DZIENNIK ELBLĄSKI.pl

BEZgorset

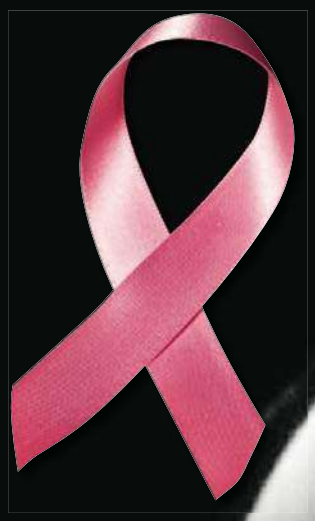
cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

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

„Dziennik Elbląski" 12 225 polubień na FB

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 770 NR 234 (20354)

Fot. pixabay.com



Utrata piersi to nie utrata kobiecości \8

Październik od wielu lat uznawany jest za miesiąc świadomości raka piersi.

Wierzę w potencjał człowieka

Pożary w Australii, wojna domowa w Syrii, ucieczka ludzi ze wsi do miast, 140 mln uchodźców klimatycznych w 2050 roku, 2 mld uchodźców klimatycznych w roku 2100, bieda i radykalizm.
Co z tym światem? O to zapytaliśmy Agatę Kasprolewicz, autorkę podcastu „Radio Antropocenu". \6

W zdrowym ciele zdrowy duch!

Jesień to czas, w którym nasz organizm szczególnie potrzebuje wzmocnienia. Brak odpowiedniej ilości światła, mniej ruchu na świeżym powietrzu i monotonna dieta powodują, że układ odpornościowy gorzej radzi sobie z wirusami. Aby go wzmocnić, trzeba mu dostarczyć odpowiednią ilość witamin i minerałów. A te możemy znaleźć m.in. w mleku i jego przetworach. \10

ISSN 0137-9127
41
9 770137 912163

eprasa.pl d8c73573ec

25 lat

tyle średnio mają panie, kiedy stają się samodzielne i zaczynają żyć na własną rękę, dla porównania panowie usamodzielniają się średnio w wieku 27 lat

źródło: Europejski Urząd Statystyczny

CZY WIESZ, ŻE...

wykazano, że kobiety preferują bardziej umięśnionych mężczyzn w czasie dni płodnych cyklu miesiączkowego, a mężczyzn o bardziej „kobiecych" cechach w trakcie reszty cyklu.

źródło: „Women's choice of men goes in cycles" - BBC News

CYTAT DNIA

Jane Austen:
Jakże często szczęście bywa zaprzepaszczone przez zbyt długie przygotowania – głupie przygotowania!

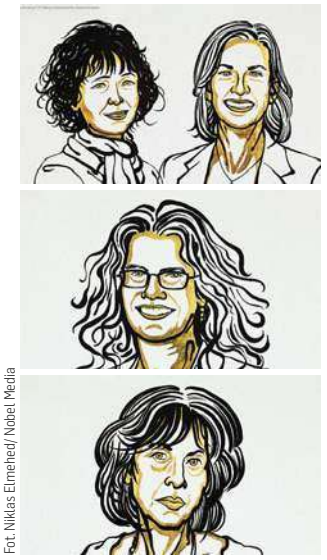
Drogie Czytelniczki, Drodzy Czytelnicy!
Czekamy na Wasze listy. Piszcie do nas o tym, co Was denerwuje, cieszy, złości, za czym tęsknicie. Czekamy na Wasze opinie, sugestie, wspomnienia. W razie potrzeby będziemy interweniować w Waszych sprawach lub opiszemy Waszą historię. Czekamy na Wasze historie: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

One nas inspirują... laureatki Nagrody Nobla 2020

Literacka Nagroda Nobla w 2020 roku została przyznana amerykańskiej poetce Louise Glück. Akademia Szwedzka doceniła „jej niepowtarzalny poetycki głos, który z surowym pięknem czyni indywidualną egzystencję uniwersalną".

Także w dziedzinie chemii Nagrodę Nobla zdobyły w tym roku dwie naukowczynie. Nagrodzone Emmanuelle Charpentier i Jennifer A. Doudna opracowały bardzo precyzyjną i wydajną metodę edycji genomów.

W dziedzinie fizyki Akademia Szwedzka nagrodę przyznała m.in. Andrei Ghez (nagrodą podzieli się z Rogerem Penrose'em i Reinhardem Genzelem). Ghez jest czwartą kobietą uhonorowaną Nagrodą Nobla w dziedzinie fizyki.



Fot. Niklas Elmehed/ Nobel Media

Jak powiedziała, tę nagrodę traktuje jako „szansę i odpowiedzialność". **dbp**

List tygodnia

Szanowna Redakcjo, ostatnio protestowali rolnicy. Walczą o swoje a tak naprawdę o nasze. No bo przecież to oni w pewnym sensie nas karmią. To tak w wielkim skrócie. Jednak zasmuca mnie jedna sprawa. Jak strajkowali górnicy to wszyscy krzyczeli, że robić im się nie chce, żeby zamknąć nierentowne kopalnie itd. Jak strajkowali nauczyciele też było wielkie larum, że to grupa zawodowa, która ma dobrze, dużo wolnego, mało godzin pracy. Teraz strajkują rolnicy i znowu atak. Że oni od Unii dostali, że dotacje mają, że ciągniki za miliony i, że to w sumie nie są rolnicy a przedsiębiorcy. Zastanawiam się dlaczego człowiek dla drugiego człowieka wilkiem jest? Dlaczego nie umiemy kogoś wesprzeć? Skoro wyszli na ulice to coś musi być nie tak. W większości wiedzy szczegółowej nie mamy o problemie, ale krzyczymy najgłośniej. A co jeśli kiedyś nasza/moja grupa społeczna dostanie cios, wyjdzie na ulice? Czy ludzie w Polsce wciąż muszą ze sobą walczyć? Dlaczego wciąż najwięcej mamy do powiedzenia o życiu innego człowieka, nie mając jego butów i nie idąc jego drogą? Wracając do rolników, jak ktoś mądry zrozumie o co walczą to i ich wesprze, a cała reszta niech czeka. Skutki zamachu na polskie rolnictwo odczujemy nie tylko w portfelu, ale przede wszystkim w żołądku. **Beata S.**

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

Drodzy Czytelnicy!

15 października obchodzimy „Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi". Dzień ten przede wszystkim przypomina nam o profilaktyce raka piersi - najczęściej występującego nowotworu u kobiet na całym świecie. Dzięki jeżdżącym po Polsce mammobusom kobiety znajdujące się w grupie największego ryzyka (50-69 lat) mogą bezpłatnie poddać się badaniu. Regularne badania i szybka reakcja może uratować nas przed śmiercią. Przekonały się o tym bohaterki naszego artykułu (str. 8) - odważne kobiety, które podjęły najtrudniejszą walkę. I wyszły z niej zwycięsko.

Dlatego nie bójmy się regularnych badań. One mogą uratować nam życie.

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

TEMAT TYGODNIA
3 Nauczycielki: z kredą w ręku i ideą w sercu
Nauczycielki, swoje święto, tak jak panowie pracujący w tym zawodzie oraz inni pracownicy oświaty, będą obchodziły 14 października. Zanim jednak pospieszymy z kwiatami i życzeniami, spróbujmy zrozumieć, czym jest ich praca.
5 Popkultura też uczy!
Każdy człowiek spędza w szkole znaczną część swojego życia, a w toku edukacji spotyka kilkudziesięciu nauczycieli. I pewnie dlatego szkolne korytarze i klasy są jednymi z ulubionych przestrzeni dla filmowców. Puszczając oko do wszystkich nauczycielek i nauczycieli, sprawdzamy, jak przedstawicieli ich zawodu widzą popkulturowi twórcy.
PORTRET
6 Wierzę w potencjał człowieka
Pożary w Australii, wojna domowa w Syrii, ucieczka ludzi ze wsi do miast, 140 mln uchodźców klimatycznych w 2050 roku, 2 mld uchodźców klimatycznych w roku 2100, bieda i radykalizm. Co z tym światem? Oto zapytaliśmy Agatę Kasprolewicz, autorkę podcastu „Radio Antropocenu".
SPOŁECZEŃSTWO
8 Utrata piersi to nie utrata kobiecości
Rak piersi to najczęstszy nowotwór złośliwy diagnozowany u kobiet. Czasami jedynym ratunkiem jest mastektomia. Amazonki opowiadają o drodze, którą pokonały, aby dalej żyć. Ich historie pokazują, że można odczarować raka.
MĘSKI PUNKT WIDZENIA
11 Nie lubię być monotematyczny
Adam Wasiłowski, bardziej znany jako „Faza", zasłynął z humorystycznego utworu opowiadającego o olsztyńskich dzikach, które opanowały miasto. Rapowanie bez przekleństw, wskazywania winnych i w dobrej atmosferze — między innymi dzięki tym cechom utwór pt. „Do serca przytul dzika" zyskał wielu fanów.
ZWIĄZKI
12 Miłość z Tindera
Mieli szczęście, że znaleźli się w tym samym miejscu w jednym czasie. Nasi bohaterowie udowadniają, że Tinder, wbrew pozorom, nie służy tylko do jednego. Od dłuższego czasu te pary tworzą szczęśliwe związki. A poznali się właśnie dzięki jednemu kliknięciu w prawo...
FELIETON
14 O pudełkach, przewodach i nicości słów kilka. Okiem Wojciecha Caruka
15 Wyrwane z kontekstu. Felieton Magdaleny Marii Bukowieckiej
MODA
16 KapeluszoweLove
Częściej na ulicy zobaczmy kobietę w czapce z daszkiem niż w kapeluszu. A szkoda, bo dobrze dobrany kapelusz to piękna ozdoba i subtelne dopełnienie stylizacji.
ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ
17 Kosmetyczka radzi
17 Psychoterapia i ziołolecznictwo
17 Metamorfoza tygodnia
PSYCHOLOGIA
18 Jestem alkoholiczką i co dalej?
Czy alkoholik do końca życia pozostaje alkoholikiem? — O to samo pytają pacjenci na początkowym etapie terapii — przyznaje Agnieszka Wódkowska, terapeutka uzależnień i właścicielka Ośrodka Terapii Uzależnień Nefo. Jak brzmi ostateczna odpowiedź?
ZDROWIE
20 Akromegalia: szybko reaguj, uratuj życie!
KULTURA
23 W blasku Diamentów
SPORT
24 Wygrała już przed wyjazdem na zawody
Ma 55 lat, jest asystentką stomatologiczną, po pracy wyciska siódme poty na siłowni, a później przerzuca na... sztandze takie ciężary, że medale i rekordy sypią się jak z rękawa. To Krystyna Abramczyk-Puzio z Olsztyna, kobieta z nietypową pasją.

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

WYDANIE ONLINE 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński

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

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

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80, 81

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

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

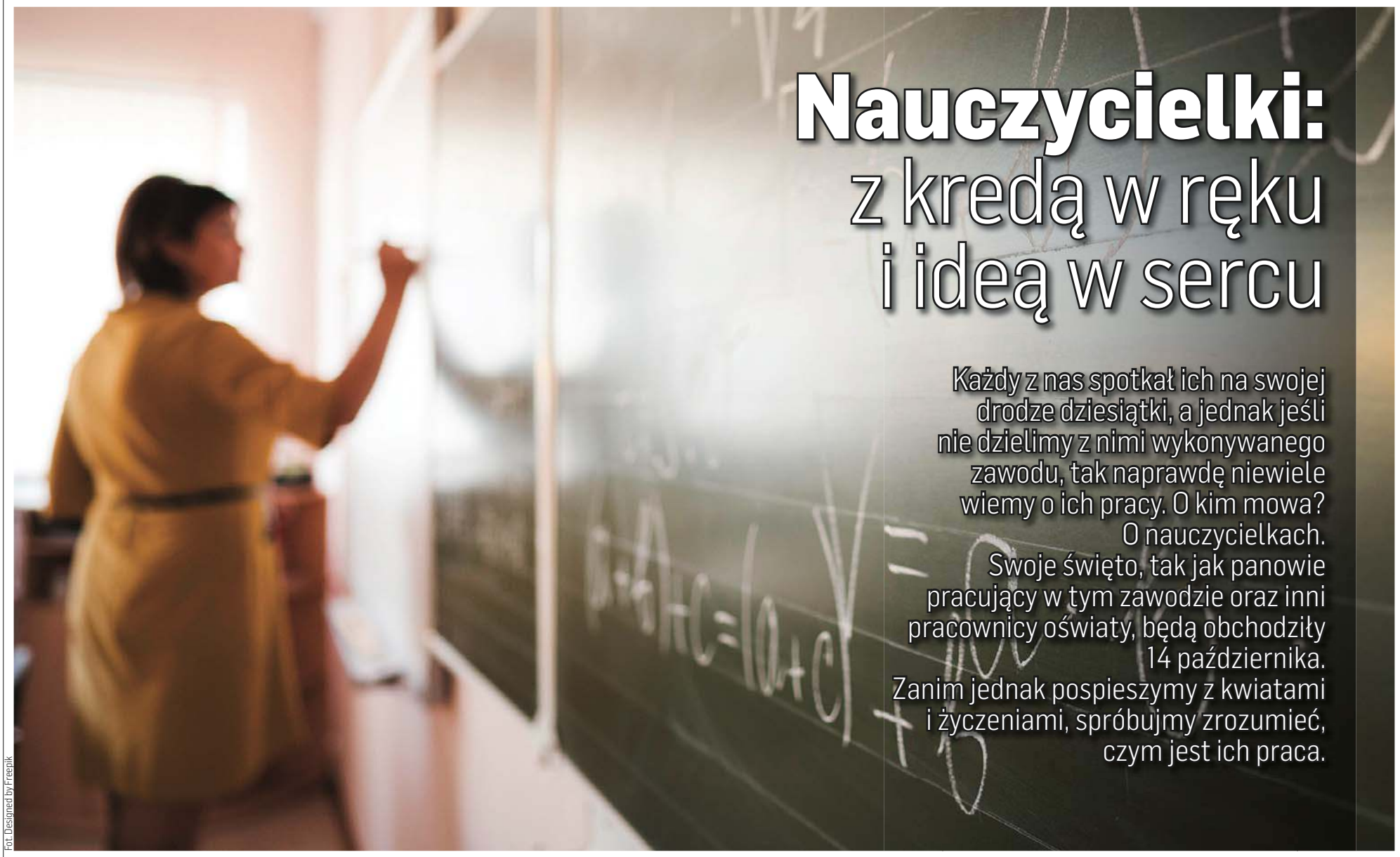
WYDAWCA
GRUPA WM Sp. z o.o.
ul. Tracka 5
10-364 Olsztyn

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

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

eprasa.pl d8c73573ec



Fot. Designed by Freepik

Nauczycielki: z kredą w ręku i ideą w sercu

Każdy z nas spotkał ich na swojej drodze dziesiątki, a jednak jeśli nie dzielimy z nimi wykonywanego zawodu, tak naprawdę niewiele wiemy o ich pracy. O kim mowa? O nauczycielkach. Swoje święto, tak jak panowie pracujący w tym zawodzie oraz inni pracownicy oświaty, będą obchodziły 14 października. Zanim jednak pospieszymy z kwiatami i życzeniami, spróbujmy zrozumieć, czym jest ich praca.

Trochę marzeń...

Kiedy rozmawia się z nauczycielami, trudno nie odnieść wrażenia, że większość z nich swój zawód wybrało na długo przed maturą. Jak mantra powracają wspomnienia o zabawie w szkołę, odpytywaniu młodszego rodzeństwa, prowadzeniu dziennika obecności dla lalek i misiów. No i tablica, z piszącą po niej kredą, której zapach okazywał się czymś w rodzaju magnesu. Można więc, mrugając okiem, powiedzieć, że wiele wskazuje na to, że z genem do wykonywania tej pracy trzeba się chyba urodzić.

Przykład? Magdalena Kortes, nauczycielka historii w Szkole Podstawowej nr 3 w Nowym Mieście Lubawskim w zawodzie pracuje od 2005 roku. Taka ścieżka kariery przyszła jej naturalnie. — Może to dziwne zabrzmi, ale od zawsze chciałam zostać nauczycielką. Już w dzieciństwie moją ulubioną zabawą była właśnie „zabawa w szkołę" — wspomina. — To także chyba zasługa wielu wspaniałych nauczycieli, których spotkałam na swojej szkolnej drodze. Pani z nauczania wczesnoszkolnego, wychowawczyni ze szkoły podstawowej i wielu innych wspaniałych pedagogów. Dzięki tym wszystkim szkolnym doświadczeniom sama postanowiłam pójść w ich ślady i podjęłam studia historyczne.

Dla niektórych droga pod szkolną tablicę jest nieco bardziej kręta. Ale ostatecznie prowadzi do celu.

Gosia z Elbląga, która uczy w szkole od roku, przyznaje: — Po maturze serce podpowiadało mi studia pedagogiczne. Wybrałam jednak inną drogę, ukończyłam studia magisterskie na Uniwersytecie Gdańskim w specjalności menedżer. Starałam się o staż w lokalnej agencji reklamowej i udało się, zostałam tam na dłużej. Intuicja mnie nie zawiodła, zdecydowanie to było miejsce dla mnie. Ciekawa i satysfakcjonująca praca, kontaktowi ludzie, wspaniały pracodawca, kreatywne projekty... A jednak jakiś głos, chyba z serca, zaprowadził mnie na studia pedagogiczne, zrobiłam magisterkę w specjalności zintegrowana edukacja wczesnoszkolna i przedszkolna.

Potem przyszedł czas na życie rodzinne, Gosia zaszła w ciążę i, jak sama mówi, miała czas na przemyślenia.

— Różne doświadczenia utrwaliły mnie w przekonaniu, że w życiu trzeba iść za głosem serca. Lepiej zrobić coś i żałować, niż żałować, że się czegoś nie zrobiło. Po urlopie macierzyńskim postanowiłam zmienić pracę — wspomina nasza rozmówczyni.

Zanim Gosia została nauczycielką edukacji wczesnoszkolnej, pół roku pracowała w szkolnej świetlicy. Jak mówi, było to cenne doświadczenie. — Cieszę się, że swoją drogę zawodową rozpoczęłam w tym miejscu. Obecnie jestem wychowawcą klasy II i szczęśliwą mamą czteroletniej Sary i dwuletniej Anielki — informuje elblążanka.

Nasze rozmówczynie przyznają, że decyzję o wyborze pracy podejmowały przede wszystkim sercem. Żeby jednak nie popadać w patos, przyznać trzeba, że są i tacy, którzy zawód nauczyciela wybierają ze względów mających niewiele wspólnego z ideałami. Tacy, którym po nocach śnią się raczej dwumiesięczne wakacje i krótszy dzień pracy. I trudno powiedzieć, którzy z nich mogą boleśniej przeżyć zderzenie z rzeczywistością.

Trochę frustracji...

To zderzenie zaczyna się na studiach, bo żeby dzisiaj wykonywać zawód nauczyciela, trzeba je skończyć. Poprzeczka jest stale podnoszona, bo ministerstwo chce, żeby, docelowo, każdy nauczyciel mógł przed swoim nazwiskiem dopisać magiczne trzy litery świadczące o ukończeniu studiów magisterskich.

A na studiach, jak wiadomo, rzeczywistość może wyglądać różnie. Nie każdy uzdolniony filolog czy filolożka sprawdzą się przed tablicą. Nie każdy świetnie radzący sobie z dziećmi człowiek, będzie miał wystarczające kompetencje, by przekazywać wiedzę.

Po obronie pracy dyplomowej i zdobyciu przygotowania pedagogicznego, obejmującego m.in. praktyki w szkole, niezbędnego do pracy w zawodzie, młody człowiek rusza na poszukiwanie pracy. I tu sytuacja staje się nieco skomplikowana. Są tacy nauczyciele, którzy powtarzają, że nie ma problemu ze znalezieniem pracy. Są i tacy, którzy mówią, że owszem, praca jest, ale trzeba się liczyć z tym, że pierwsze zatrudnienie będzie raczej zastępstwem za innego nauczyciela (a najczęściej nauczycielkę, bo, to słyszę z wielu ust, błogosławieństwem dla szukających pracy absolwentów są urlopy macierzyńskie i wychowawcze kobiet zatrudnionych w szkołach). A skoro zastępstwo, to niepewność tego, czy po roku nadal praca będzie.

No i „te" zarobki. Początkujący nauczyciel nie zarabia dużo. Ba! Nawet dyplomowany pedagog nie zarabia dużo. Nie bez powodu ponad rok temu byliśmy obserwatorami strajku, w którym jednym z najczęściej podnoszonych haseł była potrzeba podwyżek. Złośliwcy twierdzą, że za tak niewielką liczbę godzin, jaką nauczyciele spędzają przed tablicą, trudno oczekiwać wyższych zarobków. W takich sytuacjach wypływa też temat długich wakacji, które jak się niektórym wydaje, nauczyciele spędzają na błogim nicnierobieniu i wszystkie wspomnienia dotyczące nauczycieli, którzy nas podczas naszej edukacji skrzywdzili.

Nauczyciele, nie mając w zwyczaju palić opon, rozsypywać węgla czy zboża, pozostają często niezauważeni, gdy upominają się o systemowe zmiany w szkolnictwie.

Znajomi pedagodzy regularnie powtarzają, że tym, co jest dla nich najtrudniejsze, jest brak zrozumienia specyfiki ich pracy.

Ciąg dalszy na s. 4

eprasa.pl d8c73573ec

Nauczycielki: z kredą w ręku i ideą w sercu

Ciąg dalszy ze s. 3

— To, że wychodzę ze szkoły o 13, nie oznacza, że pracuję pięć godzin — tłumaczy Bogumiła, nauczycielka z 35-letnim stażem. I rozpoczyna długą listę zadań: — Wracam do domu, uzupełniam dokumentację, sprawdzam prace domowe, przygotowuję się do zajęć na kolejny dzień, drukuję (na własnym sprzęcie, a jakże!) dodatkowe materiały, obmyślam scenariusz kolejnej akademii, kontaktuję się z rodzicami, którzy dzwonią do mnie z różnymi sprawami, niespecjalnie przejmując się tym, jaka jest pora. Przyzwyczaiłam się, że ostatnie telefony od rodziców moich uczniów odbieram nawet po godzinie 22. O 23 staram się mieć wyłączone dźwięki w telefonie i nie odbieram wtedy połączeń. Ale zdarza się, że ktoś próbuje się dodzwonić. Kocham moją pracę, uwielbiam kontakt z uczniami, ale żadnemu z moich synów nie polecałabym pracy w szkole. A gdybym miała córki, wręcz bym im tę pracę odradzała.

Dlaczego? — Zdarzało się, że któryś z moich synów miał jakiś problem, chorował, a ja w tym czasie poświęcałam uwagę innemu dziecku, które np. przygotowywałam do konkursu. Albo zamiast piec pierniki w domu, przygotowywałam je w szkole. Po lekcjach, oczywiście. Dzisiaj moi synowie są dorośli, ale nadal pamiętam wyrzuty sumienia, kiedy zostawiałam ich samych w domu, żeby z moimi uczniami jechać na wycieczkę. Bo tak wypada, bo tak trzeba. I dlatego jest mi przykro, kiedy zauważam, że z roku na rok to nie dzieci mają coraz mniej

Fot. Archiwum prywatne

szacunku do nas, nauczycieli, ale ich rodzice. Traktują nas jak usługodawców.

Inna znajoma nauczycielka zwraca uwagę na inny problem: — Kiedyś na studiach usłyszałam, że jak chcę pracować jako nauczycielka, to powinnam sobie znaleźć bogatego męża, bo z mojej pracy trudno się będzie utrzymać. Że to praca raczej dla idei. Wtedy się obruszyłam, pomyślałam, że to seksistowskie, a męża się nie ma po to, żeby zapewniał byt — wspomina Agnieszka, która uczy języka polskiego. — Dzisiaj mam świadomość, że choć były to niestosowne słowa, miały w sobie coś z dobrej rady. Przez pierwsze lata dostawałam pracę w różnych szkołach, bo były to zastępstwa. Choć dyrektorzy powtarzali mi, że jestem świetna w swojej pracy, nie mogli dać mi zatrudnienia na stałe. Nie mogłam na poważnie myśleć o założeniu rodziny, wzięciu tego kredytu... Teraz nie jest wiele lepiej, a symbolem tego niech będą słowa mojego ucznia, który po strajkach, kiedy o naszych zarobkach mówiła cała Polska, powiedział mi, że dopiero teraz wie, za jakie pieniądze pracujemy. I że on by się za taką kasę z domu nie ruszył.

Trochę satysfakcji...

Ale coś jednak w tym zawodzie trzyma.

Magdalena Kortes zaznacza, że jej zawodowa droga nie zawsze była może usłana różami, ale znajdowała w sobie pasję i motywację, by nie zrezygnować ze swojej pracy. — Przez wiele lat pracowałam w gimnazjum, gdzie spotykałam wiele problemów wychowawczych, często brak motywacji do nauki, ale spotykałam też wspaniałą młodzież, z którą mam kontakt do dziś, zdolną, pełną pasji, działającą na rzecz środowiska lokalnego, dbającą o innych i słabszych, a także spełniającą swoje marzenia, nawet w małym mieście.

Powodem do dumy było coś jeszcze. — Szkoła to nie tylko budynki, to także, a przede wszystkim ludzie, którzy ją tworzą, którzy żyją jej życiem i rytmem — mówi pani

> Magdalena Kortes: Szkoła to nie tylko budynki, to także, a przede wszystkim ludzie, którzy ją tworzą, którzy żyją jej życiem i rytmem.

Magdalena. — I to właśnie ta atmosfera zaskoczyła mnie najbardziej, wzajemne wsparcie, pomoc koleżeńska i mnóstwo pozytywnych chwil, które przeżyłam w gimnazjum, a teraz w szkole podstawowej.

Pani Bogumiła, która wielkimi krokami zbliża się do emerytury mówi z kolei, że nie wyobraża sobie pożegnania ze szkołą. Bo jednak całe życie w niej spędziła. A od uczniów dostała wiele dowodów na ich przywiązanie i wdzięczność.

Co satysfakcję daje pani Gosi z Elbląga? — Sukcesy dzieci, nawet te najmniejsze — odpowiada bez wahania. I dodaje: – A także momenty, kiedy dziecko nabiera poczucia własnej wartości i pokonuje własne granice i słabości. Cieszy mnie, kiedy obserwuję maluchy odkrywające swoje talenty i zaczynające rozumieć, że mogą popełniać błędy, bo to właśnie na nich się uczą.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA, AL, KK
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

Okiem młodych nauczycielek:

Fot. Archiwum prywatne

Karolina z Elbląga, nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej

Pracę jako nauczyciel rozpoczęłam 1 września. Jestem nauczycielem edukacji wczesnoszkolnej. Jest to moja pierwsza praca, ale nie pierwszy kontakt z środowiskiem szkolnym. Zdecydowałam się zostać nauczycielem, kiedy byłam w ostatniej klasie liceum. Nie wiedziałam wtedy jeszcze nic o tym zawodzie, tylko to, co wywnioskowałam z własnych obserwacji. Pomyślałam wtedy tylko, że to właśnie w tym zawodzie się odnajdę. Nie widziałam dla siebie innej ścieżki zawodowej.

Jeśli chodzi o wyobrażenia związane z tą pracą to kiedyś myślałam, że jest ona mało problemowa. Życie jednak szybko to zweryfikowało. Moje wyobrażenia można by było kiedyś opisać w trzech słowach — praca lekka, łatwa i przyjemna. Teraz już wiem, że jest zupełnie odwrotnie.

Nie mówię, że całe życie będę pracowała w szkole, ale też nie chcę się nastawiać, według tego co mówią nauczyciele z większym stażem, że nie warto być nauczycielem. Na ten moment lubię to, co robię. Zobaczę, co przyniosą pierwsze lata pracy w tym zawodzie. **K**

Fot. Archiwum prywatne

Justyna Bernal z Olsztyna, nauczycielka języka niemieckiego

W zawodzie nauczycielki pracuję od dwóch lat. Czuję się nauczycielką z powołania, nie wyobrażam sobie innej pracy. Wiele osób pyta mnie, dlaczego akurat szkoła. Czy nie wolałabym pracować jako tłumacz. Wtedy odpowiadam, że to nauczycielką chciałam być od zawsze. Moja mama też uczy w szkole, i to właśnie ona była dla mnie inspiracją w wybieraniu zawodu.

Przed rozpoczęciem pracy w zawodzie byłam przygotowana na dużą ilość pracy papierkowej, która jest podobno nieodłącznym elementem pracy nauczyciela. W moim przypadku tak nie jest, może dlatego, że pracuję w prywatnej szkole. W tej pracy trzeba być zdecydowanym, i nie dać sobie wejść na głowę. To było dla mnie zderzenie z rzeczywistością, że nie zawsze wszyscy uczniowie będą chętni do współpracy. Jestem niewiele starsza od swoich uczniów, więc na początku testowali na ile mogą sobie pozwolić. Postanowiłam, że od początku będę konsekwentna w swoim nauczaniu. Dzięki temu mogę teraz swobodnie prowadzić lekcję.

Bardzo lubię to uczucie, gdy po zakończeniu roku szkolnego uczniowie przychodzą i dziękują. To jest coś bardzo fajnego. Tym bardziej, że na początku nie za bardzo są przekonani do lekcji niemieckiego. **ak**

W roku szkolnym 2018/2019 w województwie warmińsko-mazurskim zatrudnionych było, w przeliczeniu na pełne etaty,

18351 nauczycieli.

W całej Polsce etatów nauczycielskich było

512 354.

Zarobki nauczycieli:

Od 1 września 2020 r. minimalne wynagrodzenie nauczyciela z przygotowaniem pedagogicznym i tytułem magistra wynosi:

nauczyciel stażysta	2166 zł netto
nauczyciel kontraktowy	2226 zł netto
nauczyciel mianowany	2516 zł netto
nauczyciel dyplomowany	2940 zł netto.

eprasa.pl d8c73573ec

Popkultura też uczy!

Każdy człowiek spędza w szkole znaczną część swojego życia, a w toku edukacji spotyka kilkudziesięciu nauczycieli. I pewnie dlatego szkolne korytarze i klasy są jednymi z ulubionych przestrzeni dla filmowców. Puszczając oko do wszystkich nauczycielek i nauczycieli, sprawdzamy, jak przedstawicieli ich zawodu widzą popkulturowi twórcy.

Fot. Materiały prasowe/ Netflix

Serial Vince'a Gilligana to opowieść o bardzo specyficznej relacji mistrz-uczeń

1. Kapitan

Kto oglądał (lub czytał!) w wieku młodzieńczym „Stowarzyszenie umarłych poetów" i nie westchnął z zazdrością, niech podniesie rękę. Nie widzę! Bo John Keating to taki nauczyciel, którego chciałby spotkać na swojej drodze chyba każdy uczeń. To pedagog nietuzinkowy, ceniący sobie bliską relację z uczniami, traktujący ich po partnersku. To nauczyciel, który każe wyrywać strony z podręczników nie dlatego, że się boi, że uczniowie zobaczą na nich coś niestosownego, ale po to, by pokazać, że prawdziwa nauka ma niewiele wspólnego z wykuwaniem na pamięć książkowych treści.

Keating, w rolę którego wcielił się w filmie Petera Weira Robin Williams, to człowiek, który nie stawia na pierwszym miejscu pokory i dobrych manier, ale zamiast nich ceni gotowość do niesablonowego myślenia. To człowiek o duszy romantyka, który chce zaszczepić w swoich uczniach, wychowankach elitarnej szkoły dla chłopców, której sam jest zresztą absolwentem, wrażliwość i umiejętność mówienia o emocjach. I choć trudno powiedzieć, by film oferował nam klasyczny happy end, jego przesłanie jest chyba dość jasne. Warto być dla swoich uczniów kapitanem na statku płynącym po oceanie trudnych wyborów. Można być wówczas pewnym, że będą chcieli oni iść po naszych śladach.

LEKCJA DLA NAUCZYCIELA:
INSPIRUJ DO BYCIA WIERNYM SOBIE.

2. Ideowiec

Powiedzieć o filmie „Młodzi gniewni", że to film kultowy, to tak jakby nic nie powiedzieć. Można się założyć, że w głowach wielu z nas, na sam widok tytułu filmu z Michele Pfeiffer w roli głównej, zaczyna brzmieć charakterystyczna ścieżka dźwiękowa, a noga tupie w rytm „Gangsta's Paradise".

Co ciekawe, dramat w reżyserii Johna N. Smitha, powstał na podstawie powieści LouAnne Johnson „My Posse Don't Do Homework", opartej na prawdziwej historii. Jej autorka po zrezygnowaniu z pracy w marines zaczęła uczyć w jednej ze szkół średnich w Los Angeles. Przydzielono jej tzw. trudną klasę. Jej uczniami była młodzież pochodzenia afroamerykańskiego i meksykańskiego, a w szkolnych ławkach, tuż przed jej biurkiem, zasiadali członkowie gangów ulicznych. Choć „Młodym gniewnym" daleko do optymistycznego przesłania, dla nauczycieli i uczniów ten film może być prawdziwym ogrzewaczem serc.

Kiedy poznajemy LouAnne, nauczycielka stawia pierwsze kroki w szkole i nie radzi sobie z wychowankami. Mimo swoich obaw i braku przesadnej chęci współpracy ze strony uczniów, znajduje sposób, by dotrzeć do młodzieży. Może dlatego, że na długo przed tym, gdy Bob Dylan zdobył Literacką Nagrodę Nobla, gotowa jest rozmawiać o jego poezji? A może dlatego, że stara się w swoich uczniach widzieć ludzi lepszych, niż są oni nimi we własnej ocenie. To ona rozumie, jak ważne jest, by swoich uczniów widzieć także poza szkolną salą.

LEKCJA DLA NAUCZYCIELA:
WARTO WIERZYĆ W KAŻDEGO UCZNIA.

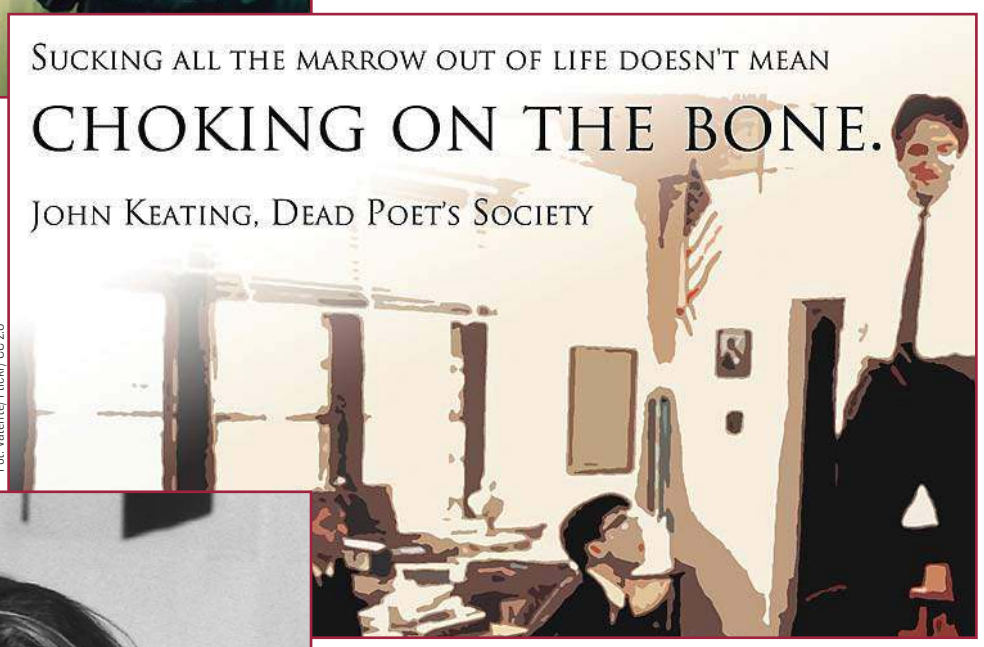
3. Najgorszy

Kiedy poznajemy Waltera White'a, bohatera serialu „Breaking Bad", szybko orientujemy się, że choć uczciwie wykonuje on swoje szkolne obowiązki nauczyciela chemii, daleko mu do podpisania się pod tym, że to praca, która daje satysfakcję. Mężczyzna nie czerpie radości z lekcji, nie cieszy się autorytetem u uczniów, a żeby zarobić na utrzymanie domu musi zatrudnić się w myjni. Dodatkowym przytyczkiem w nos są dla niego fakt, że w myjni, w której dorabia do kiepskiej pensji nauczyciela, swoje auta czyszczą nie tylko jego koledzy, sąsiedzi, ale i uczniowie. Choć na początku Walter nie okazuje, jak jest sfrustrowany sytuacją, powoli przekonujemy się, ile wysiłku kosztuje go robienie dobrej miny do złej gry. A gra będzie tym gorsza, im bardziej bohater będzie się w nią angażował. I na nią wpływał.

Wraz z rozwojem serialowej akcji poznajemy więc inne oblicze Waltera White'a. Punktem zwrotnym jest bowiem moment, w którym nauczyciel dowiaduje się, że jest chory na raka. To wtedy postanawia zrobić konkretny i dochodowy użytek ze swojej wiedzy i zabezpieczyć rodzinę na przyszłość. Pomysł nie jest taki oczywisty, bo White rozpoczyna produkcję narkotyków. Do interesu wciąga, posuwając się do szantażu, swojego byłego ucznia. Ucznia, dodajmy, niezbyt zdolnego, a na pewno niezbyt pracowitego. Młody Jesse Pinkman ma problemy z narkotykami, więc fakt, że Walter White postanawia wejść z nim w spółkę, zamiast pomóc uzależnionemu chłopakowi, stawia nauczyciela w jeszcze gorszym świetle.

Trudno w tym miejscu napisać coś więcej, unikając spoilerów, więc przejdźmy szybko do morału dla pedagogów. Ten będzie krótki i treściwy.

LEKCJA DLA NAUCZYCIELA:
NIE NAŚLADOWAĆ.



Fot. Valente/ Flickr/ CC 2.0

Słowa „O, kapitanie mój, kapitanie", będące symbolem relacji łączących Keatinga i jego uczniów zaczerpnięte zostały z twórczości Walta Whitmana

Fot. Towpiotr/Wikipedia/ CC BY-SA 3.0

W rolę LouAnne Johnson wcieliła się w „Młodych gniewnych" Michelle Pfeiffer

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewsk@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl d8c73573ec

Fot. Agata Kasprolewicz

Wierzę w **potencjał człowieka**

Pożary w Australii, wojna domowa w Syrii, ucieczka ludzi ze wsi do miast, 140 mln uchodźców klimatycznych w 2050 roku, 2 mld uchodźców klimatycznych w roku 2100, bieda i radykalizm. Co z tym światem? O to zapytaliśmy Agatę Kasprolewicz, autorkę podcastu „Radio Antropocenu".

— Rozmawiając o kryzysie klimatycznym swoich rozmówców często pyta pani o strach. A czego pani się boi?

— W kontekście kryzysu klimatycznego boję się, że spontaniczny ruch ekologiczny o szlachetnych pobudkach, który porwał zarówno młodych, jak i starszych ludzi, zostanie wykorzystany przez korporacje do celów komercyjnych. I nasze marzenie, by zatroszczyć się o naszą planetę, wykorzystają cyniczni biznesmeni. I tak jak niestety często dzieje się z innymi, szlachetnymi ideami, to marzenie będzie przekształcone na reklamę, zysk, robienie pieniędzy. Choć jednocześnie to bardzo naturalne, że wolimy iść na skróty, także w sensie ekologicznym, bo świat goni. Nie mamy czasu, by zastanowić się, sprawdzić, przeanalizować. Dostrzec prawdę za fasadą sztuczek marketingowych. Czasem jednak coś, co wydaje się ekologiczne, niekoniecznie takie jest. Na przykład niektóre elementy diety wegetariańskiej poddawane są takiej manipulacji.

— No tak, bo mówi się, że produkcja mięsa w znacznym stopniu przyczynia się do efektu cieplarnianego, więc lepiej wybrać dietę roślinną.

— To nie ulega wątpliwości. Wystarczy podać najprostsze dane. Produkcja kilograma mięsa wymaga zużycia trzynastu tysięcy litrów wody. Ponadto pociąga za sobą cierpienie zwierząt. Ale wybierając produkty wegetariańskie także trzeba zachować ostrożność i zdrowy rozsądek. Warto na przykład wiedzieć, też uprawa modnego awokado, także pochłania ogromne ilości wody, dwa razy więcej niż naturalny las. Rosnący na świecie, a szczególnie na Zachodzie, popyt na ten owoc przyczynił się do pogłębienia problemów z wodą np. w Chile. To samo można powiedzieć o soi, pod której uprawy karczowane są lasy Amazonii, na czym cierpi nie tylko przyroda, ale także zamieszkujące te tereny rdzenne plemiona. Boję się więc, że wspaniała, szlachetna idea troski o naturę zostanie wchłonięta przez biznes.

— Sytuacji nie ułatwiają również politycy. Taką sytuację opisała pani w nagrodzonym Grand Press reportażu - „Kenia – wojna o trawę".

– Oczywiście, że zmiany klimatyczne czy kataklizmy, które z nich wynikają, wykorzystują politycy. Czasem jest również tak, że zmiany klimatu i wszystkie nieszczęścia związane z ekologią pogłębiają istniejące problemy polityczne. Niekiedy jest to zła wola danego polityka, który wykorzystuje susze, by, tak jak to miało miejsce w Kenii, jedno plemię zantagonizować z drugim. Często susze, powodzie i inne klęski związane z degradacją środowiska to również tragedie ludzi. Dlatego też myślę, że tak trudno jest oddzielić zjawisko uchodźców klimatycznych od ekonomicznych. Uchodźcy klimatyczni muszą opuszczać swoje domy z uwagi na kataklizmy ekologiczne, jak susze, pożary, powodzie. Jednak katastrofy ekologiczne mają przecież ogromny wpływ na gospodarkę. Potęgują biedę, ubóstwo, konflikty. Dlatego też najważniejsze, by nie myśleć o katastrofie klimatycznej jako odrębnej dziedzinie. Wojny, bieda, nierówności społeczne, patologie najczęściej mają związek właśnie z postępującymi zmianami klimatycznymi i degradacją środowiska. Przy tworzeniu podcastów Radia Antropocenu było dla mnie ważne, by ekologii nie traktować jako oddzielnej dyscypliny. Nie chciałam koncentrować się wyłącznie na liczbach, które często przytaczają naukowcy. Moim zamiarem było, byśmy dostrzegli, że zmiany klimatyczne w dużej mierze dyktują współczesne kryzysy, wojny i konflikty. Efektem zmian klimatycznych są nierówności społeczne, ubożejące społeczeństwa, w końcu nędza.

— Wspomniała pani o liczbach. Już w 2050 roku będzie 140 milionów uchodźców klimatycznych. To przerażające dane.

eprasa.pl d8c73573ec

Fot. archiwum prywatne

— Tak naprawdę to już rzeczywistość w której żyjemy. W świetle prawa międzynarodowego takie pojęcie jak „uchodźca klimatyczny" nie istnieje. Ludzie, którzy opuszczają domy z powodu kataklizmów wywołanych zmianami klimatycznymi nie mieszczą się w ramach Konwencji dotyczącej statusu uchodźcy z 1951 roku. Konwencja Genewska miała chronić ofiary konfliktów zbrojnych, przemocy i prześladowań. W czasach, w których powstawały te zapisy, nikt nie myślał, że zmiany klimatyczne będą powodem tylu tragedii ludzkich. Mimo że takiej definicji nie zawiera prawo międzynarodowe nie oznacza to, że problemu nie ma. W tej chwili mamy ogromny problem migracyjny, z którym już na tym etapie trudno nam sobie poradzić. Można tutaj chociażby podać przykład Syrii. Konflikt jest oczywiście wynikiem sporów politycznych, ale naszej uwadze umyka fakt, że w latach 2006-2010, a więc przed wybuchem rewolucji, wschodnią Syrię nawiedziła gigantyczna susza. 1,5 miliona ludzi ruszyło wtedy do miast w zachodniej części kraju, w których tliły się już zarzewia opozycji przeciwko rządowi prezydenta Baszara al Asada. Ten masowy ruch ludności, spowodowany brakiem wody i suszą był jednym z czynników, który doprowadził do wybuchu rewolucji i wojny domowej w Syrii. Według wielu ekspertów wojna w Syrii może być traktowana jako konflikt o podłożu klimatycznym.

— Czyli nie bez powodu pierwszy odcinek podcastu Radio Antropocenu nosił tytuł: „Niszczycielska era człowieka"?

— Tak, ale też bardzo nie chciałabym, by sposób, w jaki opowiadam o naszej rzeczywistości sprowadzał się do jednoznacznego potępienia nas, ludzi. Bardzo tego nie lubię i staram się od tego uciekać. Wydaje mi się, że bardzo łatwo popaść w przesadę i dojść do wniosku, że na Ziemi lepiej byłoby bez nas. Uważam, że człowiek jest cudowną istotą. Często prognozujemy koniec świata, piszemy straszne scenariusze. Potem okazuje się, że to właśnie człowiek, nauka znajdują rozwiązanie. Na ludzką energię składa się nasza innowacyjność, solidarność, czy wspaniałość po prostu. Nie chciałabym, byśmy o tym zapomnieli. Chciałabym, by moi słuchacze zauważyli, jak ważna jest nadzieja i wiara w człowieka. Myślę, że w naszej historii znajdziemy wiele dowodów na to, że człowiek ma niszczycielską, ale i twórczą moc. Nasze cechy, które pozwoliły nam stworzyć obecną cywilizację, jednocześnie stają się powodem jej upadku. Idea ludzkiego postępu zapoczątkowała erę Antropocenu, o której aktualnie mówimy. Epoki, w której to człowiek staje się głównym czynnikiem niszczycielskim z punktu widzenia Ziemi. Antropocen rysuje ponure scenariusze na przyszłość, ale daje także nadzieję. To czas, który stawia przed nami pytanie: Czy idea ludzkiego postępu musi nieść ze sobą jedynie widmo katastrofy? Wystarczy popatrzeć na obrazy Michała Anioła, posłuchać muzyki Mozarta czy Leszka Możdżera, by dostrzec, że postęp niesie za sobą uniwersalne piękno. Nie chciałabym więc, by uznano mnie za osobę, która potępia człowieka, bo jest to mi całkowicie obce.

— I dlatego opowiada pani o pięknych ludziach, którzy walczą o naturę. Kenijska ekolożka Wangari Maathai uważała, że losy środowiska naturalnego i ludzi są ze sobą ściśle związane. I sadziła drzewa.

— Dziś naukowcy uznali, że globalne sadzenie drzew może być najlepszą, a jednocześnie najtańszą metodą walki ze zmianami klimatycznymi. Tymczasem już dawno temu, w latach 70. Wangari Maathai z dalekiej Kenii jako pierwsza wymyśliła akcję sadzenia drzew. Co zresztą z jej punktu widzenia było również aktem politycznego buntu wobec ówczesnych władz. Utworzony przez nią Ruch Zielonego Pasa przyczynił się do demokratycznego przełomu w Kenii.

— Walczyła też o prawa kobiet.

— Dokładnie. Historia Wangari Maathai jest poruszająca, bo szlachetna idea zalesiania jako sposobu walki wynikała z jej obserwacji kenijskich kobiet. To ona zauważyła, że kobiety żyjące na prowincji skarżą się, że nie mają czym palić, by ugotować swoim dzieciom jedzenie, bo wokół było coraz mniej drzew. Ważne, byśmy wsłuchiwali się w prastarą mądrość ludzi nietkniętych cywilizacją. To plemiona zamieszkujące Amazonię, Afrykę. Mają w sobie ogromną wrażliwość i duchową mądrość. Inspiracją może być ich szacunek do natury. Są tak blisko niej, jak my nie możemy już być. Nasze więzi zerwał postęp cywilizacyjny. Zatraciliśmy umiejętność patrzenia na naturę i dostrzegania w niej czystej wartości.

— W jaki sposób kontakt z mądrością m.in. mieszkańców Kenii wpłynął na panią?

— Nie chciałabym być uważana za ekspertkę od Afryki, ale zetknięcie się z mądrością plemion z dalekich zakątków świata, z dala od cywilizacji, wzbudza we mnie ogromną pokorę. Mam świadomość, że to nie my wszystko wymyśliliśmy. O mądrości nie świadczy certyfikat prestiżowego uniwersytetu w Stanach Zjednoczonych czy Wielkiej Brytanii. To także umiejętność bycia i wsłuchiwania się w naturę. Myślę, że też trochę do tego wracamy, w Polsce, w Europie.

— Podobało mi się stwierdzenie z pani wywiadu z filozofem, Clivem Hamiltonem, który powiedział: „opłakujemy utracone marzenia o przyszłości, która nie nadejdzie".

— To jest jego punkt widzenia, z którym nie do końca się zgadzam. Szanuję jego zdanie, bo to bardzo ciekawy, inspirujący myśliciel. Jednak, jak wspomniałam wcześniej, wierzę w potencjał człowieka. Koniec świata niekoniecznie musi nadejść. Wierzę, że znajdziemy jakiś sposób, który uchroni nas przed tym końcem. A może podpowie go sama natura?

— Jest pani optymistką?

— Zdaję sobie sprawę, że obecnie na świecie źle się dzieje i rzeczywistość nie napawa nadzieją. Z drugiej strony – nie jestem pewna, czy jesteśmy obecnie w najgorszym z możliwych momentów w naszej historii. Może po prostu więcej wiemy. W dawnych czasach człowiek nie miał pojęcia co dzieje się w innej wsi, co dopiero w innym kraju, nie mówiąc już o innym kontynencie. Dziś obserwujemy tragiczny pożar Biebrzańskiego Parku Narodowego, jednocześnie śledząc podobne kataklizmy w Australii, czy Kalifornii. Nie wiem, czy człowiek jest w stanie przetrawić tyle złych informacji, a my jesteśmy nieustannie bombardowani doniesieniami o kolejnych kryzysach, wojnach, konfliktach, katastrofach. To nie znaczy, że należy być obojętnym i przestać interesować się światem. Ale ja staram się też dostrzegać historie, które jednak są świadectwem, że człowiek nie jest na wskroś zły. Zawsze znajdują się dobrzy ludzie, którzy chcą pomagać i ratować świat. To jest dla mnie zawsze bardzo kojące. Cenię również naukę. Dziś dużo jest w rękach naukowców i myślę, że udzielą nam odpowiedzi na dręczące nas pytania. Ważne, by nie dać się zwariować.

— Dziś o tym, co dzieje się na świecie wiemy właśnie dzięki pani. Odbierając nagrodę Grand Press za reportaż „Kenia – wojna o trawę" powiedziała pani: bardzo chciałam zajmować się zagranicą...I to się pani udało.

— Przecież świat jest ciekawy! I to jest powód, by o nim opowiadać. To nadrzędna myśl, która prowadzi mnie przez ten trudny zawód. Mówię trudny trochę z przymrużeniem oka, bo przede wszystkim jest cudowny. Przewodnikiem każdego dziennikarza jest ciekawość. Zainteresowanie nieopowiedzianą historią, człowiekiem, o którym nikt wcześniej nie słyszał. Słuchając historii o ludziach z drugiego końca świata możemy tak naprawdę czegoś się o sobie dowiedzieć.

— Dokąd teraz zaprowadzi panią ciekawość?

— Teraz mamy bardzo dziwny czas, bo nie możemy swobodnie podróżować. Myślę, że to duże wyzwanie w przypadku dziennikarzy, którzy z tych dalekich wypraw czerpali inspirację. Jednak w moim życiu zawodowym bardzo dużo się zmieniło. Rozstałam się z Polskim Radiem. Obecnie pracuję z Dariuszem Rosiakiem, twórcą podcastu „Raport o stanie świata". Podcast, nowa forma opowieści dźwiękowej, jest niesamowicie ekscytująca. Ożywienie w świecie podcastów pokazuje, że polski słuchacz zainteresowany jest dłuższymi formami dźwiękowymi. Nie jest prawdą, co słyszałam wielokrotnie w czasie mojej pracy w radiu, że materiał nie może być dłuższy niż 2,5 minuty, a wypowiedź nie może przekroczyć 10 sekund. To jest absolutnie nieprawda. Słuchacze uwielbiają długie formy. To dodaje mi skrzydeł i jest bardzo krzepiące. I to jest właśnie źródłem mojego optymizmu, że dokoła mnie jest mnóstwo cudownych ludzi, ciekawych świata. Dużo mówiło się, że dziennikarstwo w Polsce, a szczególnie pogłębiona publicystyka, przeżywa kryzys. Okazuje się, że przychodzi moment przesilenia i dzieje się coś nowego. Magiczne działanie. A ja wierzę w magię.

Agata Kasprolewicz będzie jedną z prelegentek IV Kongresu Przyszłości! Szczegóły: **kongresprzyszlosci.pl**

KATARZYNA JANKÓW MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

Agata Kasprolewicz – dziennikarka i reporterka. Do niedawna związana z Redakcją Publicystyki Międzynarodowej Polskiego Radia. Stale współpracuje z „Tygodnikiem Powszechnym" i „Przekrojem". Laureatka nagrody Grand Press 2017 za reportaż „Kenia. Wojna o trawę".

eprasa.pl d8c73573ec

Utrata piersi to nie utrata kobiecości

W szeregach Stowarzyszenia Działdowskie Amazonki jest 60 kobiet po chorobie nowotworowej

Fot. Arch. Działdowskich Amazonek

Rak piersi to najczęstszy nowotwór złośliwy diagnozowany u kobiet. Czasami jedynym ratunkiem jest mastektomia. Amazonki opowiadają o drodze, którą pokonały, aby dalej żyć. Ich historie pokazują, że można odczarować raka.

Genowefa Marciniak z Działdowa miała 54 lata, kiedy usłyszała diagnozę: rak. Lekarze dawali jej miesiąc życia. Podjęła najtrudniejszą walkę i ją wygrała. Po operacji postanowiła założyć stowarzyszenie, które będzie wspierać kobiety po chorobie nowotworowej. Od 13 lat jest prezesem działdowskich Amazonek.

Narodziłam się na nowo

— Kiedy dowiedziałam się o chorobie wiedziałam, że moje życie przewróci się do góry nogami. Płakałam i myślałam tylko o śmierci — wspomina pani Genowefa. — Skrzydeł dodało mi wsparcie najbliższych, rodziny, przyjaciół, męża i niesamowicie dojrzałe podejście moich dzieci. Dziękuję im za dobre serce, optymizm i wiarę w zwycięstwo. Wewnętrzna walka, niedopowiedziane słowa, ogrom myśli, to pierwszy moment mojego zderzenia się z chorobą nowotworową. Szok z wolna przeobrażał się w siłę i energię tworząc osobowość. To jak narodzić się na nowo, to druga szansa i wiem, że nie zmarnuję tego daru życia.

Wizyta w mammobusie odmieniła wszystko

Pani Gienia zachorowała na nowotwór 14 lat temu. Poszła na badanie do mammobusu. Nic nie zapowiadało, że tego dnia odmieni się jej życie. Miała wtedy 54 lata, 3 dorosłych dzieci i kochającego męża Stanisława. 25 lat działa społecznie, bo uważa, że każdemu warto pomagać. Nie potrafi przejść obojętnie wobec ludzkiej krzywdy. Przepracowała 20 lat w handlu a potem kolejne 5 jako opiekun-wychowawca dzieci w Caritas. Cieszyła się każdym dniem, do czasu kiedy przyszedł wynik z badania mammograficznego. Okazało się, że ma nowotwór złośliwy.

— Wszystko się układało i nagle runęło jak domek z kart. W ciągu kilku chwil mój misternie budowany świat legł w gruzach. Nie byłam na to przygotowana, ale kto by był? W wieku 54 lat nie spodziewałam się takiej wiadomości, wręcz wyroku... Lekarz powiedział, że nowotwór jest bardzo złośliwy i został mi miesiąc życia... Były łzy, tysiące przerażających myśli i pytanie: dlaczego mnie to spotkało... Całe życie przeleciało mi przed oczami — wspomina. — W pierwszym odruchu miałam ochotę się poddać, jednak rodzina i znajomi obiecali pomoc i wsparcie. Postanowiłam walczyć. Wiedziałam, że ta wojna toczy się o najwyższą wygraną. Moje życie.

Najpierw obcięłam włosy

Panią Genowefę czekała operacja usunięcia piersi wraz z węzłami chłonnymi. Przed pójściem do szpitala kobieta postanowiła ściąć swoje długie, piękne włosy. Były jej dumą, jednak wiedziała, że będą wychodzić po chemioterapii. Zaczęły garściami wypadać już po pierwszej chemii. —Jednak nawet w tych chwilach nie byłam sama. Fryzjerka z jej rodziny przyjechała z maszynką do włosów i obcięła je. Miałam już zakupioną perukę, a po domu chodziłam w chustce... — wspomina pani Gienia. — Nie przejęłam się tym, że straciłam włosy, ważne było, że żyję. Każdy dzień przyjmowałam z radością i wiarą. W tym trudnym czasie wszystkie, nawet najmniejsze gesty wsparcia, pomocy były dla mnie bardzo ważne. Dawały mi siłę, by walczyć.

Rodzina i wiara

Leczenie było trudne i bolesne. W szpitalu pani Genowefa poznała wiele osób, które podobnie jak ona, stoczyły walkę ze śmiertelną chorobą. — Kiedy człowiek nie jest w szpitalu nie widzi, ile osób choruje. Jednak kiedy zaczęłam się leczyć zobaczyłam, jak wiele osób zmaga się z tą chorobą — mówi. — Człowiek w takich chwilach uświadamia sobie, że dostał od losu drugą szansę, drugie życie. Na oddziale poznałam wiele ludzkich historii, napatrzyłam się na chorujących ludzi. Wiem, jak ważne jest w tej chorobie wsparcie najbliższych i pozytywne nastawienie. Dziękuję moim najbliższym, że wspierali mnie w tym trudnym czasie. Moja wygrana walka jest także dzięki nim. Wiem, że mogę na nich liczyć każdego dnia, o każdej porze. To bardzo ważne, bo daje pewien komfort psychiczny i siłę, że trzeba walczyć.

W życiu pani Gieni bardzo ważne miejsce zajmuje rodzina i wiara. Przeszła wiele, ale zawsze z nadzieją, że będzie lepiej. Przez lata wspierała męża w walce z chorobą alkoholową. 25 lat temu pan Stanisław porzucił nałóg i od tamtej pory są szczęśliwym małżeństwem.

— Modlitwa pomogła mi przetrwać wszystkie trudne chwile — przekonuje. —W szpitalu żarliwie się modliłam, bym mogła spędzić jeszcze trochę czasu z dziećmi, rodziną i przyjaciółmi. Chciałam patrzeć, jak moje dzieci sobie radzą w życiu, spędzić jeszcze czas z moim mężem. To oni byli i są życiowym wsparciem i podporą w trudnym czasie. Dziękuję Bogu, że mnie nimi obdarzył. Razem pokonaliśmy chorobę i wszelkie życiowe trudności.

> Pani Genowefa apeluje do kobiet: Badajcie się regularnie, róbcie mammografię! Życie to cenny dar, o który trzeba dbać!

Z rakiem można wygrać

Minęło już 13 lat od tamtych wydarzeń. Dziś pani Genowefa cieszy się z każdego promyka słońca. Włosy oczywiście odrosły. Nie jest może tak sprawna jak kiedyś, ale optymizm jej nie opuszcza. Kiedy kobieta zakończyła leczenie postanowiła wraz z koleżanką pomagać innym chorym kobietom. Poprosiły księży, by podczas mszy ogłosili, że odbędzie się spotkanie kobiet chorych i po chorobie nowotworowej. Na pierwszym

eprasa.pl d8c73573ec

spotkaniu pojawiło się 19 osób. Utworzyli zarząd, zarejestrowali działalność. Teraz Stowarzyszenie działdowskich Amazonek liczy już 60 pań. Celem Stowarzyszenia jest pomoc kobietom dotkniętym rakiem piersi, poszukiwanie form i metod pełnej rehabilitacji fizycznej i psychicznej, udzielanie wszelkiej pomocy rodzicom z problemami wynikającymi ze skutków choroby nowotworowej, integracja kobiet niepełnosprawnych.

— Amazonki chcą powiedzieć wszystkim kobietom, że z rakiem można wygrać, mieć szczęśliwą rodzinę i spełniać się — przekonuje pani Gienia. — Bardzo ważne dla każdej kobiety jest wsparcie, a my pomagamy, organizujemy warsztaty z psychologami, różne wyjazdy na szkolenia, terapie, pikniki, spotkania kobiet po chorobie nowotworowej. Ja dzięki wyjazdowi na spartakiadę 14 lat temu też pokonałam swój lęk i obawy. Rozmowa z psychologiem bardzo mi pomogła. Zapraszamy w każdą pierwszą środę miesiąca o 16-tej na nasze spotkania. Na czas pandemii musieliśmy zawiesić te spotkania, jednak pełnimy dyżury w środy od 12-13 w budynku centrum aktywności organizacji pozarządowych przy ulicy Zamkowej 6. Zapraszamy do nas, razem nie jesteśmy osamotnione w walce z chorobą.

Szybka reakcja może uratować życie

Pani Genowefa namawia wszystkie kobiety aby regularnie robiły badania, bo wczesne wykrycie raka daje możliwość wyleczenia. Przekonuje i sama jest dowodem na to, że rak to nie wyrok. — Pozytywne nastawienie nie może wyleczyć z raka, może jednak dać imponujące rezultaty — twierdzi. — Chorować już nie zamierzam, choć cały czas jestem pod kontrolą lekarzy. Żyję i cieszę się każdą chwilą. Moim największym marzeniem jest być przy swoich dzieciach i rodzinie jak najdłużej. Myślę, że wszystko, co zsyła na nas Bóg, jest po coś. Może czasem nie dostrzegamy tego, co mamy. Życie trzeba przeżyć tak, żebyśmy na końcu swojej drogi zostawili po sobie dobre wspomnienia. Nigdy nie można się poddawać, trzeba walczyć, bo jest o co. Każdy dzień to dar, więc wykorzystajmy go. Pamiętajmy też o regularnych badaniach, szybka reakcja może uratować nam życie.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@
gazetaolsztynska.pl

> Październik od wielu lat uznawany jest za miesiąc świadomości raka piersi. W 2008 roku Europejska Koalicja do Walki z Rakiem Piersi ustanowiła dzień 15 października „Europejskim Dniem Walki z Rakiem Piersi", który ma przypominać Europejkom o ważnym wpływie stylu życia na zdrowie ich piersi w przyszłości i możliwościach zapobiegania zachorowaniom na raka piersi oraz roli wczesnego wykrywania zachorowań w procesie jego zwalczania. Symbolem tej walki jest różowa wstążka.

Rak piersi

jest najczęściej występującym nowotworem wśród kobiet na świecie i najczęstszą przyczyną zgonu – rocznie diagnozuje się go u około 1,7 miliona osób, z których każdego roku umiera aż 500 tysięcy. Rak piersi występuje również u mężczyzn, choć bardzo rzadko. U kobiet występuje najczęściej po menopauzie. Ryzyko zachorowania wzrasta po 50 roku życia. Głównym powodem, dla którego tak wiele kobiet nadal umiera z powodu tego nowotworu, jest zbyt późne wykrycie choroby, wtedy gdy jest ona już w zaawansowanym stadium. Wyniki badań dowodzą, że kobiety, które regularnie wykonują mammografię, dużo rzadziej umierają z powodu raka piersi.

Wrócić z podniesioną głową

Raczek nieboraczek. Albo robaczek raczek. Barbara Konarzewska, amazonka z Olsztyna lubi łagodne określenia dotyczące swojej choroby. Rak pojawił się w jej życiu w 2007 roku. — Taką miałam „niespodziankę" na 50- te urodziny — wspomina. — Nie przeczuwałam, że mogę być chora.

Czterdzieści lat przepracowała w jednej firmie. Samodzielnie wychowywała syna, którego trzeba było wykształcić. Na myślenie o chorobach nie było czasu. Najpierw lekarze usunęli pani Barbarze guza z piersi i wdrożyli radioterapię. Cieszy się, że obyło się bez chemii. Potem doszła hormonoterapia i kilka pobytów w szpitalu, bo pojawiły się mikrozwłóknienia. Kiedy okazało się, że w piersi jest złośliwa zmiana, trzeba było ją usunąć. Pani Barbarze do głowy nie przyszło, żeby rozpaczać. — Wiadomo, każda kobieta jest inna, inaczej reaguje — tłumaczy. — Ale ja uważam, że trzeba pójść na operację, załatwić to i wrócić do domu z podniesioną głową. I dalej żyć.

Kiedy pani Barbara zapisywała się na operację, chciała, żeby ta odbyła się jak najszybciej. Jest optymistką, nie zamartwia się co będzie następnego dnia. Jak mówi, całkowicie akceptuje swoje ciało. — Kiedy byłam po operacji, moja wówczas trzyletnia wnuczka upewniła się, czy już mnie nie boli. A potem zaproponowała, żebym poszła z nią poskakać na trampolinie — wspomina ze śmiechem.

Wcześniej jednak pokazała wnuczce ślad po usuniętej piersi. Bo nie chce robić z mastektomii tematu tabu. — Mogę o tym mówić, krzyczeć, opowiadać —zarzeka się.

Kiedy trzeba, służy wsparciem

Działa w Olsztyńskim Towarzystwie „Amazonek". Kiedy trzeba, służy wsparciem.

— Bo kobiety chcą wiedzieć, jak to będzie po amputacji piersi. Jeśli usłyszą, że ktoś ma tak jak one, że ktoś czuje się tak samo, że przeszedł przez to, będzie im po prostu lepiej i lżej — tłumaczy Barbara Baturo-Warszawska, prezeska OTA.

Pamięta piękną, młodą blondynkę, która zarzekała się, że woli umrzeć niż usunąć pierś. Dopiero długie rozmowy przekonały ją, że warto wybrać to drugie. Prezeska olsztyńskich Amazonek mówi, że wśród nich jest grupa wyszkolonych, doświadczonych członkiń, które chodzą na oddziały szpitalne, żeby służyć wsparciem. Od marca, z powodu pandemii koronawirusa niestety nie ma odwiedzin. Ale są dyżury przy telefonach. Często dzwonią nie same zainteresowane, ale ich córki, mężowie czy przyjaciele. A amazonki przychodzą na spotkania. — Jak nowe osoby zobaczą, że jesteśmy radosne, uśmiechnięte, zadbane, to od razu zmieniają nastawienie — mówi Barbara Baturo-Warszawska,.

Fot. archiwum prywatne

Barbara Konarzewska, amazonka z Olsztyna

Nie kryje, że ślad po usunięciu piersi jest, jej zdaniem, nieestetyczny. — Ja nie patrzyłam na siebie po amputacji w ogóle — wspomina. — Ale widziałam swoją mamę, bo miała to samo.

Poddać się? Nie było takiej opcji. Kiedy Barbara Baturo-Warszawska usłyszała diagnozę, miała dwójkę maleńkich dzieci. Nie było czasu, żeby się kłócić z losem i pytać „ dlaczego". W warszawie technik RTG, która ją prześwietlała, doradziła jej, żeby z prześcieradła z lnu zrobiła gałganek i założyła na protezę. — Dziś są takie piękne staniki pooperacyjne — mówi. — I zupełnie inne metody operowania.

Uważa, że życie trzeba chwytać pazurami. W klubie jest 200 członkiń. Czego obawiają się amazonki? — Najbardziej to stygmatyzowania — odpowiada. — Ale u nas można się wypłakać, wygadać.

Jest jedną ze współzałożycielek OTA. — Przychodzimy, rozmawiamy, pokazujemy siebie. Nowe osoby chcą wiedzieć, jak to z nami jest. Kiedy słyszą, że nie są same, jest im lżej.

Amazonki przełamują także mity, które tkwią w świadomości niektórych ludzi. Na przykład takie, że rakiem można się... zarazić.

Nie ignoruj zmian

Barbara Szik, nasza kolejna bohaterka twierdzi, że ludziom trzeba coś z siebie dać. Sama jest tego przykładem: przez wiele lat była pielęgniarką, 18 lat przepracowała na psychiatrii. Dziś wspiera kobiety po mastektomii. Pamięta ten moment, kiedy powiedziała mężowi i córkom o tym, że ma nowotwór złośliwy. — Płakali — wspomina. — A ja na to: to kto ma kogo w końcu pocieszać?

Przez całe życie badała się regularnie. Również sama. Dlatego kiedy podczas porannego prysznica zauważyła zmianę na jednej piersi, zaniepokoiła się. Natychmiast wróciła do Polski. W Londynie odwiedzała jedną z córek. Potem sprawy potoczyły się błyskawicznie. Zaledwie kilka dni po odebraniu wyników badań, amputowano jej pierś. Koniec świata? Nie dla niej. — Motywacja była ogromna — wspomina. — Rehabilitacja, ćwiczenia. Nie wiem, może młodszym kobietom jest trudniej. Ale współcześnie jest tyle możliwości. Utrata piersi to nie utrata kobiecości! Są protezy, jest piękna bielizna.

Anna (nazwisko do wiadomości redakcji) była akurat w świetnym momencie życia, kiedy zaatakował ją rak. Zmieniła pracę, miejsce zamieszkania i miała zacząć wszystko na nowo. Niedawno świętowała czterdzieste urodziny. Choroby? Pani Anna była do tej pory okazem zdrowia. Nawet nie wiedziała, jak to jest być pod opieką lekarską. Diagnoza zwaliła ją z nóg. I całkowicie załamała. Myślała, że to koniec. Jak mówi, wiedziała, że będzie potrzebowała wsparcia. Jest po tzw. operacji oszczędzającej, więc nie straciła całej piersi. Ale życie z wyrokiem nie jest łatwe. Trochę optymizmu tchnęły w nią właśnie członkinie Olsztyńskiego Towarzystwa „Amazonek". — Kiedy usłyszałam od pani Basi (prezes OTA- red.), że żyje z rakiem już 30 lat, zaczęłam wierzyć, że i mi się uda — opowiada. — Potem doszły warsztaty onkologiczne, wspierające grupy na Facebooku, książki motywacyjne — opowiada.

W ciągu dwóch lat od diagnozy przeszła olbrzymią drogę. — Na początku nie chciałam walczyć — przyznaje. — Jestem z natury pesymistką. Szukałam kogoś, kto mi powie, że to wszystko ma jednak sens. I znalazłam. Dzięki kobietom z OTA zrozumiałam, że wszystko się da. Swoją chorobę traktuję jak nauczyciela.

Naszą bohaterkę niepokoi to, jej znajome bagatelizują badania, uważają, że na pewno nic im nie jest. — Swoje piersi trzeba dotykać, obserwować, sprawdzać — mówi. — Warto też robić profilaktyczne USG piersi.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@
gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl d8c73573ec

MLEKPOL
Najlepsze w kuchni.pl
PARTNER WYDANIA

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH!

JESIEŃ TO CZAS, W KTÓRYM NASZ ORGANIZM SZCZEGÓLNIE POTRZEBUJE WZMOCNIENIA. BRAK ODPOWIEDNIEJ ILOŚCI ŚWIATŁA, MNIEJ RUCHU NA ŚWIEŻYM POWIETRZU I MONOTONNA DIETA POWODUJĄ, ŻE UKŁAD ODPORNOŚCIOWY GORZEJ RADZI SOBIE Z WIRUSAMI. ABY GO WZMOCNIĆ, TRZEBA MU DOSTARCZYĆ ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ WITAMIN I MINERAŁÓW. A TE MOŻEMY ZNALEŹĆ M.IN. W MLEKU I JEGO PRZETWORACH.

Osłabiony organizm jest mniej odporny na działanie drobnoustrojów, bakterii, wirusów czy grzybów. Dlatego, aby zmniejszyć ryzyko infekcji i wspomóc prawidłowy rozwój układu immunologicznego, warto zadbać o odporność. Nie tylko przez regularną aktywność sportową i spędzanie czasu na świeżym powietrzu, ale przede wszystkim stosując zbilansowaną dietę.

Świetnym sposobem na zwiększenie odporności jest wprowadzenie do jadłospisu odpowiedniej ilości nabiału. Organizm człowieka nabywa zdolność do obrony przed patogenami z wykorzystaniem przeciwciał od pierwszego dnia życia. Zyskuje ją m.in. dzięki substancjom znajdującym się w mleku mamy. Obok białka, tłuszczów i witamin znajdziemy tam również składniki mineralne, węglowodany stymulujące namnażanie się dobrych bakterii w jelitach oraz przeciwciała pochodzące od matki.

Fot. Adobe Stock

W jaki sposób picie mleka wzmacnia odporność organizmu?

Produkty mleczne to bogactwo składników mineralnych, jak np. fosfor, magnez, potas, cynk, mangan i żelazo, a także witamin: B2, B12, A, D, E i K. Wartościową cechą nabiału jest również obecność żywych kultur bakterii, czyli probiotyków. Znajdziemy je w fermentowanych produktach mlecznych, takich jak kefiry, jogurty oraz maślanki. Bakterie probiotyczne podnoszą naszą odporność i stymulują prawidłowy rozwój flory w jelitach.

Mleko i produkty mleczne zawierają całą masę składników odżywczych wspierających system immunologiczny. Większe spożycie mleka i jego przetworów, szczególnie gdy organizm jest narażony na infekcje, wpłynie korzystnie na naszą odporność.

Produkty mleczne są również najlepszym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia – składnika niezbędnego do budowy kości i zębów. Zawierają również pełnowartościowe białko oraz witaminy i składniki mineralne. Zalecana do spożycia ilość produktów mlecznych to przynajmniej 3-4 szklanki mleka, które można częściowo zastąpić innymi wartościowymi produktami, takimi jak jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser.

Białko mleka zawiera też te aminokwasy, których organizm ludzki sam nie potrafi wytwarzać. A to właśnie one odpowiadają w dużej mierze za naturalną odporność organizmu. Oprócz tych najbardziej popularnych składników naukowcy wskazują również na takie jak: laktoferyna, immunoglobulina, laktoalbumina czy glikopeptydy. Laktoferyna to nic innego jak superbiałko, posiadające niesamowite właściwości przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne, przeciwzapalne, przeciwgrzybicze, przeciwnowotworowe. Wykazuje również zdolność wiązania żelaza, przez co uniemożliwia namnażanie się bakterii chorobotwórczych.

Ponadto produkuje tlenek azotu, który hamuje rozwój mikroorganizmów chorobotwórczych oraz pobudza wzrost bakterii probiotycznych znajdujących się we florze jelitowej organizmu. Laktoferynę wykorzystuje się w produkcji antybiotyków oraz leków na astmę, alzheimera czy stwardnienie rozsiane.

Nabiał charakteryzuje się wieloma pozytywnymi aspektami zdrowotnymi. Spożyciu tego produktu w codziennym jadłospisie przypisuje się m.in. zmniejszenie ryzyka wystąpienia otyłości u dzieci i w okresie dojrzewania oraz zmniejszenie ryzyka cukrzycy typu II u osób dorosłych. Nabiał ułatwia redukcję nadmiernej masy ciała, zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego oraz zwiększa gęstość i wytrzymałość kośćca, zmniejszając przy tym ryzyko wystąpienia osteoporozy. Inne działania prozdrowotne nabiału to chociażby prewencja przy chorobach raka piersi, żołądka, odbytu i prostaty.

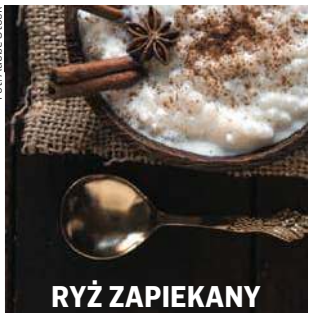
Przygotuj się na jesień

Deficyt witamin, minerałów, pełnowartościowego białka będzie sprzyjał większej podatności na zakażenia. Dlatego też w tym wyjątkowym okresie należy bardziej zadbać o prawidłowy sposób żywienia, który wzmocni odporność organizmu, a w razie wystąpienia choroby skróci czas jej trwania i zdecydowanie ułatwi powrót do zdrowia.

Zrównoważona dieta jest bogata w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, nienasycone kwasy tłuszczowe oraz białko (roślinne bądź zwierzęce). Taka równowaga w diecie pozwala utrzymać ciało w dobrej kondycji i wzmocnić naszą odporność, szczególnie w trakcie sezonowych przesileń. Oczywiście nie istnieje coś takiego, jak uniwersalna dieta. Jest za to dieta dobrze zbilansowana, czyli taka, która zapewnia organizmowi człowieka w określonym fragmencie życia i przy istnieniu pewnych uwarunkowań zdrowotnych dostawę konkretnych składników pokarmowych i odpowiednią ilość energii. Jeśli menu będzie prawidłowo skomponowane i przystosowane do indywidualnych potrzeb organizmu, będzie on silny, sprawny i odporny.

Zdrowie zaczyna się na talerzu, ponieważ jesteś tym, co jesz. To właśnie od tego, co jemy, zależy nasze samopoczucie, stan zdrowia i jakość naszego życia. Im lepiej skomponowana dieta, tym lepiej funkcjonuje cały nasz organizm. I tym lepiej chronimy się przed niesprzyjającymi warunkami zewnętrznymi.

Zacznijmy od dania, które wzmocni naszą odporność i witalność...



Fot. Adobe Stock

RYŻ ZAPIEKANY Z JABŁKIEM I CYNAMONEM

Składniki:
- 100 g ryżu
- 125 ml mleka Łaciate 3,2%
- 125 ml wody
- szczypta soli
- 1 łyżka cukru waniliowego
- 3 jabłka
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka cukru
- 50 ml śmietanki Łaciata 30%
- 1 łyżki masła Łaciate
- jogurt typu greckiego marki Mlekpol do podania

Przygotowanie:

Krok 1. W garnku zagotować wodę z mlekiem, następnie dodać ryż oraz szczyptę soli. Gotować na wolnym ogniu, mieszając co jakiś czas. Kiedy ryż wchłonie płyn, dodać cukier waniliowy, zdjąć z ognia.

Krok 2. Jabłka obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać cynamon oraz cukier, wymieszać. Naczynie żaroodporne wysmarować masłem. Na dno wyłożyć 1/3 ryżu, następnie 1/2 porcję jabłek. Ponownie warstwę ryżu, jabłek oraz na wierzch ostatnią porcję ryżu.

Krok 3. Wierzch wyrównać, ułożyć wiórki masła oraz polać śmietanką. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec w temp. 180 stopni przez ok. 40 min. Podawać na gorąco lub na zimno z jogurtem.

Smacznego!!! Więcej przepisów na **najlepszewkuchni**.pl.

920200TBR-a-K

eprasa.pl d8c73573ec

Nie lubię być **monotematyczny**

Adam Wasiłowski, bardziej znany jako „Faza", zasłynął z humorystycznego utworu opowiadającego o olsztyńskich dzikach, które opanowały miasto. Rapowanie bez przekleństw, wskazywania winnych i w dobrej atmosferze — między innymi dzięki tym cechom utwór pt. „Do serca przytul dzika" zyskał wielu fanów.

Niedawno „Faza" udostępnił nowe nagranie zatytułowane „Kołysanka dla Olsztyna". Już pierwsze sekundy utworu utwierdzają słuchacza w przekonaniu, że będzie miał do czynienia z zupełnie innym ładunkiem emocjonalnym — gitarowy riff wprowadza nastrój refleksji, a do potęgi podnoszą go następujące po sobie, spięte zgrabnymi rymami wersy.

Zapytaliśmy autora utworu, co spowodowało odejście od konwencji humoru i czy będzie to nowy kierunek w jego działaniach muzycznych.

— Zacznijmy od tego, że humor towarzyszący opowieści o dzikach został bardzo ciepło przyjęty. Spodziewał się pan takiego zainteresowania?

– Nie! Powiem szczerze, że wrzuciłem to do sieci na żywioł. Mówię: „Zobaczymy! Będzie co będzie". Nagrywałem wtedy amatorsko już jakiś czas, a dziki, jak łaziły, tak łażą dalej. Zauważyłem, że nikt nie nagrał o nich utworu, ukazywały się jedynie artykuły. Postanowiłem więc być pierwszy i to, co stało się później, pozytywnie mnie zaskoczyło! Cóż, utwór nikogo nie obraża, jest pozytywny — słowa miały być jak najprostsze, jak w bajkach i to chwyciło.

— Ostatnio udostępnił pan nowy utwór zatytułowany „Kołysanka dla Olsztyna", który ma już całkiem inny charakter — jest bardzo refleksyjny. Skąd ta zmiana?

— Powiem szczerze: nie lubię być monotematyczny. Gdybym ciągle pisał pozytywnie i z humorem, prędzej czy później komuś by się to znudziło. Nieraz trzeba, że tak powiem, pomieszać i w gatunkach, i w tekstach. Myślę, że dzięki temu nie ma znudzenia, przynajmniej tak mi się wydaje. Trzeba się umieć bawić kontrastami. Jakbym znowu napisał coś wesołego, mogłaby do mnie przylgnąć łatka „komika". A ja chcę pokazać, że mogę pisać i na wesoło, i na smutno, różnie. Chcę zaprezentować całą paletę możliwości. Obecnie pracuję nad trzecim utworem, ale o tym może za chwilę. Jeszcze mamy czas (śmiech).

— Możemy coś zdradzić?

— Znów będzie pozytywnie! Utwór zatytułuję „Ballada o Piotrusiu" — jak na razie tylko tyle mogę powiedzieć.

— Wróćmy do „Kołysanki dla Olsztyna". Co zainspirowało pana do napisania tego utworu?

— Lubię to swoje miasto, jest naprawdę fajne. Mamy dużo drzew, zieleni, jezior... Trochę mi szkoda, bo obecnie Olsztyn jest zaśmiecany nowymi blokami i osiedlami, a zawsze kojarzył się z zielenią, z wypoczynkiem i spokojem.

Gdybym nagrywał zawodowo, na pewno konsultowałbym ze swoim menedżerem, co zrobić, żeby na tym zarobić, ale ja jestem amatorem. Siadam wieczorem, słucham muzyki i wtedy przychodzą inspiracje. Nie liczę, że najnowszy utwór zdobędzie taką popularność jak „dziki", ale myślę, że wyszło fajnie — jest kontrastowy.

No i wiadomo, mieszka się w tym Olsztynie, kocha się to miasto... Wydaje mi się, że zasłużyło ono sobie na takie utwory, jak na przykład słynna piosenka „Olsztyn Kocham" zespołu Czerwony Tulipan. Bo o czym tu pisać, o miłości znowu? Nie...! „Dziki" dotarły również do ludzi, którzy nie słuchają rapu i teraz może będzie podobnie.

— Wygląda na to, że tych utworów będzie coraz więcej. Planuje pan wydać płytę?

— To jest marzenie wszystkich, którzy coś nagrywają — przynajmniej tak mi się wydaje. Oczywiście byłoby wspaniale, ale żeby to zrobić legalnie... Podkłady muzyczne, których używam, kupuję na zasadzie licencji do użytku w sieci. Kupno na własność, z możliwością wydania tego, to nawet pół tysiąca złotych za jeden taki utwór. A co, jeśli to nie wypali?

Najpierw wolę podziałać w sieci i zobaczymy, co z tego wyjdzie. Dobrze by było nagrać utwór z kimś bardziej znanym niż ja. Jest dużo fajnych zespołów z Olsztyna — Enej czy wspomniany wcześniej Czerwony Tulipan...

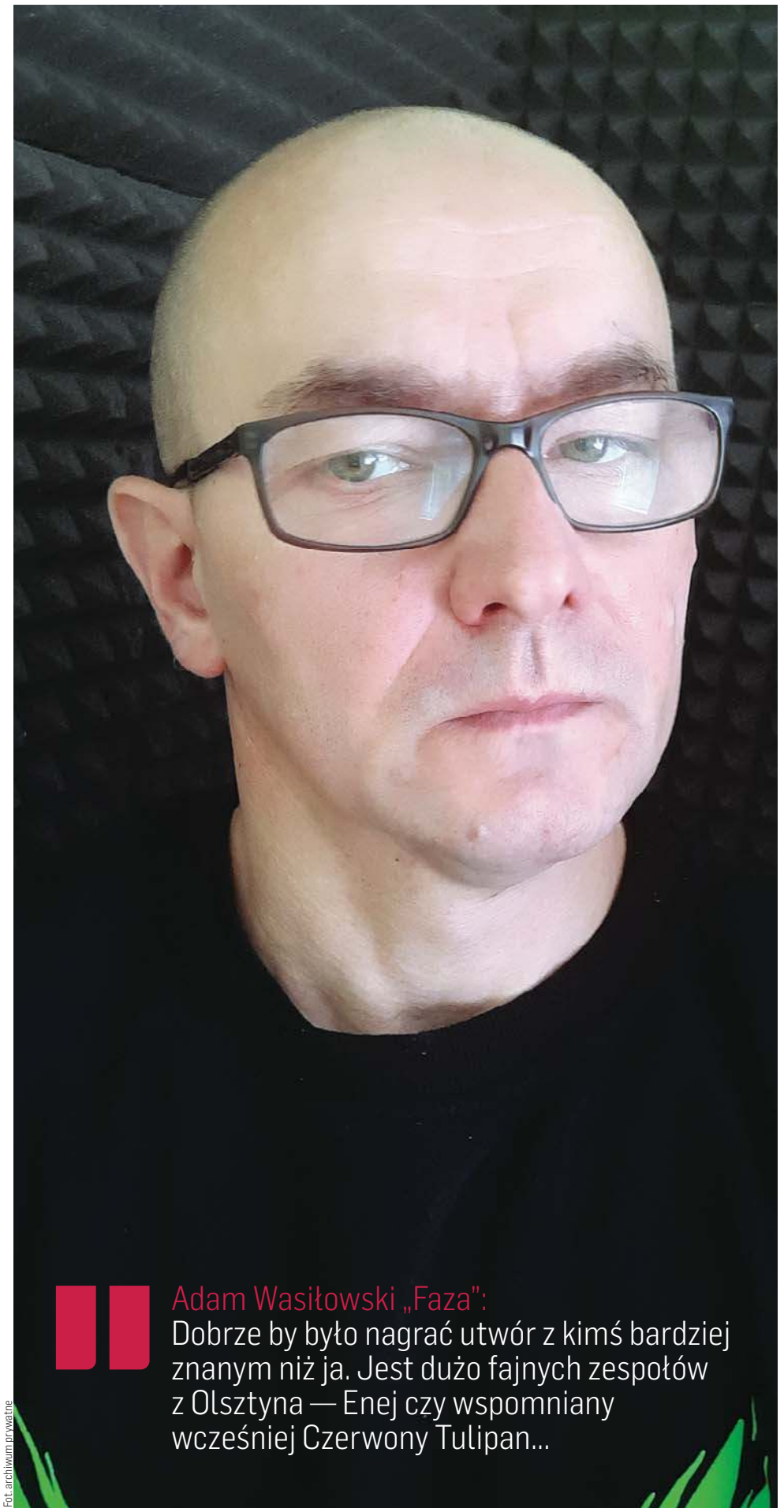
— Były już jakieś próby nawiązania współpracy z którymś z wymienionych zespołów?

— Próbowałem kontaktować się z menedżerem zespołu Enej, ale niestety nie był zainteresowany. Kiedyś byłem narwany, ale teraz nastawiłem się na to, że wszystko należy robić powoli i małymi krokami. Jeden utwór, drugi, trzeci, czwarty — to na razie promocja mojej osoby. Fajnie by było z Czerwonym Tulipanem, pewnie, że tak! (śmiech) Słuchało się kiedyś takich rzeczy — ambitnych, z tekstem, z przesłaniem...

— Czy wiąże pan z muzyką swoja przyszłość?

— Chyba raczej pozostanie to moim hobby, ucieczką na swoja własną bezludną wyspę, do swojego świata. Zobaczymy, co będzie dalej — jak mówiłem, wszystko na spokojnie i powoli.

ALEX WALESZCZYŃSKI
a.waleszczynski@gazetaolsztynska.pl



Fot. archiwum prywatne

Adam Wasiłowski „Faza":
Dobrze by było nagrać utwór z kimś bardziej znanym niż ja. Jest dużo fajnych zespołów z Olsztyna — Enej czy wspomniany wcześniej Czerwony Tulipan...

Od autora:
Czy „Faza" dołączy za jakiś czas do grona znanych olsztyńskich muzyków? Tego nie wiemy. Czekamy więc na kolejne utwory i trzymamy kciuki, aby to niezwykle kreatywne hobby niosło pozytywną energię i dawało radość mieszkańcom Olsztyna. Do usłyszenia w sieci (na razie).

eprasa.pl d8c73573ec

Fot. freepik

Miłość z Tindera

Mieli szczęście, że znaleźli się w tym samym miejscu w jednym czasie. Nasi bohaterowie udowadniają, że Tinder, wbrew pozorom, nie służy tylko do jednego. Od dłuższego czasu te pary tworzą szczęśliwe związki. A poznali się właśnie dzięki jednemu kliknięciu w prawo...

Kasia 38 lat, swojego narzeczonego Maćka poznała na Tinderze trzy lata temu:

Zanim sparowałam się z Maćkiem, na Tinderze byłam prawie półtora roku. Po burzliwym rozstaniu z poprzednim chłopakiem, w wieku 32 lat postanowiłam dać sobie szansę na nową relację. Myślę, że w dzisiejszych czasach jest bardzo mało okazji, by ot tak, spontanicznie nawiązać z kimś znajomość. Mężczyźni już prawie wcale nie zagadują na ulicy, wstydzą się i boją odrzucenia. Nawet jeśli chodzisz do pubów czy klubokawiarni, to praktycznie nie ma takich sytuacji. Polacy są też bardzo nieśmiali w przeciwieństwie do mężczyzn z południa Europy czy Stanów - ci od razu garną się do rozmowy. Wiedziałam więc, że Tinder to praktycznie jedyna opcja, by kogoś poznać.

Po części liczyłam też na to, że aplikacja trochę mnie dowartościuje. Wstawiłam maksymalną liczbę zdjęć, w opisie dodałam cytat z ulubionej piosenki i się zaczęło. Powiedziałabym, że byłam dość aktywną użytkowniczką, sporo randkowałam.

Nie było to też tak, że co tydzień spotykałam się z nowymi chłopakami. Traktowałam to raczej jako zwiększoną szansę na poznanie kogoś ciekawego niż gdybym Tindera nie założyła. Chyba miałam szczęście, bo na żadnej z randek nie czułam się zagrożona - dla pewności, gdy szłam się spotkać z kimś nowym, zawsze zawiadamiałam o miejscu randki kogoś bliskiego. Nigdy też nie byłam rozczarowana, ale to może dlatego, że rozważnie dobierałam potencjalnych kandydatów i niektórym, którzy na przykład mieli bardzo kiepskie teksty na podryw lub głupie wpisy, już na początku nie odpisywałam.

Mimo trójki z przodu, nie uważałam, że jestem za stara, by używać Tindera. Ale faktycznie - randkowałam raczej z młodszymi. Mój narzeczony jest starszy ode mnie, ale w aplikacji miał wiek zaniżony o cztery lata, więc początkowo myślałam, że również jest młodszy. Po fakcie powiedział mi, że gdy wpisał w rubrykę swój realny wiek, wyświetlały mu się same czterdziestolatki, których styl nie do końca mu odpowiadał. On mentalnie jest bardzo młody - ubiera się w sportowym stylu, chodzi na koncerty, czyta komiksy. Nie znalazłby więc z tymi „paniami" tematów do rozmowy.

Zanim się poznaliśmy, Maciek był na Tinderze krócej niż ja, jakieś dwa miesiące i miał za sobą dwie randki. Mówił mi potem, że to były raczej nudne spotkania i nie chciał kontynuować tych relacji. Z nami od początku było inaczej.

Maciek pochodzi z Warszawy i akurat załatwiał w mojej miejscowości interesy. Przypadkiem znalazł się w moim „obszarze poszukiwań", bo przecież Tinder, w zależności od ustawień, wyszukuje nam osoby, które znajdują się niedaleko, maksymalnie kilkadziesiąt metrów od nas. Kiedy się sparowaliśmy, napisałam do niego jako pierwsza. Zagadałam o cytat z piosenki Rolling Stonesów, który miał w opisie. Skomplementowałam też jego bluzę ze zdjęcia. Pisało się bardzo dobrze. Tak mijały nam kolejne dni aż przerzuciliśmy się na telefon.

Na żywo spotkaliśmy się dopiero miesiąc później. Maciek do mnie przyjechał. Trochę baliśmy się tego spotkania, choć oboje już czuliśmy, że jesteśmy w sobie zakochani. Zdrowy rozsądek podpowiadał jednak, by się nie nakręcać, bo przecież nie da się stwierdzić, czy ciągnie nas do siebie fizycznie. Mieliśmy nawet taki plan B, że jeśli coś nie wyjdzie podczas tego spotkania i się sobie nie spodobamy, to dla zabicia nudy będziemy słuchać naszej ulubionej muzyki, a Maciek będzie mógł u mnie przenocować i potem wróci do Warszawy. Ale na szczęście nie musieliśmy „ratować się" puszczaniem płyt.

Faktycznie, z początku randka było dość niezręcznie. Niby się znaliśmy, ale jednak nie. Po kilku godzinach było już jednak wiadome, że będziemy parą. Przez kilkanaście miesięcy to był związek na odległość. W końcu Maciek przeprowadził się do mnie, a rok temu się zaręczyliśmy. Wiem, że to „ten jedyny".

Czasem zastanawiam się, jak to dzisiaj jest na Tinderze, bo o tym portalu wciąż mówi się, że jest nastawiony wyłącznie na jedno. Patrzę na Maćka i absolutnie się z tym nie zgadzam.

Kinga 26 lat, swojego chłopaka Mikołaja poznała na Tinderze dwa lata temu:

Kiedyś myślałam, że człowieka, z którym można się związać, mogę poznać jedynie na żywo. Nie wierzyłam w aplikacje randkowe i były one dla mnie nowością. Wiedziałam, że z mniejszym lub większym powodzeniem korzysta z nich moja młodsza siostra Monika. To ona namówiła mnie na założenie profilu. Cały Tinder mega mnie zaintrygował. Bałam się jednak, że spotkam tam samych napakowanych, nałogowych

eprasa.pl d8c73573ec

Fot. freepik

podrywaczy i nie będzie tam kogoś odpowiedniego dla mnie. Szukałam tylko i aż normalnej relacji.

Do założenia profilu podeszłam na luzie. Chciałam, by zdjęcia przedstawiały mnie taką jaka jestem naprawdę, a nie jakiś sztuczny twór. Wstawiłam dwa zdjęcia - jedno selfie, drugie z podróży. Do tego dołączyłam opis, że lubię czarne kawy i czarne płyty.

Przez chwilę wydawało mi się, że nie jestem w odpowiednim wieku, by tam kogoś szukać. Ale szybko się okazało, że średnia wieku jest tam naprawdę przeróżna, w zależności od tego jak ustawimy przedział wiekowy, w którym partnera poszukujemy.

Czy bałam się, że ktoś znajomy zobaczy, że szukam miłości na Tinderze? Nie. Podchodziłam do tego tak, że jeśli ktoś mnie tam namierzy, to dlatego, że sam ma profil i też szuka. Więc de facto „jedziemy na tym samym wózku". To słabe, żeby zawstydzać kogoś, bo jest na Tinderze, skoro sami tam jesteśmy.

Wiadomo, że przewinęło się kilka znajomych twarzy z liceum czy studiów. Po prostu nie przesuwałam ich „w prawo".

W doborze kandydatów pomagała mi siostra. Ona miała już wprawę w swipe'owaniu. Zdarzało się, że przesuwałam sama i byłam już zupełnie zrezygnowana. Wtedy telefon brała w dłoń Monika i mówiła z przekonaniem: ja ci kogoś znajdę. Tak było też z Mikołajem, że to Monika przesunęła go w prawo i „podjęła" za mnie decyzję. Mi dopiero później wyświetliła się informacja, że jesteśmy z Mikołajem parą, a do tego, że on dał mi tak zwanego super lajka. A ja nie przypominałam sobie, bym widziała go wcześniej.

Po Mikołaju od początku wiedziałam, że na Tinderze nie jest po to, by umówić się z kimś wyłącznie na seks. Wyróżniał się na tle pozostałych - dłuższe włosy, artystyczne zainteresowania. On napisał do mnie pierwszy, rozmawialiśmy o tym co lubimy jeść, muzyce i najnowszych wystawach. Mieliśmy dużo wspólnego, a do tego miałam wrażenie, że jesteśmy do siebie bardzo podobni fizycznie. Chyba więc to nie przeciwieństwa się przyciągają.

Bożena Rychlik: Mamy tradycyjne podejście do związku i rodziny.

Byłam bardzo ciekawa spotkania na żywo, które odbyło się po dwóch tygodniach. Wszystko wyszło naturalnie, on wyszedł z inicjatywą kawy. Niby dwa tygodnie to krótki czas, ale rozmawialiśmy dużo i intensywnie, więc wiedziałam, że nie będzie źle. Wiem, że niektórzy spotkają się na Tinderze po jednym czy dwóch dniach rozmowy, ale to chyba nie dla mnie.

Od tej kawy zaczęły się kolejne regularne spotkania, a miesiąc później zostaliśmy parą. Nie przyspieszamy tempa na siłę, raczej wszystko dzieje się spokojnie. Na razie nie mieszkamy ze sobą, ale być może wkrótce się na to zdecydujemy. A moja siostra wciąż szuka miłości w sieci. Widzę więc jakie szczęście miałam, że trafiłam akurat na Mikołaja.

DOMINIKA RASZKIEWICZ
redakcja@gazetaolsztynska.pl

*Imiona bohaterów i niektóre szczegóły zostały zmienione.

Fot. freepik

Zasadnicza różnica między użytkownikami Tindera w Polsce, a na Zachodzie jest taka, że tam szuka się partnera lub partnerki w określonym celu. Natomiast u nas cały czas dominuje ta relacja romantyczna, czyli szukanie prawdziwej miłości. Skąd taka różnica i dlaczego ludzie w ogóle decydują się na korzystanie z mobilnych portali randkowych? Zapytaliśmy psycholog Bożenę Rychlik.

Fot. Zbigniew Woźniak

Bożena Rychlik, psycholog z Olsztyna:

Mimo że społeczeństwa się rozwijają i świat pod względem różnych technologii idzie bardzo do przodu, to jednak potrzeby człowieka wciąż pozostają takie, jakie były przed laty. Wciąż potrzebujemy poczucia bezpieczeństwa, poczucia przynależności, budowania więzi, oparcia i wzajemnej pomocy.

W dzisiejszych czasach młodzi ludzie są bardzo obciążeni różnymi zadaniami, które najczęściej sami na siebie narzucają. Zarabiają, kształcą się, rozwijają i zwyczajnie brakuje czasu na tradycyjne spotkania towarzyskie czy imprezy integracyjne.

Pojawienie się Tindera dało możliwość spotkania się z kimś w sieci. Możemy zrobić wstępne zapoznanie, zweryfikować, czy korespondujemy ze sobą w obszarze wspólnych zainteresowań, oczekiwań itd. Natomiast nic nie zastąpi kontaktu osobistego. Bo tylko w kontakcie osobistym mogą zadziać się pewne kwestie emocjonalne, dotyczące relacji, które nie zadzieją się online.

Trudno jednoznacznie wskazać motywacje osób, które korzystają z tego rodzaju aplikacji. Kojarzą się one raczej ze stylem bycia, gdzie nie myśli się o stałym związku, a jedynie o randce czy chwilowym, miłym spędzeniu czasu. Jednak w Polsce jest inaczej. Dlaczego? Wynika to przede wszystkich z różnicy kulturowych. Jesteśmy społeczeństwem o bardzo tradycyjnym podejściu do związku i rodziny. A takie chwilowe randki, jednodniowe czy jednonocne, nie zapewniają tego poczucia więzi, bliskości i bezpieczeństwa, będące filarami ludzkich potrzeb. Takie „chwilówki" dają krótkotrwałe odprężenie i pozwalają na miłe spędzenie czasu, ale na dłuższą metę nie dają nam szczęścia. Moim zdaniem świadczy to o zdrowym podejściu naszego społeczeństwa, które gwarantuje, że ludzie będą czuli się szczęśliwi.

Wysłuchała i spisała Milena Siemiątkowska

eprasa.pl d8c73573ec

O ilu rzeczach jednocześnie potrafią myśleć kobiety?

Fot. pixabay.com

O pudełkach, przewodach i **nicości** słów kilka

O różnicach mózgu kobiety i mężczyzny z naukowego punktu widzenia wiadomo jedno – różnią się rozmiarem, stosownie do gabarytów ciała. Z reguły kobiece mózgi są odrobinę mniejsze. A gdyby do zagadnienia podejść mniej naukowo, niekonwencjonalnie?

Znacie Marka Gungora? Nie? To polecam. Gungor jest pastorem jednego z protestanckich kościołów w USA oraz międzynarodowym mówcą. Jest jednym z najbardziej znanych doradców w obszarze relacji damsko-męskich w Ameryce. Prowadzi programy radiowe i telewizyjne oraz występuje na międzynarodowych konferencjach. Jego wystąpienia w internecie robią furorę. Są one również dostępne w języku polskim. Chyba najbardziej jego znane video to rozważanie o różnicach mózgu między kobietą a mężczyzną. I nie ma w nim pastorskiego moralizowania. Oglądając ten filmik mam wrażenie jakbym oglądał jakiś stand up — tyle, że bez „bluzgania". Nie można się nie śmiać słuchając Gungora, ale przyznam, że potrafi też przy tym skłonić do refleksji.

Swój występ zaczął od omówienia męskiego mózgu. Użył przy tym stwierdzenia, że męski organ zarządzający składa się z... pudełek. — Mamy pudełko na samochód, na pracę, na pieniądze, na dzieci, nawet na twoją matkę zamkniętą gdzieś w piwnicy. Najważniejsza zasada jest taka, że te pudełka się nie stykają — opowiada z humorem. O co mu chodzi z tymi pudełkami? W wielkim skrócie - mężczyźni potrafią się koncentrować tylko na jednym temacie czy zadaniu. Kiedy naprawiamy samochód czy grzebiemy przy naszym motocyklu, nie myślimy o tym, że kran w kuchni cieknie od pół roku.

Zdaniem Gungora mózg kobiety to kłębowisko przewodów. — I każda rzecz połączona jest ze wszystkimi innymi — twierdzi mówca. I całe to kłębowisko sterowane jest emocjami. — Jest to jedna z przyczyn, dlaczego kobiety pamiętają wszystko. Jeśli weźmiesz jakieś wydarzenie i połączysz je z uczuciem to wbije ci się w pamięć. To samo dzieje się u mężczyzn, ale niezbyt często, bo my mamy to gdzieś — dodaje Gungor. Wynika z tego, że kobiety potrafią przejmować się wszystkim oraz są zdolne do myślenia o wielu rzeczach jednocześnie. Przy tym kierowane emocjami potrafią być pamiętliwe.

I tu padają słowa pastora, z którymi również ja jako mężczyzna nie mogę się nie zgodzić. Otóż mamy jedno takie pudełko w swoich mózgach, o którym kobiety nie wiedzą — tzw. „pudełko nicości". W nim po prostu... nic nie ma. I jest to nasze ulubione pudełko. To takie nasze miejsce „ucieczki" przy każdej możliwej okazji. To pudełko odrywa nas od rzeczy, które wymagają intensywnego myślenia. Przykładem podanym przez Gungora jest łowienie ryb. Ja pogrążyłem się w swoim „pudełku nicości" w minioną środę o godz. 20.45 na prawie dwie godziny. Pomogli mi w tym polscy piłkarze, którzy pokonali Finlandię 5:1.

Dlatego kiedy patrzę na kobiety w moim otoczeniu jestem pełen podziwu. Ile one potrafią robić rzeczy jednocześnie. Nieraz tworzy to pozory chaosu. Ale tylko pozory. Chociaż mam wrażenie, że z mózgiem kobiety jest jak z damską torebką — można znaleźć w nim znaleźć wszystko. Podobno są tacy, co szukają tam nawet zagubionej Atlantydy. A swoją drogą to się często zastanawiam — czy nasze drogie panie mają takie momenty wyłączenia myślenia i pogrążenia się w swojej „nicości"?

WOJCIECH CARUK
w.caruk@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

95420otbr-f-M

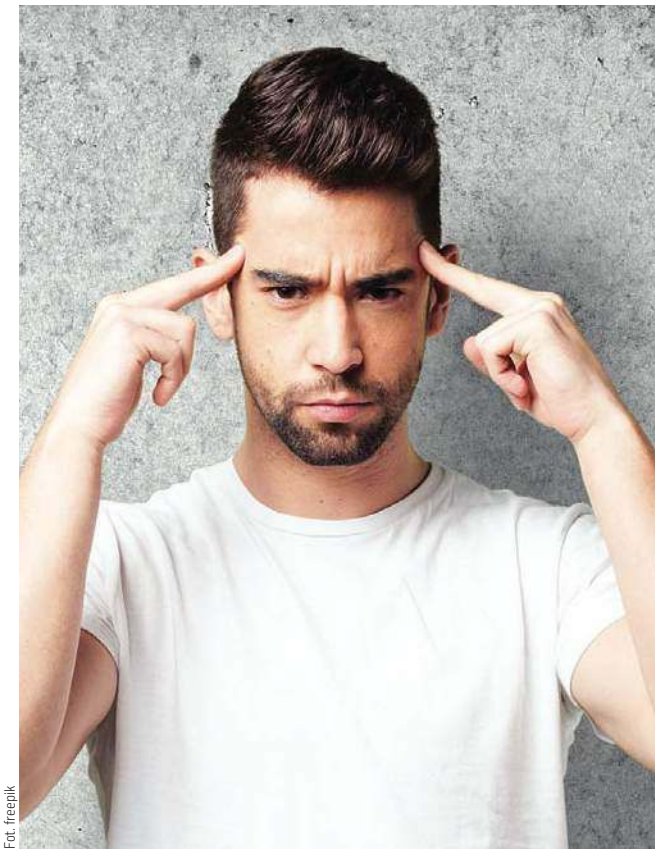
Myślenie „o niczym" bywa przyczyną kłótni!

Od zarania dziejów wiadomo, że mózg kobiety i mózg mężczyzny to zupełnie różne konstrukcje.

Mężczyźni z zasady wszystko uproszczają, kobiety zbytnio komplikują.

Patrząc na męski punkt widzenia, warto brać z nich przykład. Oczywiście czasami. Mężczyźni powinni opatentować umiejętność myślenia „o niczym". Kobietom to się nie zdarza. A myślenie „o niczym" może być i bywa często przyczyną kłótni. No bo jak facet mówi, że myśli o niczym to kobieta myśli, że on myśli... o innej! A skoro myśli o innej, to musi mieć powód! I tu się pojawia cała długa lista powodów, dla których facet mógłby myśleć o innej. Facet wciąż nieświadomie myśli o niczym, a kobieta w myślach właśnie się z nim kłóci, aby się ostatecznie z nim pogodzić... bez jego udziału. To wszystko odbywa się w tych pootwieranych szufladkach w kobiecym mózgu. Zamyka je rozsądek, ale czujność kobiety nigdy spać nie chodzi. Zatem warto zapamiętać i przyjąć jako pewnik: myślenie o niczym jest możliwe!

ALINA LASKOWSKA
a.laskowska@gazetaolsztynska.pl



Fot. freepik

eprasa.pl d8c73573ec

Fot. pixabay.com

Wyrwane z kontekstu

Panie pośle, czy mógłby pan skomentować słowa swojego partyjnego kolegi? — pyta dziennikarz radiowy lub telewizyjny. — Niestety, nie znam tej wypowiedzi, a słowa wyrwane z kontekstu ciężko mi komentować — odpowiada poseł...

Szczerze powiedziawszy mało jest chwil, kiedy w czasie słuchania lub oglądania audycji publicystycznej trafia mnie większy szlag niż wtedy, gdy słyszę, że to wyrwane z kontekstu!

W tym bowiem szkopuł, że dla niektórych sformułowań, fraz i opinii ciężko o dobry kontekst. A niektórym ciężko nawet o kontekst neutralny.

Kobiety powinny siedzieć w domu i rodzić dzieci, a nie robić jakąś karierę... Dajmy już spokój z tą ideologią, to w ogóle nie są normalni ludzie... Brońmy rodziny przed zepsuciem, deprawacją, absolutnie niemoralnym postępowaniem, brońmy nas przed ideologią i skończmy słuchać tych idiotyzmów o prawach człowieka czy o jakiejś równości... Próbuje się nam wmówić, że to normalni ludzie, a to po prostu ideologia jest... To miejsce w dzisiejszych niespokojnych czasach jest wielką lekcją tego, że trzeba czynić wszystko, aby uchronić bezpieczeństwo i życie swoich obywateli... Do głosu doszedł chory nacjonalizm, który uważa, że szacunek dla kraju wyraża się w nienawiści do obcych — ci ludzie zagubili swoją tożsamość. W czasach komunizmu dzieciom w szkołach wciskano ideologię komunistyczną i to był bolszewizm; a dziś też próbuje nam się i naszym dzieciom wciskać ideologię, tylko inną, zupełnie nową — to jest taki neobolszewizm... Polska bez ideologii jest najpiękniejsza... Jacy ludzie — taka ideologia...

I tym podobne kwiatki dzień w dzień radośnie idą sobie w eter.

A potem, czasem tego samego dnia wieczorem, a czasem z samego rana dnia następnego słyszę, że to w ogóle nie tak było.

— Moje słowa zostały wyrwane z kontekstu. Bezgranicznie ufam w różnorodność i równość.

— W ramach brudnej walki politycznej moje słowa wyrywa się z kontekstu.

— Wyrywanie moich słów z kontekstu to atak na tradycyjne wartości, którym Polska jest od wieków wierna.

— Wyrywanie moich słów z kontekstu to haniebna manipulacja — nigdy nie twierdziłem, że jacyś ludzie są nienormalni.

I oczywiście, choć generalnie wszyscy kardiolodzy potwierdzają u mnie dość znaczne niedociśnienie tętnicze, po dwóch takich wyznaniach kawy już nie potrzebuję!

Oczywiście, można się awanturować, że taki szary zjadacz chleba jak ja nie jest aż tak tragicznie w ciemię bity, by nie rozumieć, co konkretnie pan lub pani poseł, senator, rzecznik, prezes, przewodniczący lub przewodnicząca — mieli na myśli, wypowiadając te konkretnie słowa, które powiedzieli, i porównując ludzi do tego, do czego konkretnie porównali. Można też bić owym ciemieniem o mur, najlepiej taki z żelazobetonu, bo w obliczu z jednej strony głupoty, a z drugiej — jakiejś wysublimowanej pogardy dla intelektu słuchaczy i widzów — tym ostatnim nie pozostaje już nic lepszego do wykonania. No, może jeszcze idąc od czasu do czasu do urn — też o tych wyrwanych z kontekstu zdaniach warto pamiętać.

Ja jednak w takich razach mam ochotę zareagować inaczej. Mianowicie pragnęłabym autora słów, że to nie ludzie, tylko ideologia, który następnie odwraca kota ogonem i broniąc się, jednocześnie atakuje wszystkich tym kontekstem, zapytać w jakim kontekście owe słowa już nie będą znaczyły tego, co znaczą. W jakim konkretnie kontekście, w jakiej zbitce słów, w jakiej dłuższej wypowiedzi słowa, że kobieta powinna siedzieć w domu i rodzić dzieci, a nie robić jakąś karierę — nie będą już przesycone pogardą i średniowiecznym przekonaniem o niższości kobiety w patriarchalnym społeczeństwie. Innymi słowy — bardzo proszę, tłumacząc się, że to wyrwane z kontekstu, jednocześnie przytoczyć taki kontekst, w którym pogarda stanie się pochwałą, fałsz — prawdą, głupota — mądrością, nienormalność — normalnością, a maszynka do rodzenia dzieci — kobietą z równym dostępem do wszelkich nadanych człowiekowi praw.

No... w jakim kontekście te słowa będą dobre i nikogo nie zranią?

Nieprzygotowany do odpowiedzi

Z uporem godnym lepszej sprawy prowadzący zapraszają polityków do studia i pytają. Bywa, że natrętnie; bywa, że naiwnie. Bywa, że dociekliwie i nie tylko o poglądy, ale też o jakąś merytoryczność podpartą wiedzą. I o ile przy wystąpieniach typu exposé nikt z zaproszonych nie ma większego problemu, o tyle przy konkretach zaczynają się schody, a niektórym pod nogami ściele się wręcz rwąca w dół przepaść.

— Trudno mi się odnieść, bo nie znam tej wypowiedzi.

— Niestety, nie czytałam/-em tego artykułu / wywiadu / dokumentu i nie jestem w stanie wyrazić swojej opinii.

I jest to kolejny przyczynek do moich skoków ciśnienia. Bo jeśli dziennikarz prowadzący zaprasza takiego gościa, to nawet jeśli tylko oględnie mówi mu wcześniej, że tematem rozmowy będą tzw. sprawy bieżące — gość już powinien w tych bieżących sprawach być przynajmniej średnio zorientowany. A co dopiero, gdy jakiś temat jest akurat dziś tym gorącym, z pierwszych stron w prasie i z czerwono-żółtych pasków telewizyjnych...? Do takiego tematu trzeba się na mur-beton przygotować, bo to dokładnie tak, jak z pewniakami na egzaminach — zapytają o to absolutnie i to nawet w pierwszej kolejności. To nie, tego akurat jeden z drugim nie czytali! Wypisz-wymaluj jak ten film: „Nic nie widziałem, nic nie słyszałem", gdzie świadków jakiegoś morderstwa jest dwóch, z czego jeden jest niewidomy, a drugi głuchy. Na filmie, do śmiechu może to i dobre było. Ale akurat w programach publicystycznych mnie ta niewiedza i niemożność — mierżą, denerwują i oczywiście podnoszą ciśnienie. Bo równie dobrze taki redaktor może zaprosić te trzy małpki: Mizaru, która zakrywa oczy, Kikazaru, która zakrywa uszy, i Iwazaru, która zakrywa pyszczek. A zatem nie widzę niczego złego, nie słyszę niczego złego, nie mówię niczego złego. Może i jedna z interpretacji zaleca, by w czynach i słowach innych ludzi nie doszukiwać się i nie wytykać błędów. Dla mnie jednak te trzy japońskie małpki to jednak bardziej gorzki obraz dzisiejszych spryciarzy, którzy nie widzą, nie słyszą i nie mówią niczego złego o czynach swoich popleczników, współbraci, kolegów z jednego kręgu. Natomiast dziwnie wyostrzają się ich wszystkie zmysły, gdy komentują słowa i czyny przeciwników.

I gdzie szacunek do prowadzącego — ja się naiwnie pytam?

Dajmy mu szansę

Ostatnio w odpowiedzi na zarzuty o obiektywnie kontrowersyjne wypowiedzi i poglądy pewnego polityka, który właśnie objął dość odpowiedzialną funkcję państwową usłyszałam, jak jego partyjny kolega nawoływał: — Dajmy mu szansę!

Noż kurde blade!

Kierowca pijany usiadł za kierownicę i spowodował wypadek? Oj, nie zabierajmy mu prawa jazdy. Dajmy mu szansę! Dzieciak się wygłupił i ukradł zgrzewkę batoników z osiedlowego spożywczaka? E, nie wygłupiajmy się i... Dajmy mu szansę! Nauczycielka poprowadziła dzieci na wycieczkę, nie upilnowała i doszło do nieszczęścia? I o co tyle hałasu... Dajmy jej szansę!

Chyba że to o to chodzi w tej reformie sądownictwa. Nie karać, nie skazywać, ale dawać szansę. Drugą, trzecią, dziesiątą, nieskończoność szans. I do tego stopnia odciążyć wymiar sprawiedliwości, że właściwie wszyscy tam stracą rację bytu i sens istnienia. A ludzie, otrzymawszy kolejną szansę, z pewnością jej nie zmarnują, nie roztrwonią, nie zawiodą. I więcej nie popełnią tego samego błędu, no bo jak, szansę przecież dostali!

Inna sprawa, że ciągle nie wiem, na co ta szansa konkretnie jest. I czyim kosztem. Ktoś coś na tym traci czy przeciwnie — wszyscy jesteśmy wygrani?

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl d8c73573ec

KapeluszoweLove

Częściej na ulicy zobaczmy kobietę w czapce z daszkiem niż w kapeluszu. A szkoda, bo dobrze dobrany kapelusz to piękna ozdoba i subtelne dopełnienie stylizacji.

Fot. archiwum prywatne

Wiedzą o tym kobiety od dekad, a dokładniej od XVII wieku, kiedy to zapożyczyły je na trwałe od mężczyzn. Na przestrzeni lat zmieniała się moda, ale kapelusz niezmiennie pozostawał symbolem elegancji. I tak rzeczywiście do dziś jest traktowany. Kojarzy nam się z poczuciem smaku, z kimś kto reprezentuje „wyższe sfery", jakby był zarezerwowany dla nielicznych, wybranych i świadczył o statusie społecznym. Na przestrzeni lat taki właśnie był budowany „obraz kapelusza", towarzyszył damom na dworze czy żonom ważnych mężczyzn tego świata. W ujęciu socjologicznym do początku XX wieku stanowił właśnie symbol społecznego statusu. To poniekąd uchroniło kapelusze przed spowszednieniem. Trochę tak, jakby kolejni kreatorzy mody mieli do nich dystans, traktowali je wyjątkowo ostrożnie. I tak postrzegamy je w większości, my, kobiety. Zapytane na ulicy, właściwie w większości odpowiadają, że kapelusz jest przeznaczony dla dam. Same nie czują się „godne" kapelusza, a co najdziwniejsze nie mają odwagi go zakładać, z obawy o to, że ktoś je wyśmieje!

Bez względu na historię kapeluszy, na dopisane do nich definicje, na kanony w które zostały włożone, kapelusze zdecydowanie warto nosić o czym przekonywała swoim wizerunkiem Hanka Bielicka, która w kapeluszu prezentowała się zarówno na estradzie, jak i prywatnie.

Dziś kapelusz jest często rekwizytem podczas sesji zdjęciowych. Słomkowy kapelusz na głowie kobiety w kwiecistej sukience biegającej boso po łące. Brzmi pięknie prawda? Albo szykowna bizneswoman w perfekcyjnie skrojonym żakiecie z kapeluszem w kolorze torebki. Też częsty obrazek na okładkach magazynów.

> A gdyby, za pomocą kapelusza, zmienić trochę swoją stylizację, dodać sobie odrobiny elegancji, pokusić się o zastrzyk szaleństwa? Co by nie mówić, zakładając kapelusz mamy poczucie, że robimy coś „ekstra", eksponujemy kawałek naszej osobowości, tej nieoczywistej, tej odważniejszej, tej świadczącej o miłości do siebie.

A nie ma dla kobiety chyba nic wartościowszego niż akceptacja siebie. Jakby nie podchodzić do tematu kapelusza, zawsze w podsumowaniu okaże się, że kapelusz to jednak wyjątkowy element garderoby. Warto po niego sięgnąć, nie bać się i troszkę „złagodzić" jego przeznaczenie, bo skoro uważamy, że kapelusze są dla dam to bądźmy jedną z nich!

O tym jak fantastycznie można bawić się kapeluszem i wykorzystywać go do codziennych stylizacji pokazuje nam Natalia Krzemińska z Kurzętnika (powiat nowomiejski), mama Laury i Leona. Natalia na instagramie/@mamalauryileona/ zachwyca stylizacjami i pokazuje, że między opieką nad dziećmi i dbaniem o dom, nie zapomina o sobie.

— Mam 29 lat. Wychowuję córeczkę Laurę i synka Leona. To cały mój świat, jednak nie zapominam o sobie. Lubię modę, lubię wyglądać inaczej. Nie boję się mieszania stylów, eksperymentowania ze stylizacjami — opowiada Natalia. — Dotyczy to nie tylko mnie, ale także moich dzieci. Czasami ubieram też mojego męża.

Natalia swoją przygodą z modą dzieli się na Instagramie. Jak sama mówi, uwielbia robić zdjęcia. To nie tylko fotopamiętnik, ale także miejsce inspiracji dla innych kobiet i mam. Inspiracji modowych, ale także typowo życiowych.

Natalia pokazuje, że mając dwoje małych dzieci, można dobrze wyglądać, mieć pasje, cieszyć się życiem i macierzyństwem.

> — Uwielbiam kapelusze! Uwielbiam dodatki nietuzinikowe, niebanalne. Nie boję się odważnych, modowych epizodów — mówi Natalia.

— Kapelusz nie raz zagości w mojej galerii, bo jest fantastycznym dodatkiem! Moja córeczka Laura jest małą damą i także z dumą nosi kapelusze.

ALINA LASKOWSKA
a.laskowska@gazetaolsztynska.pl

Jeśli też kochasz kapelusze - przyślij nam swoje zdjęcie w kapeluszu: a.laskowska@gazetaolsztynska.pl Najciekawsze stylizacje opublikujemy w kolejnym wydaniu sobotniej „Gazety Olsztyńskiej"!

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

KINO HELIOS REPERTUAR

Sobota 10 października
PINOKIO / familijny / od 10 lat / dubbing, g. 10:20, 14:30, 17:30; GNIAZDO / napisy, g. 13:10, 18:45, 21:15; SZARLATAN / napisy, g. 11:45, 16, 20; TROLLE 2 / familijny / b.o. / dubbing, g. 10, 10:30, 11, 12:30, 13:20, 14:45, 15:40, 17, 18; 25 LAT NIEWINNOŚCI. Sprawa Tomka Komendy, g. 10:50, 12:40, 15:30, 18:15, 21; GREENLAND / napisy, g. 13:30, 16:15, 19, 21:45; JAK ZOSTAĆ GWIAZDĄ, g. 13, 17:15, 20:15; TARAPATY 2 / familijny / od 6 lat, g. 10:40, 12:50, 15, 18:30; PĘTLA, g. 19:30, 22; SKANDAL. EWENEMENT MOLESTY, g. 20:45; MULAN / familijny / od 10 lat / dubbing, g. 10:10, 15:50; AFTER 2 / napisy, g. 20:30

Niedziela 11 października
PINOKIO / familijny / od 10 lat / dubbing, g. 10:20, 14:30, 17:30; GNIAZDO / napisy, g. 13:10, 18:45, 21:15; SZARLATAN / napisy, g. 11:45, 16, 20; TROLLE 2 / familijny / b.o. / dubbing, g. 10, 10:30, 11, 12:30, 13:20, 14:45, 15:40, 17, 18; 25 LAT NIEWINNOŚCI. Sprawa Tomka Komendy, g. 10:50, 12:40, 15:30, 18:15, 21; GREENLAND / napisy, g. 13:30, 16:15, 19, 21:45; JAK ZOSTAĆ GWIAZDĄ, g. 13, 17:15, 20:15; TARAPATY 2 / familijny / od 6 lat, g. 10:40, 12:50, 15, 18:30; PĘTLA, g. 19:30, 22; SKANDAL. EWENEMENT MOLESTY, g. 20:45; MULAN / familijny / od 10 lat / dubbing, g. 10:10, 15:50; AFTER 2 / napisy, g. 20:30

eprasa.pl d8c73573ec

Kosmetyczka radzi

Jak pozbyć się rozstępów?

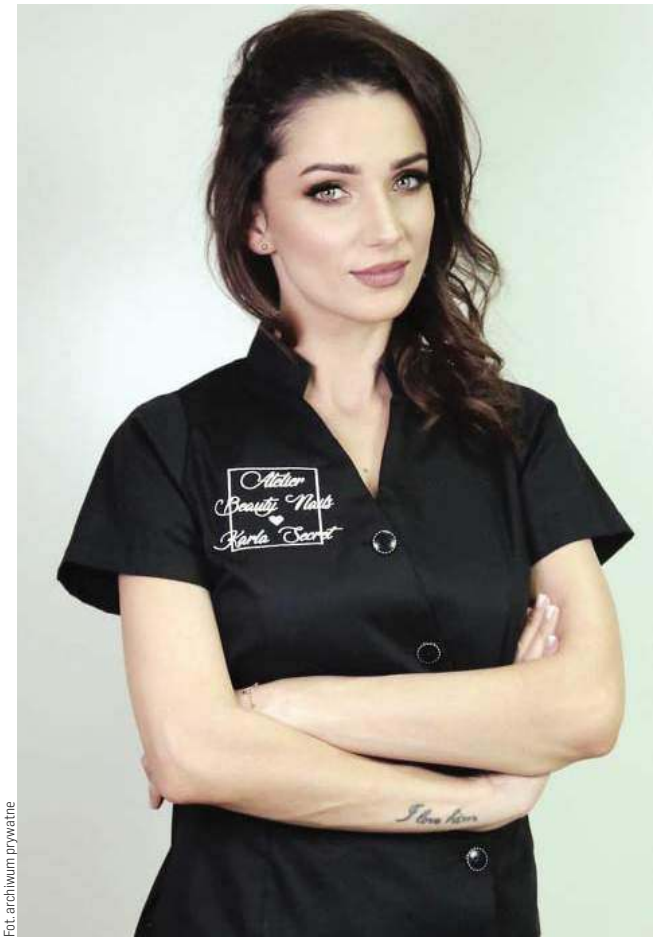
Walkę z rozstępami warto rozpocząć już na etapie pielęgnacji skóry. Systematyczne nawilżanie skóry pomoże zapobiec powstawaniu nowych zmian. W gabinecie kosmetycznym jest wiele sposób na zniwelowanie zmian, tj.: laser frakcyjny, peeling chemiczny, fale radiowe, karboksyterapia, mezoterapia.

Warto też pamiętać, że ważna w walce z rozstępami jest także dieta i kontrola wagi.

Pani Karolino, jak pozbyć się worków pod oczami?
Sandra

Skóra wokół oczu jest bardzo delikatna. Jeśli chodzi o usunięcie cieni czy worków warto skorzystać z profesjonalnej pomocy, na przykład medycyny estetycznej.

Doskonały efekt daje np. zabieg z zastosowaniem wypełniaczy.



Fot. archiwum prywatne

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

Metamorfoza numeru

Fot. Atelier Karla Secret & Beauty Nails

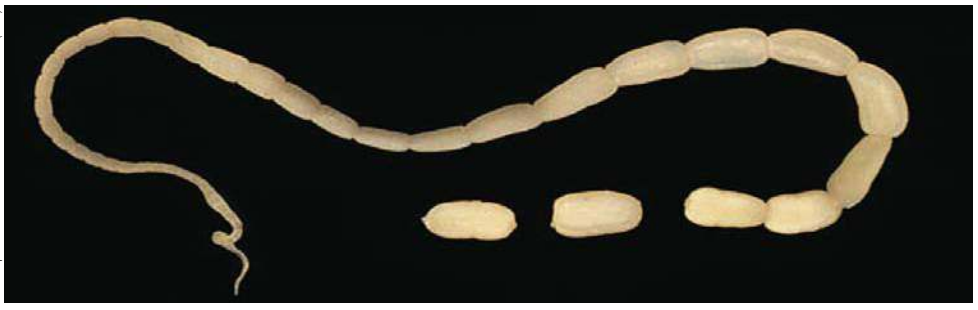
Jestem Kasia, mam 21 lat. Pracuje w gabinecie kosmetycznym jako stylistka paznokci. Często przyglądam się z zachwytem paniom, które przychodzą na metamorfozy. Moim małym marzeniem było choć raz znaleźć się na ich miejscu, aby zobaczyć siebie w zupełnie innej wersji niż na co dzień.

Metamorfoza została wykonana w Atelier Karla Secret & Beauty Nails.

Chcesz pokazać swoją metamorfozę?
Wyślij zdjęcie+krótki opis na: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

Pasożyty a zaburzenia psychiczne

Szacuje się że 80% społeczeństwa ma lub miało w swoim życiu jakiegoś pasożyta. Możemy zarazić się od zwierząt, przez kontakt z ubraniem zakażonej osoby, nieumyte owoce, warzywa, niedogotowane mięso, kontakt z ziemią, gdzie znajdują się larwy pasożytów potrafiące przetrwać nawet kilka lat.


fot. wikipedia - CDC's Division of Parasitic Diseases (DPD)

Pasożyty osłabiają nasz organizm, zatruwają go jadami i toksynami, żywią się nabłonkiem, tkankami uszkadzając je. Powodują pogorszenie nastroju, depresję, mogą nawet wzmagać lęki, zwiększać agresywność i zmieniać osobowość.

Pasożyty są odpowiedzialne za lęki nocne, zaburzenia snu, bezsenność, krzyki nocne, mowę przez sen, a nawet chorobę lokomocyjną. Są poważne przesłanki i opracowane badanie, aby przypuszczać, że toksoplazmoza przyczynia się do powstawania schizofrenii i choroby afektywnej dwubiegunowej. Pasożyty takie jak owsiki, glisty, tasiemce można zobaczyć gołym okiem, ale są i tak maleńkie pierwotniaki np. lamblie, których zobaczyć się nie da i czasami nie wiemy o ich występowaniu całymi latami, gdzie przy tym leczymy się na szereg innych dolegliwości psychicznych i somatycznych.

Pasożyty bytują nie tylko w przewodzie pokarmowym. Mogą być w płucach powodując astmę, nawracające grypy, stany zapalne gardła, migdałków, tchawicy, oskrzeli, niespecyficzny kaszel, duszności, co często bywa mylone z objawami lękowymi. Mogą znajdować się też w sercu, powodując przyspieszone bicie, wątrobie, nerkach, mózgu, powodując ból, rozpieranie, powiększenie narządu.

Pasożyty powodują problemy dermatologiczne, atopowe zapalenie skóry, łuszczycę, egzemy, wysypki, alergie. Przyczyniają się do powstawania nadciśnienia i niedociśnienia. Człowiek osłabiony przez każdego rodzaju pasożyta stanie się osowiały, przemęczony i depresyjny. Dlatego tak ważne jest regularne odrobaczanie i sprawdzanie w badaniach laboratoryjnych czy nie mamy pasożytów. Należy pamiętać, że pasożyty mają różne cykle rozwojowe i jednorazowe badanie może okazać się nie miarodajne. Aby mieć pewność trzeba zbadać materiał kilkukrotnie w ciągu tygodnia lub miesiąca. Można też zrobić badania krwi na obecność pasożytów. Zwierzęta domowe odrobacza się regularnie, a ich właściciele często pozostają nieodrobaczeni. Ziołolecznictwo daje skuteczne rozwiązania w radzeniu sobie z pasożytami, a co za tym idzie, ochroną zdrowia psychicznego.*

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

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

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

eprasa.pl d8c73573ec

Coraz więcej kobiet ma **problem z alkoholem**

Coraz częściej zastanawiasz się, czy nie straciłaś kontroli nad piciem?

Czy alkoholik do końca życia pozostaje alkoholikiem? — O to samo pytają pacjenci na początkowym etapie terapii — przyznaje Agnieszka Wódkowska, terapeutka uzależnień i właścicielka Ośrodka Terapii Uzależnień Nefo. Jak brzmi ostateczna odpowiedź?

Fot. unsplash - zdjęcie ilustracyjne

W ostatnich tygodniach dowiedzieliśmy się, jak alkohol wpływa na kobiece organizmy i poznaliśmy czynniki, które prowokują nas do tego, że coraz chętniej i więcej pijemy.

Tym razem rozmawiamy z właścicielkami Ośrodka Terapii Uzależnień Nefo. Magdalena Sokół i Agnieszka Wódkowska opowiadają o tym, jak łączą klasyczną terapię z alternatywnymi zajęciami, które sprzyjają wyjściu z uzależnienia.

— Zacznijmy od początku. Skąd mam wiedzieć, że jestem alkoholiczką?

M.S.: — Osoba uzależniona odczuwa silną potrzebę picia, często spożywanie alkoholu ma charakter kompulsywny. Występują trudności w kontrolowaniu zachowań związanych z piciem — ilości spożywanego alkoholu czy długości trwania picia — co może objawiać się jako tzw. ciągi alkoholowe. Osoba spożywa alkohol pomimo świadomości skutków i konsekwencji zdrowotnych takich jak np. depresja czy marskość wątroby.

Dla choroby alkoholowej charakterystyczna jest zarówno zależność fizyczna, jak i psychiczna, często obserwuje się również wzrost tolerancji na alkohol.

A.W.: — Alkohol jest substancją psychoaktywną, która wpływa na funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego. Przyczynia się do zmian, które występują, między innymi w obszarach zachowania, myślenia i emocji. Uzależnienie od alkoholu przebiega fazowo, a każda faza ma swoje specyficzne objawy.

Zaniepokoić nas powinny sytuacje, gdy zauważamy, że alkohol dobrze wpływa na nasze samopoczucie — staje się „lekarstwem" na różne problemy, przynosi ulgę w stresujących sytuacjach. Kiedy spostrzegamy, że mamy coraz większą ochotę na alkohol, same szukamy okazji do napicia się, pijemy coraz częściej, a gdy nie mamy możliwości zrealizowania swoich alkoholowych planów, stajemy się nerwowe — coś jest nie tak.

Czynników, które mogą wskazywać na uzależnienie, jest wiele — coraz częściej picie alkoholu kończy się upojeniem, kaca leczymy tym, co się do niego przyczyniło, zaczynamy dzień od wypicia chociaż niewielkiej ilości alkoholu, aby dobrze funkcjonować, pijemy w nieodpowiednich miejscach i sytuacjach, zaczynamy zaniedbywać swoje obowiązki i relacje, szukamy kolejnych wytłumaczeń dla swojego picia, pijemy w samotności, wpadamy w ciągi — to tylko część tych sytuacji, które powinny dać nam do myślenia.

— Załóżmy, że większość z tych zachowań opisuje moją codzienność. Jak mogę sobie pomóc?

A.W.: — Uzależnienie od alkoholu jest chorobą, więc, jak każda choroba, podlega diagnostyce i, w dalszej konsekwencji, leczeniu.

Profesjonalna diagnoza uzależnienia oraz leczenie osób uzależnionych odbywa się stacjonarnie w ośrodkach terapii uzależnień, oraz ambulatoryjnie w poradniach terapii uzależnień. Podmioty te oferują szeroki zakres świadczeń oraz metod terapeutycznych.

Osoba uzależniona może skorzystać z takich działań jak psychoterapia indywidualna, psychoterapia grupowa, czy treningi zachowań i umiejętności. Aby wspomóc psychoterapię uzależnień, stosuje się również farmakoterapię, a dodatkowo osoby uzależnione mogą uczestniczyć w grupach samopomocowych i grupach wsparcia.

— Wasz ośrodek wyróżnia się nieco na tle innych. Mam na myśli alternatywną formę terapii, którą oferujecie, na czym ona polega?

M.S.: — Alternatywna terapia leczenia uzależnień to metody, techniki, czy narzędzia spoza klasycznego nurtu terapeutycznego. Stosuje się je niezależnie od tradycyjnych metod lub jako terapie wspomagające, czy uzupełniające.

Można do nich zaliczyć na przykład hipnozę, techniki tzw. medycyny energetycznej polegającej na uzdrowieniu, czy oczyszczeniu pola energetycznego według dr Konstantina Korotkova, Gerharda Klugla lub dr Alberto Villoldo, terapie oparte o praktykę uważności — mindfulness — praktykowane w londyńskim ośrodku Breathing Space w Bethnal Green, East London, czy medycynę chińską — w tym akupunkturę, czy aurikuloterapię. Metody te na tę chwilę nie są powszechnie stosowane w Polsce.

W ostatnim czasie w terapii uzależnień wiele się zmienia i tak, oprócz terapii uzależnień nastawionej na abstynencję, są też nowe oddziaływania takie jak program ograniczania picia, czy program redukcji szkód. Dzięki nim docieramy do coraz większego grona osób sięgających po alkohol, również tych pijących szkodliwie, czy ryzykownie.

W programie terapeutycznym w naszym ośrodku połączyliśmy klasyczną terapię, opracowaną w nurcie poznawczo-behawioralnym z zajęciami wspomagającymi proces terapeutyczny, by w naszej pracy stosować holistyczne podejście do pacjentów.

Pracujemy w oparciu o dialog motywujący, a także o wewnętrzne zasoby pacjenta, koncentrując się na jego celach. Bardzo duże znaczenie ma dla nas relacja terapeutyczna, współpraca między pacjentem a terapeutą i grupą.

— Jakie zajęcia wpływają zatem na poprawę stanu waszych pacjentów?

M.S.: — Oprócz zajęć rekreacyjnych na basenie, kręgielni, czy boisku, pacjenci regularnie uczestniczą w zajęciach Tai Chi oraz prowadzonych według autorskiego programu warsztatach gry na bębnach afrykańskich.

Zajęcia sportowo-rekreacyjne to doskonałe dopełnienie terapii, propagowanie zdrowego stylu życia i sposób na „trzeźwą integrację" w grupie. Ruch jest doskonałą metodą

REKLAMA

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

eprasa.pl d8c73573ec

Fot. archiwum ośrodka

Magdalena Sokół: Osoba uzależniona odczuwa silną potrzebę picia, często spożywanie alkoholu ma charakter kompulsywny.

Fot. archiwum ośrodka

Agnieszka Wódkowska: Pacjentom trudno jest pogodzić się z tym, że cierpią na chroniczną, przewlekłą i nieuleczalną chorobę.

na złagodzenie wewnętrznych napięć oraz niwelowanie stresu i powoduje wzrost produkcji tzw. hormonów szczęścia, które odpowiadają za dobre samopoczucie, zadowolenie z siebie i pozytywne nastawienie do świata.

Tai Chi to zajęcia oddechowo-ruchowo-relaksacyjne, łączące aspekty zdrowotne i duchowe, prowadzące do wewnętrznej harmonii i spójności, wyciszające umysł, regulujące przepływ energii życiowej.

Natomiast warsztaty z wykorzystaniem zachodnioafrykańskich instrumentów perkusyjnych to muzykoterapia nawiązująca do treningu uważności. Głównym celem tych zajęć jest redukcja poziomu stresu u osób uzależnionych. Są to zajęcia, które doskonale integrują grupę, uczą współpracy, a także dają wiele radości.

Organizujemy wraz z naszymi pacjentami wspólne grillowanie, ogniska, wieczory przy gitarze, spacery, gry integracyjne. Pokazujemy im, że istnieje wiele form spędzania wolnego czasu „na trzeźwo".

— Czy możemy się wyleczyć? Czy jednak prawdą jest, że alkoholik już na zawsze pozostaje alkoholikiem?

A.W.: — O to samo często pytają nas pacjenci na początkowym etapie terapii. Trudno jest im pogodzić się z faktem, że cierpią na chroniczną, przewlekłą i nieuleczalną chorobę.

Chroniczną, bo charakteryzuje się częstymi nawrotami i utrzymywaniem się niektórych objawów nawet do końca życia.

Nieuleczalną dlatego, że osoba uzależniona nigdy już nie będzie mogła pić okazjonalnie, nigdy też nie powróci do picia kontrolowanego.

Jednym z głównych i wiodących objawów choroby uzależnienia jest upośledzona zdolność kontrolowania zachowań związanych z piciem. Osoba uzależniona ma m.in. trudności z zakończeniem rozpoczętego picia i nie jest w stanie decydować o ilości wypijanego alkoholu, nie potrafi wypić takiej ilości alkoholu, którą sobie wcześniej założyła.

Alkoholizm okazuje się chorobą nieodwracalną. Osoba uzależniona nie może już nigdy odzyskać zdolności kontrolowanego picia. Jedynym sposobem powstrzymania tej choroby jest całkowita i trwała abstynencja.

W jednym z wydań kwartalnika „Alkoholizm i Narkomania" opublikowana została recenzja książki Johannesa Lindenmeyera „Ile możesz wypić? O nałogach i ich leczeniu". Recenzję tę napisała Ewa Woydyłło — doktor psychologii i terapeuta uzależnień, która pisze: „Tak jak alergik nie jest „chory", jeżeli wie, co jest szkodliwym alergenem i zdoła go całkowicie z życia usunąć, tak alkoholik nie musi uważać się za „chorego", jeżeli nauczy się skutecznie i konsekwentnie stosować dietę bezalkoholową".

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

Obawiasz się, że problem uzależnienia od alkoholu może cię dotyczyć? Odpowiedz sobie na poniższe pytania:

Czy pijesz w pracy?
Czy Twoje picie ma negatywny wpływ na życie domowe?
Czy pijesz dlatego, że jesteś nieśmiała wobec innych?
Czy Twoje picie ma wpływ na negatywną opinię o Tobie?
Czy miałaś kiedykolwiek wyrzuty sumienia z powodu picia?
Czy wskutek picia miałaś kiedykolwiek kłopoty finansowe?
Czy Twoje picie jest powodem zmartwień rodziny?
Czy pijąc stajesz się mniej ambitna?
Czy odczuwasz potrzebę picia codziennie o określonej porze?
Czy jest Ci obojętne z kim pijesz?
Czy po piciu jednego dnia odczuwasz potrzebę picia nazajutrz?
Czy pijąc zauważyłaś u siebie zmniejszenie sprawności fizycznej i umysłowej?
Czy picie wpływa negatywnie na twoją pracę zawodową, czy też inne działania poza pracą?
Czy z powodu picia masz problemy ze snem?
Czy pijąc chcesz uciec od kłopotów?
Czy zdarza się, że pijesz samotnie?
Czy wskutek picia tracisz pamięć i nie wiesz, gdzie byłaś, co robiłaś?
Czy pijesz, aby wzmocnić pewność siebie?
Czy w związku z piciem byłaś kiedykolwiek w szpitalu, w izbie wytrzeźwień, ambulatorium itp.?

Interpretacja wyników Testu Baltimorskiego:
Twierdząca odpowiedź na jedno pytanie oznacza, że należy być ostrożnym, bowiem można stać się osobą uzależnioną.
Dwie twierdzące odpowiedzi oznaczają, że jest bardzo prawdopodobne, że już się jest osobą uzależnioną.
Trzy lub więcej pozytywnych odpowiedzi, oznacza że jesteś osobą uzależnioną.
Więcej testów, które mogą pomóc ci w autodiagnozie znajdziesz na stronie Ośrodka Terapii Uzależnień Nefo.

BIURO OGŁOSZEŃ GAZETY OLSZTYŃSKIEJ ZAPRASZA DO NOWEJ LOKALIZACJI

#DBAJMY O SIEBIE
NOŚ MASECZKĘ

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

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

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

Pracujemy od poniedziałku do piątku w godz. 7⁰⁰ do 15⁰⁰

39920otbs-F-K

eprasa.pl d8c73573ec

Akromegalia: szybko reaguj, uratuj życie!

Nienaturalnie poszerzony nos, duże uszy, wysunięta, mocno zarysowana żuchwa i ponadprzeciętnej wielkości stopy oraz dłonie — to tylko niektóre z widocznych gołym okiem objawów akromegalii. Co sprawia, że dorośli, u których już dawno zakończył się proces rozrostu kości, wciąż rosną?

Fot. wikipedia

Przyczyna tkwi w mózgu, a konkretnie w guzie przysadki mózgowej, który wydziela nadmiar hormonu wzrostu. Jednak mimo charakterystycznych, dostrzegalnych symptomów, w Polsce akromegalię wciąż diagnozuje się zbyt późno: nawet do 10 lat od pojawienia się pierwszych objawów.

Z historii

Choć najstarsze opisy olbrzymów odnaleźć można już w starożytnych papirusach, Biblii czy Torze, akromegalię po raz pierwszy opisał dopiero w 1886 r. francuski lekarz, nadając chorobie nazwę pochodzącą od greckich słów „akron", czyli kończyna, oraz „megas", czyli wielki. Nie potrafił jednak wskazać, co jest przyczyną jej występowania. Rok później odkrył to lekarz polskiego pochodzenia, Oskar Minkowski, który zauważył, że akromegalia związana jest z obecnością guza przysadki mózgowej, który powoduje nadmierne wydzielanie hormonu wzrostu.

Na akromegalię cierpiał prawdopodobnie starotestamentowy bohater i wojownik Goliat, który przerastał innych o głowę: mierzył niemal 6 łokci, czyli około 2,7 metra wzrostu. Również faraona osiemnastej dynastii Amnehotep IV wyróżniała specyficzna budowa twarzy: powiększone wargi, charakterystyczne łuki brwiowe czy wysunięta do przodu żuchwa. Niektórzy przypuszczają, że na akromegalię mógł chorować także jeden z prezydentów Stanów Zjednoczonych, Abraham Lincoln. Miał on bowiem 197 cm wzrostu, długie ręce, nieprzeciętnie duże stopy oraz dłonie. Najbardziej znanymi współcześnie postaciami, u których wykryto akromegalię, są Maurice Tillet, pierwowzór bajkowego Shreka, oraz Rondo Hatton, amerykański aktor, którego wizerunek chętnie wykorzystywano w filmach grozy.

Różne oblicza choroby

Jak podkreśla prof. dr hab. n. med. Anhelli Syrenicz, kierownik Kliniki Endokrynologii, Chorób Metabolicznych i Chorób Wewnętrznych Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie oraz Przewodniczący Oddziału Zachodniopomorskiego Polskiego Towarzystwa Endokrynologicznego, to nie odmienny wygląd czyni akromegalię groźną.

— Na skutek nadmiernego wydzielania hormonu wzrostu w wątrobie produkowane są duże ilości insulinopodobnego czynnika wzrostu typu 1 (IGF-1), którego działanie na tkanki jest przyczyną szeregu objawów klinicznych. U pacjentów dochodzi do powiększenia twarzoczaszki, rąk, stóp, pogrubienia rysów twarzy, rozrostu tkanek miękkich i kości. Jednak zdecydowanie groźniejsze, niż zmiana wyglądu, są dla pacjenta zmiany w zakresie układu krążenia, układu oddechowego, przewodu pokarmowego oraz zaburzenia metaboliczno-hormonalne, a także objawy miejscowe wynikające z obecności guza przysadki.

Chorzy z akromegalią mają nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu serca, chorobę niedokrwienną serca, a z biegiem czasu dochodzi u nich do przewlekłej niewydolności krążenia.

Zespół obturacyjnego bezdechu sennego u chorych z akromegalią prowadzi do przewlekłego niedotlenienia mózgu. Obecność cukrzycy i hiperlipidemii jest przyczyną przedwcześnie rozwijającej się miażdżycy. Obecność guza w przysadce może manifestować się bólami głowy i zaburzeniami widzenia. Trzeba także pamiętać, że u chorych z akromegalią może dochodzić do rozwoju łagodnych i złośliwych nowotworów jelita grubego i tarczycy — zauważa prof. Anhelli Syrenicz.

REKLAMA

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

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
204219otbr-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
190019otbr-A-P

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

Roman Łesiów
UROLOG
• leczenie zachowawcze i operacyjne
• USG układu moczowego
• cystoskopia, zabiegi operacyjne
• uroflometria
rejestracja Olsztyn, od godz. 13⁰⁰
Lancet 89 535 72 80
al. Wojska Polskiego 39
203419otbr-a-G

Gabinet Urologiczny
USG układu moczowego
(pełny zakres badań urologicznych)
lek. med.
RYSZARD MAREK
Olsztyn, ul. Żytnia 74
pon. 16.00-18.00
tel. 89 527-81-48
tel. 604 552 518
204419otbr-a -0

WZROKER
OLSZTYN
UL. ŻOŁNIERSKA 41B
(naprzeciw Szpitala Dziecięcego)
tel. 89 533 29 32
OPTOMETRYSTA
mgr Jacek Dąbrowski
SPECJALISTA DIAGNOSTYKI I KOREKCJI WAD UKŁADU WZROKOWEGO
KONTAKTOLOG
204519otbr-a -0

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

Anita Jabłonowska-Kosek
Dermatologia estetyczna i laserowa
szeroki zakres zabiegów
www.abmedical.pl
Olsztyn, ul. Grunwaldzka 4/2
tel. 502-110-212, 89 527-32-32
203319otbr-a-G

DERMATOLOG
lekarz Ewa Kibiłda
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (I piętro, pok. 2)
czwartki od 14.30
Rej. tel. 502 656 345
w godz. 19.00-20.00
Rejestracja internetowa
www.dermatolog.biz.pl
203619otbr-a-G

eprasa.pl d8c73573ec

Diagnostyka i dlaczego tak późno?

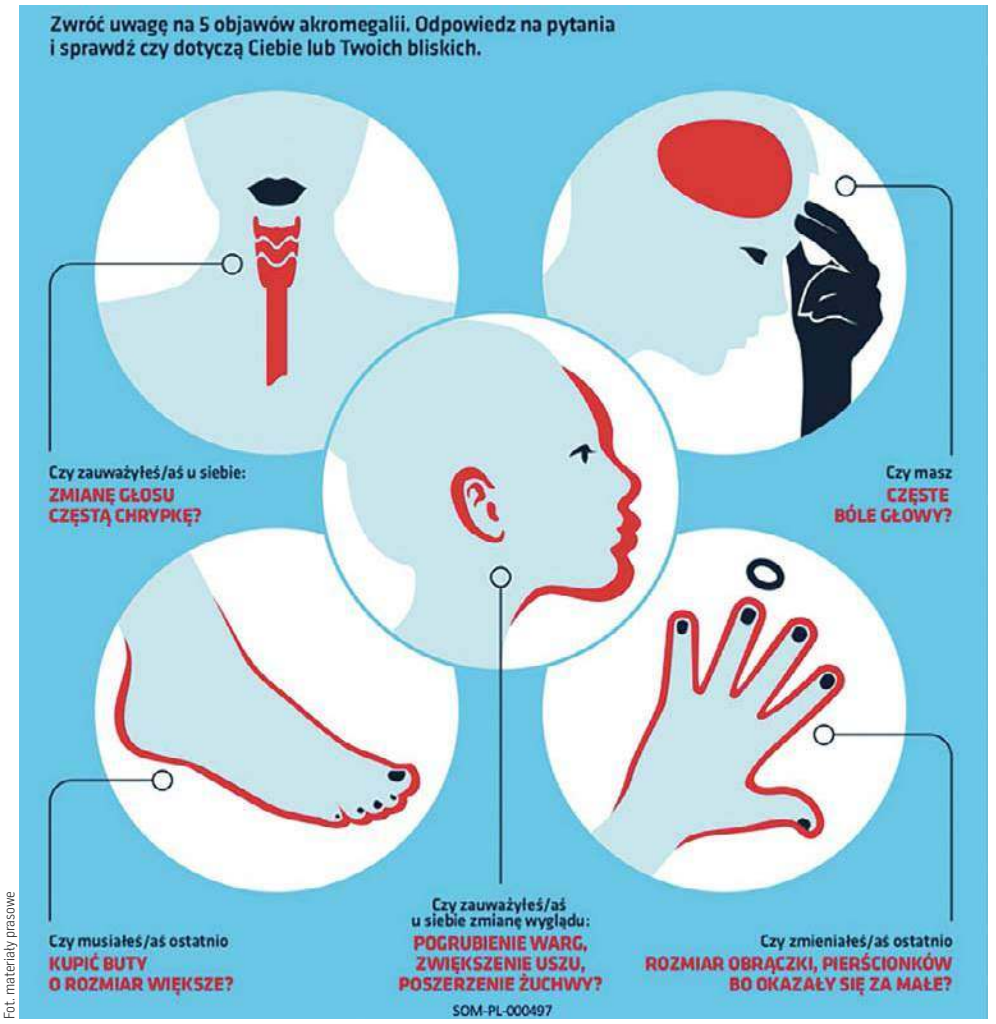
Szacuje się, że w Polsce na akromegalię cierpi ponad 2 tys. osób. W województwie zachodniopomorskim pod opieką endokrynologiczną znajduje się około 40 pacjentów z akromegalią. Od początku tego roku zdiagnozowano trzech nowych chorych. Jak podkreśla prof. Anhelli Syrenicz, dane te nie są jednak precyzyjne, gdyż wielu pacjentów wciąż pozostaje niezdiagnozowanych, nie wiedząc nawet o istnieniu choroby.

Zazwyczaj od pojawienia się pierwszych objawów do postawienia właściwej diagnozy mija kilka, a nawet kilkanaście lat. Należy postawić pytanie: dlaczego mimo widocznych gołym okiem objawów choroba pozostaje tak długo nierozpoznana?

Pamiętajmy, że choroba rozwija się powoli, zmiany wyglądu rozwijają się stopniowo na przestrzeni lat, co można zauważyć przeglądając zdjęcia pacjenta z poszczególnych lat. Zarówno pacjent, jak i jego rodzina wiążą zmianę wyglądu ze starzeniem się, a powiększenie rąk z wykonywaną pracą fizyczną. Pacjent z akromegalią często ma objawy ze strony różnych narządów, trafia więc do gastrologa z powodu bólów brzucha, do reumatologa z powodu bólów kostno-stawowych, do kardiologa z powodu nadciśnienia tętniczego i zaburzeń rytmu, a do endokrynologa z powodu zmian guzkowych w tarczycy — mówi prof. Anhelli Syrenicz.

Co trzeba wiedzieć?

Jak podkreśla prof. Anhelli Syrenicz, do niepokojących zmian, na jakie należy zwrócić uwagę, zalicza się: zmiana rozmiaru dłoni i stóp, powiększenie żuchwy, które skutkuje m.in. pojawieniem się szpar między zębami, powiększony język, wydatne łuki brwiowe, zauważalnie większe niż dotąd uszy i nos. Ponadto chorzy często skarżą się na wzmożoną potliwość, nadciśnienie, bezdech senny, uporczywe chrapanie, zaparcia, problemy ze wzrokiem czy też zmianę tonacji głosu.



Fot. materiały prasowe

Fot. wikipedia

> Prof. Anhelli Syrenicz: Tego typu akcje świadomościowe powinny służyć i lekarzom i pacjentom. Z jednej strony mają za zadanie uświadamiać pacjentów lub ich bliskich o istnieniu tej choroby, z drugiej strony zwiększyć czujność diagnostyczną lekarzy rodzinnych, tak by chorobę wykryć w miarę na najwcześniejszym możliwym etapie.

Jeśli ktoś zauważy u siebie wspomniane wcześniej niepokojące objawy, powinien zgłosić się do lekarza rodzinnego, który może chorego skierować do poradni endokrynologicznej lub, w przypadku istotnego podejrzenia akromegalii, bezpośrednio na izbę przyjęć. Należy pamiętać, że dysponujemy obecnie bardzo dobrymi metodami leczenia akromegalii, a pełne wyleczenie jest tym bardziej możliwe, im szybciej choroba jest rozpoznana.

Dużą rolę w tym aspekcie odgrywają lekarze podstawowej opieki medycznej, których czujność może przyśpieszyć kontakt pacjenta z endokrynologiem — podkreśla prof. Anhelli Syrenicz.

Życie codzienne z akromegalią

— Ta choroba uczy pokory — mówi pani Agnieszka, pacjentka prof. Syrenicza, od lat cierpiąca z powodu akromegalii. — Każdą pracę fizyczną robię znacznie dłużej niż moi zdrowi rówieśnicy, głównie z powodu problemów kostno-stawowych. Generalnie każdy poranek zaczyna się u mnie od tzw. rozruszania się, które trwa przynajmniej godzinę. Są też i takie dni, że przesilę ręce do tego stopnia, że nawet nie mogę wpięść ich zacisnąć. W życiu codziennym chorym na akromegalię przeszkadzać może też nadmierna potliwość. No i stale muszę pamiętać, że raz w miesiącu zmuszona jestem przybyć do kliniki na podanie leku, po którym czuję się źle także następnego dnia. I może to nie jest zbyt wielkie utrudnienie, ale jednak muszę te dni uwzględniać w swoim kalendarzu, także tym zawodowym, i tak dostosowywać swoje obowiązki, by nie kolidowały mi one z wizytą w klinice.

Za późno

Problemem pozostaje jednak fakt, że prawdopodobnie większość osób wciąż nie jest właściwie zdiagnozowana. W rezultacie trafiają oni do ośrodka zbyt późno, gdy choroba jest już mocno rozwinięta.

Oprac. mmb

REKLAMA

MILLER DENTAL
PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
lek. stom. Katarzyna Miller
specjalista periodontolog
lek. stom. Adam Miller
lek. stom. Anna Miller
• leczenie w ramach NFZ i prywatnie • pełen zakres usług stomatologicznych • RTG
Olsztyn, ul. Piotrowskiego 16 lok. C
tel. 502-071-870, 89 539 96 38
204119otbr-a-G

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

Lech Mickiewicz
GINEKOLOG
• sonda pochwowa
• cytologia
• antykoncepcja
Olsztyn
ul. Barcza 48/1
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00
rej. tel. kom. 601-952-165
2059190TBR-A -0

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

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 a vis dworca
204019otbr-B-G

eprasa.pl d8c73573ec

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

GAZETA OLSZTYŃSKA
pozegnania.net
Wyraź swój żal
i zapal wirtualną świeczkę
mp-otbr-6791a-M

ZWIERZĘTA

kupię

KUPIĘ konie, 606-655-378

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

FIRMA sprzeda: Nowe mieszkania w centrum Dywit. Dostępne metraże: 48 m2 i 60 m2. Tel. 601-538-010

SPRZEDAM mieszkanie 2 -pokojowe Warszawa - Białołęka. Bardzo dobry stan - Tanio. Podziemne miejsce parkingowe. 516-005-130

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

kupię

MIESZKANIE Dobre Miasto, 603-584-180

do wynajęcia

MIESZKANIE 36,7m2 wynajmę, 502-753-260

WYNAJMĘ od listopada 62m2 Korczaka. 89 543-22-32

PRACA

dam pracę

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

MĘŻCZYZNĘ w gospodarstwie, tel. 512-008-629

MURARZA pomocnika, montażystę K - G, 501-481-210

MURARZA, zbrojarza, cieślę szalunkowego, 3500- 5500zł brutto. Praca w Olsztynie. tel. 695-175-984

PRACA w gospodarstwie mlecznym. Mile widziana umiejętność obsługi ładowarki i miniładowarki. Zapewniam ubezpieczenie, mieszkanie, wyżywienie. 514-331-539

SZWACZKI, 603-287-981

USŁUGI

budowa | remont

MALOWANIE, szpachlowanie, tapetowanie, 574-987-932

NAPRAWA okien, rolet, 504-720-494,

POLBRUK transport, 602-401-309

REMONTY mieszkań, malowanie, szpachlowanie, regipsy, terakota, glazura, elektryka, hydraulika. tel. 787-652-835

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

BIZNES

POŻYCZKA. (89)527-72-04

RÓŻNE

sprzedam

DREWNO opałowe, 693-797-778

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

PRZYCZEPKĘ, wóz, kos, bronę, młynek do zboża, kosiarkę, 666-286-185

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

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

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09
Pomożemy Ci godnie pożegnać
614219opb1-E-G

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

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

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

eprasa.pl d8c73573ec

W blasku **Diamentów**

Młode, pełne energii i niebywale utalentowane — takie właśnie są pochodzące z Elbląga Diamenty. Za nami premiery ich dwóch najnowszych teledysków, a w planach kolejna. Szlifowaniem tych wyjątkowych skarbów zajmują się Aga Brenzak i Łukasz Reks.

Fot. archiwum zespołu

Diamenty to tak naprawdę trzy zespoły, które powstały dwa lata temu. Utalentowana młodzież podzielona jest na grupy. Szlifowaniem Diamentów zajmują się trenerzy wokalni pochodzący z Trójmiasta — Aga Brenzak i Łukasz Reks.

Jak znaleźli się w Elblągu? — Studiowaliśmy razem wokalistykę jazzową na Akademii Muzycznej w Gdańsku i tam się poznaliśmy, a do Elbląga trafiliśmy zupełnie przypadkiem — odpowiada Agnieszka. — Będąc jeszcze na studiach, odbywałam praktyki w Studium Wokalno-Aktorskim, którego dyrektor wspomniał o tym, że elbląski Młodzieżowy Dom Kultury poszukuje nauczyciela śpiewu. Kiedy dowiedziałam się, że jest jeszcze jedno wolne miejsce na tym stanowisku, od razu pomyślałam o Łukaszu, bo realizowaliśmy wspólnie już wiele projektów — relacjonuje nasza rozmówczyni.

— Poza uczeniem innych, sami nadal jesteśmy czynnymi muzykami — dodaje Łukasz.

Co jest najważniejsze w pracy z dziećmi? — Myślę, że to, by z każdą z grup, z którą pracujemy, złapać fajny kontakt — zrozumieć potrzeby naszych podopiecznych i bardzo uważnie obserwować to, co dają od siebie. Wtedy właśnie powstaje droga do udanej wokalnej współpracy, która między nami układa się bardzo dobrze. W ciągu tych dwóch lat, które już mamy za sobą, udało nam się przygotować naprawdę obszerny i ciekawy repertuar zawierający zarówno polskie, jak i zagraniczne piosenki — odpowiada Agnieszka Brenzak.

A Łukasz Reks przyznaje: — Staramy się również promować wśród dzieciaków wiarę w to, że nie ma rzeczy niemożliwych i że ciężką pracą, da się osiągnąć sukces.

I okazuje się, że sukcesów na koncie Diamentów jest już całkiem sporo.

— Mamy przygotowany materiał na ponadgodzinny koncert świąteczny, z którym prezentowaliśmy się podczas Świątecznych Spotkań Elblążan w 2018 i 2019 roku oraz na Florydzie w USA w grudniu 2019 roku, gdzie Diamenty występowały dla Polonii. W minionym roku zespół Diamenty był także odpowiedzialny za oprawę artystyczną Elbląskiego Święta Sportu, uświetniając musicalowymi hitami galę i śpiewając u boku gwiazd Studia Accantus. Oprócz tego, dziewczyny z najstarszej grupy miały okazję współpracować z Elbląską Orkiestrą Kameralną — pracowaliśmy z materiałem nutowym i trzeba było nauczyć się konkretnie rozpisanych współbrzmień. To była inna niż dotychczas praca, ale efekt był niezwykły. W tamtym roku braliśmy też udział w Międzynarodowym Festiwalu Piosenki i Tańca w Koninie, podczas którego dzieciaki z grupy średniej, zajęły drugie miejsce w swojej kategorii — opowiada Agnieszka.

— W tym roku również zostaliśmy zaproszeni na finał do Konina, ale niestety, z uwagi na panującą sytuację, nie mógł się odbyć. Warto jednak dodać, że w minionym roku, dwa nasze zespoły zdobyły wyróżnienia na Festiwalu Gdynia Open — dodaje Łukasz.

Trenerzy Diamentów jednogłośnie przyznają, że przyszło im pracować z bardzo uzdolnionymi nastolatkami. — Mamy do czynienia z samymi wielkimi talentami, nie wiemy już czasem, co z nimi robić — śmieje się Agnieszka. — To jest naprawdę świetna młodzież — wtóruje jej Łukasz.

Czas zatem bliżej poznać choć część niezwykłej diamentowej ekipy.

Szesnastoletnia Michalina Józefowicz przyznaje, że to mama zapisała ją na zajęcia wokalne w MDK-u. Skąd taki pomysł? — Odkąd pamiętam, biegałam z mikrofonem po domu i śpiewałam, widocznie to dało jej do myślenia — odpowiada dziewczyna. — Śpiewanie daje mi ogromną radość, ale nie wiem jeszcze, czy chcę związać z tą pasją swoją przyszłość. Na razie to tylko hobby, a poważniej myślę o medycynie — mówi Michalina.

Julia Burzyńska należy do młodszej grupy Diamentów i to właśnie w zespole zaczęła swoją profesjonalną przygodę ze śpiewem. Kto jest jej największą muzyczną inspiracją? — Na co dzień słucham muzyki rockowej, a moim ulubionym zespołem jest Nirvana — odpowiada dziewczyna.

Nadia Kamecka śpiewa, odkąd skończyła dziewięć lat. — Myślę, że tą pasją mogła zarazić mnie moja mama, to również ona zapisała mnie na zajęcia wokalne w Młodzieżowym Domu Kultury — opowiada nastolatka. Diamenty do każdej piosenki tworzą unikalną choreografię, jak Nadia radzi sobie z tym niekiedy trudnym zadaniem? — Na początku było to wyzwanie, bo musiałyśmy jednocześnie śpiewać i tańczyć zgodnie z rytmem muzyki. Muszę jednak przyznać, że z czasem zaczęło mi to nawet nieźle wychodzić — zdradza członkini Diamentów. Nadia uwielbia być na scenie. — Bardzo chciałabym związać swoją przyszłość ze śpiewaniem, myślę też o zapisaniu się do grupy aktorskiej — przyznaje ambitna nastolatka.

Siedemnastoletnia Klara Kwiecień szybko zaczęła swoją muzyczną przygodę. — Śpiewałam, mając zaledwie cztery latka! Występowałam w przedszkolnych konkursach, później w szkolnych, aż w końcu wylądowałam na zajęciach w MDK-u — relacjonuje dziewczyna. Kto jest jej muzyczną inspiracją? — Sam Smith, Adele, Lady Gaga... ale tak naprawdę czerpię inspirację z każdej piosenki, która mi się spodoba — informuje Klara. I ona na scenie czuje się jak ryba w wodzie. — Uwielbiam występować! Planuję studia na wydziale musicalowym — zdradza elblążanka.

Zosia Zelonka według opowieści swojej mamy, podobno już jako mała dziewczynka śpiewała, zamiast mówić! Dziś śpiewanie pozwala jej odreagować i wyrzucić z siebie emocje. — Najchętniej sięgam po piosenki rockowe. Mam nadzieję, że czeka mnie życie na scenie, bo inną drogę trudno mi sobie nawet wyobrazić — przyznaje nastolatka. Muzyka ważna jest również dla rodziny dziewczyny. — Dziadek gra na gitarze, a ja śpiewam. Myślę jednak, że to mój świętej pamięci wujek, który był bardzo uzdolnioną osobą, zaraził mnie miłością do muzyki — zauważa Zosia.

Czternastoletnia Wiktoria Mateusiak zapytana o to, co czyni artystę dobrym w tym, co robi, odpowiada bez wahania: — Charyzma, energia, uśmiech i umiejętność przyciągania uwagi publiczności — wylicza dziewczyna. Wiktoria również swoje dorosłe życie pragnie związać ze sztuką. — Widzę się na deskach teatru, ale jestem pewna, że i tam ten śpiew uda się przemycić — śmieje się członkini Diamentów.

Laura Kamecka nie tylko śpiewa, ale i gra na kontrabasie. Jak trafiła do zespołu? Poszła w ślady swojej siostry. — Początkowo tylko bywałam na jej koncertach, aż w końcu sama zaraziłam się miłością do śpiewania — opowiada dziewczyna. Laura przyznaje, że miewa tremę. — Zawsze przed występem bardzo się stresuję, ale kiedy już wychodzę na scenę, to na szczęście wszystko mija — mówi nastolatka.

Dziewczyny jednogłośnie przyznają, że decyzja o przyłączeniu się do zespołu była strzałem w dziesiątkę. Czy jednak nie zdarzają się między nimi konflikty? — Nigdy! Kochamy się — krzyczy jedna z nich i rzeczywiście, da się odczuć niezwykle przyjazną atmosferę, która panuje wśród Diamentów.

Czy odpowiedzialna jest za nią wspólna pasja? Dlaczego sztuka jest dla nich tak ważna? — To ona rozwija wrażliwość, możemy się z nią utożsamiać i się w niej odnaleźć. To sztuka jest nośnikiem emocji i dzięki niej możemy wyrazić siebie — odpowiadają jednogłośnie nastolatki.

Pierwszą grupę Diamentów, najstarszą, tworzą: Klara Kwiecień, Michalina Józefowicz, Wiktoria Smoleńska, Zuzanna Mrozik, Nadia Kamecka, Laura Kamecka, Wiktoria Mateusiak, Zosia Zelonka, Daria Komoń i Julia Kulesza.

Młodsi wokaliści występują jako Małe Diamenty w dwóch składach.

Jeden z nich to: Helena Sieniuć, Eliza Tomczyńska, Amelia Tocha, Lila Rydel, Marceli Józefowicz, Laura Boguska, Ania Boruszka i Julia Burzyńska.

Grono najmłodszych piosenkarzy tworzą: Hanna Krause, Monika Kanikuła, Hubert Sartanowicz, Ida Rydel, Karolina Laskowska, Iga Bałdyga, Malwina Barańska, Agnieszka Marcinkiewicz oraz Anna i Dorota Malewicz.

Za nami dwie premiery teledysków. 30 września światło dzienne ujrzał wideoklip do piosenki „Śmiej się" z repertuaru Ewy Farny, 7 października do „Faith" Steviego Wondera i Ariany Grande, a już w nadchodzącą środę premiera teledysku najmłodszej grupy Diamentów, która przygotowała swoją wersję utworu „Pod łapą masz" z bajki „Księga Dżungli".

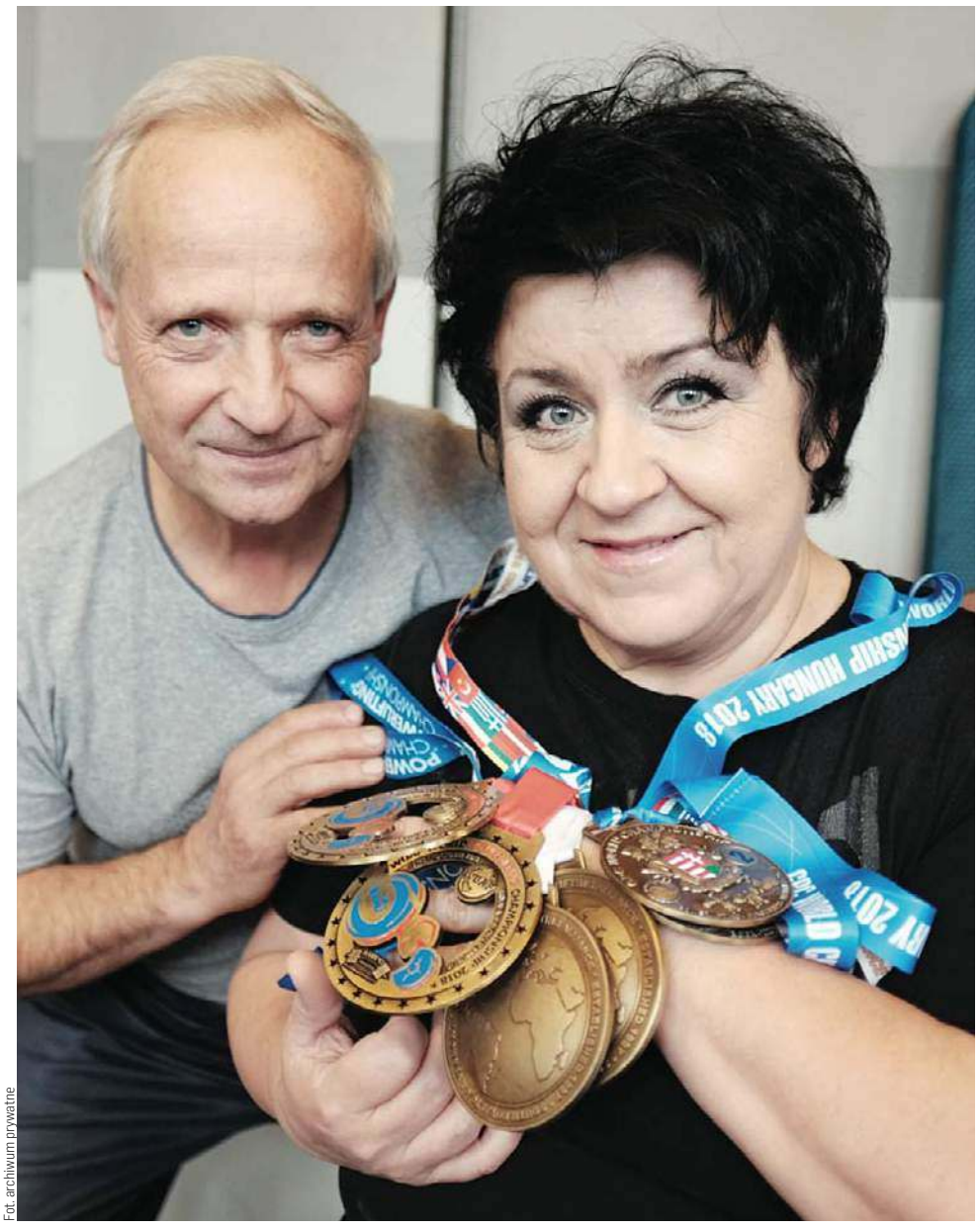
KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

eprasa.pl d8c73573ec

W sobotę o godz. 17.30 siatkarze Indykpolu AZS Olsztyn zagrają w Kędzierzynie z liderującą ZAKSĄ

Wygrała już przed wyjazdem na zawody

Ma 55 lat, jest asystentką stomatologiczną, po pracy wyciska siódme poty na siłowni, a później przerzuca na... sztandze takie ciężary, że medale i rekordy sypią się jak z rękawa. To Krystyna Abramczyk-Puzio z Olsztyna, kobieta z nietypową pasją.



Fot. archiwum prywatne

– Istnieję dzięki mojemu trenerowi, który zajął się mną, nakierował na ciężary, układa mi plany treningowe i w ogóle o wszystkim myśli – mówi Krystyna Abramczyk-Puzio o trenerze Zbigniewie Koprze

To ja, Krystyna „Ciężarówka, wróciłam z Mistrzostw Polski Unii Trójboju Siłowego w Zalesiu. Startowałam w kategorii masters 55-59 lat i wspaniale mi poszło. W przysiadzie ze sztangą złoty medal, rekord Polski i puchar za pierwsze miejsce wśród wszystkich kobiet, wyciskanie leżąc też złoto plus rekord i puchar za wygraną w open masters kobiet, no i martwy ciąg to również złoto, rekord Polski i wygrana ze wszystkimi rywalkami, nie tylko z mojej grupy wiekowej. Mój trener Zbigniew Koper, startujący w kategorii masters 65-69 lat, również w pięknym stylu zdobył w tych konkurencjach złote medale. Ze względu na pandemię, większość zawodów została odwołana, więc w tym roku wystartowałam tylko raz, ale za to dobrze. Trzymiesięczne odizolowanie od siłowni było tragiczne, ale szybko zebraliśmy siły, no i medale i puchary przyjechały do Olsztyna" – napisała do nas, po powrocie z mistrzostw kraju, Krystyna Abramczyk-Puzio. A my postanowiliśmy przepytać na tę „okoliczność" rekordzistkę Polski, Europy i świata, która po raz pierwszy w życiu wzięła sztangę do ręki cztery lata temu...

– Pandemia dotknęła m.in cały sport, a więc także i pani specjalność, bo zdaje się, że ostatnie mistrzostwa Polski pierwotnie miały być w marcu...

– Zgadza się, a przygotowania do tej imprezy były w takim punkcie, że nawet medale zostały już „wydrukowane". Tak że zdobyłam je teraz, ale mam na nich datę marcową (uśmiech).

– Koronawirus mocno skomplikował pani przygotowania do sezonu?

– Mieliśmy już z moim trenerem Zbigniewem Koperem rozplanowany cały rok, więc przede wszystkim zmienił nam się plan startów, bo wszystko zostało poodwoływane. Trochę zawiedziona byłam w marcu, bo byłam wtedy mocno przygotowana na duże rekordy. Zresztą, miałam wtedy dużo większą masę, więc i dźwigałam dużo więcej. To były dwa tygodnie załamania, bo przychodnia, w której pracuję, została zamknięta, więc nie było pracy i nie wiadomo było, co dalej. A później trener powiedział „Słuchaj, nie możemy tak zostać z nicnierobieniem". Jesteśmy w takim wieku, bo ja skończyłam 55, a trener ma 67 lat, że nie możemy nagle zrobić sobie przerwy w treningach. Baliśmy się, że jak nas całkiem odetnie od aktywności fizycznej, to się z tego nie dźwigniemy... No, więc wyszukaliśmy sobie polne dróżki do biegania, trener przywoził jakieś kettle do dźwigania, z którymi chodziłam po lesie, ciągałam na własnych barkach... samochód i jakoś sobie radziliśmy. Chociaż nie spodziewaliśmy się, że to wszystko potrwa tak długo... Przez te trzy miesiące wyłączenia z „normalnych" treningów postanowiłam zredukować swoją wagę.

– Skąd ten pomysł?

– Po prostu ja muszę mieć jakiś cel, zadanie do wykonania. A skoro nie można było jechać na zawody, to wzięłam się właśnie za to. Teraz, jak uprawiam sport, to się nie nazywa „odchudzanie" tylko „redukcja wagi" i... bardzo mi się to podoba (uśmiech). Bo to nie jest tak, że jestem gruba i muszę pozbyć się tłuszczu, tylko zmieniam kategorię wagową na niższą.

– Udało się?

– Tak, do teraz zrzuciłam prawie 25 kilogramów. Ja mam straszne tendencje do tycia, a że dobrze gotuję, piekę i robię różne przepyszne „cosie", to panicznie się bałam, czym może się skończyć ta cała izolacja. Dlatego postawiłam sobie taki cel: redukuję wagę i będę startowała w kategorii niżej. Zmieniłam sposób odżywiania się i na tyle bezboleśnie ta waga ciągle mi schodzi, że okazało się, że zamiast dotychczasowej kategorii do 110 kg zeszłam do 90 kg. Czyli nie jedną, ale aż dwie kategorie niżej. Tak że pandemia pandemią, ale ja osiągnęłam w tym czasie swój osobisty, ogromny sukces. I bardzo się z tego cieszę (uśmiech). Zresztą, generalnie z zawodów ja też się cieszę, bo to jest takie oderwanie od codzienności... Bardzo to lubię. Z chwilą, kiedy wsiadam pod domem do samochodu – tylko sprawdzam szybko w pamięci, czy mam ubranko startowe, czyli te moje „śpiochy", skarpety, buty i pas, a jak mam to spakowane, to jestem przygotowana – no więc, jak zamykam drzwi od auta, to zostawiam to wszystko, co mam tutaj, jadę i zaczynam parę dni całkiem innego życia. Nie, że tylko praca, dom, garnki i tak dalej... Paradoksalnie, bo zawody to dla mnie wielki stres, każdy taki wyjazd jest dla mnie ogromnym odpoczynkiem psychicznym, po którym wracam do domu pozytywnie naładowana.

– Z samych wyników w Zalesiu też jest pani zadowolona?

– Bardzo, bo – mimo że wystartowałam o dwie kategorie niżej, co w sportach siłowych ma ogromne znaczenie w podnoszonych kilogramach – ja praktycznie utrzymałam swoje wyniki ze 110 kg. I tak się złożyło, że we wszystkich trzech konkurencjach uzyskałam najlepsze wyniki wśród wszystkich startujących kobiet (uśmiech). Nie wszyscy przyjechali na te mistrzostwa, bo przez pandemię nie wszyscy zdążyli się do nich przygotować, ale strasznie się cieszę z tego, co udało mi się osiągnąć.

– To był jednorazowy „strzał" czy będzie pani miała jeszcze jakieś zawody?

– Prawdopodobnie w tym roku już nie. Ze względów finansowych, bo my nie mamy żadnego wsparcia. Ja jestem asystentką na najniższej krajowej, więc co mi się uda zaoszczędzić, to „pakuję" w takie wyjazdy. Bo my z takich zawodów przywozimy zdjęcia, medale, puchary, dyplomy i to wszystko. Oszczędzamy jak się da, ale za hotel zapłacić trzeba, za paliwo, no i wpisowe za start też kosztuje. Tutaj akurat było tylko 350 zł za wszystkie trzy konkurencje, ale to było tanio, bo to mistrzostwa Polski, a za granicą to trzeba i 250 zł za jedną wyłożyć. Od czterech lat jestem w ścisłej czołówce światowej i bardzo chętnie bym przyjęła na swój trykot startowy nazwę jakiegoś dobroczyńcy...

PIOTR SUCHARZEWSKI
p.sucharzewski@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl d8c73573ec