielkich nadziei na w miarę szybki powrót do normalności. Czy aby na pewno wszyscy...?

Fot. Magdalena Maria Bukowiecka

Owszem, Polak ma to do siebie, że czuje się wysokiej klasy specjalistą w praktycznie każdej dziedzinie — od piłki nożnej po politykę, od wad płodów po zawiłości ocieplenia klimatu. Ostatnio wszyscy znają się na szczepionkach — a niektórzy do tego stopnia pewni są swojej wiedzy, że aż postanowili podzielić się nią z resztą społeczeństwa. Zanim jednak pochylę się nad odkryciami domorosłych wakcynologów — spróbujmy każdą szczepionkę przeciw covid-19 obejrzeć bardzo dokładnie pod mikroskopem.

Fakty i tylko fakty

Dziś w Polsce dostępne są cztery szczepionki przeciw covid-19 — chorobie wywoływanej przez koronawirusa SARS-CoV-2. Różnią się między sobą technologią produkcji, skutecznością, a nieznacznie także częstotliwością występowania skutków ubocznych. Szczepionki Pfizer/BioNTech i Moderna to szczepionki genetyczne — typu mRNA. Z kolei szczepionki AstraZeneca i Johnson & Johnson (Janssen) są wektorowe.

Dobrze. Czyli co je różni tak konkretnie?

Między szczepionkami Pfizer i Moderna różnic praktycznie nie ma. Obie są także w równym stopniu skuteczne — ich skuteczność określa się nawet na ponad 90 proc. By zyskać odporność przeciw zarażeniu koronawirusem i jeden, i drugi preparat należy przyjąć w dwóch dawkach — w zastrzyku domięśniowym.

Jedynie parę niuansów technicznych sprawia, że szczepionka firmy Moderna jest łatwiejsza pod względem logistycznym: można ją dłużej przechowywać w lodówce — aż do 30 dni po rozmrożeniu. W przypadku szczepionki Pfizer ten czas jest znacznie krótszy, a to w praktyce oznacza, że trzeba ją po prostu szybciej zużyć.

Jeśli rzeczywiście chcemy obejrzeć obie te szczepionki pod mikroskopem, szybko zobaczymy, że Pfizer i Moderna jako szczepionki genetyczne zawierają jeden lub więcej genów wirusa, który ma spowodować immunologiczną odpowiedź organizmu. Czyli w każdej takie fiolce znajduje się informacja genetyczna, w tym przypadku o budowie białka S znajdującego się na kolcach (ang. spike) wirusa, która powoduje, że komórki zaczynają to białko produkować. Organizm zaszczepionego rozpoznaje wredne białko jako „obce" i w te pędy tworzy skuteczne przeciwciała. Ponieważ szczepionki mRNA w przeciwieństwie do tradycyjnych szczepionek nie zawierają inaktywowanych wirusów ani nawet ich części — są bezpieczniejsze. Produkowane są poza systemami żywymi, czyli poza komórkami. Nie ma też ryzyka zanieczyszczeń pochodzących z komórek, w których wirusy są namnażane. Wada jest taka, że RNA nie jest bardzo trwałe i musi pozostawać w otoczce nanolipidowej.

A co znaczy ten mistyczny skrót mRNA?

RNA to kwas rybonukleinowy — czyli kod genetyczny, na podstawie którego zbudowane są białka. Kto pilnie się w szkole uczył biologii, ten do dziś pamięta, że za informację genetyczną odpowiedzialny jest kwas deoksyrybonukleinowy (DNA), a w przypadku niektórych wirusów kwas RNA. Informacja dziedziczna zapisana za pomocą kodu genetycznego, dotycząca struktury białek oraz różnych rodzajów RNA, stanowi sumę informacji wszystkich genów organizmu i powiela się w procesie replikacji DNA. RNA jest zatem pośrednikiem i to na jego matrycy budowane są wszystkie białka, które produkuje organizm człowieka. W szczepionkach Pfizer i Moderna pacjent nie otrzymuje ani całego wirusa, ani nawet jego białka — podawany jest mu kawałeczek kodu genetycznego koronawirusa. I to on ma pomóc pacjentowi w samodzielnym stworzeniu szczepionki: bo właśnie na podstawie tego kodu genetycznego organizm sam sobie produkuje to białko wirusa, o które najbardziej nam chodzi, a które wirus ma akurat schowane w swoim słynnym ze wszystkich grafik i powiększeń kolcu. Sęk bowiem w tym, że właśnie to białko czynnie odpowiada za przyłączanie się do receptorów na komórce, w ten sposób umożliwiając wirusowi atakowanie ludzkiej komórki. Ale kiedy uzbrojony szczepionką organizm wytworzy przeciwciała na koronawirusowe białko — szach mat! — może zablokować jego atak.

Po iniekcji domięśniowej kawałki kodu genetycznego mRNA wchodzą do komórek, a te w prędkim czasie zaczynają produkować białko wirusa tak, jakby produkowały swoją własną szczepionkę. Organizm zaczyna wytwarzać przeciwciała, ale nie tylko — z pomocą tego kawałeczka mRNa organizm tworzy też wyspecjalizowane komórki, które zainfekowaną wirusem własną komórkę potrafią skutecznie unieszkodliwić. Wielka zaleta szczepionki mRNA wynika z faktu, że da się ja szybko zaprojektować: wystarczy tylko znać kod genetyczny wirusa. Nie trzeba go ani hodować, ani zabijać lub osłabiać.

A samo mRNA to po prostu skrót od informacyjny, przekaźnikowy lub matrycowy RNA — z angielskiego messenger RNA — czyli ten rodzaj kwasu RNA, który ma za zadanie przenosić informację genetyczną. Ot, cała tajemnica.

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl ce93032266

Astra i Johnson

AstraZeneca i Johnson&Johnson to natomiast szczepionki wektorowe — ich technologia polega zatem na wykorzystaniu fragmentów innych wirusów, które wywołają z kolei odpowiedź immunologiczną przeciw określonemu wirusowi, w tym wypadku konkretnie przeciw koronawirusowi SARS-COV-2.

Kto się zaszczepił AstraZenecą, ten ma w sobie się nieaktywną cząstkę adenowirusa wywołującego przeziębienie u szympansów — czyli ten wektor, który przenosi białko S kolca SARS-CoV-2, co skutkuje wywołaniem reakcji układu odpornościowego. Z dotychczasowych badań jasno wynika, że preparat AstraZeneca ma 90 proc. skuteczności. Dodatkowy jego atut to fakt, że może być przechowywany w temperaturze 2-8 st. C przez nawet 6 miesięcy.

Druga szczepionka wektorowa, Johnson&Johnson opiera się na odpowiednio zmodyfikowanym adenowirusie 26, który do komórek wnikać jak najbardziej może, ale nie może w nich replikować. Tu to on jest wektorem białka S kolca koronawirusa SARS-CoV-2, a sama szczepionka prowokuje układ odpornościowy zaszczepionego, by w odpowiedzi na pojawienie się „obcego" białka produkował przeciwciała — jak najwięcej przeciwciał! Preparat Johnson&Johnson łatwo transportować, a przechowywać można go w temperaturze 2-8 st. C przez 3 miesiące. Największym wyróżnikiem na tle całej tej szczepionkowej czwórki jest fakt, że do uzyskania odporności po podaniu preparatu Johnson&Johnson wystarczy jedna dawka — a nie dwie. No, i co tu dużo mówić: obie szczepionki wektorowe są znacznie tańsze niż te oparte na mRNA.

Fot. Magdalena Maria Bukowiecka

Moja mama przyjęła już swoją pierwszą dawkę szczepionki firmy Moderna. Kwalifikację przeprowadził i szczepił dr Radosław Borysiuk

Szczepimy się!

Jak widać nie taki diabeł straszny i wystarczy tylko trochę dokładniej się z nim zapoznać. Każdą ze szczepionek opracowała cała ekipa specjalistów — a nie domorosły inżynier genetyczny z mikroskopem w spadku po dziadku. Kto zarzuca, że szczepionki powstały na covid-19 tak bardzo błyskawicznie — też nie ma racji, bo zanim pierwszy pacjent dostał pierwszą dawkę, odbyły się dokładne testy kliniczne. Naukowcy sprawdzali ich bezpieczeństwo i skuteczność, a w przypadku tych akurat czterech preparatów amerykańska Agencja Żywności i Leków (Food and Drug Administration — FDA) ustanowiła wyjątkowo rygorystyczne standardy. Także Europejska Agencja Leków (European Medicines Agency — EMA) stale nadzoruje wprowadzane na rynek unijny leki oraz szczepionki i zapewnia, że wszystkie preparaty są tak bezpieczne, jak to tylko możliwe. Obie agencje zresztą stale i ściśle współpracują ze sobą i z producentami — tu ich współpraca zaczęła się już podczas procesu opracowywania, a później autoryzacji szczepionki.

Zanim szczepionka otrzyma zezwolenie na użycie i trafi do pacjenta, FDA i EMA zbierają ze wszystkich ośrodków badań dane i sprawdzają, gdzie i jaka dokładnie była odpowiedź immunologiczna, po jakiej dawce, jakie objawy niepożądane mogą wystąpić, u jakiego odsetka osób. Dopiero po zakończeniu rejestracji dany preparat jest dopuszczony do obrotu. Ale to nie koniec: teraz zaczyna się etap monitorowania na bieżąco problemów i skutków ubocznych, które — bywa — nie wystąpiły na etapie badań klinicznych. Jednak zazwyczaj wszelkie niedoskonałości są wyłapywane na wczesnym etapie testowania preparatu, kiedy można go, nie szkodząc nikomu, ulepszyć.

A kto nie wierzy w koronawirusa, covid i całą tę pandemię — proszę o kontakt na priv. Osobiście opowiem o ciężkiej pracy lekarzy, pielęgniarek i całego personelu na oddziale covid jednego z olsztyńskich szpitali, o tym jak chętnie garną się tam do pracy rezydenci, o problemach z tlenem i lekami, których nie ma w hurtowniach. I o pręgach na twarzy, które widać jeszcze kilka godzin po wyjściu z czerwonej strefy i zdjęciu całego zestawu odzieży ochronnej, w tym tych uciskających całą twarz maseczek i przyłbic. Opowiem o tych, co wierzyli w covida i zmarli, ale i o tych, co nie wierzyli, a też ich dopadło — a jest to grupa wielopokoleniowa, bo owszem, bywają seniorzy, ale wśród tych, co przegrało, wielu ledwie co wchodziło w dorosłe życie. Młody czy senior — na oddziale covid każdy, kto odszedł, odszedł w samotności...

Dlatego ja trzymam się jednego z ostatnich rysunków Marka Raczkowskiego: mianowicie dwaj panowie siedzą najwyraźniej przy barze — bez maseczek! — i jeden zamawia Sputnika na Modernie z kropelką Pfizera, a ten drugi — podwójną AstraZenecę.

No, i wasze zdrowie! Do dna!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Szczepionki mRNA (Pfizer i Moderna) zawierają informacyjny kwas rybonukleinowy (mRNA) kodujący białko S (kolca) wirusa SARS-CoV-2. Na podstawie informacji z mRNA w komórce pacjenta syntetyzowane jest białko S (kolca) SARS-CoV-2, które będąc silnym antygenem pobudza odpowiedź odpornościową w postaci przeciwciał neutralizujących.

Z kolei szczepionki wektorowe (AstraZeneca i Johnson&Johnson) składają się z niezdolnego do replikacji wirusa (np. adenowirusa zwierzęcego), do którego wbudowany jest gen kodujący informację genetyczną o syntezie białka S (kolca) SARS-CoV-2. Dzięki temu syntetyzowane jest białko S, które jako antygen pobudza odpowiedź odpornościową w postaci przeciwciał neutralizujących i odpowiedź komórkową.

Konsultacja medyczna: dr Radosław Borysiuk
Dodatkowo za wszelką pomoc dziękuję Paniom Łucji Romanowskiej, Jolancie Mikołaczyk, Iwonie Wołosewicz i Barbarze Miłośnickiej z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Olsztynie.

REKLAMA

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

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

Kuba przy garach: fritata ze szpinakiem

Śniadanie, które dziś prezentuję jest szybkie, łatwe i smaczne. Nie są to czcze słowa, bo przyznali to nawet obecni na nim znani i szanowani influenserzy. Przygotowując je odczuwałem wiec ogromną presję, bo zawsze istniało ryzyko, że nie wyjdzie, a tym samym mój wizerunek kulinarnego mądrusa, momentalnie ległby w gruzach.

Przygotowanie fritaty, to mniej niż pół godziny. Na początku do miski wlewamy 5 jaj i 2 łyżki mleka. Doprawiamy solą w słusznej ilości, tak jak jajecznicę. Wszystko mieszamy.

fot. archiwum prywatne

Na patelni rozpuszczamy łyżkę masła i podsmażamy 2 starte ząbki czosnku. Po chwili na patelnię wrzucamy całe opakowanie szpinaku i czekamy aż „zwiędnie". Żeby proces przyspieszyć, należy przykryć patelnię. Następnie na patelnię wlewamy jaja, sparzonego i obranego oraz przekrojonego na ćwiartki pomidora oraz pokrojony w plastry ser mozzarella. Doprawiamy solą, pieprzem i szczyptą oregano. Podpiekamy przez 3min i a na koniec wkładamy do piekarnika patelnię na 15min, piekąc w temperaturze 180 stopni. Gotowe, bierzemy sztućce w dłoń i możemy szamać!

Zapraszam do śledzenia mnie na Instagramie: @kuba_przy_garach

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

eprasa.pl ce93032266

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

61617opb1-AH-K

ZWIERZĘTA

kupię

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

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

POKÓJ Nagórki, 504-320-748

PRACA

dam pracę

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

DO montażu stolarki okiennej - Olsztyn i okolice. Kontakt osobiście w biurze firmy „JOCZ" Olsztyn Kościuszki 41 lub 604-228-151

KIEROWCA CE, B, 503-103-703

MURARZA, malarza, pomocnika, 501-481-210

POMOCNIKÓW budowlanych, 667-947-124

SPRZĄTACZKA Dorotowo, 503-103-703

SZPACHLARZA, kafelkarza, 572-320-332

W gospodarstwie mlecznym, 510-135-912

szukam pracy

OKNA dokładnie umyję, 500-562-520

AUTO-MOTO

sprzedam

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

SPRZEDAM: Tanio koparkoładowarka FORTSCHRITT-T174, tel. 604850486

USŁUGI

budowa | remont

CYKLINOWANIE podłogi + schody, 507-306-262

DACHY, 514-456-553

GLAZURA, hydrauliczne, 795-820-780

INSTALACJE elektryczne przystosowane do automatyki domowej GRENTON monitoring Inwitech, 509-088-678

MALOWANIE, wymiana okien, remonty, 793-164-163

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

inne

POMOGĘ korzystnie rozblokować książeczkę mieszkaniową PKO, 665-160-287

SZYCIE kołder, 665-434-450

BIZNES

LOMBARD, (89) 534-06-73

mp-otbr-6791a-M

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

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

WWW.POZEGNANIA.NET

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

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

28919opb1-C-K

Warmiński 1987
ZAKŁAD POGRZEBOWY
dawniej **market**

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

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

614219opb1-E-G

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

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

Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

614419opb1-a -K

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

320520opb1-a-M

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

eprasa.pl ce93032266

SPRINTEM

AUTOMOBILIZM\\\ Pewnym zwycięstwem Krzysztofa Hołowczyca i jego pilota Łukasza Kurzei zakończył się rajd Wysoka Grzęda Baja Drawsko Pomorskie, który zainaugurował tegoroczny sezon rajdów terenowych w Polsce. Załoga Hołowczyc/Kurzeja wystartowała treningowym BMW X3, za którego kierownicą olsztyński kierowca wygrał w... 2011 roku jedną z najtrudniejszych imprez cross country na świecie świata – Silk Way Rally.

– Udało nam się utrzymać dobrą prędkość, więc przewagę, którą uzyskaliśmy podczas pierwszego przejazdu odcinka specjalnego na poligonie w Drawsku Pomorskim, kontrolowaliśmy już do końca – powiedział na mecie Krzysztof Hołowczyc, który raz w roku (właśnie przy okazji rajdu w Zachodniopomorskiem) ze znakomitym skutkiem zawiesza swoją sportową emeryturę.

– Jeżeli tylko nadarza się taka możliwość, to trzeba wygrywać takie rajdy, a w naszym przypadku wszystko poszło zgodnie z planem (uśmiech). Bardzo dobrze pojechali Miroslav Zapletal i Michał Małuszyński, którzy stoczyli bardzo ciężki bój za naszymi plecami. Niezwykle się cieszymy z naszego zespołowego wyniku, czyli z pierwszego i trzeciego miejsca w klasyfikacji generalnej (zwycięzcy oraz załoga Michał Małuszyński/Julita Małuszyńska jechali w „barwach" teamu Wysoka Grzęda – red.). Dziękuję organizatorom za świetnie przygotowany rajd, zwłaszcza w tak trudnych czasach – dodał olsztynianin.

Równolegle o pierwsze punkty w sezonie walczyli w Drawsku Pomorskim uczestnicy pierwszej z pięciu rund Dacia Duster Motrio Cup 2021, po raz drugi rozgrywanej w ramach Rajdowych Mistrzostw Polski Samochodów Terenowych. Piątą edycję rajdowego pucharu Dacii Duster (gdzie obsługą techniczną Dacii od początku zajmuje się zespół Hołowczyc Racing) najlepiej otworzyli Maciej Grabowski i jego bartoszycki pilot Adam Binięda, choć z identycznym czasem (po przejechaniu ok. 300 km odcinków specjalnych!) zostali sklasyfikowani olsztynianie Wojciech Musiał i Daniel Siatkowski. – Wygraliśmy dwa oesy, a nasi rywale – jeden, więc to my stanęliśmy na najwyższym stopniu podium. Sytuacja praktycznie niespotykana w rajdach – podkreślił Adam Binięda. Trzecie miejsce zajęła inna załoga Automobilklubu Warmińskiego: Tadeusz Rzeżuchowski/Wojciech Jermakow. Kolejną rundą Dacia Duster Motrio Cup będzie czerwcowy rajd Baja Wysoka Grzęda Borne Sulinowo. Dodajmy, że nagrodą główną za wygranie całego cyklu DDMC 2021 jest start w wybranej eliminacji Pucharu Świata FIA w 2022 roku.

Fot. archiwum organizatora

Załoga Krzysztof Hołowczyc/Łukasz Kurzeja na trasie w Drawsku Pomorskim

• **Wysoka Grzęda Baja Drawsko Pomorskie: 1**. Hołowczyc/Kurzeja (BMW X3 CC) 3:13.29; 2. Miroslav Zapletal /Marek Sykora (Czechy/Słowacja; Ford F-150 Evo) +5.16; 3. Michał Małuszyński/Julita Małuszyńska (Mini John Cooper Works Rally) +9.05.

SPORT W TV\\\ **SOBOTA.**

Snooker. MŚ w Sheffield (11, 16, 18:30, 19:45, 23 Eurosport 1; 14, 15:25 Eurosport 2)

• **Piłka nożna.** 1. liga: Korona - ŁKS (12:30 Polsat Sport); Premier League: Liverpool - Newcastle, Sheffield Utd - Brighton (13:25, 20:55 Canal+ Sport 2); Serie A: Genoa - Spezia (14:55 Eleven Sports 3), Sassuolo - Sampdoria (20:40 Eleven Sports 4); Ekstraklasa: Górnik - Wisła P., Zagłębie - Piast, Wisła K. - Cracovia (14:55, 17:25, 19:55 Canal+ Sport); Bundesliga: Mainz - Bayern (15:25 Eleven Sports 1), Union - Werder (15:25 Eleven Sports 2), Wolfsburg - Dortmund (15:25 Canal+ Premium); La Liga: Valladolid - Cadiz, Valencia - Alaves (16:10, 18:25 Eleven Sports 4), Real - Betis (20:55 Eleven Sports 2); Ligue 1: Metz - PSG (16:55 Eleven Sports 3, Canal+ Family); 2. liga: Katowice - Skra (18:25 TVP Sport)

• **Piłka ręczna.** Superliga mężczyzn: Kalisz - Vive (13:25 TVP Sport)

• **Siatkówka.** Tauron Liga kobiet, o 3. miejsce: Radomka - ŁKS (14:45 Polsat Sport); Superlega mężczyzn: Lube - Perugia (18 Polsat Sport News)

• **Koszykówka.** Energa Basket Liga mężczyzn, o 3. miejsce: Śląsk - Legia (20:30 Polsat Sport); NBA: Bucks - 76ers (21:30 Canal+ Family)

• **Lekka atletyka.** WA Continental Tour: USATF Grand Prix w Eugene (0:00 Polsat Sport)

NIEDZIELA

• **Snooker.** MŚ w Sheffield (11, 12, 15 Eurosport 2; 17:15, 18:30, 19:45, 23 Eurosport 1)

• **Kolarstwo.** Wyścigi Liege-Bastogne-Liege kobiet i mężczyzn (11:20, 13:25 Eurosport 1)

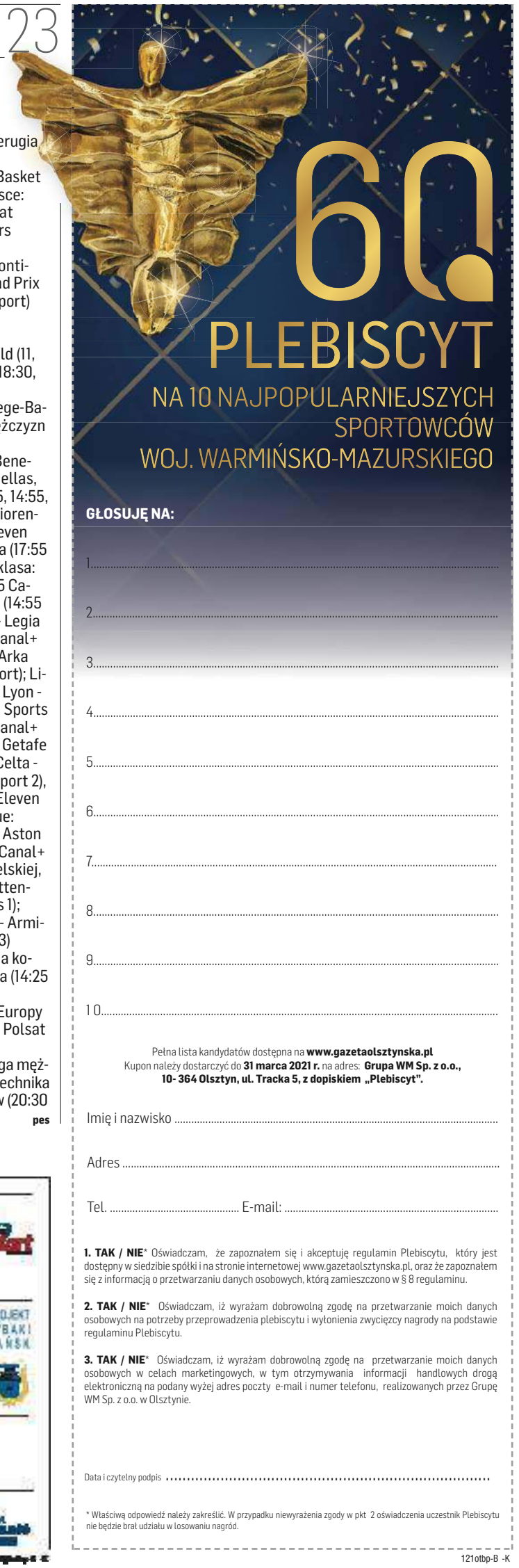
• **Piłka nożna.** Serie A: Benevento - Udinese, Inter - Hellas, Atalanta - Bologna (12:25, 14:55, 20:40 Eleven Sports 1), Fiorentina - Juventus (14:55 Eleven Sports 2), Cagliari - Roma (17:55 Eleven Sports 4); Ekstraklasa: Warta - Jagiellonia (12:25 Canal+ Sport), Stal - Pogoń (14:55 Canal+ Sport 3), Lechia - Legia (17:20 TVP Sport; 17:25 Canal+ Sport 3); Fortuna 1. liga: Arka - Stomil (12:30 Polsat Sport); Ligue 1: Nice - Montpellier, Lyon - Lille (12:55, 20:55 Eleven Sports 2), Angers - Monaco (17 Canal+ Sport); La Liga: Huesca - Getafe (13:55 Eleven Sports 3), Celta - Osasuna (18:25 Canal+ Sport 2), Sevilla - Granada (18:25 Eleven Sports 2); Premier League: Leeds - Manchester Utd, Aston Villa - WBA (14:55, 19:55 Canal+ Sport); Puchar Ligi Angielskiej, finał: Manchester C. - Tottenham (17:25 Eleven Sports 1); Bundesliga: M'gladbach - Arminia (17:55 Eleven Sports 3)

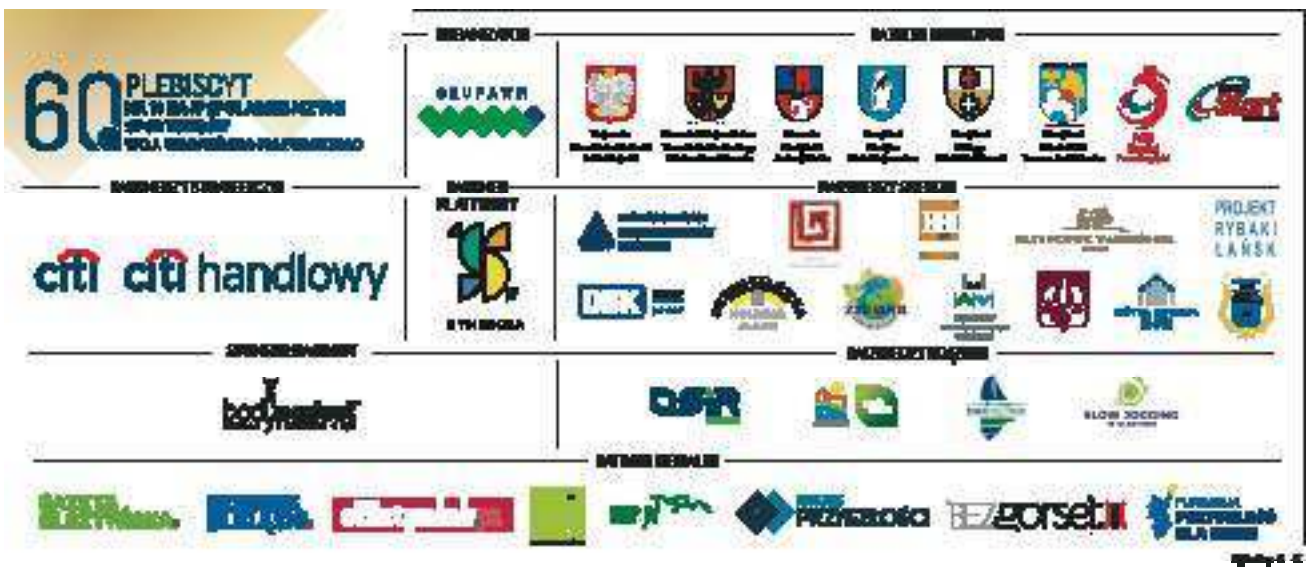
• **Piłka ręczna.** Superliga kobiet: Zagłębie - Piotrcovia (14:25 TVP Sport)

• **Koszykówka. P**uchar Europy FIBA mężczyzn, finał (20 Polsat Sport Extra)

• **Siatkówka.** Tauron 1. liga mężczyzn, półfinał: LUK Politechnika Lublin - Gwardia Wrocław (20:30 Polsat Sport).

pes





121otbp-B -K

eprasa.pl ce93032266

Zaczęło się od piłki nożnej

Klaudia Kucińska jest uczennicą SSP w Tylicach i utalentowaną zawodniczką LKS Lubawa. Pierwszy złoty medal otrzymała za rzut piłką lekarską, dziś jest mistrzynią w pchnięciu kulą. A wszystko zaczęło się od piłki nożnej.

Fot. archiwum Klaudii Kucińskiej

Klaudia Kucińska, to ważne nazwisko już zapisane na kartach lokalnej historii lekkiej atletyki. Ta młoda zawodniczka z sukcesami mierzy się z królową sportu, zbierając laury w lekkoatletycznym świecie. Klaudia, w pewnym sensie, skazana jest na sport, który w jej życiu był obecny od najmłodszych lat.

— Mam starsze rodzeństwo, to ono grało ze mną w piłkę nożną lub siatkówkę. Mój tata zawsze brał mnie na mecze mojego kuzyna w piłkę nożną. Interesowałam się piłką nożną — wspomina Klaudia — Mój były nauczyciel wychowania fizycznego, pan Jarosław Roszkowski, w szkole zawsze brał mnie na zawody w piłkę nożna. Zajmowaliśmy wtedy wysokie miejsca w województwie.

— Klaudia była bardzo obiecującą zawodniczką piłki nożnej, jako bramkarka wystąpiła w wielu kluczowych meczach na szczeblu gminnym, powiatowym i wojewódzkim — wspomina Jarosław Roszkowski, trener dziewczęcej drużyny piłki nożnej — Była w składzie drużyny w historycznym czasie, gdy drużyna z powiatu nowomiejskiego odnosiła sukcesu na turnieju „Z podwórka na stadion o puchar Tymbarku".

Klaudia w tamtym czasie myślała, że jej sportowa kariera pójdzie w kierunku piłki nożnej, przez myśl jej nie przeszło, aby trenować lekkoatletykę. Jednak u boku starszej siostry, która trenowała lekkoatletyką właśnie w Nowym Mieście Lubawskim, poznawała ten sport, który powoli kiełkował w jej sercu.

— Podglądałam ją jak biega, zaczęło mi się to podobać. Moja siostra zaczęła mnie tym inspirować, zaczęłam jeździć z nią na treningi. Był to rok 2016. Trenowałam wtedy z trenerem Leonem Prusakowskim — wspomina Klaudia — Trener zabrał mnie na moje pierwsze zawody, były to Mistrzostwa Polski lekkiej atletyce „Lekkoatletyka dla każdego" odbywające się w Toruniu.

Na wspomnianych zawodach Klaudia rzucała piłką lekarską, odnosząc swój pierwszy, duży sukces w lekkiej atletyce. — Złoty medal zawisł na mojej szyi. Wspaniałe uczucie, gdy w wieku 10 lat ma się na swoim koncie już takie osiągnięcia.

W 2018 roku Klaudia brała udział w finałach lekkoatletycznych czwartków, w konkurencji pchnięcia kulą. Dużo pracy, wiele godzin treningów, ale też dojrzałość decyzji, że to jest właśnie to, co Klaudia chce trenować tak na serio

— Ogromne wsparcie wtedy dali mi rodzice i mój trener. Nawet, gdy nie mogli być obok mnie to zawsze wiedziałam, że wierzą we mnie, że mi się uda. I się udało! Wygrałam i zostałam Mistrzynią Polski! — opowiada Klaudia — Uczucia jak na tak młody wiek, są nie do opisania. Wiedziałam że to jest to, co chcę dalej robić.

W 2019 roku, Klaudia Kucińska, rozpoczęła nowy etap w swoim sportowym życiu. Zaczęła trenować w LKS Lubawa pod opieką trenera Leszka Kołodziejskiego. Jak sama mówi, to był przełomowy rok w jej karierze.

— W lubawskim klubie trenuję do dziś pod bardzo dobrą opieką trenera Leszka Kołodziejskiego — uśmiecha się Klaudia. Jednak dopiero 2020 rok okazał się tym wymarzonym!

W sierpniu, Klaudia wygrywa Mistrzostwa Polski w lekkiej atletyce we Włocławku w ramach programu „Lekkoatletyka dla każdego". Złoty medal dodaje skrzydeł.

— We wrześniu moje pierwsze Mistrzostwa Polski młodzików. Zdobywam 5 miejsce w Polsce, mierzę się z dziewczynami rok starszymi, to naprawdę cieszy.

Wyjazdy, zawody, treningi, trener Kołodziejski stwarza najlepsze warunki do startów. Jednak przychodzi koronawirus, wszystkim jest trudno, sportowcom także. Sporo ograniczeń wymaga od zawodników ogromnej determinacji. Często to trenowanie w samotności, codzienne dbanie o formę, która mimo pandemii, musi być dobra, aby móc marzyć o medalach. Aby stawiać sobie cele, piąć się do góry i spełniać marzenia.

— W 2020 na początku pandemii treningi odbywały się zdalnie, z trenerem, samemu w domu. Nie jest to samo jak z koleżankami i kolegami na stadionie czy też hali — opowiada Klaudia — Trenuję albo u siebie na podwórku albo idę na boisko szkolne czy też pobiegać do lasu. Oczywiście siłownię też w domu robię. Przez pandemię mogę bardzo dużo czasu spędzać z rodziną. Z tatą i siostrą biegamy, z mamą na spacerki chodzimy. Moim marzeniem sportowym jest oczywiście zdobyć medal na Igrzyskach Olimpijskich. Ale tak na ten rok to, chciałabym zdobyć medal Mistrzostw Polski które będą we wrześniu. Trzymajcie kciuki żeby się udało!

Poza sportem, Klaudia rozwija swoje inne pasje. Jedną z nich jest gotowanie.— Bardzo dużo teraz gotujemy z rodziną. Lubimy to!

Klaudia Kucińska uczy się ostatni rok w Społecznej Szkole Podstawowej im. Janusza Korczaka w Tylicach. Co po szkole?

— Sama zadaje sobie jeszcze to pytanie. Są jakieś małe plany, ale zobaczymy co z tego wyjdzie. Nauka w czasie pandemii jest naprawdę trudna, szczególnie w ósmej klasie. Nauczyciele bardzo mili, jestem wdzięczna rodzicom, że znajdują czas i zawożą mnie do Lubawy na treningi.

Gdy Klaudia osiągnie swoje sportowe szczyty, skończy szkołę, rozpocznie nowy etap swojego życia, nadejdzie z pewnością czas na realizację marzeń, tych które dziś są gdzieś w głębi jej serca. I tego z całego serca życzymy, aby wymarzony lot balonem i podróż do Stanów Zjednoczonych, spełniły się i dostarczyły wielu niezapomnianych wrażeń.

ALINA LASKOWSKA
a.laskowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl ce93032266