DZIENNIK ELBLĄSKI.pl

BEZgorset

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA\\\NIEDZIELA
09-10|01|2021

„Dziennik Elbląski" 12 708 polubień na FB

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 256 NR 5 (20 426)

To będzie rok wielkich przemian \8

ISSN 0137-9127
01
9 770137 912163

eprasa.pl d952495510

CYTAT DNIA

Maria Dąbrowska:
Dzisiaj jest dzień, aby być szczęśliwym! Wczoraj: już przeminęło. Jutro: dopiero nadejdzie. Człowiek jest tajemnicą, z tajemnicy przybywa i w tajemnicę odchodzi.

8,5 roku

średnio tyle czasu, według badań firmy Matalan, kobiety spędzają na zakupach w ciągu życia.

CZY WIESZ, ŻE...

Według przeprowadzonych w USA badań, przeciętna kobieta wypowiada 20 000 słów. To o 13 000 więcej niż mężczyźni, którzy wypowiadają ich na co dzień ok. 7000.

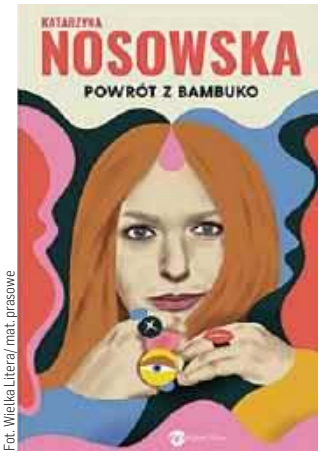
Drogie Czytelniczki, Drodzy Czytelnicy!
Czekamy na Wasze listy. Piszcie do nas o tym, co Was denerwuje, cieszy, złości, za czym tęsknicie. Czekamy na Wasze opinie, sugestie, wspomnienia. W razie potrzeby będziemy interweniować w Waszych sprawach lub opiszemy Waszą historię. Czekamy na Wasze historie: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

One nas inspirują: Wanda Traczyk-Stawska

Fot. Wikipedia/ Adrian Grycuk, CC 3.0

Wanda Traczyk-Stawska, jak całe jej pokolenie na własnej skórze przekonała się, do czego prowadzi nienawiść i przyzwolenie na to, by ktoś dawał sobie prawo do decydowania o tym, kto jest lepszy, a kto gorszy. — My, uczestniczki Powstania Warszawskiego, protestujemy, bo pamiętamy. Najpierw był różowy trójkąt, potem gwiazda, a na końcu my, Powstańcy. Tamten faszyzm pochłonął miliony istnień, a teraz, kiedy mówi się, że osoby LGBT to nie ludzie, otwiera się równie przerażającą perspektywę wykluczenia. W czasie Powstania walczyliśmy o godność i szacunek dla wszystkich. Dla wszystkich ludzi — mówiła jakiś czas temu. To ona przypomina nam regularnie o tym, że o odwadze nie świadczy mundur wojskowy w szafie czy znak Polski Walczącej w klapie, ale przede wszystkim gotowość do zajęcia stanowiska i obrony swoich ideałów. **dbp**

List tygodnia



Fot. Wielka Litera/mat. prasowe

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

Witam serdecznie w nowym roku. Po 2020 roku w obliczu pandemii mnożą się pytania o rok, który właśnie się zaczął. Każdy mówi, że 2020 był tragiczny, beznadziejny i że gorzej już być nie może. Niestety kochani gorzej być może, ale lepiej o tym nie mówić. Dlatego ja postanowiłam odszukać to, co pozytywne w starym roku. Co pozytywnego wyniosłam z tej pandemii lub co ewentualnie mogę wyolbrzymić. I doszłam do wniosku, że jak wiele zostało nam zabrane, tak wiele dostaliśmy. Tylko to dość głębokie „dary od losu". Chwile, dni, miesiące na zastanowienie, na odszukanie sensu w życiu, możliwość bycia bliżej z bliskimi, nabycie nowych umiejętności, bycie świadkami zmiany świata. Dla mnie osobiście czas na ogromne przewartościowanie, co naprawdę jest w życiu ważne. Bo koronawirus nie oszczędzał bogatych, zabierał celebrytów, doświadczał władców. I tragedią nie są zamknięte galerie, kina i siłownie, a tysiące ludzi, którzy umierali w samotności i ich bliskich, którzy nie mogli się pożegnać. Dlatego teraz, kiedy dzieci „uwięzione" w domu, wykorzystajmy ten czas na lepsze poznanie ich, nie traktujmy tego jak kary, a dar minut, godzin i dni czyli czasu, który nigdy się nie powtórzy. Czy to był 2020 czy ten 2021 - nie marnujmy ani minuty, bo żadna się nie powtórzy. Zdrowia w Nowym 2021 Roku! **Aleksandra z Grabowa**

Szanowni Państwo!

Miniony 2020 rok dla wielu z nas nie był czasem łatwym. Musieliśmy odnaleźć się w pełnej ograniczeń „nowej rzeczywistości". Rok 2021 stawia przed nami nowe wyzwania. Czy w trwającej pandemii znajdzie się miejsce na noworoczne postanowienia? Sprawdźcie, co na ten temat sądzą nasze rozmówczynie (s. 8).

Na s. 7 przypominamy sylwetki inspirujących nas w 2020 roku kobiet. A o tym, że ubiegły rok pod względem językowym należał do pandemii i kwarantanny przekonuje w swoim felietonie Magdalena Maria Bukowiecka (s. 14).

Zapraszamy do lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

PORTRET
3 Okularnica na ekranie
Kiedy pojawiła się informacja, że powstaje serial o Osieckiej, wiele osób wzięło głęboki wdech. Bo, bądźmy szczerzy, to musiało kiedyś nastąpić, ale było obarczone sporą dozą ryzyka. Bo jak zmieścić bogactwo osobowości artystki, która bywała na niejednym życiowym zakręcie?
TEMAT TYGODNIA
4 Kontakt on-line to marny substytut relacji
Najgorsza jest niewiedza. Nastolatki w dobie pandemii.
ZOSTAĆ MISS
6 Powalczą o tytuł najpiękniejszej nastolatki w Polsce
Nikola Cichowska oraz Maja Antoniuk będą reprezentować województwo warmińsko-mazurskie w finale konkursu Miss Polski Nastolatek.
KOBIETY ROKU
7 One nas inspirowały w 2020 roku
Od kilku miesięcy na łamach sobotniego wydania gości rubryka „One nas inspirują". Przedstawiamy w niej kobiety, które zmuszają nas do myślenia, zmieniają świat na lepsze i pokazują, jak ważne jest, by nie bać się łamać schematów.
POSTANOWIENIA NOWOROCZNE
8 To będzie rok wielkich przemian
A wszystko za sprawą Saturna, który zajął się robieniem porządków. Czy to zatem dobry czas na wprowadzanie w życie nie tylko postanowień noworocznych, ale i tych zmian, które obiecujemy sobie od dawna? Sprawdźcie, co na ten temat sądzą nasze rozmówczynie.
TWARZE DEPRESJI
10 Scenariusz napisany przez pandemię przerasta
Znany aktor Piotr Żelt przytłoczony trudnościami wywołanymi przez pandemię ponownie zachorował na depresję. Choroba odebrała mu energię i chęć życia.
NAUKA
12 Genetyka pomaga zwalczać choroby
Na co dzień nie myślimy o tym, jakie znaczenie i wpływ na nasze życie ma genetyka. Marzy nam się jednak, by genetycy znaleźli sposób na nowotwory. O testach i terapiach genowych mówi prof. Ewa Bartnik, autorka książki „Co kryje się w naszych genach?".
TWARZE
13 Słowa mają moc
Właśnie ukazał się debiutancki tomik poezji, mieszkającej w Nidzicy, Ewy Ekiert-Jaworskiej pt. „Słowa".
FELIETON
14 Lockdown znaczy hejt
Ponoć ubiegły rok pod względem językowym należał do pandemii i kwarantanny. Karierę zrobiło też obostrzenie i oczywiście wirus, zwłaszcza ten koronawirus. Ale nie mniej popularny był „lockdown" i „online". No i wiadomo — po wszystkich serwisach bez opamiętania szalał „covid"!
MĘSKI PUNKT WIDZENIA
16 Nie wyobrażam sobie dnia bez kawałka sera
Stephane Lefevre - Francuz, który swoją ojczyznę zamienił na warmińską wieś.
ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ
18 Kosmetyczka radzi
Metamorfoza numeru
Ziołolecznictwo dla sportowców i osób aktywnych fizycznie
PSYCHODIETETYKA
19 Czy herbata odchudza? Cz.1
ZDROWIE
20 Czy można schudnąć bez głodówki?
SPORT
23 Wydarzenie roku
24 Zdarza się, że tańczą również babcie
Gdy pierwszy raz dostaje się pompony do ręki, to jest jak spełnienie marzeń.

REDAKTORZY WYDANIA
Zuzanna Leszczyńska 89 625 69 82
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 d952495510

Okularnica na ekranie

Kiedy pojawiła się informacja, że powstaje serial o Osieckiej, wiele osób wzięło głęboki wdech. Bo, bądźmy szczerzy, to musiało kiedyś nastąpić, ale było obarczone sporą dozą ryzyka. Bo jak zmieścić bogactwo osobowości artystki, która bywała na niejednym życiowym zakręcie?

Fot. Mat. prasowe TVP

Obawy dotyczące tego, jak z biografią Osieckiej poradzą sobie filmowcy, miała m.in. jej córka, która tuż przed premierą serialu napisała: „Mama jest dobrem narodowym i każdy z nas zapewne zrobiłby inny serial, wybrał inne epizody z jej życia. Serial mógłby swobodnie mieć i sto odcinków..." — napisała na Facebooku Agata Passent. I dodała, że tak jak zwykle, tak i tym razem nie wtrącała się „w wizje reżyserów, aktorek czy wokalistów interpretujących Osiecką".

Pierwsze odcinki serialu, którego pomysłodawczynią i producentką jest Joanna Ochnik, nie spełniały obietnic, jakie niósł ze sobą już sam tytuł serialu. Być może to skutek tego, że twórcy chcieli na początku podzielić się z nami jak największym pakietem wiedzy podstawowej, ale nie udało im się wykorzystać do tego całego potencjału, jaki oferuje język filmowy. W telegraficznym skrócie mieliśmy się więc dowiedzieć, w jakim domu wychowywała się młoda Osiecka, jak skomplikowane relacje łączyły jej rodziców i jak nieoczywiste miejsce ona sama zajmowała w świecie, w którym przyszło jej dojrzewać. Rzecz w tym, że chociaż Eliza Rycembel, która wcielała się w młodą Osiecką, ma w sobie pewien magnetyzm, to serial magnetyczny nie był. Kolejne odcinki poprawiały moją opinię o serialu — także dzięki wprowadzeniu kolejnych ciekawych, nieźle obsadzonych, postaci (trudno przeoczyć choćby Jędrzeja Hycnara w roli Marka Hłaski, niedoszłego męża Osieckiej). Przed nami jeszcze kilka odcinków, sporo nadziei pokładam w zdolnościach aktorskich Magdaleny Popławskiej, która przejęła rolę od Rycembel. Przed nami, widzami, także spojrzenie na Osiecką w roli matki, żony Daniela Passenta i kobiety zmagającej się z postępującym uzależnieniem.

„MŁODOŚĆ JEST POTWORNIE CIĘŻKIM PRZYPADKIEM I CHYBA NIE MA NIKOGO, KTO BY Z TEGO WYSZEDŁ BEZ POWIKŁAŃ"

Kiedy spojrzy się na biografię Osieckiej, można odnieść wrażenie, że jej kariera to wypadkowa talentów rodziców. Jej ojcem był bowiem pianista, a matką polonistka. Agnieszka urodziła się w 1936 roku w Warszawie. Na Saską Kępę, której Osiecka jest dzisiaj legendą, wprowadzili się tuż przed wojną. Po powstaniu warszawskim rodzina trafiła do obozu w Austrii. Po wojnie Agnieszka i jej rodzice wrócili na Saską Kępę.

W domu rodzinnym Osieckich rządził ojciec, Wiktor. To on dbał o rozwój jedynaczki. Agnieszka brała lekcje języków i pływania. Matka uczyła ją tymczasem życia w strachu: „z rozmysłem zarażała mnie własnym lękiem" — pisała w autobiograficznych „Rozmowach w tańcu" poetka.

Chroniona przez całą młodość przed brudem polityki, wylądowała na najbardziej chyba rozpolitykowanym wydziale — dziennikarstwie na UW. Tym razem ucieczki szukała w Studenckim Teatru Satyryków. Ta współpraca zaowocowała miłością do sceny i to pewnie nią powodowana przez lata tworzyła sztuki i spektakle.

Choć dziennikarstwo nie okazało się wymarzonym kierunkiem, studia na marne nie poszły: „Jestem dziennikarką. Dlatego wiele moich piosenek to po prostu rymowane reportaże" — mówiła o swoich tekstach.

Po studiach na UW przeniosła się do Łodzi. Tu skończyła reżyserię. Jak czytamy jednak na stronie fundacji Okularnicy, założonej przez jej córkę, Agatę Passent, „Szybko (...) zdała sobie sprawę, że zdolności organizacyjne i umiejętności kierowania dużymi grupami ludzi nie są jej najsilniejszą stroną".

„U MNIE JEST BLISKO Z SERCA DO PAPIERU"

Twórczość Osieckiej nazywana bywa „życiopisaniem", a jej odbiorcy, słusznie przecież, widzą w kolejnych utworach nawiązania do przeżyć autorki. „Kiedy jako prawie dorosła już kobieta zaczęłam pisać wiersze-piosenki, nie byłam w stanie stworzyć czegoś w rodzaju fikcji czy półfikcji" — pisała. — „Każdy z tych tekstów był leciutko tylko zaszyfrowanym listem czy zwierzeniem, czy wręcz ankietą osobistą".

„Mężczyznę widzę jakby zza szyby. Kobietę natomiast rozumiem w lot" — cytuje z kolei artystkę Zofia Turowska, a uważny odbiorca tekstów Osieckiej zauważy, że nie ma w tym żadnej przesady, bo Osiecka portrety kobiet kreśli z łatwością i znawstwem. To dlatego solidaryzujemy się z Małgośką, która tuż przed ślubem zdała sobie sprawę ze zdrady narzeczonego. Współczujemy też Jagnie z „Oczu tej małej", która porzucona przez ukochanego decyduje się odebrać sobie życie („Przez niego więc siebie zabiła ta, co z miłości tańczyła/ Bóg jej wybaczył czyny sercowe i lody podał jej malinowe").

Twórczość miała dla Osieckiej, jak sama zauważyła, znaczenie terapeutyczne. Odkąd skończyła 9 lat, pisała dzienniki. Część z nich została już opublikowana, kolejne czekają.

„BO JA JESTEM, PROSZĘ PANA, NA ZAKRĘCIE"

Na życiowych zakrętach bywała Osiecka po wielokroć. I to nie tylko wtedy, kiedy kończyły się jej romanse, ale i wtedy, kiedy popadała w coraz bardziej zaawansowany nałóg alkoholowy („Alkohol szkodzi zdrowiu/ Ale pomaga życiu" — pisała). Albo i wtedy, kiedy decydowała się rozstać z Danielem Passentem, ojcem jej dziecka, i to jemu powierzyć na wychowanie Agatę, stając się mamą „dochodzącą". A wszystko to, a jakże, w imię uczucia. Uczucia do Zbigniewa Mentzla, które przetrwało 10 lat. Kiedy ją porzucił, w jej życiu pojawił się Michał Kott. Miała nawet wyjechać do USA i wziąć z nim ślub, ale tuż przed planowanym wylotem dowiedziała się, że ukochany ma zamiar brać ślub, ale nie z nią. Takich trudnych przeżyć miała Agnieszka wiele, bo w życie wprowadzała swój postulat, by dać się zaskoczyć miłości.

A zaskoczenia nie były miłe. Dwukrotnie składała Osiecka przysięgę małżeńską. Jej małżeństwo z Wojciechem Frykowskim przetrwało jednak tylko 1,5 roku, a z Wojciechem Jesionką nieco ponad 3. Był też młodzieńczy związek z Markiem Hłaską. Za autorem „Pięknych dwudziestoletnich" nie przepadał jednak ojciec Osieckiej, a samo uczucie pełne wzlotów i upadków. Kiedy Hłasko wyjechał na stypendium do Francji, ich uczucie było wystawione na próbę. On miewał romanse, ona flirtowała z innymi. Z listów, które wymieniali, wyłania się relacja pełna zazdrości i niedomówień. Mimo tego Osiecka była gotowa wyjść za niego za mąż, wysłała mu nawet potrzebne dokumenty. Do ślubu nie doszło. Ona nie poleciała do niego, Hłasko do Polski nie wrócił. W podarowanym jej białym kożuchu, będącym znakiem rozpoznawczym Hłaski, przyszła na jego pogrzeb.

Jako 22-latka zawróciła w głowie Jerzemu Giedroyciowi, legendarnemu naczelnemu paryskiej „Kultury". Ten wątek też jest zasygnalizowany w serialu.

Osiecka była też związana z Jeremim Przyborą. Jej romans ze słynnym „Starszym Panem" wyszedł na jaw po latach, dzięki Magdzie Umer, która otrzymawszy zgodę od dzieci kochanków, opublikowała ich korespondencję. To właśnie związkowi Osieckiej i Przybory, choć z pewnością dalekiemu od ideału (w grę wchodziła małżeńska zdrada), zawdzięczamy wiele pięknych utworów autorstwa obojga. Kiedy czyta się wypowiedzi bliskich Osieckiej, można odnieść wrażenie, że była ona osobą, która z łatwością oczarowywała mężczyzn. O wiele trudniej było jej w związku wytrwać. Ostatnim mężczyzną w jej życiu był André Hübner-Ochodlo, ale kiedy zachorowała na nowotwór, mogła liczyć także na pomoc Daniela Passenta i jego żony.

Osiecka zmarła w 1997 roku. Wojciech Młynarski upamiętnił ją w jednym ze swoich tekstów, pisząc: „Oto Boże Igrzysko:/ Poetka dowcipna, psotna,/ a w środku tak straszliwie/ zziębnięta i samotna...".

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazteaolsztynska.pl

W książce „Na początku był negatyw" Osiecka pisała: „Myśmy w latach sześćdziesiątych ukochali Mazury. My – to znaczy grupka przyjaciół z STS-u, przyjaciele przyjaciół, a później nasze dzieci. Mazury były odkryciem naszego pokolenia. Przecież przed wojną nie było Mazur!". Szczególnym uczuciem obdarzyła Krzyże. To tu powstawało wiele jej utworów, wśród nich, dedykowana Jeremiemu Przyborze, piosenka „Na całych jeziorach ty", która wybrzmiewa także i w serialu. W 15 rocznicę śmierci poetki w Rucianym-Nidzie odsłonięto jej pomnik. Ławeczka z siedzącą na niej Osiecką, znajduje się na skwerku przed Zespołem Szkół Samorządowych, któremu patronuje artystka.

eprasa.pl d952495510

Kontakt on-line to **marny substytut relacji**

To było głupie, że ze względu na obostrzenia nie mogłam o 9 rano iść do mojego chłopaka, żebyśmy razem mogli robić zdalne lekcje, bo nie mogłam się przemieszczać. Jesteśmy traktowani trochę jak dzieci w przedszkolu — mówi szesnastoletnia Karina. Nastolatki opowiadają o czasie pandemii.

Fot. unsplash

Kuba Wilczak, 18 lat:

Gdy ogłoszono zamrożenie to pomyślałem: Hej, a co z moją osiemnastką przypadającą na 21 marca? Miałem już być dorosły, a tu takie komplikacje. Szczęśliwie mimo że wszystko stanęło, czas płynął dalej i moja osiemnastka przyszła do mnie o właściwym czasie (śmiech). Imprezy co prawda wtedy nie było, ale co się odwlecze to nie uciecze — zrobiłem taką w rodzinnym gronie w lipcu. Może nawet pogoda fajniejsza? Jak zamykali szkoły to podeszliśmy do tego całkiem na luzie, nawet niektórzy się cieszyli. U nas — w szkole zawodowej było tak, że dostawaliśmy zadania do zrobienia i można je było po określonym czasie odesłać na platformę. Całkiem wygodne, ale chyba i tak nie lepsze, niż normalna nauka. Poza tym w tygodniu mam trzy dni praktyk, a dwa dni nauki teoretycznej, więc to było tak, że zostałam nagle wszystkiego pozbawiony. Praktyki — w rodzinnym zakładzie w Olsztynie, który od wielu lat z powodzeniem prowadzą moi rodzice i czasem wpadnie też babcia — fryzjerka miałem nadal. Nie było czasu na lenia. Zwłaszcza że chwilę potem zapisałem się na prawo jazdy. Przedziwne uczucie. Zajęcia teoretyczne

Fot. archiwum prywatne

się odbywały, ale siedzieliśmy solidnie porozsuwani od siebie przy pojedynczych stolikach. Dziwny był ten dystans, ale człowiek nawet do najdziwniejszych rzeczy szybko się przyzwyczaja. Jeszcze dziwniej było mieć jazdy w maseczkach -ale nie mogę na nią zwalać swoich niepowodzeń, bo zdałem za pierwszym razem! Mimo trudnego czasu trzeba było robić swoje. Jestem reprezentantem polskiej kadry narodowej, więc ja nie chciałem i nie mogłem sobie tak odpuścić — ale owszem mam kolegów którzy np. w szkole na kilka miesięcy zapadli się pod ziemię nie dając o sobie znaku życia. Jakoś zdali, choć jeśli obudzili się w czerwcu, to musieli mieć naprawdę sporo roboty. Ja wtedy energię mogłem przeznaczyć już na coś innego, bo w dniach 15-16 września odbywały się w Paryżu Mistrzostwa Świata we Fryzjerstwie — odbyły się w formie on-line, co było dla mnie też ciekawym przeżyciem. Choć wolałbym na żywo. Musiałem się przygotowywać — i warto było — okazało się że dostałem się do pierwszej dziesiątki najlepszych młodych fryzjerów świata, co jest dla mnie wielkim sukcesem. Spotkania towarzyskie? Owszem brakuje ich, ale ja nie jestem typem wielkiego imprezowicza, zawsze raczej w mniejszym gronie. Z kumplami spotykaliśmy się w takim — jak przewidywały rządowe ustalenia, do 5 osób maksymalnie. I raczej na świeżym powietrzu — umawialiśmy się na rowery. I wtedy jeździliśmy, niby razem, a przecież każdy osobno.

Kinga Łotysz, 15 lat:

Początek pandemii był zarówno jak i dla mnie tak jak i dla moich rówieśników bardzo stresujący i tak naprawdę nikt nie wiedział, jak to wszystko będzie wyglądało. Każdy z nas żył wtedy w niepewności i lęku i bał się samego koronowirusa. Kiedy zrobiono kwarantannę i się dowiedzieliśmy, że następnego dnia nie idziemy do szkoły byłam przeszczęśliwa! Co za ironia losu, bo teraz marzę o powrocie do normalnej nauki. Ale skoro w modzie jest „znajdź plusa koronowirusa" to jednym z plusów jest to, że zaczęłam spędzać więcej czasu z moim młodszym rodzeństwem, a jest ich aż czworo. Okazało się, że mogę się z nimi fajnie bawić, a nie tylko się na nich

eprasa.pl d952495510

denerwować, że są za głośno. Poprzez kwarantannę zdążyłam też odkryć swoje ukryte zdolności kulinarne i polubiłam czytać książki. Z kolei najgorszą rzeczą w koronowirusie jest ograniczenie kontaktów międzyludzkich, których każdy z nas bardzo potrzebuje. Mi, osobie towarzyskiej trudno było się przyzwyczaić do braku codziennych spotkań w szkole z moimi rówieśnikami. Mój dzień tak jak innych nastolatków wygląda teraz bardzo nudno. Wstajemy i... nawet nie musimy się przebierać z piżamy, bo po co? Chwilę później mamy szkołę i przez około 6-7 godzin siedzimy przed komputerem, do wieczora robimy najczęściej zadane nam prace domowe. I tyle z naszego dnia. Potem jesteśmy tak zmęczeni, że idziemy spać i następnego dnia znowu ta sama rutyna. Zaletą nauki zdalnej jest to, że nie muszę tracić czasu na podróżowanie między domem a szkołą, do której mam dość daleko. Fajne jest też to, że kiedy na lekcji chce mi się spać — to bez problemu mogę to zrobić. Ale i tak szkoda tego bezpośredniego kontaktu z nauczycielem — przez to trudniej mi zrozumieć niektóre zagadnienia. Kłopotliwe jest także to, że mój pokój — który był przecież do odpoczywania — stał się także miejscem pracy i trudno znaleźć w nim teraz motywację do działania. Koronowirus bardzo odbił się na mojej pasji, jaką jest taniec. Odwołane zostały wszelkie spektakle, turnieje, występy, wyjazdy i aż do czerwca pracowaliśmy zdalnie. Na szczęście w wakacje udało mi się pojechać na dwutygodniowe szkolenie i od września już znów ciężko pracowaliśmy na sali. Koronowirus nauczył mnie przede wszystkim, że wszystko jest nietrwałe i w krótka chwilę może się zmienić. I tak — jestem na niego zła, bo zaprzepaścił mi wiele szans związanych z moja pasja— tańczeniem. Straciłam wiele okazji do rozwinięcia się, ale pocieszające jest to, że każdy z nas na jakimś szczeblu swojego życia się zatrzymał.

Karina 16 lat: Jak ojciec pije, a mama sobie z nim nie daje rady, to jaka mogła być dla mnie ta pandemia? Ludzie mówią, że im się więzy rodzinne przez koronawirusa pogłębiły, a u mnie chyba po tym wszystkim nie ma czego zbierać. Pamiętam Wielkanoc i te wielkie kolejki przed sklepami — ojciec dwadzieścia minut przed zamknięciem poleciał do sklepu po zapasy takie z procentami, a tam wielka kolejka i nie zdążył. Wrócił wkurzony i potem w Internecie kazał mi szukać jeszcze otwartych sklepów monopolowych. Nic nie mogłam mu znaleźć, nawrzeszczał na mnie, że nie po to mi z matką komputer do nauki kupili, żebym teraz mu nie mogła najprostszej rzeczy odszukać i poszedł w ciemno. Wrócił pod wpływem. I w normalnych czasach — on poszedłby spać, a mnie by jeszcze w domu nie było — bo siedziałabym u mojego chłopaka albo razem byśmy sobie siedzieli w parku, bo przecież wiosna już była, a tak to nie mogłam nigdzie iść. Policja jeździła cały czas patrolowała i mówiła — wracać do domu! Nie za bardzo się tym przejmowałam, w zasadzie rodzice nie zabraniali mi wychodzić z domu, ale jego rodzice już inaczej do tego podchodzili. Bali się wirusa i zakazali mi Alka odwiedzać, jego też nie wypuszczali wcale z domu. Trochę nawet wtedy o nim wtedy pomyślałam, że jest bez charakteru skoro dał im się zatrzymać. Jak mi wprost powiedzieli, że mam nie przychodzić to poczułam się jak trędowata. Od razu miałam wrażenie, że mnie nigdy nie lubili. W ogóle w głowie miałam same czarne wizje. Trochę ich dalej mam. Mam koleżankę co się tnie i mówi, że jej potem lepiej — bo jak bolą nadgarstki to się zapomina, że cię boli dusza, ale to chyba nie dla mnie, boję się krwi. Prędzej myślę o jakichś tabletkach na poprawę humoru. Wiem, że znieczulają. Ojciec to się nawet nie awanturuje, ale matka i tak przez niego cały czas płacze. Kiedyś mogłam udawać, że nie widzę. I tak nic nie pomogę. Teraz nie mogę. Koleżanki — mam, ale im rzadziej się widzimy tym mniej nam się potem chce spotykać, wystarczy nam massenger i snap-chat. Czasem się zastanawiam czy ja do życia potrzebuje jeszcze innych ludzi. Wszyscy mówią że te więzy międzyludzkie takie ważne -tak w telewizji mówią — a ja nie czuje zbyt wielkiej potrzeby. W zasadzie do życia potrzebny jest mi tylko mój chłopak, teraz już normalnie się spotykamy, znów zbliżyliśmy się do siebie, choć to było strasznie głupie że względu na obostrzenia — nie mogłam do niego o 9 rano iść, żebyśmy razem mogli robić zdalne lekcje, bo nie mogłam się przemieszczać. Trochę jak dzieci w przedszkolu.

Nastolatki w dobie pandemii są szczególnie zagrożone. Narzekają na lęki, stany depresyjne i dezinformację. Wielu młodych nie radzi sobie z izolacją.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (FDDS) zapytała osoby w wieku 13-17 lat o ich doświadczenia z okresu od połowy marca do końca czerwca, kiedy to w szkołach po raz pierwszy została wprowadzona edukacja zdalna. Młodych respondentów zapytano przede wszystkim o to, jak oceniają swoje zadowolenie z życia w pierwszym okresie pandemii w porównaniu do czasu sprzed COVID-19. Połowa badanych (50 proc.) oceniła swój dobrostan psychiczny jako bardzo dobry lub raczej dobry, jedna trzecia (33 proc.) jako bardzo zły lub raczej zły, duża grupa osób (17 proc.) nie dokonała jednoznacznej oceny.

Fot. archiwum prywatne

Pytamy Joannę Kamińską, psycholog dziecięcą z Iławy, jak pomóc przetrwać młodzieży ten trudny czas.

— Naprawdę z nastolatkami jest teraz aż tak źle?

— „Akcja Nawigacja" prowadzona przez Instytut Profilaktyki Zintegrowanej prowadziła badania nad młodzieżą, które podkreślają, że nastrój wielu z nich zdecydowanie się obniżył, zwiększyło się poczucie smutku, nerwowości. Co jest ciekawe — nie jest to zależne od sytuacji materialnej danej rodziny i nie jest silnie zależna od wieku. Podoba mi się w tych badaniach to, że przebadano też młodzież z niepełnosprawnościami i tam też zaobserwowano znaczne obniżenie nastroju.

— Młodzież niepełnosprawną często się pomija?

— Globalnie się nie myśli o nich wcale. Zamykanie ośrodków szkolno-wychowawczych, punktów terapeutycznych jest bardzo niekorzystana dla osób niepełnosprawnych , brak terapii w ich przypadku wiąże się z regresem. Zdrowe dzieci zatrzymane w domach stają w miejscu, te z problemami — wręcz się cofają.

— Młodzież zdrowa jest też chyba na tyle plastyczna, że pewne stracone przez COVID momenty, zawsze ma szansę nadrobić?

— Tak, ale wiele zależy od rodziców, którzy muszą stanąć na wysokości zadania i sami stać się na ten czas uważnymi psychologami. Ale oczywiście prawdziwi psychologowie wciąż ich telefonicznie wspierają. Codziennie udzielam wielu porad dzwoniącym mamom.

— Mamom? Ojcowie nie dzwonią?

— Na podstawie swoich wewnętrznych statystyk mogę określić, że 95 procent dzwoniących to matki.

— A z jakimi problemami najczęściej dzwonią? Z czym sobie w tym pandemicznym czasie nie radzą?

— Wszechogarniający smutek, w niektórych przypadkach stany depresyjne i złość — często objawiająca się poprzez agresję. Pamiętajmy, że i dzieci i nastolatkowie odczuwają emocje swoich rodziców i chłoną je jak gąbka. Często nie wiedzą nawet, dlaczego w dany sposób się czują — bo rodzice nie zwykli tłumaczyć dzieciom swoich emocji i ich przyczyn. Niepokój, strach, złość— to wszystko składa się na życie. Rodzice powinni zachowywać spokój, a jednocześnie rozmawiać o tym, co tak naprawdę sami czują. I że czasem im też bywa nieprzyjemnie i źle.

— Często rodzice się kłócą, a dziecko podsłuchuje tylko przez ścianę. Potem następują ciche dni, a godzą się już w samotności. Podejrzewam że młody człowiek niewiele z tego rozumie.

— Czuje ogromne napięcie, bo dziecko emocje odczuwa jeszcze bardziej niż osoba dorosła, a tak naprawdę nie wie, co się dzieje. Nie trzeba chronić dziecka przed kłótnią i wymianą poglądów. To jest taka sytuacja, na podstawie której można dziecku pokazać, że owszem rodzice się kłócą, ale potrafią w sposób konstruktywny ten problem w końcu rozwiązać. I mimo że się kłócą, to się dalej kochają, w końcu potrafią się dogadać, przytulić i okazać szacunek mimo innego zdania. W pandemii na home office kłócimy się chyba więcej niż normalnie, można to potraktować jako trening. Teraz mamy czas się temu przyjrzeć. Pokazywać towarzyszącym nam teraz przez cały czas młodym, że zdarzają się problemy i trzeba je w sposób dojrzały rozwiązywać.

— Czyli problemu COVID-u też nie bagatelizować...

— Nie mówić że nie ma problemu, bo młodzież — która została w domach, ogląda telewizję i serfuje po Internecie wie dobrze, że ten problem jest. Ale to do nas, osób najbliższych należy wytłumaczenie, o co w tym wszystkim chodzi. To da dzieciom i młodzieży poczucie bezpieczeństwa w tym całym medialnym szumie. Bo ilu rodziców -tak naprawdę— usiadło i przedyskutowało ze swoimi dziećmi sprawę COVID-u? Te związane z nim obawy? Nie ma nic gorszego, niż niewiedza. Niewiedza wzmaga lęk. Gdy dziecko ma w głowie wiedzę i jakiś plan, wie — jak to będzie mogło wyglądać — gdy np. ono lub ktoś z bliskich zachoruje — to wzmacnia poczucie pewności.

— Rodzice skarżą się na jeszcze jeden problem: młodzież siedzącą w domu całe dnie w piżamach trudno do czegokolwiek zmotywować, bo wszystkie dni wyglądają tak samo i nie wiadomo kiedy to się skończy.

— W marcu wszyscy cieszyliśmy się przez chwilę, że odpoczniemy i nie będziemy tracili czasu na dojazdy i stanie w korkach. Z biegiem czasu okazało się, że to odłączenie -zwłaszcza w przypadku nastolatków -może nieść zgubne skutki. Największą potrzebą nastolatka jest poczucie przynależności do grupy rówieśniczej. I nagle z dnia na dzień im to zabrano. Kontakt on-line to marny substytut. Najważniejszą sprawą gdy wszystko się w tym covidowym świecie rozłazi— jest wyznaczanie sobie małych celów i stały plan dnia.

— Harmonogram dnia — nawet taki domowy wewnętrzny, nada życiu potrzebne ramy?

— Dokładnie. Wiadomo że on nie będzie funkcjonował co do minuty — ale coś zawsze można spróbować zaplanować i do czegoś dążyć. Czas nauki — potem czas na siedzenie przy kompie dla zabawy — one nie mogą się mieszać. Koniecznie musi być czas z dala od wszelakich ekranów, to się nie może wszystko rozlać. Psychologia zawsze podkreśla, że spisane plany dnia dają poczucie bezpieczeństwa dziecku i nastolatkowi. Dzieci lubią wiedzieć jakie mają zadania, a nie że ktoś je w ostatniej chwili zaskakuje. Wtedy się buntują. Przy okazji dzięki planom dnia nie rozleniwiamy się — tak po prostu, a czas nie ucieka nam przez palce.

— A jak znudzone, sfrustrowane domem dziecko płacze i wciąż marudzi...

— To dać mu przyzwolenie na pokazywanie swoich emocji. Najgorsze co można powiedzieć to: „Weź już przestań, nie ty jeden masz tak ciężko. Przestań histeryzować" albo zacząć obiecywać, że wszystko będzie dobrze, bo nie wiemy jak będzie. Nie powinniśmy tłumić emocji, tylko jako rodzice stwarzać takie ramy — w których je może wyrazić. Złość, smutek, niecierpliwość — to wszystko jest częścią życia, nie ma złych emocji. Wszystko jest potrzebne i dostępne, tylko musimy sobie w sposób odpowiedzialny z tymi emocjami radzić. To taka psychoedukacja, która leży po stronie rodziców już od najmłodszych lat. W domu — też tę złość można w bezpieczny sposób wyrzucić. U młodszych dzieci jest to proste — można zamienić się w lwy i ryczeć, narysować złość na kartce, a potem ją zgnieść i wyrzucić do śmieci. U nastolatków dobrze ją zamienić w aktywność ruchową — po kilkudziesięciu podciągnięciach na drążku od razu zła energia zawsze jest jakby mniejsza.

AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl d952495510

Powalczą o tytuł **najpiękniejszej nastolatki w Polsce**

Nikola Cichowska oraz Maja Antoniuk będą reprezentować województwo warmińsko-mazurskie w finale konkursu Miss Polski Nastolatek. Z grona 24 dziewczyn zostanie wyłoniona najpiękniejsza nastolatka. Kibicować dziewczynom można będzie podczas transmisji konkursu.

24 najpiękniejsze nastolatki w jednym miejscu? Tak! Wybrano urocze dziewczyny, które powalczą o tytuł Miss Polski Nastolatek 2020. Wśród nich znalazły się dwie mieszkanki naszego województwa: Nikola z miejscowości Olszyny w powiecie szczycieńskim i Maja z Olsztyna.

Fot. Wojciech Mosiałek

Nikola Cichowska z miejscowości Olszyny w powiecie szczycieńskim

Nikola Cichowska ma 17 lat i pochodzi z miejscowości Olszyny w gminie Szczytno w powiecie szczycieńskim. Jest uczennicą trzeciej klasy liceum ogólnokształcącego w Zespole Szkół nr 3 w Szczytnie. To młoda, inteligentna i bardzo sympatyczna dziewczyna.

— Wszystko zaczęło się od sesji zdjęciowych, gdzie jako modelka amatorka, zacząłem spełniać swoje marzenia. Potem w 2019 roku zobaczyłam, że odbędzie się casting do konkursu Miss Ziemi Szczycieńskiej. Zgłosiłam się do niego, żeby spełnić jedno z moich marzeń i przeżyć przygodę — opowiada Nikola. — Niestety ze względu na pandemię, konkurs został odwołany. Organizatorzy zapytali mnie jednak czy chciałabym, żeby mnie zgłosili do konkursu Miss Polski Nastolatek. Oczywiście wyraziłam zgodę.

Nikola to dziewczyna, która optymistycznie patrzy na świat i wie, że zawsze trzeba walczyć o swoje marzenia. Ma ich wiele. Wie, że aby je spełnić, potrzebna jest ciężka praca, aktywność i odrobina szczęścia. Pokonuje kolejne bariery i realizuje swoje zamierzenia. Nie odkłada nic na potem, by za kilka lat nie żałować, że czegoś nie zrobiła. Nikola od kilku lat interesuje się modelingiem. Udział w konkursie traktuje jak kolejne marzenie, które warto zrealizować.

— Pamiętam, że już jako dziecko oglądałam konkursy piękności, różne pokazy mody. Podziwiałam wszystkie modelki i w skrytości marzyłam, że kiedyś i ja stanę na takiej scenie przed publicznością — opowiada.

Udało mi się zakwalifikować do ćwierćfinału, potem do półfinału i w sylwestra okazało się, że weszłam do finału konkursu. Jestem zaskoczona i bardzo szczęśliwa.

— Spełnienie moich marzeń o zdobyciu tytułu Miss Polski Nastolatek jest coraz bliższe — mówi Nikola. — Euforia, radość, zachwyt i szczęście to jest to, co właśnie czuję w tym momencie. Warto mieć umysł otwarty na zmiany, przyjmować postawę wdzięczności w stosunku do tego, co już mamy i starać się cieszyć czasem tu i teraz. Naprawdę warto zawalczyć o siebie! Marzenia same się nie spełniają, marzenia trzeba spełniać! Nie warto rezygnować z wyznaczonych sobie celów, można je odsunąć w czasie i zawalczyć o nie wtedy, kiedy będziemy już naprawdę gotowi. W końcu kiedyś musi się udać. Jak nie w całości, to w połowie. Jak nie w połowie, to chociaż blisko tego. A może trzeba spróbować czegoś innego... W każdym razie: coś się stanie. Marzenie się spełni lub rozwieje, a na jego miejsce wskoczy inne. Tylko, że dopóki tego się nie zrozumie i nie zacznie się działać, to nic z tego nie będzie. Ja dobrze wiem co chcę w życiu robić. Dążę do tego i jestem bardzo szczęśliwa. Chcę kiedyś powiedzieć sobie, że wykorzystałam każdą możliwą okazję na rozwój. Mieć świadomość, że swoje życie przeżyłam, a nie przetrwałam!

Maja Antoniuk z Olsztyna

Maja Antoniuk to niezwykle sympatyczna nastolatka, która uwielbia taniec. W życiu kieruje się zasadą, że warto próbować wszystkiego, sprawdzać się i znaleźć swoją pasję. Choć ma zaledwie 16 lat, wie, że aby coś osiągnąć trzeba systematycznie i ciężko nad sobą pracować. Jest jedynaczką, która ogromne wsparcie otrzymuje od swoich rodziców: Magdaleny i Rafała. To oni są jej najwierniejszymi przyjaciółmi, fanami. Wie, że zawsze może na nich liczyć.

— To dla mnie duże zaskoczenie, nie spodziewałam się, że uda mi się zakwalifikować do finałowej 24. To dla mnie kolejna przygoda. Teraz jadę na zgrupowanie. Jest trochę stresu, ale raczej takiego pozytywnego. We wszystkim, co robię dopinguje mnie moja rodzina i przyjaciele — mówi Maja. — Wiem, że aby coś osiągnąć trzeba systematycznie nad sobą pracować. Nic w życiu nie przychodzi tak po prostu. Trzeba mieć marzenia, plany, ale żeby stały się rzeczywistością, trzeba ciężko pracować.

Maja uczy się w Liceum Ogólnokształcącym nr 11 w Olsztynie w drugiej klasie. Po zdaniu matury planuje dalszą naukę na studiach stomatologicznych. Dziewczyna ma wiele pasji: uwielbia tworzyć stylizacje modowe, interesuje się modelingiem i kocha tańczyć.

— Od dziecka taniec był obecny w moim życiu — opowiada. — Jako dziecko chodziłam na balet, potem była cheerleaderką, a obecnie tańczę w Studio Tańca Dance It Out. Na początku przygoda z tańcem była dla mnie zabawą i możliwością wyładowania nadmiaru energii, dopiero z czasem taniec stał się odskocznią od codziennych trosk i zmartwień oraz moją pasją. Z perspektywy czasu dostrzegam, że taniec to nie tylko trening ciała i szkolenie wielu trudnych sekwencji ruchowych, ale przede wszystkim ćwiczenie charakteru. To właśnie taniec nauczył mnie cierpliwości, to nauka pokory, ale też duża dawka samodyscypliny. Jednak przede wszystkim taniec to emocje. Ogromne poczucie szczęścia i satysfakcji, kiedy się udaje wygrać i kiedy z ludźmi, z którymi na ten sukces się pracowało stoi się na podium i ma w oczach łzy wzruszenia, bo spełniają się właśnie nasze marzenia.

Fot. Piotr Tutka

Maja ma wyznaczone cele i dąży do ich osiągnięcia. Doskonale wie, że aby je osiągnąć trzeba się napracować.

— Nie ma dróg na skróty, cudownych sposobów, złotych reguł i trików, które pozwolą oszukać życie. Jeśli się chce osiągnąć sukces w jakiejkolwiek dziedzinie życia, trzeba skorzystać z szansy i trzeba walczyć — mówi. — Jestem w finale Miss Polski Nastolatek. To jedno z moich marzeń i duży sukces. Kolejne to dobre wyniki na maturze i dostanie się na wymarzone studia. Mam wiele marzeń. Chciałabym podróżować: koniecznie odwiedzić Mediolan - stolicę mody, polecieć na Bali i do Australii.

Piękne kandydatki pochodzące z województwa warmińsko-mazurskiego będziemy mogli zobaczyć już w piątek, 15 stycznia w telewizji Super Polsat podczas gali finału Miss Polski Nastolatek 2020. Nikola Cichowska i Maja Antoniuk znalazły się w gronie 24 kandydatek z całej Polski.

— Udział w wyborach Miss Polski Nastolatek traktujemy jako przygodę życia. Wierzymy, że ta przygoda to piękne wspomnienia na całe życie. Będziemy miały co opowiadać swoim dzieciom i wnukom — zapewniają finalistki Nikola i Maja.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl d952495510

One nas inspirowały w 2020 roku

Od kilku miesięcy na łamach sobotniego wydania gości rubryka „One nas inspirują". Przedstawiamy w niej kobiety, które zmuszają nas do myślenia, zmieniają świat na lepsze i pokazują, jak ważne jest, by nie bać się łamać schematów. I, co ważne, także takie, które są dowodem na to, że kobieca solidarność istnieje.

Tańczące położne z Biskupca

Fot. Archiwum prywatne

Nie tylko poród, ale i czekanie na niego to nie jest bułka z masłem. Wiele kobiet przekonało się na własnej skórze, że na wagę złota okazuje się wówczas wsparcie empatycznej położnej. Jak się okazuje, takich pomysłowych i uśmiechniętych kobiet dodających otuchy przyszłym mamom, nie brakuje w naszym województwie.

Pani Bernadeta Zielska, położna i pasjonatka tańca, w pewną niedzielę pokazywała koleżankom ze szpitala w Biskupcu taneczne kroki, a że robiła to przy muzyce, z sal wyszły ciężarne. Zaciekawiły się, co takiego robią położne.

— I właśnie wtedy zrodził mi się w głowie pomysł, że możemy zatańczyć wszystkie razem — zdradza położna. — Powiedziałam im, że jest niedziela i z tej okazji odbędą się ćwiczenia rozluźniające mięśnie i łagodzące bóle. Jeśli tylko chcą, mogą dołączyć. Dosyć już złych informacji o koronawirusie, o ilości zachorowań i zgonów. Trzeba myśleć i działać pozytywnie. Chcemy takich położnych więcej!

Babushki z Olsztyna

Fot. Archiwum Kolektywu Teatralnego Babushka

Paulina Kajdanowicz, Natalia Świniarska oraz Krzysztofa Gomółka-Pawlicka są zawodowymi aktorkami. Po tym, jak skończyły Policealne Studium Aktorskie w Olsztynie, postanowiły nie załamywać rąk nad tym, że w Polsce etatów dla aktorów jest jak na lekarstwo, tylko wzięły sprawę w swoje ręce. Przy okazji postawiły przed sobą ważny cel: tworzyć, a nie odtwarzać. Tak narodził się Kolektyw Teatralny Babusha.

Ruth Bader Ginsburg

Fot. Supreme Court of the United States/ Domena publiczna

Choć Ruth Bader Ginsburg, ikona amerykańskiego sądownictwa, zmarła 18 września, nie mamy wątpliwości, że na długie lata stała się wzorem do naśladowania dla wielu kobiet. W Sądzie Najwyższym USA pojawiła się jako druga kobieta. Szczególną uwagę poświęcała kwestiom związanym z równością i dyskryminacją. O tym, z jaką łatwością przychodziło jej łamać schematy, niech świadczy fakt, że w 2013 roku jako pierwsza członkini Sądu Najwyższego Stanów Zjednoczonych, udzieliła ślubu osobom homoseksualnym. Świat poznał ją lepiej, kiedy urząd prezydenta objął Donald Trump, a ona nie szczędziła mu krytyki. „RBG", bo tak mówili o niej Amerykanie, została doceniona także przez popkulturę. Wizerunek drobnej 80-latki w czarnej todze stał się symbolem współczesnego feminizmu.

Chrissy Teigen

Fot. Christine Teigen/ Wikipedia/ CC BY 3.0

Aktorka i modelka, a prywatnie żona Johna Legenda, zamieściła na Instagramie swoje zdjęcie ze szpitala. Widać na nim, jak płacze. Poinformowała w ten sposób o poronieniu. Dlaczego zwróciliśmy uwagę na to wydarzenie? Dlatego, że wciąż jest wiele kobiet, które, zmagając się z tym trudnym przeżyciem, czują się winne, zawstydzone i nie dają sobie prawa do mówienia o swoim smutku. Bo choć poronienia zdarzają się naprawdę często (mówi się, że kończy się w ten sposób nawet około 1/6 ciąż), pozostają tematem tabu. A może warto mówić o nich także po to, by dodać, że znakomita większość kobiet, które wcześniej poroniły, rodzi zdrowe dziecko?

Laureatki Nagrody Nobla 2020

Fot. Niklas Elmehed/ Nobel Media

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

Sanna Marin i solidarne z nią kobiety

Fot. Laura Kotila, valtioneuvoston kanslia/ Wikipedia

Sanna Marin, premier Finlandii, regularnie skupia na sobie uwagę mediów. Nie zajmuje się tym przesadnie, bo troszczy się raczej o to, co stanowi siłę jej kraju. — Bez silnego fińskiego państwa opiekuńczego i jego systemu edukacji nie miałabym szans na udaną karierę — mówiła w wywiadach.

Najpierw wiele mówiono o wieku Marin. Finlandia nie miała tak młodego premiera, a Marin jest też najmłodsza wśród szefów rządów na świecie. Później skupiono się na tym, że fińska premier została wychowywana przez lesbijki i na tym, że zamieszcza na Instagramie fotografie pokazujące, jak karmi swoją córkę piersią.

Ostatnio zdjęcie Marin znów obiegło świat. Pozuje na nim w czarnej marynarce, a głęboki dekolt zdradza, że najprawdopodobniej nie ma biustonosza. Oburzeni konserwatyści zarzucili pani premier brak profesjonalizmu. W jej obronie stanęło wiele kobiet. W mediach społecznościowych zamieszczają swoje zdjęcia w marynarkach założonych na gołe ciało. Co więcej, wiele z nich pozwala sobie odważnie prezentować ciało, które wymyka się standardom piękna. A wszystko w imię solidarności!

Zuzanna Rudzińska-Bluszcz

Fot. Rzecznik Praw Obywatelskich

„Jestem uparta i głęboko wierzę, że Rzecznik Praw Obywatelskich uparty być powinien. Czasem nawet uparty jak osioł. Stoję tu w imieniu ponad tysiąca organizacji, za którymi stoi ponad milion polskich obywateli, od których otrzymałam poparcie. Stoję w pokorze i otwartości i proszę o poparcie" — mówiła przed Sejmem Zuzanna Rudzińska-Bluszcz, bo, jak tłumaczyła, w Sejmie, w którym zresztą spędzała długie godziny, cierpliwie znosząc zmiany terminów głosowania, mówić jej nie pozwolono.

„(...) nie poddaję się. Zdecydowałam się kandydować nie dla polityków, nie dla sławy, a w imię troski o obywateli" — napisała Rudzińska-Bluszcz tuż po jednym z głosowań. Tę swoją troskę udowadniała dotąd jako główna koordynatorka sądowych postępowań strategicznych w biurze RPO, a jeszcze wcześniej, jako adwokatka, kiedy to prowadziła pro bono sprawy sądowe dla osób fizycznych i organizacji społecznych.

Iwona Blecharczyk

Fot. mat. prasowe

28 października miała swoją premierę książka Iwony Blecharczyk — jednej z najbardziej znanych w Polsce Trucking Girl.

Chciała być nauczycielką i dentystką, startowała w konkursie Miss Polonia. Dziś w ekstremalnych warunkach prowadzi ważącą 63 tony ciężarówkę. Jej kanał na YouTube subskrybuje ponad 300 tysięcy osób, a najpopularniejszy film ma ponad 10 milionów wyświetleń.

Walczy z uprzedzeniami i udowadnia kobietom, że mogą być, kim chcą bez względu na wszystko. To jej firma Mattel przyznała wyjątkowy tytuł Barbie Shero — ambasadorki akcji pomagającej dziewczynkom na całym świecie uwierzyć, że mogą być, kim tylko chcą.

Katarzyna Nosowska

Fot. Rafał Masłow

Przez lata znaliśmy ją jako Kaśkę z Heya. Trochę nieśmiałą, trochę wycofaną, zawsze stremowaną przed wyjściem na scenę. Bardzo zdolną i uwielbianą przez rzesze fanów. Jakiś czas temu Nosowska postawiła wszystko na jedną kartę i postanowiła zupełnie zmienić swoje życie. Zawiesiła działalność zespołu, rozkręciła swoje konto na Instagramie, wydała solową płytę pełną osobistych tekstów. Została pisarką. W 2020 r. ukazała się druga książka Katarzyny Nosowskiej, która, jak sama autorka przyznaje, ma dodawać otuchy stawiającym pierwszy krok na schodach, dzięki którym możemy opuścić krainę Bambuko.

Olga Tokarczuk

Fot. Harald Krichel/ Wikipedia/ CC 4.0

10 grudnia minął rok, od momentu, w którym Olga Tokarczuk odebrała Nagrodę Nobla. Przez te ostatnie 12 miesięcy pisarka pozostawała wierna swojej noblowskiej mowie, w której upominała się o szukanie w sobie czułości. O tym, jakie to jej zdaniem ważne, niech świadczy fakt, że postanowiła nawet wydać książkę zatytułowaną „Czuły narrator".

DARIA BRUSZEWSKA- PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl d952495510

To będzie **rok wielkich przemian**

A wszystko za sprawą Saturna, który zajął się robieniem porządków. Czy to zatem dobry czas na wprowadzanie w życie nie tylko postanowień noworocznych, ale i tych zmian, które obiecujemy sobie od dawna? Sprawdźcie, co na ten temat sądzą nasze rozmówczynie.

Fot. archiwum prywatne

Joanna Kaszuba, coach, trener motywacyjny, numerolog

Jaki będzie ten rok? — Dobrym czasem na zmiany, te globalne i indywidualne. 2021 z punktu widzenia astrologii i numerologii będzie rokiem przemian. Cały 2020 rok był przygotowywaniem nas do zmian. Stare systemy, przyzwyczajenia, związki, nawyki, które nie działały, są burzone, bo Saturn — planeta ograniczeń, reguł oraz kontroli — robi porządki i układa wszystko na nowo.

21 grudnia 2020 Saturn wszedł w koniunkcję z Jowiszem — planetą komunikacji, radości, działania. A więc rok 2021 nie powinien nas zaskoczyć. Niemniej jednak dużo będzie się działo i trzeba się na to przygotować, ale przede wszystkim zweryfikować w swoim życiu wszystko to, co się dotychczas nie sprawdziło.

Jeżeli więc stosowaliśmy dietę, która nie wzmacniała naszego systemu odpornościowego — czas na zmianę nawyków żywieniowych. Jeśli mieliśmy pracę lub własny biznes, które nie dawały nam satysfakcji, to prawdopodobnie je straciliśmy, lub niebawem stracimy. Dlaczego? Bo nie były dla nas. Zastanówmy się, co chcielibyśmy tak naprawdę robić w życiu i róbmy wszystko, by zrealizować swoje marzenia.

Właśnie teraz mamy idealny moment na szkolenia, zdobywanie wiedzy i nowych umiejętności. Zaczęła się Era Wodnika, w której wszystko, co materialne przestaje mieć znaczenie, a bardziej liczy się nasza wiedza i komunikacja.

Rok 2021 przynosi rozbudzenie potrzeb intelektualnych, wymiany myśli i przyjaźni. Teraz może też dojść do zakończenia wielu związków, jeśli dotychczas nie były one udane.

Porządki, które robi Saturn, potrwają jeszcze przez 2 lata. Wszystko, co uczynimy w najbliższym roku, będzie nam jednak służyło przynajmniej przez następnych 20 lat. Więc jeśli od dawna chcieliście coś zmienić w swoim życiu, ale wahaliście się z jakiegoś powodu, to teraz jest idealny moment, żeby to zrobić. Później przyjdzie nagroda, bo Jowisz zawsze nagradza.

A co sama masz w planach na 2021? — Mam zamiar kontynuować zdrowy styl życia i studia, abym mogła przekazywać dalej zdobytą wiedzę i doświadczenie. Planuję też zmianę miejsca zamieszkania. Chciałabym stworzyć własny kanał na YouTube, nagrać kilkanaście filmów i stworzyć kursy on-line.

Nowy rok rozpocznę Mapą Marzeń, którą organizuję zdalnie 13 stycznia. Zapraszam wszystkich zainteresowanych! Szczegóły wydarzenia znajdują się na facebookowym profilu Stowarzyszenia Babska Wyspa.

Czego życzysz naszym Czytelniczkom i Czyelnikom? — W 2021 życzę nam wszystkim zmian, które będą stymulowały nasz rozwój osobisty i duchowy, abyśmy mogli każdego dnia być wdzięczni za to, co otrzymujemy i zmieniali to, co zmienić możemy.

Agnieszka Kopczyńska, dietetyczka i autorka bloga „Aga ma smaka"

Fot. archiwum prywatne

Jaki był ten rok? — Myślę, że trudny dla wielu z nas, bo zmieniła się rutyna naszego funkcjonowania, a to zawsze powoduje stres. Tak jak każda zmiana, zwłaszcza taka, która przychodzi nagle i jest niezależna od naszej woli.

U mnie pod względem pracy nie zmieniło się dużo. Oczywiście więcej pacjentów konsultuję on-line, ale to bywa pomocne, ponieważ wiele osób korzystających z poradnictwa dietetycznego nie ma możliwości wyrwania się do gabinetu. Kiedy jednak jest możliwość zdalnej konsultacji, są w stanie nawet wieczorami, lub w weekendy, wygospodarować trochę czasu.

Nie zrezygnowałam z aktywności fizycznej, bo od dłuższego czasu stawiałam głównie na spacery i leśne wędrówki. Wiem jednak, że osoby, korzystające z siłowni, miały problem, bo o ile były w stanie realizować zalecenia żywieniowe, o tyle ruch pod kontrolą specjalisty, nie był możliwy.

Masz jakieś postanowienia noworoczne? — Dla mnie te magiczne przejście ze starego do nowego roku jest bardzo symboliczne, jedyne moje postanowienie, to więcej odpoczynku i balansu, bo nad tym pracuję od lat. Jestem propagatorką metody małych kroków, a nie brania na siebie wielkich postanowień, których nie jesteśmy w stanie później unieść. Myślę, że lepiej stawiać na mniejsze cele i po prostu je realizować i ta strategia dotyczy również noworocznych postanowień.

Mówisz o małych krokach. Od czego powinniśmy więc zacząć noworoczne zmiany? — Od jedzenia większej ilości warzyw i owoców. Ich za małe ilości w naszej diecie to podstawowy błąd żywieniowy, który obserwuję u trafiających do mnie pacjentów. Warzywa powinniśmy jeść do każdego wytrawnego posiłku, a do słodkiego dorzucać owoce.

Jakie warzywa i owoce wybierać? — Na naszą odporność dobrze wpłyną warzywa zielonolistne, kapustne o działaniu antynowotworowym, czy cebulkowe o działaniu antybiotycznym. Warto stawiać na warzywa i owoce bogate w karotenoidy i nasze sezonowe owoce jagodowe, które dostępne są teraz w formie mrożonej. Zawsze gorąco namawiam do jedzenia mrożonych warzyw i owoców. Często się ich boimy, ale badania wskazują, że mrożone warzywa i owoce nadal bogate są w witaminy.

Sięgajmy po rośliny strączkowe, które obfitują w białko. Soczewicę, fasolę, czy ciecierzycę możemy śmiało stosować zamiast mięsa, którego ograniczenie zalecane jest przez wiodące towarzystwa dietetyczne. Jeżeli jemy mięso, wybierajmy to nieprzetworzone lub jedzmy tłuste ryby morskie.

Warto uzupełnić swoją dietę w produkty zbożowe przetworzone w niewielkim stopniu — płatki owsiane, kasze, pieczywo razowe, czy makaron pełnoziarnisty. Te produkty są dobre nie tylko dla naszej odporności, ale pozytywnie wpływają też na pracę układu pokarmowego.

Nie zapominajmy o zdrowych tłuszczach roślinnych — oleju rzepakowym, lnianym, orzechach, siemieniu lnianym, nasionach konopnych i nasionach chia.

Próbujmy różnych rozwiązań kulinarnych, aż znajdziemy rozwiązanie dla siebie. Nie spotkałam jeszcze osoby, której nie smakowałyby wszystkie zdrowe dania, wśród ich obfitości, zawsze jest pole do negocjacji z samym sobą.

Izabela Jaworska, trenerka personalna

Fot. Ryszard Biel

Co sądzisz o noworocznych postanowieniach? — Dobrze, że są! Moim zdaniem należy zadbać jednak, żeby te postanowienia stawały się codziennością i rutyną, a nie słomianym zapałem. Często bywają niestety tylko krótkim incydentem. Dlatego warto zacząć wcześniej, nawet jeszcze przed świętami, bo wtedy mamy większą motywację.

Zawsze mówimy od jutra, od poniedziałku, od Nowego Roku... i niestety lata mijają, a my trwamy w niezdrowych nawykach i szukamy usprawiedliwień i wymówek. Przewartościowanie nawyków i wprowadzenie zdrowej rutyny w życiu daje wymierne efekty.

Siłownie nadal pozostają zamknięte, jak więc dbać o zdrowie i zapewnić sobie odpowiednią dawkę ruchu? — Obecna sytuacja niestety nie sprzyja zdrowemu życiu — praca zdalna, dzieci w domu, lokale gastronomiczne zamknięte i inne atrakcje mocno ograniczone. Do tego zima, szybko robi się ciemno i niewiele się nam chce.

To jednak nieprawda, że siłownie są zamknięte. Kluby i studia treningu personalnego funkcjonują tylko na innych zasadach. Warto zapytać, zobaczyć, pójść i zacząć. Zdrowy ruch podnosi odporność organizmu. Poprawia samopoczucie psychiczne. Poprawia pracę mózgu i całego organizmu. Przez brak ruchu fundujemy sobie kalectwo, ale niestety ,'Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz...".

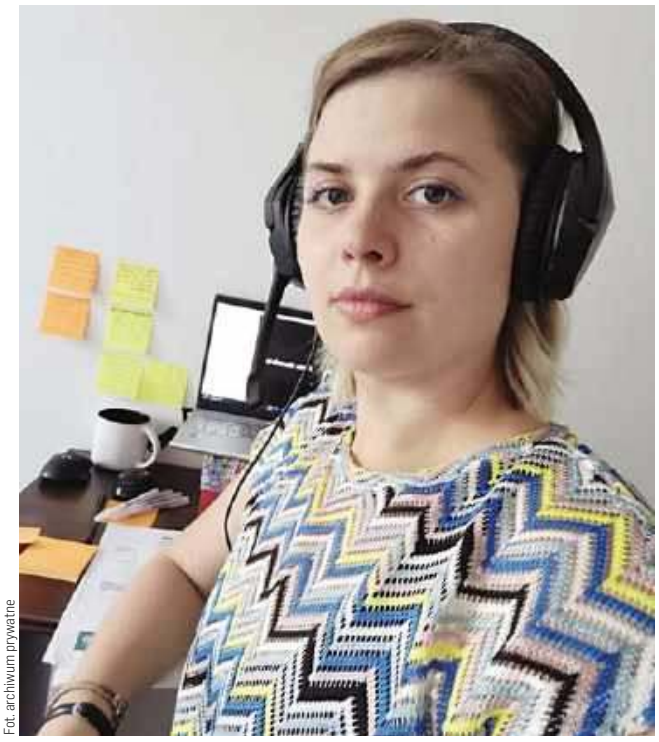
Piękna sylwetka jest efektem ubocznym zdrowego trybu życia, ale bardzo cieszy. Wygrywamy zdrowie i życie. Nie da się zjeść ciastka i mieć ciastka, więc jeżeli czegoś naprawdę chcemy, to róbmy to, a nie czekajmy na Nowy Rok.

Zróbmy pierwszy krok, zaraz za nim drugi, a pomału, przy systematycznym podejściu, wszystko nam się uda. Poszukajmy studia, do którego pójdziemy z przyjemnością i trenera, którego polubimy. Nie róbmy nic na siłę, a dla siebie i z radością. Jeżeli coś jest przyjemne, chętnie będziemy to kontynuować. Jeżeli natomiast idziemy z przymusu i na siłę — nic z tego nie będzie.

Czego życzysz naszym Czytelniczkom i Czytelnikom? — Wspaniałego, dobrego i zdrowego roku 2021. I pamiętajmy, że zmiana zaczyna się w głowie!

eprasa.pl d952495510

Anna Nowak-Ludziejewska, nauczycielka Montessori


Fot. archiwum prywatne

Na pytanie jaki będzie przyszły rok, Ania nie wie, co odpowiedzieć. — Ciężko jest mi cokolwiek zaplanować — mówi. — Mamy pewne plany rodzinne, które dadzą nam większe poczucie bezpieczeństwa i spokój. Im jestem starsza i zdobywam większe doświadczenie, to wydaje mi się, że jestem coraz bardziej elastyczna i jednocześnie pewna swoich decyzji lub planów. Na pierwszy rzut oka może to podejście wydawać się wykluczające, jednak rok 2020 pokazał, że należy szukać pewnego gruntu pod nogami i jednocześnie być gotowym do zmiany pozycji.

Następny rok zamierzasz poświęcić przede wszystkim rozwojowi w pracy. — Przede wszystkim chciałabym prowadzić warsztaty dla dorosłych z komunikacji opartej na empatii. Mam nadzieję, że po feriach będzie można spotykać się już stacjonarnie. Ale najpierw chciałabym odpocząć, spędzić czas z rodziną i pośmiać się. Ale tak aż do bólu brzucha.

— Czy dalsza zdalna nauka metodą Montessori będzie miała dobry wpływ na dzieci? — pytamy. — Nie jestem pewna, czy Montessori może działać online — odpowiada Ania. —Szczególnie w klasach 1-3. Razem z koleżankami z zespołu staramy się, aby lekcje zdalne były atrakcyjne dla dzieci. Jednak Montessori to ruch, interakcja z dziećmi, dotknięcie materiałów. Tego nie ma przed ekranem komputera. Inaczej wyglądają lekcje w klasach starszych, gdzie uczniowie więcej pracują z kartka papieru. Prowadzę również projekty historyczne i łatwo jest zrobić ciekawa lekcje online wykorzystując różne aplikacje. Problem leży jednak w tym, że jest to głównie samodzielna praca ucznia bez interakcji z innymi dziećmi. Oczywiście, mogą łączyć się po lekcjach, jednak wolałabym, aby wyszli po 16 z rodzicami z domu na spacer. Nie ukrywam więc, że nie mogę się doczekać powrotu uczniów do nauki stacjonarnej.

Czego Ci życzyć w nadchodzącym roku? — Myślę, że zdrowia. Myślę też o dbaniu o siebie, relacje z najbliższymi oraz o byciu uważnym. Po prostu uważnym. Czego życzę również Tobie.

Barbara Zarudzka, kierownik schroniska „Psi Raj" w Pasłęku

Fot. Ryszard Biel

Zwierząt w schronisku jest coraz więcej, wydaje się, że pomaganie czworonogom, to syzyfowa praca. Jaki będzie rok 2021 w „Psim Raju"? — Mam nadzieję, że rok 2021 nie będzie gorszy od poprzedniego — odpowiada Barbara Zarudzka. — Skończymy rozpoczęte inwestycje i może uda się wykonać następne, które mamy już zaplanowane. Bardzo byśmy także chcieli, aby zmniejszyła nam się ilość psów przyjętych pod opiekę.

Większość osób, na początku każdego roku, myśli o noworocznych postanowieniach. — Jak każdy, ja również mam pewne plany na przyszłość. Pierwszy i najważniejszy z nich, to nie chorować! Zamierzam również się nie poddawać, mieć twardą psychikę i mocne mięśnie.

Czy jest szansa na to, żeby zwierzętom w tym przyszłym roku żyło się lepiej? — Jeżeli „Piątka dla Zwierząt" zostanie przyjęta w takim kształcie, jak widzą ją miłośnicy zwierząt wówczas ich los się poprawi.

Czego Ci życzyć w nadchodzącym roku? — Dobrego zdrowia, mniej wyjazdów na interwencję, spokoju ducha i przespanych nocy.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

KAROLINA KRÓL
k.krol@dziennikelblaski.pl

Gabriela Zimirowska, prezes Regionalnego Centrum Wolontariatu w Elblągu

Fot. Michał Skroboszewski

Regionalne Centrum Wolontariatu przez cały rok ma dużo pracy. Nie jest bowiem łatwo znaleźć odpowiednie osoby, które długofalowo wspierałyby starsze i samotne osoby. Jaki dla Ciebie i dla elbląskiego wolontariatu będzie 2021 rok? — Z pewnością będzie pracowity i pełen wyzwań — odpowiada Gabriela Zimirowska. — Wierzymy, że nic nas nie zaskoczy. Wierzymy również, że w przyszłym roku wrócimy do tradycyjnych spotkań, do których teraz nie dopuszcza nas pandemia. Wierzymy, że w przyszły rok wejdziemy mądrzejsi o nowe doświadczenia, zdrowi i gotowi na nowe wyzwania.

Najbliższa przyszłość, Nowy Rok, to czas postanowień noworocznych. Jakie ma Gabriela Zimirowska? — Odpoczynek, to chyba pierwsza myśl jaka mi się pojawia — mówi. I dodaje: — Ten rok, to ciągły niepokój o zdrowie najbliższych, brak poczucia bezpieczeństwa spowodowany sytuacją na świecie, więc tak myślę że wszyscy zasłużyliśmy na porządną dawkę odpoczynku i dobrych wiadomości.

Jak, według Gabrieli maluje się los osób, które potrzebują pomocy w przyszłym roku? — Mam nadzieję, jako wolontariusze, chociaż trochę odciążamy właśnie tych którzy tego potrzebują. Ten trudny czas pandemii poruszył wiele serc i to czego życzymy sobie, to utrzymanie tego stanu. Jesteśmy wrażliwsi, bardziej uważni na cudze potrzeby i jeśli tak zostanie, to myślę, że wielu ludziom potrzebującym będzie po prostu łatwiej. Dlatego właśnie, że potrafimy się solidaryzować w trudnych chwilach.

Czego Ci życzyć w nowym, 2021 roku? — Myślę, że wraz z Nowym Rokiem, budzi się w nas pragnienie zmiany. Zmieniajmy się na lepsze, dbajmy o szczęście swoje i wszystkich dookoła. Dbajmy o swoje otoczenie bliższe i dalsze. Takie mam marzenie budzić się codziennie w pięknym świecie pełnym mądrych ludzi.

REKLAMA

157120otbr-A-G

eprasa.pl d952495510

fot. Fundacja „Twarze depresji"

Scenariusz napisany przez pandemię przerasta

Znany aktor Piotr Zelt przytłoczony trudnościami wywołanymi przez pandemię ponownie zachorował na depresję. Po raz pierwszy przeżył załamanie, kiedy w 2012 roku rozwiódł się z żoną (ma z nią córkę). Z czasem związał się z inną kobietą (modelką). Ten związek również rozpadł się w bolesnych okolicznościach dla aktora. Wtedy doświadczył ciężkiej depresji. Choroba odebrała mu energię i chęć życia. Mama i siostra namówiły go na wizytę u psychiatry. Wieloletni ambasador kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję." w rozmowie z Anną Morawską-Borowiec postanowił podzielić się swoim doświadczeniem w walce z chorobą.

— W jaki sposób pandemia wpłynęła na Pana samopoczucie? Czy miała znaczenie dla depresji?

— Oczywiście, miała znaczenie. Chyba na każdego z nas wpływa negatywnie, a na osoby, które mają problemy z depresją, to wpływa w dwójnasób. W pierwszym rzucie pandemii, tym „wiosennym", poczułem znaczne pogorszenie nastroju. Bardzo ciężko było mi się pozbierać, żeby w jakikolwiek sposób wrócić do normalnego funkcjonowania. Po jakimś czasie trafiłem znów pod opiekę lekarza psychiatry. Włączyłem leki antydepresyjne - taka była decyzja lekarza, które jakiś czas temu odstawiłem, bo wszystko było już w porządku. Ale musiałem skorzystać z leczenia farmakologicznego i to znacznie poprawiło moje funkcjonowanie. Z czasem zacząłem sobie z tym wszystkim radzić.

— Co dla Pana jako aktora jest największym wyzwaniem w pandemii? Co wpływa na obniżenie nastroju?

— Oczywiście brak pracy. My, aktorzy, zostaliśmy zupełnie wyłączeni z funkcjonowania i to jest rzecz, która nas rozmontowuje kompletnie. Zresztą jak sądzę - wszystkich. Drugim czynnikiem jest zupełna niewiedza, kiedy to wszystko się skończy, kiedy będziemy mogli wrócić do pracy i na jakich zasadach. Niepewność i niemożność zaplanowania czegokolwiek. Brak perspektywy, wizji. Bo jej nie ma. Nikt nie jest w stanie na ten temat nic powiedzieć. To powoduje fatalne samopoczucie i niezwykle trudną sytuację dla całej naszej branży. Wyłączone zostało nasze funkcjonowanie w teatrach, na planach filmowych, eventach, gdzie przecież też pracujemy. Wyłączone zostały studia dubbingowe. Wszystko przestało funkcjonować. Ja się kurczowo trzymałem tego, że udawało mi się nagrać audiobooki – jednego czy drugiego. Była szansa, żeby pójść do studia, które było odkażane tylko dla mnie,. Za ścianą był realizator i można było od biedy funkcjonować.

Naprawdę nie jest łatwo. Jedna z moich koleżanek po fachu, popularna aktorka, zatrudniła się w kancelarii prawnej i podawała kawę. Drugi kolega zaczął jeździć busem, trzeci dostarczał przesyłki. To dosyć desperackie ruchy, żeby odejść od zawodu, żeby przetrwać. Zostaliśmy bez wsparcia w tym wiosennym lockdownie.

— Jak teraz znosi Pan izolację, ograniczone kontakty z rodziną?

— Z tym jest lepiej. Człowiek uczy się i stara się jakoś to przeformułować, żeby zaczęło działać inaczej. Kontakt za pomocą internetu, żeby się chociaż w ten sposób zobaczyć. Ten kontakt jest cały czas. To bardzo ważne. Początek był trudny. Człowiek to takie dziwne „zwierzę", że potrafi się zaadaptować nawet do koszmarnych warunków. Jesteśmy w stanie przyzwyczaić się do pewnej niewygody i jesteśmy w stanie znaleźć inne kanały kontaktów: w sferze emocjonalnej, duchowej, a nie tylko fizycznie się spotykając.

Staram się odnaleźć zawsze dobre strony, nawet w tym złym czasie. Przed pandemią mniej myśleliśmy na co dzień o swoich bliskich, a to wszystko nas skłoniło do tego, żeby się troszczyć o siebie, nawet na odległość. Zapytać: „Jak się czujesz? Czy potrzebujesz pomocy?". Wydaje mi się, że paradoksalnie zaczęliśmy się sobą bardziej interesować. To może jaśniejsza strona tego złego, co dzieje się dookoła nas.

— Pana hobby to sport. Często na Facebooku pojawiają się Pana zdjęcia z siłowni, a te są teraz zamknięte. Czy w momencie, gdy Pan podjął leczenie depresji i wrócił do pewnej równowagi, to czy sport znów stał się ważnym elementem w Pana życiu?

— Absolutnie tak! Odczuwam ogromną różnicę, kiedy uprawiam sport. Inaczej funkcjonuję psychicznie. To działa stymulująco na mnie. Starałem się w pierwszej „wiosennej" fali pandemii zastąpić siłownię treningiem w domu. Zakupiłem różne przyrządy i próbowałem stworzyć w domu własną siłownię. Wysiłek fizyczny stymuluje niesłychanie pozytywnie - cały organizm i głowę, a od tego idzie przecież cała reszta.

Teraz mam problem, bo walczę z kontuzją łokcia i nie mogę ćwiczyć w takim wymiarze, do którego byłem przyzwyczajony. Ręka przestała się zginać w łokciu. To dla mnie problem, przez który również odczułem, jak zacząłem się w sobie zapadać. Na szczęście rehabilitacja idzie w miarę szybko i ręka zaczyna wracać do normy.

— Jakie objawy depresji były dla Pana wystarczającym sygnałem, żeby teraz zgłosić się po pomoc do lekarza psychiatry?

eprasa.pl d952495510

fot. Fundacja „Twarze depresji"

Piotr Zelt urodził się w 1968 r. Ukończył łódzką szkołę filmową. Zagrał w kilkudziesięciu filmach, takich jak: „Trzy kolory. Biały", „Tato", „Killer", „Killer-ów 2-óch", „Szpilki na giewoncie", „Show", „7 rzeczy, których nie wiecie o facetach" itd. Największą popularność przyniosła mu rola Arniego w serialu „13 Posterunek" i „13 Posterunek 2". Ponadto zagrał w serialach telewizyjnej „Jedynki": „Tygrysy Europy" i „Miasteczko". Specjalizuje się również w dubbingu. Użyczył swojego głosu m.in. Żółtkowi w bajce „Gdzie jest Nemo?" i Kenowi w „Filmie o pszczołach". Obecnie jest związany z warszawskim teatrem Capitol. W życiu prywatnym związany z Katarzyną Krawczyk.

— Zapadłem się w sobie, przestałem wykonywać jakiekolwiek czynności codzienne, domowe. Niemożność ruszenia się i efektywnego wykonania czegokolwiek w domu. Ja już to znam. Dopadł mnie kompletny brak siły. Żyję z moją ukochaną Kasią. Przestałem odpowiadać na jej oczekiwania i potrzeby. To wszystko połączone z wrażeniem braku sił fizycznych. Plus potworne wahania nastrojów. Wybuchy nieuzasadnionej agresji słownej, emocjonalnej, psychicznej. To był wystarczający powód, żeby wrócić pod opiekę lekarza psychiatry i sprawdzić, czy to nie jest nawrót depresji. Oczywiście każdemu człowiekowi się zdarza nie być w formie, ale jest problemem, kiedy przechodzi w stan permanentny. Miałem okazję już to u siebie obserwować, dlatego, nie czekając na żadne bodźce z zewnątrz, zrobiłem ten ruch sam. Wróciłem pod opiekę lekarza.

— Czy było to równie trudne jak pierwsza wizyta u lekarza psychiatry? Czy tych stereotypów i lęków było już mniej?

— Nie chce mówić, że ich w ogóle nie było. Ale w zasadzie ja to teraz traktuję zupełnie normalnie. Problem walki ze stereotypem: „Idziesz do psychiatry, to jesteś wariatem" jest za mną. Równie dobrze mogę iść do internisty. Gdzieś tam na dnie może został problem: „Och, coś znów się ze mną dzieje, mam taką podatność". Ale opór przed pójściem do psychiatry, psychologa - dla mnie już nie istnieje. Traktuję to jak higienę - w sensie medycznym.

— A Pana narzeczona nauczyła się żyć z Pana depresją? Czy nadal to dla niej trudne?

— To nigdy nie jest łatwe dla otoczenia. Nie ma co się czarować. Jak ktoś się zachowuje wobec nas inaczej, niż jak jesteśmy przyzwyczajeni, albo chcielibyśmy być traktowani, to nie sposób się do tego przyzwyczaić. Można próbować to zrozumieć, zaakceptować, ale też pod warunkiem, że osoba chora chce coś z tym zrobić. Trudno się do tego przyzwyczaić i przejść nad tym do porządku dziennego.

Znów wracamy do tematu, że trzeba wspierać osoby z depresją, ale wspierać w szukaniu pomocy. Nie zostawiać ich z tym problemem. Moja Kasia w spokojny sposób zwraca mi uwagę, że nie dzieje się ze mną dobrze. Nie czyni mi wyrzutów, ale nie jest łatwo się z tym pogodzić, że nasza ukochana osoba jest chora, a depresja jest chorobą, jak każda inna.

— W jakich okolicznościach po raz pierwszy zachorował Pan na depresję?

— To było sporo lat temu. Załamało się moje życie osobiste, rozpadł się związek małżeński, a następstwem tego była rozłąka z małą, trzyletnią wtedy, córką. Na to wszystko nakładały się problemy w pracy. To charakterystyczne w moim zawodzie, bo jednak ta nasza witalność i nastawienie, są kluczowe. Wszystko zaczęło się walić jak domek z kart. To było jak kula śniegowa, która się toczy i staje się coraz większa. Kolejne klęski. Przestałem się ruszać z domu, wykonywać cokolwiek.

— Co w tamtym czasie było dla Pana najtrudniejsze?

— Najtrudniej było mi spojrzeć w lustro i powiedzieć sobie prosto w oczy: „Chłopie, nie dasz sobie z tym rady sam". Moja mama i siostra powtarzały mi: „Masz depresję. Musisz poszukać pomocy. Idź do lekarza, bo jest z tobą coraz gorzej".

— Co konkretnie zauważyły? Co je zaniepokoiło?

— Moja nasilająca się niechęć do życia, totalne huśtawki nastroju z przewagą „dołów". One mieszkają w Łodzi, a ja w Warszawie, ale o wszystkim wiedziały. Słyszały smutek w moim głosie. To trudno ukryć na dłuższą metę. Przyłapywały mnie na takich stanach, kiedy nie mogłem ruszyć się z domu przez cały dzień, kiedy zaprzestawałem wszystkich czynności, które sobie wcześniej założyłem, a przestały mnie kompletnie interesować. Nie byłem w stanie podjąć najnormalniejszych czynności...

— Jak na przykład wstanie z łóżka?

— Tak, nie mogłem wstać z łóżka, wygrzebać się z domu.

— Bezsenność też Pana trapiła?

— Tak. To było nie do zniesienia. Dla mnie chyba największym koszmarem w depresji był – jak ja to nazywam – „sufit". Z jednej strony byłem potwornie zmęczony, a z drugiej nie mogłem zasnąć tylko godzinami patrzyłem w sufit.

— Co powodowało, że nie mógł Pan spać? O czymś konkretnym Pan wtedy myślał?

— To było natrętne rozpamiętywanie różnych sekwencji z mojego życia. Powstała taka pętla pewnych wydarzeń, od których nie potrafiłem się odciąć. To było takie wykańczające natręctwo, które nie pozwalało mi odpocząć i odpłynąć w sen. Niezwykłe doświadczenie, bo ja zawsze spałem jak niedźwiedź zimą. Zawsze sobie chwaliłem to, że byłem w stanie na planie filmowym w kąciku przysnąć na piętnaście minut. To mnie regenerowało. Na planie spędza się często bardzo dużo czasu, czekając na nagranie. To wysysa energię. A ja miałem taką zdolność regeneracyjną. I nagle coś, co się zaczęło ze mną dziać, to było niebywałe. Nigdy wcześniej nie miałem problemu z bezsennością.

— Kiedy ten problem się pojawił?

— Trudno mi określić dokładnie, kiedy się to zaczęło. Myślę, że miałem pierwsze objawy depresji, ale jeszcze ich nie byłem w stanie wychwycić i nazwać, kiedy załamywało się moje małżeństwo. To było ponad cztery lata temu. Natomiast nasiliło się to bardzo mocno dwa i pół roku temu. Wtedy nabrało to groźnego charakteru dla mojego funkcjonowania.

— I wtedy poszedł Pan do psychiatry?

— Tak, w pewnym momencie poszedłem do psychiatry.

— Wcześniej Pan nigdy nie był u psychiatry?

— Wcześniej nie.

— Jak Pan wspomina swoją pierwszą wizytę? Od razu się Pan otworzył przed lekarzem?

— Nie tak prędko. On słuchał bardzo uważnie. Czekał, żebym się uruchomił i to nie szło za dobrze. Kompletnie się rozlatywałem podczas tego pierwszego spotkania z lekarzem, co dla mnie było strasznie krępujące, że nie jestem w stanie zapanować nad swoim organizmem. Ostatnia rzecz, której bym chciał to, żeby ktoś mnie widział w takim stanie.

— Pojawiły się łzy?

— Łzy, roztrzęsienie, wszystko, komplet. To nie jest fajne dla mężczyzny, z którym coś takiego się dzieje na oczach drugiego mężczyzny. Mój lekarz był akurat przystojnym, postawnym facetem, z takim głębokim, świdrującym, przenikliwym spojrzeniem, a ja też wysoki facet po prostu się przed nim rozleciałem. Byłem rozczarowany swoim organizmem, że nie byłem w stanie nad nim zapanować. To był pierwszy moment, kiedy miałem trudność, żeby się z tym oswoić. Nie myślałem na początku: „Ufff, dobrze, że tu trafiłem". To wcale tak szybko nie poszło.

— Jest Pan ambasadorem kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję." już od jedenastu edycji. Co chciałbym Pan powiedzieć innym osobom chorującym na depresję i ich bliskim?

— Mam wrażenie, że jesteśmy na dobrej drodze m.in. dzięki pani pracy, Fundacji „Twarze depresji" i całej kampanii. Ważne, żebyśmy z tej drogi nie schodzili - osoby chore na depresję i ich bliscy, czyli otoczenie. Na początku - i pani na pewno o tym pamięta - miałem opory, czy się angażować w kampanię „Twarze depresji". Ludzie z mojego otoczenia się dziwili. Pytali, dlaczego to robię? Im się wydawało, że to może mi wizerunkowo zaszkodzić. Przyznam, że miałem niepewność z tego powodu. Myślę jednak, że stereotypy związane z depresją udaje się odczarowywać. Ludzie przestają tę chorobę bagatelizować, wyśmiewać, traktować lekceważąco. Zrozumieli, że to się może przydarzyć każdemu, jak każda inna choroba. Biorąc pod uwagę fakt, z jakiego poziomu nietolerancji zaczynaliśmy, a gdzie jesteśmy teraz, to powiem, że uświadamianie polskiego społeczeństwa, czym jest depresja i jak ją leczyć, wcale nie posuwa się wolno. Ludzie zaczęli świadomie szukać pomocy. Nauczyli się mówić o tej chorobie. To jest kluczowe, by iść dalej w dobrym kierunku.

— Dziękuję za rozmowę.

ANNA MORAWSKA-BOROWIEC

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

eprasa.pl d952495510

Genetyka pomaga zwalczać choroby

Na co dzień nie myślimy o tym, jakie znaczenie i wpływ na nasze życie ma genetyka. Marzy nam się jednak, by genetycy znaleźli sposób na nowotwory. O testach i terapiach genowych mówi prof. Ewa Bartnik, autorka książki „Co kryje się w naszych genach?".

Prof. Ewa Bartnik, genetyk: Nie zawsze koniecznością będzie wstawienie genu, bo pojawi się szereg innych możliwości, które spowodują, że leczenie innych chorób będzie bardziej efektywne. Dzięki badaniom molekularnym można poprawić jakość życia chorych na mukowiscydozę i skuteczniej leczyć wiele innych schorzeń.

Fot. Prof. Zbigniew Kloch

— Dziś, kiedy wciąż walczymy z pandemią, temat genów, wirusów jest nam szczególnie bliski. A najbardziej gorącym tematem jest koronawirus, który również pojawił się w pani książce „Co kryje się w naszych genach".

— Kiedy rozpoczynałam pracę nad książką, w grudniu 2019 roku, nie zakładałam, że pojawi się w niej również temat wirusów. Ale wtedy zaczęły pojawiać się pierwsze, szczątkowe jeszcze informacje o tajemniczym wirusie, który rozprzestrzenia się w chińskim mieście Wuhan. Potem, kiedy mieliśmy już pandemię, było już wiadomo, że to temat, który zdominował 2020 rok. Lekarze, już w 2003 roku, mieli do czynienia z podobnym wirusem, wywołującym ciężkie zapalenie płuc. To był koronawirus SARS. Jednak nowy koronawirus, nazywany SARS-CoV-2 okazał się zdecydowanie bardziej zakaźny niż jego poprzednik.

— Dlaczego walka z tym wirusem jest tak trudna?

— Myślę, że głównym problemem, który dostrzeżono zbyt późno, był fakt, że zarażają również osoby bezobjawowe. Zbyt późno wprowadzono zasady reżimu sanitarnego, czyli dystansu społecznego czy obowiązku noszenia maseczek. Na początku pandemii sprzeczne komunikaty o maseczkach podawała sama Światowa Organizacja Zdrowia. W pewnym momencie ludzie byli zdezorientowani. Wydaje mi się też, że nikt nie liczył, że to potrwa tak długo. Nawet ja, choć nie jestem wirusologiem, a biologiem, byłam przekonana, że z tym wirusem uda nam się uporać szybciej. Niesamowite jest więc, że trzy obecnie dostępne szczepionki powstały tak szybko. To pokazuje, jak szybko działa nauka w sytuacjach kryzysowych.

— Pani w wywiadach często mówi o tym, że wciąż nie doceniamy naukowców. Czy dzięki ostatnim wydarzeniom to zaczęło się zmieniać?

— Opowiem pani pewną anegdotę, która nie jest nowa, bo dotyczy 1993 roku. Parę dni po ukazaniu się artykułu na temat wysokości płac poszczególnych grup zawodowych otrzymałam tytuł profesorski. To był wczesny maj, a ja miałam dziesięć dni do przygotowania się do uroczystości z udziałem ówczesnego prezydenta – Lecha Wałęsy. W szafie znalazłam idealną garsonkę, ale wymagała czyszczenia w chemicznej pralni. Poszłam więc do jednej z nich, która mieściła się nieopodal mojego domu. Pani, która przyjmowała ode mnie garsonkę w pralni zapytała, z jakiej okazji tak się przygotowuję. Odpowiedziałam, że mam otrzymać tytuł profesorski. Odpowiedziała: „no dobrze, policzymy taniej". Więc szacunek do nauki jest pojęciem względnym. Z jednej strony szanujemy naukę, a z drugiej strony rosną w siłę ruchy antyszczepionkowe i innych płaskoziemców, jak bym to określiła.

— A przecież krokiem milowym medycyny są szczepionki, dzięki którym udało się wyeliminować choroby, które niegdyś dziesiątkowały ludzkość, jak polio, ospa, i wielu zapobiegać. Ale ruch antyszczepionkowe nie są nowością, bo były już w XIX wieku.

— Ruchy antyszczepionkowe istniały od zawsze. Osobiście szczepię się na grypę od ponad dwudziestu lat i może raz byłam chora. Myślę, że ruchy antyszczepionkowe bardziej zwracają uwagę na to, że dziecko sąsiadki ma po szczepieniu gorączkę, niż na to, jakie mogą być katastrofalne skutki chorób. W mojej prezentacji dla studentów o szczepieniach z początku zamieściłam drastyczne zdjęcia skutków ciężkiego przechorowania ospy czy ludzi leżących w tzw. żelaznym płucu, czyli urządzeniu umożliwiającym oddychanie, którzy byli chorzy na polio. Usunęłam je, bo uznałam, że są zbyt drastyczne. Jednak jedna z moich studentek, która była wtedy matką małego dziecka, powiedziała, że powinnam je pokazywać. Bo słysząc rozmowy innych matek stwierdziła, że jedynie tak szokujące zdjęcia mogą im coś uświadomić.

— Podobnie jest z testami genetycznymi. Pani mówi, że na rynku niestety pojawia się coraz więcej szarlatanów.

— Żałuję, że dziś w szkole genetykę traktuje się niezwykle powierzchownie. Jeżeli nie mamy wiedzy lub nie chcemy jej nabyć, jest bardzo trudno coś osądzać. Nie każdy jest również w stanie osiągnąć taki poziom edukacji biomedycznej, by na tej podstawie móc wyrokować i być autorytetem. Dlatego też dziś autorytetem może zostać profesor, ale równie dobrze celebryta.

— Choć trzeba przyznać, że ci czasem jednak mogą zrobić coś dobrego. Na przykład podnieść świadomość na temat dziedziczonych mutacji genetycznych. Wśród nich była Angelina Jolie, która poddała się profilaktycznej mastektomii oraz usunięciu jajników.

— Wiele lat wcześniej żona wiceprezydenta Stanów Zjednoczonych, publicznie zaczęła mówić o swojej chorobie nowotworowej. Rak przestał być tematem tabu. Przed laty nowotwory były wstydliwe. Rola osób publicznych jest więc bardzo ważna.

— Trzeba też powiedzieć, że dziś pacjenci nowotworowi z nadzieją patrzą na rozwój terapii genowych.

— To jest szalenie trudne. Z wyjątkiem ekstremalnie rzadkich przypadków nowotworów uwarunkowanych genetycznie nie ma jednego czynnika, który wywołuje raka. To, że nie mamy mutacji np. typu BRCA1, nie oznacza, że nie możemy zachorować. Typów nowotworów jest naprawdę dużo. Jednak są duże postępy w terapii genowej. Najłatwiej stosować takie terapie w przypadku układu krwiotwórczego, nie jest tak źle z wątrobą, skórą, fenomenalne efekty osiągają terapie w przypadku gałki ocznej. Nadal będziemy szukać skutecznych metod leczenia i nowotworów i chorób genetycznych. Z pewnością nie sprawdziła się już wizja chorób powodowanych wyłącznie przez pojedynczy gen. To nie znaczy, że takich chorób nie ma, ale na ich przebieg wpływają różne inne geny oraz czynniki środowiskowe, np. dieta, poziom stresu. Rozwijają się też metody farmakologii, gdzie również odnosimy duże sukcesy. Nie powiedziałabym więc, że jedynie terapie genowe mają przyszłość.

— Ale jednak dzięki nim zmianie ulegną też metody leczenia innych chorób.

— Nie zawsze koniecznością będzie wstawienie genu, ale pojawi się szereg innych możliwości, które spowodują, że leczenie innych chorób będzie bardziej efektywne. Na skutek badań molekularnych można poprawić jakość życia chorych na mukowiscydozę i skuteczniej leczyć wiele innych schorzeń.

— Inżynieria genetyczna rozwija się w gigantycznym tempie. W listopadzie 2018 roku w Chinach urodziły się dwie dziewczynki – Nana i Lulu. Chiński naukowiec oświadczył światu, że są to pierwsze dzieci ze zmodyfikowanymi genami.

— Na manipulowanie genami, kiedy nie wiemy dokładnie, jaki będzie efekt, nie pozwala żaden kraj, również Chiny. Zabieg odbył się poza wszelkimi procedurami prawnymi. Doktor Jiankui zrobił mnóstwo niedopuszczalnych rzeczy. Nie poinformował rodziców, jakie procedury będą przeprowadzane, z jakim ryzykiem się wiążą. Nic tutaj nie było jasne. Te bliźniaczki nie powinny były przyjść na świat. Dziś nikt nie jest w stanie przewidzieć skutków tej decyzji. To może mieć katastrofalne skutki i mówią już o tym badania. Naukowcy podkreślają, że na tak wczesnym etapie badań nad modyfikacjami DNA i samą techniką CRISPR-Cas9 nie można ryzykować ludzkiego życia poprzez jej zastosowanie. Dziś nie ma na to zgody świata nauki. Kropka.

— Niektóre kraje w zasadzie nie mają przepisów dotyczących genetyki.

— Nie wszędzie są doprecyzowane. Na przykład przepisy dotyczące wymiany DNA mitochondrialnego ma Wielka Brytania. W Polsce każda ingerencja w zarodek jest zakazana. Wyjątkiem jest in vitro, które jest w Polsce dopuszczalne, ale jedynie w celach prokreacyjnych.

— Jaka jest więc przyszłość genetyki?

— Przyszłość genetyki nie jest przewidywalna. Kończyłam studia w 1971 roku. Wtedy nie wiedziałam nic z tego, co wiem dziś. Znałam budowę DNA, wiedziałam, jaki jest kod genetyczny. W genetyce postęp liczy się małymi krokami, nie przewiduje się skoków. A jednym z nich było dogłębne zrozumienie układu odpornościowego. W momencie, kiedy kończyłam studia nikt nie potrafił sekwencjonować DNA, a badanie ludzkich genów było w powijakach. Mało wiedziano o przyczynach nowotworów. Ale dziś mamy już terapie, które możemy stosować w różnych ich typach. Nie wiem, w którym kierunku to wszystko się rozwinie. Jednak patrzę w przyszłość z optymizmem. Dlaczego? Szczepionki na SARS-CoV-2 są dowodem na nieprawdopodobny i piękny rozwój nauki.

— Kiedyś pokonamy nowotwory?

— Myślę, że w pewnym stopniu już je pokonaliśmy. Jest coraz więcej osób, które żyją długo z diagnozą. Kiedyś rak był wyrokiem. W mojej ulubionej serii książek „Expanse" bohaterowie łykają pigułki na nowotwory. Kto wie, może my też tego się doczekamy? Myślę jednak, że nie pokonamy całkowicie nowotworów, ale coraz więcej ich typów będziemy w stanie leczyć.

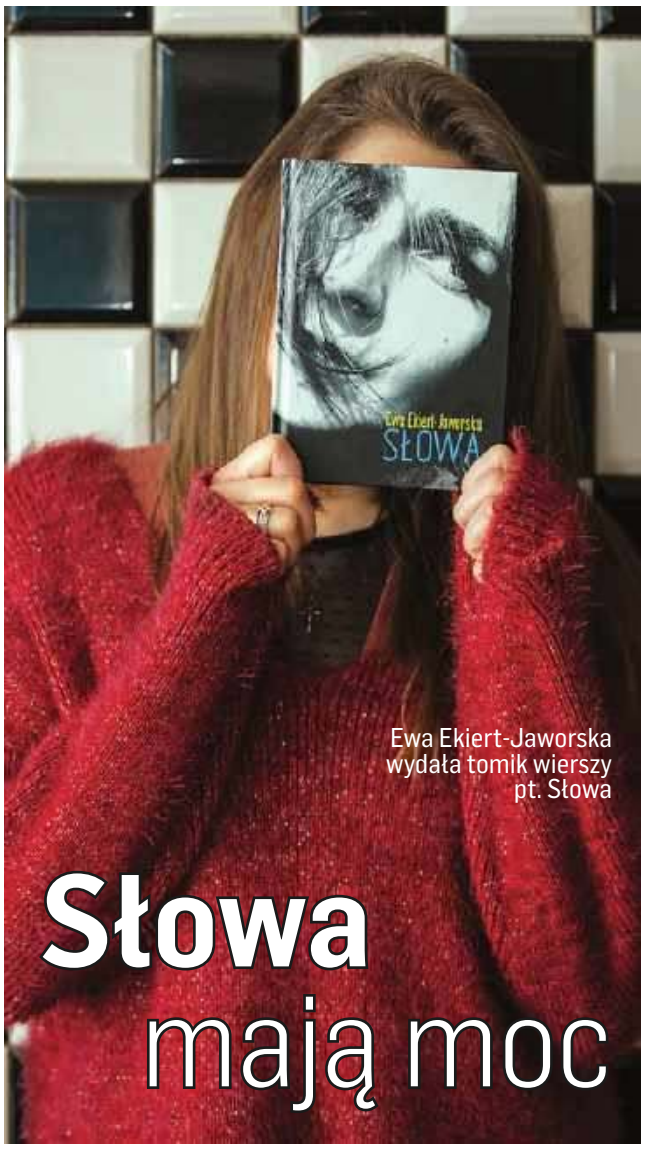
KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

Ewa Bartnik
Genetyk, profesor biologii, popularyzatorka nauki. Specjalizuje się w chorobach, które są powodowane przez zmiany mitochondrialnego DNA. Współpracuje z lekarzami - pediatrami, neurologami, genetykami, okulistami z wielu ośrodków medycznych w Polsce. W 2008 r. od Polskiego Stowarzyszenia Dziennikarzy Naukowych otrzymała honorową nagrodę dla naukowca przyjaznego mediom. Odznaczona Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski za zasługi na rzecz nauki w Polsce i na świecie oraz wspieranie międzynarodowej współpracy naukowej. Jest członkiem specjalnej komisji Światowej Organizacji Zdrowia zajmującej się problemem modyfikacji ludzkiego DNA, była członkiem Międzynarodowej Komisji Bioetycznej UNESCO. Autorka m.in. książki „Co kryje się w naszych genach", która ukazała się w wydawnictwie Zwierciadło.

eprasa.pl d952495510

Słowa mają moc

Właśnie ukazał się debiutancki tomik poezji, mieszkającej w Nidzicy, Ewy Ekiert-Jaworskiej pt. „Słowa". — Chciałabym zarazić ludzi miłością do słów. Przekonać, że poezja nie zawsze jest patetyczna, trudna i nudna. Bardzo wierzę w moc słów. Wierzę, że słowem można zabić, ale też uratować komuś życie — mówi autorka wierszy.



Ewa Ekiert-Jaworska wydała tomik wierszy pt. Słowa

Ewa Ekiert-Jaworska od dzieciństwa wychowywana była w artystycznej atmosferze. Mama jest malarką, była nauczycielką plastyki, a tata - historyk z wykształcenia, był rzeźbiarzem. To tata zaraził ją miłością do słów. — W naszym domu organizowaliśmy wieczorki poetyckie, podczas których recytowaliśmy: Słowackiego, Mickiewicza, Norwida, Baczyńskiego... Tata znał fragmenty dzieł oraz wiersze na pamięć. Pamiętam, że wszyscy dorośli bardzo przy tym recytowaniu wzruszali: mama, tata, babcia. Wtedy, jako dziecko, nie rozumiałam tego. Dziś ja się wzruszam czytając poezję, a mój syn pyta: Mamo dlaczego płaczesz? W naszej rodzinie czasami pisaliśmy do siebie wiersze. To był taki rodzaj komunikacji, żeby wyrazić uczucia, przeprosić, coś wyjaśnić —mówi Ewa Ekiert - Jaworska.

Mając 6 lat, miała pamiętnik, do którego wpisywali się jej rówieśnicy, rodzina. Do dzisiaj pamięta wiersz, który wpisał jej tata. To był pierwszy wiersz, który dla niej napisał tata. Zna go na pamięć:

„Córciu moja,
Gwiazdko złota,
Mój Promyczku roześmiany.
Tatuś kocha Cię nad życie,
Nawet we śnie tuż nad ranem."

—Te słowa są dla mnie bardzo cenne — mówi Ewa.

Swój pierwszy poważny wiersz napisała w wieku 12 lat. Na prośbę przyjaciółki, której nie wychowywała biologiczna mama.

— Pewnego dnia zadzwoniła do mnie i powiedziała: Ewa, napisz wiersz dla mojej mamy, tylko taki, żeby ją zabolało. I tak się stało. Dzieci bywają bezwzględne. Powstał wiersz pt. „Nigdy". Wiersz rymowany, ale z głębokim przesłaniem. I chyba od niego rozpoczęła się moja przygoda z pisaniem — wspomina Ewa.

Pisała na kartkach, karteczkach, w zeszytach, na okładkach książek dla dzieci, w notesach. Pisała wszędzie. Wiele wierszy, niestety, przepadło.

— Bardzo lubiłam pisać. Pisanie zawsze mi towarzyszyło. Stąd chyba wybór kierunku studiów - dziennikarstwo. Dużo wierszy powstało na studiach podczas nudnych wykładów – dodaje z uśmiechem. — Jednak zdecydowanie najwięcej w Londynie, do którego wyemigrowałam na kilka lat. Wtedy zaczęłam doceniać wartość rodziny, przyjaciół, ojczyzny. Przelewałam te tęsknoty i wzruszenia na papier. Czasami jest tak, że piszę kilka wierszy w ciągu dnia. Czasami nie piszę w ogóle. Ostatnio obudziłam się w nocy z gotowym wierszem w głowie. To jeden z ostatnich, który udało mi się jeszcze zmieścić do tomiku — mówi.

Wiersze pisała do szuflady. Tylko kilku ważnych przyjaciół znało jej twórczość. — Dręczyłam ich nimi przy każdej okazji— dodaje z uśmiechem. — Moje wiersze podobały się najbliższym, ale w końcu zależało mi na tym, by ktoś z zewnątrz je ocenił. Napisałam więc do Magdy Umer. Odpisała, żebym wysłała jej trzy wiersze — opowiada Ewa. Tylko jak spośród tylu wybrać tylko trzy? Postanowiła przemycić czwarty. Zamiast kilku zdań wstępu powstał kolejny wiersz, którego początek brzmiał:

„Proszę...,
Nie czytaj tego na kolanie,
rozsiądź się w fotelu,
napij się kawy..."

On właśnie otwiera debiutancki tomik.

Pani Magda odpisała: „Bardzo, naprawdę bardzo podobają mi się Pani wiersze..."

Dlaczego jej tomik wierszy nosi tytuł „Słowa"? Jak mówi, wierzy w moc słów. — Wierzę, że słowem można zabić, ale też uratować komuś życie. Chciałabym, żeby ktoś się zatrzymał przy moich słowach, odpoczął od pędzącego świata. Bardzo wierzę w miłość, która może się z nich wylewać. W dzisiejszym świecie szczególnie tej miłości nam wszystkim potrzeba. Chciałabym, żebyśmy nawzajem zarażali się tą miłością. Żebyśmy nie wstydzili się kochać — mówi.

Pierwszymi fanami jej twórczości są mąż i syn

Fot. Paweł Koziński

Ewa twierdzi, że jej wiersze są poszukiwaniem tego, co w życiu ważne.

— Stronię w nich jednak od moralizatorskiego tonu. Choć na pewno subiektywna ocena świata się w nich ukryła. Może niektórzy uznają moje wiersze za smutne. Nie zgodzę się z tym. Rzeczywiście niektóre poruszają trudne tematy, ale zawsze tylko po to, by sprowokować do zmiany na lepsze. Pragnę, by moja poezja niosła ludziom życie — mówi.

Większość wierszy powstała na podstawie jej osobistych doświadczeń. Ale są też takie, które opowiadają historię, czy opisują uczucia, które sobie tylko wyobraziła lub zaobserwowała.

O czym jest jej poezja? — Piszę o miłości do męża, syna, córki, do rodziców, siostry, przyjaciół, do ludzi w ogóle, do miejsc, kwiatów, drzew, do Boga, który uratował mi życie. Są wiersze, które poruszają poważne tematy, ale są też takie z przymrużeniem oka, które dotykają zwykłej codzienności, która może być jednak niezwykła – mówi Ewa. I dodaje: — Chyba najwięcej moich wierszy dedykuję mężowi. To te wszystkie zakończone literką G. Myślę, że gdyby nie on moje wiersze byłyby zupełnie inne. Mój mąż, teraz również syn, Mikołaj są moimi pierwszymi recenzentami i wielkimi fanami. To ważne dla mnie.

Swoje utwory zapisywała w zeszytach, na kartkach i karteczkach

A recenzja męża jest bardzo pozytywna. — Zachwyca mnie najbardziej w wierszach Ewy jej sposób postrzegania świata. Ma niesamowitą wrażliwość na ludzi i na to, co się z nimi dzieje — mówi Darek Jaworski, mąż Ewy.

Dlaczego w końcu zdecydowała, że wydała swój debiutancki tomik? Powodów było kilka. — Po pierwsze uwierzyłam, że one są warte wydania. Po drugie zmotywowali mnie do tego moi przyjaciele. W realizacji tego tomiku bardzo pomógł mi ks. Andrzej Midura oraz Fundacja Twoja Rodzina. Zaangażowało się w to naprawdę mnóstwo osób. Wszystkim dziękuję. Z serca dziękuję też wszystkim, którzy włączyli się i włączą w akcję pt. Wszyscy mają Słowa... Mam i ja, udostępniając w mediach społecznościowych zdjęcia z moim tomikiem — mówi Ewa.

Od kilku miesięcy Ewa uczy się pisania tekstów piosenek pod czujnym okiem pewnego mistrza. Jest duża szansa, że jeden z nich zaśpiewa znana i ceniona polska artystka. — Ale na razie nazwiska nie zdradzę — mówi Ewa.

Kilka jej wierszy posłużyło kiedyś jako teksty piosenek nidzickiego, nieistniejącego już, zespołu Impuls.

— Bardzo dziękuję chłopakom, że zaufali mi wtedy. Szczególnie Pawłowi Kozińskiemu, wokaliście zespołu, za interpretację — mówi.

Jacy poeci są dla niej wzorem? Jej ukochani poeci to: Poświatowska, Pawlikowska-Jasnorzewska, Różewicz, Herbert, Baczyński, ks.Twardowski, Leśmian, Staff, Wojaczek... i wielu, wielu innych. Bardzo ceni sobie też twórczość Agnieszki Osieckiej. Od małego słuchała płyt Ewy Demarczyk i Edyty Geppert. —Twórczość obu pań miała ogromny wpływ na kształtowanie mojej wrażliwości — zapewnia. — Mam nadzieję, że już niedługo, specjalnie dla mieszkańców powiatu nidzickiego i nie tylko, zorganizujemy kilka spotkań z moją poezją, w różnych ciekawych odsłonach. Na które już dziś serdecznie zapraszam – kończy Ewa Ekiert – Jaworska.

Każdego, kto chciałby mieć na swojej półce tomik z poezją Ewy Ekiert-Jaworskiej, zapraszamy do Nidzickiego Ośrodka Kultury. Można też bezpośrednio kontaktować się z autorką.

Wyjaśnia, że każda złotówka ze sprzedaży tomiku zostanie przekazana na wydanie kolejnej książki- świadectw osób, którym Bóg uratował życie. Zapoczątkuje to realizację projektu, o nazwie: Książka rodzi książkę.

HALINA ROZALSKA
h.rozalska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl d952495510

Lockdown znaczy hejt

Ponoć ubiegły rok pod względem językowym należał do „pandemii" i „kwarantanny". Karierę zrobiło też „obostrzenie" i oczywiście „wirus", a zwłaszcza „koronawirus". Ale nie mniej popularny był „lockdown" i „online". No i wiadomo — po wszystkich serwisach bez opamiętania szalał „COVID"!

Fot. pixabay.com

Szukam tematu na felieton — zwierzyłam się swojej wydawczyni, która prywatnie dodatkowo jest jedną z najmilszych mi znanych i najbliższych osób. Co ma także i takie znaczenie, że nasze ustalenia służbowe zawsze obudowane są masą osobistych wyznań, westchnień i licznych życzeń, w tym tych najmniej prawdopodobnych do spełnienia lub nawet całkiem niedorzecznych. — A wiesz, już nie mam zdrowia do pisania o wirusie, szczepieniach... — dodałam po chwili. — Teraz z tymi szczepionkami afera w dodatku i szczerze powiedziawszy to szkoda mi tej Jandy. Zobacz, ile hejtu się na nią wylewa...

— A bo to wszystko przez ten lockdown — wydawczyni Zuzanna w lot złapała, o co mi chodzi. — W ogóle uważam, że ten lockdown wyzwala wiele frustracji, a stąd już prosta droga do hejtu — dodała po chwili, a z moich piersi natychmiast wydobył się okrzyk godny Archimedesowej eureki!

Rany boskie!

Jakim, do stu tysięcy szczepów korony, my operujemy językiem?!

Smartfon

Po czym natychmiast przed oczami, a może przede wszystkim przed uszami, stanęły mi moje własne słowa, wypowiadane od prawie dwóch tygodni z domieszką dumy i nabożnego obrzydzenia. Mianowice na pytanie o konkretne fanty otrzymane pod choinkę — zgodnie z prawdą, ale wbrew własnemu sumieniu odpowiadam: — Nowego „smartfona"...!

No, tak. Bo i szczęśliwa jestem, że mogę się pochwalić świeżutkim, błyszczącym oszałamiającym turkusem i wielkim jak patelnia aparatem — a z drugiej strony burzy się we mnie wszystko, że chwaląc się, usta swoje jednocześnie kalam anglicyzmem! Ale co mam powiedzieć? Inteligentny telefon dostałam? Sprytny ten mój aparat jest? Pytający gotów pomyśleć, że jego „smartfon" mniej sprytny od mojego, a z nazwy one przecież wszystkie dokładnie tak samo sprytne jak ten mój. No, właśnie. Cośmy z tym naszym językiem uczynili?

Całe szczęście pod choinką znalazłam też pióro wieczne i notatnik — a nie „fountain pen" i „journal".

Paradoks

Ktoś lepiej zaznajomiony ze szczegółami mojej ścieżki zawodowej mógłby uznać moją awersję do anglicyzmów za kolejny u mnie objaw szaleństwa, postawy siedmiu przeciw Tebom, ewentualnie nawet paranoi. Bo rzeczywiście: pierwszych lekcji i wyrażeń języka angielskiego zaznałam już w wieku lat pięciu. Potem szłam za ciosem i skończyłam jako absolwentka kierunku filologia angielska ze specjalnością w językoznawstwie oraz jako tłumaczka — też z angielskiego na nasze i odwrotnie. Ale właśnie! Studia studiami, zamiłowanie do Szekspira i Rolling Stonesów w oryginale — zamiłowaniem, a miłość do ojczystej polszczyzny też we mnie silna. I też Słowackiego, Orzeszkową oraz Pilcha czytam w oryginale! A do tego zaszczepione we mnie we wczesnym dzieciństwie przekonanie, że pożyczone nigdy nie będzie moje, że prędzej czy później trzeba to oddać i że nie ma co się w międzyczasie przyzwyczajać — na języki też mi się — nomen omen — przekłada!

Tymczasem anglicyzmami ta nasza biedna polszczyzna od lat płynie, anglicyzmami stoi i powoli zaczyna w nich wręcz tonąć? Gdzie kupiłeś takie fajne buty? „Online", w sklepie internetowym tej firmy. Oj, pana „mail" nie dotarł do mnie czas, bo mi wpadł do „spamu". „Implementacja" tego programu unijnego pozwoli na poprawę bezpieczeństwa w naszym mieście... No, i wspomniany „lockdown", który od lat w brytyjskim więziennictwie oznacza koniec wolności na spacerniaku i przymusowy powrót do cel. Oraz „hejt" — czyli po polsku nienawiść. O ile powrót do cel w kontekście przymusowego pozostawania w domach z powodu pandemii metaforycznie nawet rozumiem i skłonna jestem ten „lockdown" uznać, byleby tylko nie kojarzył się z przymusową odsiadką

eprasa.pl d952495510

— o tyle kompletnie nie rozumiem tej łatwej rezygnacji z polskiego określenia nienawiść. Już chyba nawoływałabym do rezygnacji z nienawiści jako zbyt ostatnio powszechnego zjawiska — ale nie z polskiego słowa.

Także słowo „fajny" akurat w kontekście języka polskiego kompletnie fajne nie jest — bo nie dość, że używamy go jako słowa-wytrychu i zamiast powiedzieć, że coś jest ładne, wspaniałe, oszałamiające, a nawet wyborne, przednie, prima sort czy w dechę, wciąż i na wszystkie strony operujemy tym fajnym — czym zdecydowanie zubożamy polski język, to jeszcze zapominamy, że ów uniwersalny przymiotnik wcale nie jest tworem rodzimym. Dawno temu pożyczyliśmy go — znów! — od Niemców, prawdopodobnie zresztą za pośrednictwem jidysz, bo niemieckie „fein" oznacza właśnie w dobrym gatunku. „Fajny" odnotował już słownik języka polskiego wydany ponad 100 lat temu, a ponieważ przyswoiliśmy go w codziennej mowie tak bardzo, mój językowy autorytet, Mirosław Bańko, uważa, że pozbywać sie go z polszczyzny nie będziemy. Ale musimy pamiętać, że to przymiotnik bardzo potoczny i w oficjalnych wypowiedziach jego użycie jest co najmniej niestosowne

Do tego dochodzą wszelkie skróty — ostatnio głównie „LGBT", z którego rozszyfrowaniem wielu ma problem, jeszcze większy problem ma ze zrozumieniem, a którego w czambuł używają całe rzesze, choćby ogłaszając miasta i gminy strefami od tego tajemniczego „LGBT" wolnymi. Jeszcze większym straszydłem w języku polskim jest równie sekretne hasło „gender", które uruchamia wielu, a którego znaczenie w języku angielskim odwrotnie nieproporcjonalnie niewielu zna. Przy czym najlepszy komentarz na temat słowa „gender" i zamieszania przez nie wywołanego któregoś niewinnego poranka wygłosiła piękną polszczyzną moja mama. Wchodząc mianowicie do kuchni, mechanicznie bez mała włączając czajnik i kilka palników pod garnkami, nalewając jednocześnie szklankę wody mineralnej i sięgając po masło z lodówki — wypowiedziała te brzemienne słowa: — Ledwie człowiek zdąży oczy otworzyć, a już do kuchni i do tych garów, co to za chwilę zjedzą, a tobie stos statków w zlewie zostanie. O. I taki to gender...!

Fot. Wikipedia

W kwestiach kulinarnych pragnę jeszcze napomknąć o „cookies", których turla się pełno po wszystkich stronach internetowych. Nawet nie bardzo wiem, co to jest i być może polskie ciasteczka nijak się mają do tych angielskich, ale ja akurat najbardziej preferują takie kruche, bezglutenowe, maczane w kawie z mlekiem lub w kakao...!

Jak bukować, to tylko wakacje!

Do angielskiego czasownika „book" mam natomiast bardzo osobisty stosunek — nie mówiąc już oczywiście o rzeczniku. Jednak mało jest na tym świecie spraw i rzeczy, które sprawiają mi większą radość niż „bukowanie" wakacji. Jeśli do tego ktoś dociekliwy pokojarzy ten akurat anglicyzm z moim nazwiskiem — wszystko jasne!

Owszem, jako zadeklarowana przeciwniczka zapożyczeń z innych języków znacznie częściej użyję swojskiego rezerwować — co i Czytelnikom polecam, ale jednak prywatny sentyment do „bookowania" lub „bukowania" mam i nikt mi go nie może zabronić.

Problem w ubiegłym roku polegał jednak na tym, że nie bardzo było gdzie skakać po świecie, bo albo samoloty uziemione zostały na amen, albo pozamykano granice, a nawet jak na trochę można było coś „zabukować" i gdzieś skoczyć — to ja akurat obawiałam się, że „covid", przeze mnie zwany pieszczotliwie covidkiem — za mocno jednak lubi takie gwarne, niezaszczepione towarzystwo bez dystansu wobec siebie nawzajem...!

Właśnie. „Covid" namieszał nam strasznie w medycynie i życiu społecznym. Ale namieszał nam też językowo — przy czym jest to temat obszerny i zasługujący na osobny utwór. Całkiem możliwe, że długi i ponury. Gwoli językowej ścisłości przypominam tylko, że „covid" jest skrótem od angielskiego „Coronavirus Disease 2019", a konkretnie akronimem i to mieszanym, bo pochodzi od pierwszych sylab i litery całego określenia.

Tak. Nie dalej jak wczoraj, choć węch i smak wciąż mam, i tak poczułam się mocno nieswojo, gdy na jednej ze stron przeczytałam zachętę o treści: „Czatuj z naszym konsultantem na Messenegrze, 24/7". Czyhać mam na niego czy jak...?

Angielski nie jest lepszy

Także w kwestii niepohamowanej radości z zapożyczania od innych. Bo w kontekście wszelkich zapożyczeń od kogokolwiek do kogo bądź przypomina mi się zawsze profesor Edmund Gussmann — nieżyjący już językoznawca, fonolog, anglista, islandysta i celtolog. Za wyjątkowy uśmiech losu uważam, że lata pracy profesora Gussmanna na Uniwersytecie Gdańskim przypadły na lata moich studiów tamże i że do dziś mogę wyrażać się o nim per mój pan od historii języka angielskiego. A zatem mój pan od historii języka angielskiego zwykł mawiać, że jak tak spojrzeć na początki języka angielskiego i jego kultury — to garściami brał najpierw od Celtów, potem od wikingów, potem od Rzymian, a na koniec od Francuzów. — Powiedzcie zatem sami — pytał nas nie raz i nie dwa prof. Gussamann retorycznie. — Czy ten angielski nie zachowywał się przypadkiem jak pierwsza z brzegu ? No, bo przecież sami widzicie, że brał od kogo popadnie, jak popadnie i bez opamiętania...!

Ja mam tylko jedno zmartwienie, które podsycił jeden z ostatnio napotkanych w sieci memów. Pisownia oryginalna. „Szukam kogoś, kto wytrimowałby mi rzywopłot na gardenie. Jak coś to priv. — Kiedy utknąłeś pomiędzy dwoma językami, jeden już zapomniałeś. Drugiego jeszcze nie pojąłeś i tak dryfujesz przez życie z niewytrimowanym żywopłotem."

Właśnie. Mem. Wiecie, że pochodzi od greckiego „mimesis", czyli naśladować? Jako pierwszy memu użył Richard Dawkins, wybitny biolog, w swojej książce „Samolubny gen", oczywiście w kontekście genetyki. Z jego pomocą wyjaśniał bowiem zjawisko informacji genetycznej powielającej się poprzez naśladownictwo i podlegającej mutacjom. Szybko potem tę definicję przejęli badacze kultury i z pomocą memu zaczęli opisywać najmniejszą możliwą informację kulturową, która bardzo szybko się rozprzestrzenia i ulega zmianom. Stąd był już tylko krok do memu internetowego. Taki sam, jak ten krok, co dzieli lockdown od hejtu.

Czyli, że mem jest grecki...

Nie wytrzymam...!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

BIURO OGŁOSZEŃ GAZETY OLSZTYŃSKIEJ ZAPRASZA DO NOWEJ LOKALIZACJI

#DBAJMY O SIEBIE
NOŚ MASECZKĘ

89 539-74-80
89 539-74-81
b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

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

Pracujemy od poniedziałku do piątku w godz. 7⁰⁰ do 15⁰⁰

39920otbs-F-K

eprasa.pl d952495510

Nie wyobrażam sobie dnia bez **kawałka sera**

Francuz, który swoją ojczyznę zamienił na warmińską wieś. Stephane Lefevre wraz z żoną prowadzi ekologiczne gospodarstwo w Kiersztanowie (gm. Jeziorany), w którym hoduje owce. Prawdziwą pasję odkrył w serowarstwie — obecnie produkuje aż osiem rodzajów sera. Gości raczy jednak nie tylko tymi owczymi przysmakami, ale także oryginalnymi daniami kuchni śródziemnomorskiej. Wybraliśmy się z wizytą do Owczarni Lefevre.

fot. archiwum prywatne

— Patrząc dziś na państwa gospodarstwo, można powiedzieć, że farma zapadła w zimowy sen. Ale chyba sezon to dla was bardzo intensywny czas, prawda?

— Tak, sezon letni to dla nas rzeczywiście pracowity okres, chociaż praktycznie moglibyśmy pracować przez cały rok. Jeśli chodzi o gospodarstwo, zwierzęta i rośliny wymagają stałej opieki. Mamy owce, kury i króliki, ogród warzywny, sad, robimy przetwory. Do tego prowadzimy agroturystykę. Często gotujemy dla naszych gości według tradycyjnych francuskich receptur. Dania są dość pracochłonne, ale bardzo zależy nam by cieszyły nie tylko podniebienie, ale również oczy. Do tego dochodzi wyrób serów, karmienie zwierząt, sianokosy. Jest naprawdę bardzo intensywnie, w związku z tym z żoną zdecydowaliśmy, żeby skrócić ten czas od 1 kwietnia do 31 października. Przyznam, że kiedy przychodzi październik, to jesteśmy wyczerpani. Jeśli chcemy robić to co robimy dobrze, dalej przyjmować gości i wciąż się przy tym uśmiechać, to potrzebny jest odpoczynek.

— Mówi pan jednak, że gospodarstwo mogłoby funkcjonować cały rok. Gości podobno nie brakuje.

— Chętni dopytują się o noclegi cały czas. Tym bardziej, że w czasie pandemii ludzie prawie w ogóle nie podróżują za granicę i szukają małych, kameralnych obiektów w zastępstwie dużych hoteli. Nasze domki znajdują się w dwóch skrajnych częściach gospodarstwa, dzięki czemu goście podczas pobytu w ogóle mogą się nie widzieć.

— Styczeń, tak jak teraz, to dla pana czas odpoczynku?

— O gospodarstwo trzeba dbać 365 dni w roku. Nieważne, czy jest święto, sobota czy niedziela. Niezależnie od tego czy jesteśmy zmęczeni czy chorzy, zwierzęta trzeba nakarmić. Na szczęście trochę ułatwiamy sobie życie przez na przykład doprowadzenie automatycznych poideł. Styczeń to rzeczywiście czas odpoczynku, ale nasz odpoczynek nie wygląda tak jak innych. Nie leżymy na kanapie, czytając książki. Nazywamy to odpoczynkiem, bo nie biegamy od 5 rano do 22 jak w sezonie letnim, tylko mamy w miarę normalny tryb pracy. W tym czasie realizujemy też wszystkie naprawy, w tym roku na przykład rozprowadziliśmy instalację do zbioru deszczówki, aby móc podlewać latem ogród warzywny i sad. Kiedy przyjeżdżają do nas goście, zależy nam na tym, aby odpoczywali w naszym gospodarstwie w ciszy i spokoju, a nie widzieli teren z koparką na pierwszym planie.

— Jak pan — rodowity Francuz trafił na Warmię?

— Osiem lat temu wraz z żoną, która jest Polką wpadliśmy na pomysł, by wyprowadzić się z okolic Paryża i zamieszkać naszym gospodarstwie na Warmii. Mieliśmy trochę zaoszczędzonych pieniędzy na remont, szukaliśmy jednak pomysłu na to, co będziemy tu robić. Pewnego wieczoru żona zapytała mnie, czego po przeprowadzce do Polski będzie mi najbardziej brakować. Bez wahania odpowiedziałem, że oczywiście wina i serów. Co do wina, wiedziałem, że obecnie są sklepy, gdzie bez problemu można je dostać. A co do sera, żona odpowiedziała mi, że sam będę je produkował.

— Jaka była pana reakcja?

— Na początku potraktowałem to jako żart, ale po chwili pomyślałem, że chyba bym się w tym odnalazł i miał dużą satysfakcję. Od tego momentu zacząłem intensywnie o tym myśleć, czytać wszystkie publikacje o hodowli owiec i produkcji serów. Zrezygnowałem z pracy dyrektora handlowego w dużej korporacji i zatrudniłem się jako pomocnik we francuskim gospodarstwie. Tam uczyłem się wszystkiego od podstaw. Po roku mieli mnie już tam serdecznie dosyć, bo zadawałem mnóstwo pytań o wyrób sera i opiekę nad zwierzętami.

— Co było dalej?

— Kiedy przeprowadziliśmy się do Polski, musiałem się przemóc. Kiedy nad tobą czuwa osoba, która na bieżąco podpowiada i zapewnia, że wszystko jest okej, to czujesz się pewnie. A ja gdy zostałem sam, to zaczęły się schody i poczułem, że ciąży na mnie duża odpowiedzialność. Po kilku miesiącach zrozumiałem jednak, że to było mi pisane, bo praktycznie nie wyobrażam sobie dnia bez kawałka sera. Śmieję się czasem, że urodziłem się z kawałkiem sera w ustach.

— Smakowały panu te pierwsze własne sery?

— Jak zaczynałem robić ser, to najpierw się cieszyłem, że będę miał wreszcie sery dla siebie. Ale zastanawiałem się jaki nadam im smak, by polubili je także Polacy, którzy przecież mają inny gust od Francuzów. Musiałem się więc dowiedzieć, jakie sery produkowane są w Polsce przez polskich serowarów. Wybrałem się na warsztaty do Lidzbarka Warmińskiego, na których nauczyłem się między innymi robienia twarogu. Ten typ sera nie występuje bowiem w ogóle we Francji. I tak, w oparciu o to co usłyszałem we Francji i w Polsce, zacząłem produkcję. Wyroby od razu trafiły w gust mój i mojej żony, ale nie byliśmy pewni opinii innych.

— Chyba niepotrzebnie, bo wkrótce zdobył pan nagrodę na Ogólnopolskim Festiwalu Serów w Lidzbarku Warmińskim.

— Po raz pierwszy pojechaliśmy na ten festiwal w 2015

eprasa.pl d952495510

roku, ale nie wierzyliśmy w to, że nasze sery zasmakują innym. Wszyscy jednak zapewniali nas, że są bardzo smaczne, więc po roku postanowiłem spróbować i zgłosiłem swój udział w konkursie. Z Czarną Owcą, czyli serem w kształcie piramidki posypanym dębowym popiołem udało mi się wygrać zarówno w naszej kategorii serów świeżych, jak również zdobyłem główną nagrodę na najlepszy ser Festiwalu. Radość była niesamowita.

— Dlaczego zdecydował się pan na wybór popiołu jako dodatku?

— We Francji ten składnik istnieje od zawsze. Zanim mieliśmy lodówki, ludzie konserwowali jedzenie właśnie popiołem. Bardzo często używało się go do kiełbas czy szynek, a we Francji wykorzystano go właśnie przy produkcji serów.

— Ile rodzajów sera pan produkuje?

— Obecnie mam w ofercie 8 rodzajów sera — wśród nich jeden twardy, dwa pleśniowe oraz trio smakowe, w skład którego wchodzą ser z dodatkiem czosnku, cebuli, imbiru i wywaru z papryki oraz ser z tymiankiem i rozmarynem. Jest też oczywiście Czarna Owca. Użyty w niej popiół ma to do siebie, że lekko zakwasza ser, co powoduje z kolei, że lepiej wyczuwamy wszystkie smaki ukryte w produkcie jak np. sól. Zauważyłem, że Polacy lubią wyraziste sery i być może to dlatego Czarna Owca cieszy się tu taką dużą popularnością. Wysyłałem go też do rodziny i znajomych z Francji. Mówili mi, że niczym się nie różni od tych serów, które można dostać u nich. To był dla mnie duży komplement.

— A jakie są państwa popisowe dania kuchni francuskiej, które serwujecie swoim gościom?

— Określiłbym ją raczej jako kuchnię śródziemnomorska na bazie francuskiej. Przygotowujemy na przykład sakiewki z ciasta francuskiego z naszym serem długo dojrzewającym, miodem, tymiankiem i pieprzem. Robimy też Tarte Tatin, czyli tzw. odwróconą tartę — najpierw robimy karmel, następnie dodajemy jabłka i na wierzch przykrywamy ciastem francuskim, a po upieczeniu naczynie odwracamy. Do naszych specjalności należy też zapiekanka z różnymi odmianami ziemniaków i warzyw z naszego ogrodu. Do tego beszamel oraz ser i gotowe. Ja uwielbiam jeść, a moja żona bardzo dobrze gotuje. Z kolei receptury na nasze dania pochodzą od naszych rodzin, były testowane od pokoleń. Najważniejsze jest jednak to, że gotujemy dla gości to, co sami jemy na co dzień i śmiało możemy polecić.

fot. archiwum prywatne

— Wasza rodzina to, oprócz dwójki dzieci, także wiele zwierząt domowych...

— Mamy cztery psy, które przyjechały razem z nami z Francji. Stamtąd pochodzą też mieszkające u nas króliki Fauve de Bourgogne oraz trójkolorowe, niczym flaga Francji, kury Poulet de Bresse z charakterystycznymi niebieskimi nóżkami, białym upierzeniem i czerwonym grzebieniem. To bardzo dobre kury zarówno jeśli chodzi o jakość mięsa, jak i jaj. Jako rodzina staramy się być samowystarczalni. Oczywiście po niektóre rzeczy, jak na przykład chemię, trzeba iść czasem do sklepu. Ale w kwestii jedzenia praktycznie utrzymujemy się z naszych zbiorów i przetworów. Produkujemy choćby własny, tradycyjny francuski grubo zmielony pasztet z królika.

— Pracę we francuskiej korporacji zamienił pan na życie w gospodarstwie na Warmii. Jak z perspektywy ocenia pan tę decyzję?

— To była najlepsza decyzja, jaką podjąłem i nigdy w życiu bym jej nie zmienił. Jeżeli chodzi o komfort materialny, to we Francji mieliśmy lepiej, zarobki były wyższe. Ale sens, sposób i komfort psychiczny życia na wsi są niezastąpione. Tutaj żyjemy w naszym rytmie. Od razu widzę też efekt swojej pracy. Patrzę na zrobione sianokosy, wyremontowany dach, zrobione własnoręcznie sery. We Francji, choćbym przygotował najlepszą strategię handlową i siedział nad nią miesiącami, to zdarzało się, że po zmianie koniunktury była ona wyrzucana do kosza. Miałem więc poczucie, że bardzo dużo pracowałem zupełnie na marne. Tu jest inaczej. Jeśli zrobię 50 serów, to widzę je na stole. Mogę ich dotknąć, obrócić, to nie tylko teoria. Od czasu przeprowadzki jemy o wiele zdrowiej. Wcześniej nie zdawałem sobie sprawy z jakości produktów kupowanych w supermarketach. Produkty z własnego gospodarstwa smakują o wiele lepiej niż z najdroższego sklepu.

DOMINIKA RASZKIEWICZ
redakcja@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl d952495510

Kosmetyczka radzi

Pani Karolino, czy dermapen jest skuteczny? **Iza, Olsztyn**

Droga Izo,
dermapen stanowi alternatywę dla zabiegów mezoterapii igłowej, jak i z użyciem rollerów. Zabieg ten stymuluje skórę do naturalnej odbudowy. Zabiegi z dermapenem niosą za sobą wiele dobrych efektów, które zazwyczaj są widoczne nawet kilka dni po zabiegu. Jeśli nie masz przeciwwskazań polecam się przekonać. Osobiście bardzo lubię te formę zabiegu pielęgnacyjnego.

Pani Karolino chciałabym zdecydować się na zabieg z użyciem osocza. Jestem alergiczką i posiadam cerę wrażliwą. Co Pani myśli o takiej formie zabiegu w moim przypadku? **Julka K.**

Zabieg z osoczem bogatopłytkowym polecany jest klientkom, które szczególną uwagę przykładają do naturalnych rozwiązań w medycynie estetycznej. „Wampirzy lifting" jest świetnym rozwiązaniem dla alergików, których skóra źle znosi preparaty kosmetyczne.
Warto wiedzieć, że to metoda nieinwazyjna oraz bezpieczna, ponieważ bazuje na naturalnym surowcu pozyskanym z własnej krwi pacjentki.

Fot. archiwum prywatne

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

Metamorfoza numeru

Fot. Atelier Karla Secret & Beauty Nails

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

Ziołolecznictwo dla sportowców i osób aktywnych fizycznie

Tam, gdzie potrzebna wytrzymałość organizmu, siła, koncentracja, skupienie, harmonizacja ciała z psychiką, przedłużenie odporności na zmęczenie, zioła stają się sprzymierzeńcem.

Odpowiednio dobrane strategie zielarskie do wykonywanej aktywności pozwalają w bezpieczny sposób rozwijać swoje pasje lub drogę zawodową. Regeneracja i odblokowanie narządów odpowiedzialnych za prawidłowe odżywienie i utrzymanie mięśni, ścięgien, kości, stawów oraz odpowiedni transport wody to podstawa dla sportowców i osób, które ciężko pracują fizycznie.

fot. unsplash

fot. archiwum prywatne

Aktywności fizyczne i sporty wiążą się z wieloma godzinami treningów, częstszymi urazami, kontuzjami, nadwyrężeniem ciała, osłabieniem narządów wewnętrznych. Umiejętnie dobrane zioła w naturalny i bezpieczny sposób mogą zastąpić dużo specyfików syntetycznych używanych w sporcie. Dobrze sprawdzą się adaptogeny, czyli zioła które pomagają przystosować się ciału do istniejących warunków, a także wstrzymują procesy starzenia.

Aby dobrze wykorzystać potencjał ziół i substancji organicznych dla sportowców warto ułożyć odpowiedni program zielarski, który zadba o ciało podczas uprawiania sportu, albo intensywnej pracy fizycznej.*

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 d952495510

Czy **herbata** odchudza? Cz.1

Dzisiaj o herbacie, jednym z moich ukochanych napojów, wchodzących w skład trójcy świętej (obok wody i kawy). Postaram się odpowiedzieć na pytanie, czy herbata może odchudzić, którą najlepiej pić, kiedy i jak.

fot. unsplash.com

Zapewne już wiesz, że wszystko co sprawia, że odprężamy się i przestajemy stresować wpływa pozytywnie na cały nasz organizm, w tym na trawienie. Kilka chwil z filiżanką przepysznej herbaty spowoduje, że twoja przemiana materii przyspieszy. Mają na to wpływ również związki zawarte w tym napoju - sole mineralne, witaminy oraz flawonoidy, będące naturalnymi antyoksydantami.

Każda herbata (z wyjątkiem rooibos) ma teinę -ogólnie mówiąc, taki odpowiednik kofeiny w kawie i mateiny w yerba macie. To właśnie ona powoduje, że mamy więcej energii i wprawia nas w dobry humor. Pomaga również w spalaniu kalorii. Szacuje się, że dzięki jednej filiżance herbaty można spalić 100 kalorii na dobę. Ale niestety, nie działa to w taki sposób, że im więcej filiżanek, tym mniej kalorii.

Zdecydowanie odradzam gotowe mieszanki na schudnięcie. Zapewne są takie, które mają w pełni naturalny i nieinwazyjny skład, ale jeśli nie czujesz się dobra w czytaniu etykiet, nie korzystaj. Takie herbatki najczęściej bowiem mają tylko działanie moczopędne (co odwadnia organizm), przeczyszczające (co uzależnia - tydzień picia takiej herbatki i już nie jesteś w stanie sam się wypróżnić) i hamujące apetyt (może rozregulować organizm).

Jaka więc herbata jest najlepsza?

Przyjrzymy się niektórym (bo przecież jest ich sporo) rodzajom herbat, a ty będziesz mogła sama zdecydować, która najbardziej ci pasuje.

Herbata zielona

To o niej najczęściej się mówi, że jest bardzo zdrowa i wspomaga odchudzanie. Co ma w sobie takiego? Przede wszystkim katechiny (związki chemiczne z grupy polifenoli), które nie dość, że działają przeciwzapalnie, niszczą wolne rodniki i usuwają toksyny z organizm to powodują redukcję tkanki tłuszczowej. Zielona herbata sprzyja stabilizacji wagi (po diecie czy głodówce) a także odblokowuje komórki tłuszczowe.

Są badania, które potwierdzają wpływ zielonej herbaty na utratę wagi, na przykład te z udziałem 1344 uczestników, którzy przez ponad 12 tygodni spożywali około 4-5 filiżanek dziennie. Takie połączenie z treningiem fizycznym spowodowało 17% większy spadek ciała w porównaniu z tymi osobami, które herbaty nie piły (Phytotherapy Research). Pamiętaj! Jeżeli w pełni chcesz skorzystać z właściwości zielonej herbaty, musisz pić ją regularnie.

Herbata czerwona

Ta herbata jakoś bardziej do mnie przemawia, jeśli mowa o chudnięciu (o przeciwwskazaniach poniżej). Przede wszystkim redukuje ilość tłuszczu, jaki nasz organizm może wchłonąć. Oznacza to, że jeśli wypijemy taką herbatkę po tłustym posiłku (a do herbat czerwonych zalicza się oolong, pu-erh i puszong), obarczymy się mniejsza ilością kalorii. Owe herbaty wpływają również na lepsze trawienie i mniej wzdęć. Herbata ta pomaga również usuwać toksyny z organizmu, co nie jest bez znaczenia w procesie odchudzania.

W internecie krążą informacje o badaniach, które wskazują, że jeśli będziemy pić czerwoną herbatę przez miesiąc około 4-5 filiżanek dziennie, możemy schudnąć nawet 5 kilo! Mam jednak spore wątpliwości co do jakości tych badań, tym bardziej że nie mogłam znaleźć żadnych odnośników do źródeł. Niemniej, wciąż zgadzam się z tym, że czerwona herbata to „pogromca tłuszczu".

Uwaga! Czerwonej herbaty nie poleca się kobietom w ciąży, karmiącym a także osobom z nadciśnieniem, anemią, osteoporozą, bezsennością. Dzieci i młodzież również nie powinny jej pić.

Zwykła, czyli herbata czarna

Zawiera najwięcej herbacianej kofeiny, co sprawia że najbardziej ze wszystkich herbat (z wyjątkiem yerby) pobudza nasz organizm, a tym samym mobilizuje do spalania większej ilości kalorii. Obniża poziom cukru we krwi i zmniejsza tendencje do tycia. Jednak jej bezpośredni wpływ na proces odchudzania jest dużo mniejszy niż w przypadku herbaty zielonej czy czerwonej.

Herbata biała

Ta z kolei herbata nazywana jest „eliksirem młodości", a to z racji sporej ilości przeciwutleniaczy. Powoduje też rozpadanie komórek tłuszczowych a także blokuje powstawanie nowych. Według naukowców, biała herbata zwiększa metabolizm o 4-5%, co może dać 100 kalorii dziennie mniej.

Herbata miętowa

Najbardziej znana herbatka ziołowa, która wspomaga trawienie. To po nią najczęściej sięgały nasze babcie i mamy, kiedy bolał brzuch albo zbyt dużo się zjadło. Świetnie też sprawdzi się jako pomoc przy sięganiu po coś słodkiego. Hamuje bowiem apetyt, a jej świeży smak powoduje, że przestajemy mieć ochotę na przekąski.

Znane jest badanie, w którym badani wąchali miętę co dwie godziny. Spowodowało to utratę średnio 2,5 kilograma w miesiąc! Eksperyment ten został opisany w czasopiśmie naukowym „Journal of Neurological and Orthopaedic Medicine". Może więc warto co wieczór skropić poduszkę kilkoma kroplami olejku miętowego?

Inne herbatki ziołowe

Napary z ziół w zależności od rodzaju wspomagają trawienie, mają działanie moczopędne i usuwają toksyny. Do wyboru mamy ich bardzo dużo.

Między innymi:
- pokrzywa
- kruszyna pospolita
- fiołek trójbarwny
- ruta polna
- arcydzięgiel
- krwawnik
- lubczyk
- mięta
- szałwia

Z ziołami trzeba uważać, gdyż oprócz tego, że zawierają „cudowne" właściwości odchudzające, picie ich bez zapoznania się ze wskazaniami i przeciwwskazaniami może doprowadzić do przykrych dolegliwości. O ile zwykłe herbaty można pić właściwie bez ograniczeń, herbatki ziołowe należy stosować ostrożnie.

Wróćmy do naszego pytania głównego:

CZY HERBATA ODCHUDZA?

Pytanie konkretne.

Mniej konkretna odpowiedź: To zależy.

Wiem, raczej nie tego się spodziewałaś.

Konkretnie mogę odpowiedzieć na pytanie, kiedy na pewno nie odchudzi?

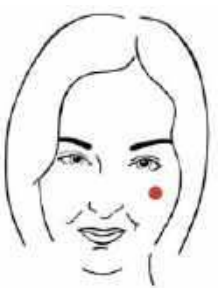
Wtedy, kiedy ją posłodzisz :)

Jeśli poważnie myślisz o schudnięciu, musisz robić dużo więcej niż tylko pić herbaty. Każdy z nas szuka magicznej tabletki na to, by coś w nas poprawić czy ulepszyć, ale bez naszego udziału. Jednak wiemy, że to jest niemożliwe i nasz wysiłek jest niezbędny.

Nie zmienia to jednak faktu, że herbatki mają szereg, nie tylko odchudzających zalet i bez wątpienia warto je pić codziennie.

EWELINA DANIŁA

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



eprasa.pl d952495510

Czy można schudnąć **bez głodówki?**

Oczywiście, że tak! I właśnie mam zamiar napisać jak to się konkretnie robi. A przy okazji udowodnię, że dieta, dzięki której moglibyśmy zredukować nadmiar kilogramów, musi skazywać nas na głodówkę — to jest bujda na resorach!

fot. pixabay

Wedle statystyk jedna na trzy kobiety i jeden na pięciu mężczyzn — marzą o szczupłej, zwinnej i powabnej sylwetce. I tyleż osób co jakiś czas dopada i rzewna melancholia — bo ta sukienka, która tak pięknie leżała na nas w liceum — dziś leży już tylko w szafie, bo na nas w ogóle nie wchodzi; i pełne goryczy zniechęcenie — bo patrząc w dół, najpierw widzimy krągły brzuch, a dopiero potem stopy, przy czym niektórzy do tych stóp to są nawet zmuszeni się wychylić...!

Może i kula to jest w geometrii kształt idealny, ale akurat bliski mu coraz bardziej nasz brzuch wywołuje emocje wszystkie — prócz zachwytu. Kiedy jednak jeden z drugim wielbiciel szczupłej sylwetki i marzycielka o licealnej figurze — pomyślą o odchudzaniu i natychmiast pokojarzą je z przymusem głodzenia się... Kiedy wspomną sobie, że ten towarzysz-głód będzie z nimi bezustannie — zaczynają swoje krągłe kształty wielbić albo zwyczajnie godzą się z losem i sami sobie wytykają liczne przymioty ducha oraz intelektu...!

Co silniejsi i odporniejsi — zaczynają jednak szukać porad: jak schudnąć szybko, jak przy tym nie podupaść na zdrowiu i... jak stracić zbędne kilogramy bez konieczności głodzenia się. A rzeczywiście — są na takie odchudzanie sposoby. Powiem więcej: przymusowa, wielotygodniowa głodówka wcale nie jest kluczem do sukcesu...! Pewnie, że małe porcje, minimalna liczba kalorii w połączeniu z nadludzkim wysiłkiem fizycznym, który ma zapewnić deficyt energetyczny i kaloryczny — i kilogramy rzeczywiście zaczniemy tracić. Bo im mniej jemy, a im więcej spalamy — tym lepiej. A jednak odchudzanie jest nieco bardziej złożonym procesem i nie o samo głodowanie w nim chodzi.

Siła wyobraźni i samodyscyplina

Zapewniam uroczyście: każdy z nas posiada w wyobraźni i umyśle pewne siły — i jeden z tych kluczy do sukcesu to kwestia ich skutecznego uruchomienia i wykorzystywania na co dzień. Chodzi o to, że niczego nie da się w życiu zacząć bez ustaleń z własnym umysłem, a już zwłaszcza odchudzania zacząć się nie da. Skoro z taką łatwością umiemy wmawiać sobie, że jesteśmy śmiertelnie chorzy — czemu by nie spróbować i nie przekonać siebie samego, że zasadniczo świat jest cudownie piękny, my jesteśmy zdrowi, a w dodatku wcale nie czujemy się głodni...?!

Samodyscyplina to kolejne słowo — wytrych do szczęścia. Wiem, wiem. Powstaje to długo, a jeszcze dłużej się

REKLAMA

Lecznica Chirurgiczno-Ortopedyczna „ESKULAP"
10-177 Olsztyn, ul. Brzozowa 14
tel. 89 523 91 31, tel./fax 89 523 52 44
Lekarze specjaliści:
Witold Kołtun
Robert Surus
Andrzej Wencław
Danuta Orłowska-Kołtun
Damian Deresiewicz
Krystian Kaźmierczak
Artur Makowski
Poradnie:
• urazowo-ortopedyczna
• preluksacyjna z USG
• zabiegi artroskopowe
Zabiegi operacyjne w ramach „chirurgii jednego dnia"
Rejestracja telefoniczna pn.-czw. 10.00-16.00
Umowa z NFZ
152220otbr-A-C

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

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

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

Zdrowie kobiety
Zdrowie dziecka
Odchudzanie
Zdrowy tryb życia
Zdrowie.wm.pl
16815otbp-b -K

Dr n.med. Piotr Malinowski Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n.med. Dariusz Michalik Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n.med. Jacek Nowak Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyń
pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED"
207019otbr-a-O

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

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

eprasa.pl d952495510

wdraża. Ale jeśli już nam się uda — odchudzanie pójdzie, a wręcz pobiegnie z górki...!

Regularne posiłki i dobra dieta

Czyli przechodzimy do konkretów i od psychologii — do fizyki. A regularne posiłki to jest w odchudzaniu absolutna podstawa. Na dzień ma wypadać cztery-pięć posiłków, z czego ostatni trzy godziny przed snem, a odstępy czasu między nimi mają być tak równe, jak to tylko możliwe. Szkopuł tkwi w trzustce: to organ, który odpowiada za wyrzut insuliny, która z kolei reguluje stężenie glukozy we krwi. Jeśli zamiast obciążać ją jednorazową, czasami wręcz zabójczą dawką pokarmu — szczęśliwy posiadacz trzustki będzie ją obciążał lżej, ale za to regularnie, nie powodując obciążeń — ta zyska stałe połączenie z ośrodkiem głodu i sytości w przysadce mózgowej. A właśnie kompatybilna, regularna praca tych dwóch — to klucz do zwycięstwa nad męczącym uczuciem głodu. Od razu lojalnie uprzedzam, że całkowicie się go nie pozbędziemy, bo to i awykonalne, i niezdrowe. Ale da się uczynić głód mniej dokuczliwym. I o to by nam chodziło.

Kolejna sprawa to właściwa dieta, bo od doboru posiłków w codziennym menu naprawdę wiele zależy. A zatem w diecie nie może zabraknąć produktów zbożowych z pełnego przemiału — to źródło węglowodanów złożonych, które w wolnym tempie podnoszą poziom glukozy, a który potem tak samo wolno spada, dzięki czemu sytość odczuwamy dłużej. Najlepsze będzie więc pieczywo z mąki razowej, z dużą ilością nasion i ziaren, makaron razowy, orkiszowy lub brązowy, dziki ryż, nieczyszczony owies i grube kasze, choćby gryczana. Do tego cała fura warzyw, które również zawierają wiele dobrych węglowodanów: papryka, bakłażan, jarmuż, brokuł i kalafior.

Kolejnym sprzymierzeńcem w nierównej walce z głodem będzie błonnik pokarmowy, również w największych ilościach dostępny w produktach zbożowych i warzywach. Kiedy trafia do żołądka, pęcznieje i daje uczucie sytości. Przy czym trzeba wziąć jeszcze pod uwagę ilość wypijanych płynów, których nie może być mniej niż 2,5 litra dziennie.

Tego błonnika są dwie frakcje, a każda spełnia nieco odmienne funkcje. Pierwsza jest nierozpuszczalna i wymaga odpowiedniego środowiska działania, ma korzystny wpływ na chłonięcie wody, dzięki czemu zwiększa objętość stolca, co korzystnie wpływa na perystaltykę jelit i warunkuje prawidłowe wypróżnianie. Dzięki zwiększeniu masy pokarmowej w jelitach pochłania toksyny i ogranicza wchłanianie cholesterolu z pożywienia, hamuje hydrolizę skrobi oraz zmniejsza ryzyko zaparć. Z kolei frakcja błonnika rozpuszczalnego w wodzie wpływa na spowolnienie pasażu treści pokarmowej w jelitach.

Kolejny bardzo ważny element w odchudzaniu to białko, a przede wszystkim nabiał niskotłuszczowy: ser twarogowy, jogurty naturalne, maślanki i kefiry. Do tego chude ryby, białe mięso i jaja — stanowią niezbędny dla tkanek budulec, ale i pomagają w kontroli wahań stężenia glukozy we krwi i napadów głodu.

Pamiętajmy też, że uciążliwe uczucie głodu dokucza nam o wiele bardziej na samym początku odchudzania. Jednak z czasem mięśniówka żołądka ulega obkurczeniu i uczucie ssania staje się coraz rzadsze. Kiedy naprawdę nas ssie i czujemy, że jeśli nie wrzucimy czegoś na ruszt, to z pewnością umrzemy — wystarczy spora szklanka gazowanej wody mineralnej.

Dobre pary na talerzu

Odchudzanie stanie się niewinną fraszką-igraszką, gdy dodatkowo nauczymy się dobrze i zdrowo łączyć ze sobą poszczególne produkty. Warto też poznać już na wstępie, co i w jakich ilościach możemy jeść, by dieta była jednocześnie zdrowa, ale i zróżnicowana. Warto przy tym zwrócić uwagę na to, jak nasz organizm reaguje na poszczególne produkty i ich połączenia. Chcemy wprawdzie schudnąć, ale problemów z trawieniem też nie wyczekujemy...!

Jakich produktów nie należy zatem łączyć ze sobą i na co uważać? Unikamy spotkań różnych rodzajów białka w jednym i tym samym posiłku. W jednym daniu przebijać powinno źródło białka: mięso, ryby, jaja lub rośliny strączkowe. Roślinne i zwierzęce źródła białka staramy się spożywać wymiennie. Generalnie, nabiał najlepiej jeść osobno, bez łączenia go z innymi produktami. Z reguły białka roślinne lepsze są od zwierzęcych. Taki zatem przykładowy hamburger to nie tylko bomba kaloryczna — ale i niebezpieczna mieszanka białka i węglowodanów.

W naszych codziennych posiłkach nigdy nie może też brakować warzyw: ich spora porcja powinna znaleźć się na talerzu jako dodatek do każdego głównego dania. Za to uwaga na owoce! W nadmiarze niektóre z nich mogą zaburzać trawienie i powodować, że na wadze przybieramy dokładnie tak, jak po słodyczach...!

Wystarczy jeszcze tylko zadbać o zdrowy sen i wystrzegać się stresów — i proszę. Mówiłam, że odchudzanie jest proste...!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

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

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

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

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

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

eprasa.pl d952495510

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

61617opb1-AH-K

ZWIERZĘTA

kupię

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

SPRZEDAM. Działka budowlana/rekreacyjna 2300 m2. Pluski. Tel. 601-538-010

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

USŁUGI

budowa | remont

MALOWANIE, szpachlowanie, 504-720-494

STUDNIE wiercone do domow jednorodzinnch i nawadnianie. Pompy ciepła, 508-609-152

ŻALUZJE, rolety, naprawa okien, 89-541-35-00, 504-720-494

PRACA

dam pracę

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

KIEROWCĘ na tira wschód- zachód. 664-763-015

PRACA w Belgii. Firma zatrudni pracowników do: Gruntownej rozbiórki/Budowa. Z doświadczeniem, prawo jazdy na ciężki sprzęt mile widziane. Zapewniamy mieszkanie, kontakt w języku polskim. Tel. (00)32 477-703-169 Joel, (00)32 475-659-818 Gust.

W gospodarstwie mlecznym, 510-135-912

ZATRUDNIĘ w Gospodarstwie, 601-772-124

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

RÓŻNE

sprzedam

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

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

31419opb1-A 2x2 -C

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

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

* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

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

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

www.pozegnania.net

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

28919opb1-C-K

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

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

eprasa.pl d952495510

Wydarzenie Roku

Plebiscyt\\\ Sportowe Wydarzenie Roku wybierzemy w głosowaniu sms-owym. Przypominamy, że lista jest otwarta, więc czekamy na kolejne propozycje.

Propozycje do tytułu Sportowe Wydarzenie Roku należy przysyłać na adres sport@gazetaolsztynska.pl. Jeśli propozycja zostanie zaakceptowana, wówczas znajdzie się na liście. Przypominamy, że sms-y wysyłamy na numer 7248, a w ich treść wpisujemy jedynie kod (kody są zaznaczone na czerwono). Koszt wysłania sms-a wynosi 2,46 zł brutto.

Fot. archiwum organizatorów

Wielką popularnością cieszy się cykl biegowy City Trail Olsztyn

- X Iławski Półmaraton La Rive im. Antoniego Gierszewskiego **go.swr.1**
- Zasuwaj! vol. 2: bieg przełajowy Iława — Susz **go.swr.2**
- Regaty Pomarańczowe w Iławie **go.swr.3**
- Ogólnopolski kobiecy turniej piłkarski Hanza Cup w Elblągu **go.swr.4**
- XI Olsztyński Charytatywny Turniej Sędziów Piłkarskich **go.swr.5**
- Maraton pieszy „Ełcka Zmarzlina" **go.swr.6**
- Zimowy Snajper - zawody sportowego strzelectwa długodystansowego w Marcinkowie **go.swr.7**
- XXIII Brydżowy Żuławski Międzynarodowy Kongres im. Mirosława Wołka w Elblągu **go.swr.8**
- 37. Zimowy Turniej Piłkarski o Puchar Burmistrza Sępopola **go.swr.9**
- Turniej Nortis FIFA Cup 2020 Bartoszyce **go.swr.10**
- Trzecie Ogólnopolskie Zawody Dzieci w łyżwiarstwie szybkim w Elblągu **go.swr.11**
- Otwarte mistrzostwa Bałtyku w pływaniu w płetwach w olsztyńskiej Aquasferze **go.swr.12**
- Cykl biegowy City Trail Olsztyn **go.swr.13**
- Piłkarski turniej w Lubawie „Sercem z Motorem" **go.swr.14**
- Otwarty Puchar Polski Północnej Taekwondo ZSPUT w Barczewie **go.swr.15**
- Dziecięcy halowy turniej piłkarski Livingroom Żuri Coppa Talenti w Olsztynie **go.swr.16**
- IV Charytatywny Bieg o Złotą Monetę w Olsztynie **go.swr.17**
- 25. edycja turnieju piłkarskiego o puchar burmistrza Pasymia **go.swr.18**
- Turniej eliminacyjny mistrzostw Polski w plażowej piłce ręcznej w Starych Jabłonkach **go.swr.19**
- Kolarski cykl Milko Mazury MTB **go.swr.20**
- III Adrenaline Triathlon Szczytno **go.swr.21**
- Gala Rocky Warriors Cartel „Bez przebaczenia" w Mrągowie **go.swr.22**
- II Ukiel Beach Kids Korfball Cup w Olsztynie **go.swr.23**
- Kolarskie mistrzostwa Polski MTB XCO/XCR w Mrągowie **go.swr.24**
- Triathlonowy Puchar Europy na dystansie sprinterskim w Olsztynie **go.swr.25**
- Mistrzostwa Polski w pływaniu długodystansowym na jeziorze Ukiel w Olsztynie **go.swr.26**
- Tenisowy turniej WAMA Ladies Open w Olsztynie **go.swr.27**
- LOTTO Triathlon Energy w Mrągowie **go.swr.28**
- Festiwal biegowy w Spychowie **go.swr.29**
- Zawody jeździeckie Gałkowo Perlage Masters **go.swr.30**
- Łukosz MTB Miłakowo Race 2020 w kolarstwie górskim **go.swr.31**
- Otwarte Mistrzostwa Polski XXII Elbląg Cup 2020 **go.swr.32**
- Turniej piłkarski Puchar Tysiąca Jezior z okazji 75-lecia Stomilu Olsztyn **go.swr.33**
- VII Memoriał Piotra Karpiniaka w Dobrym Mieście **go.swr.34**

60. PLEBISCYT NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

ORGANIZATOR: GRUPA WM

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

PARTNER PLATYNOWY: SYNERGIA

PARTNERZY SREBRNI: WARMIŃSKO-MAZURSKI ZWIĄZEK PRACODAWCÓW PRYWATNYCH WMZPP; BBI; REZYDENCJE WARMIŃSKIE PLUSKI; PROJEKT RYBAKI ŁAŃSK; ZIEMAR; ASZ; HOTEL MARINA CLUB

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

621otbs-C -K

GŁOSUJĘ NA:

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

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

Imię i nazwisko .....

Adres .....

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

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

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

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

Data i czytelny podpis .....

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

621otbs-B -K

eprasa.pl d952495510

Zdarza się, że **tańczą** również babcie

Gdy pierwszy raz dostaje się pompony do ręki, to jest jak spełnienie marzeń. One mają w sobie coś magicznego. Stroje też są bajeczne. Dziewczynki wyglądają w nich jak Calineczki — opowiada Aneta Szampińska — trenerka Cheer Bis — biskupieckich cheerleaderek.

Fot. archiwum prywatne

— Utalentowana trenerka z wieloma wyróżnieniami musiała być też pewnie kiedyś ambitną zawodniczką. Jak zaczęła się pani przygoda z cheerleadingiem?

— Miałam 6 lat, gdy mama zaprowadziła mnie na moje pierwsze zajęcia taneczne — to był wtedy taniec współczesny, a potem wiadomo -człowiek zagłębia się w różne nurty i style, poznaje więcej. W końcu natknęłam się na cheerleading i tak już na lata zostało. Z biegiem czasu zrobiłam uprawniania trenerskie. Taniec sportowy to wielka część mojego życia. Teraz prowadzę kilka grup w Biskupcu.

— Co panią w nim tak uwiodło?

— Gdy pierwszy raz dostaje się pompony do ręki to jest jak spełnienie marzeń, długo pamięta się ten dzień. One mają w sobie coś magicznego, hipnotyzującego i ulotnego. Są takie trochę z innego świata. Stroje też są takie bajeczne. Kolorowe, świecące, dziewczynki wyglądają w nich trochę jak Calineczki. No i ta nieodłączna charakterystyczna kokarda we włosach, nigdzie indziej takiej nie ma, nigdzie indziej takiej nie ubierzesz. Niesamowity wabik, a ja zawsze lubiłam takie stroje.

— Również w Olsztynie działają cheerleaderki — i z tego co wiem — nigdy nie było problemów z frekwencją i chętnymi, czy w Biskupcu było podobnie?

— Początki w 2014 były ciężkie, zaczynałam od jednej kilkunastoosobowej grupy, a dziewczynki były w różnym wieku. Ale minął sezon — i te dziewczynki przyprowadziły swoje koleżanki, koleżanki — następne koleżanki, zaczęło być o nas trochę głośniej, dziewczynki zaczęły przychodzić z zewnątrz i w ten sposób zaczęłyśmy się rozrastać. A w końcu — taka wisienka na torcie — powstała grupa Mama Bis, gdzie odważyły się wziąć pompony do ręki mamy młodych zawodniczek, trzydziestolatki i wyżej. To pokazuje jak wielka jest w nas potrzeba tańca, ruchu, zabawy— ale i rywalizacji — niezależnie od wieku. I że nigdy

nie jest za późno. Pokolenie wstecz uważało to za coś raczej niemożliwego, żeby pani na stanowisku, już z dziećmi latała po zawodach z pomponami. Teraz otworzyliśmy się na nowe, i nowe — czasem trochę szalone pasje mam, nikogo już nie dziwią. A zdarza się, że tańczą również babcie.

— Pani również jest mamą. I to — aż czwórki dzieci! Wielu by powiedziało, że na pewno ma pani na tyle dużo obowiązków w domu, żeby w nim móc „na cały etat" pozostać. Pani tymczasem ciągle w ruchu, w pracy, na zawodach. Jak pani to robi? Mogłaby pani przecież powiedzieć: nie mam czasu!

— Nie ma czegoś takiego jak brak czasu! Jestem z tych, którzy uważają, że doba ma AŻ, a nie tylko 24 godziny. Wszystko jest kwestią prawdziwego chcenia, znalezienia pasji i pracy w której czujemy się dobrze i którą lubimy i dobrej organizacji. Choć oczywiście ja sama logistycznie niewiele bym zdziałała, bardzo wspiera mnie mąż. Jesteśmy zgraną rodziną. Młodsze dzieci — dwie córki i syn szczęśliwie chodzą do wciąż działającego przedszkola, tylko najstarsza córka jest na zdalnym.

— Dzieci też widzi pani w cheerleadingu?

— Najstarsza Tia już od jakiegoś czasu tańczy — patrzę na nią i może nie powinnam tak mówić jako profesjonalna trenerka, ale teraz mówię jako mama — i mi serce rośnie. To moja prawdziwa chluba, widzę jak historia zatacza krąg, jak córka również się tym spełnia tak, jak spełniam się ja i jestem szczęśliwa. Młodsze córki jeszcze nie tańczą, są za małe, ale oczywiście chciałabym dzielić z nimi naszą pasję.

— Tworzyłybyście prawdziwy rodzinny team!

— Zwłaszcza gdybym namówiła jeszcze naszego syna. Czasem go tak nienachalnie próbuję przekonać, ale on jest raczej anty (śmiech). W każdym razie chcąc nie chcąc jako kibic również bierze udział w zawodach — ja jadę na zawody (oczywiście w normalnych, dobrych czasach, na których powrót wciąż czekamy) — z zawodniczkami autokarem, a mąż pakuje dzieciaki do auta i podążają za nami. Więc to nie tak, że ja znikam i mnie dla moich dzieci nie ma. Można to jakoś podzielić, teoretycznie jestem w pracy, ale cały czas jestem też w pogotowiu dla moich dzieci, całe moje życie się w ten sposób przeplata. Poza tym dzieci od najmłodszych lat towarzysząc nam w różnych aktywnościach — również tych zawodowych wiele się przez obserwację uczą. Widzą realizujących się rodziców i mam nadzieję, że same będą chciały podążać tą drogą.

— Występuje pani ze swoimi zawodniczkami w Polsce, ale w 2019 udało wam się wyjechać nawet na zawody do Wiednia!

— Tak to było coś, co dziewczynki do dziś wspominają z wypiekami na twarzy. Zwłaszcza że świetnie nam poszło — każda z grup, którą wystawiłam, stanęła na podium. Nie obyło się bez komplikacji — u nas w Polsce występujemy w kategorii Pom Dance Elit — czyli sto procent tańca w tańcu. I zawsze wiemy czego oczekiwać od siebie i czego spodziewać się od konkurencji. W Wiedniu się okazało, że takie kategorie nie obowiązują, nie ma podziału i musimy wystąpić we freestyle, a żeby dać się zauważyć — musimy pokazać coś bardziej spektakularnego i robiącego wrażenie — np. coś z akrobatyki. Na szybko zaczęłyśmy modyfikować nasze układy i się udało! Co ciekawe — byłyśmy tak wtedy jedyną grupą z Polski.

— No właśnie, dziewczyny się nie przestraszyły, że wszystko w obcym języku, a dookoła sami „obcy"?

— Weszły w to bardzo śmiało! Aż sama byłam zdziwiona. Gdy któraś czegoś nie zrozumiała, zaraz podbiegała jakaś koleżanka i jej wyjaśniała, to chyba jeszcze bardziej je zbliżyło i zjednoczyło, w cheerleadingu — który jest zespołowym sportem i bardzo liczy się precyzja ruchów — obowiązuje zasada jeden za wszystkich wszyscy za jednego. Taki wyjazd był dużym sprawdzianem, który dziewczyny zdały na szóstkę. Rodzice się bardziej obawiali, że jak to będzie, że tak daleko, że język nie ten, zawodniczki czuły się tam jak ryby w wodzie. Bariery są głównie w naszych dorosłych głowach, uczmy się otwartości od dzieci.

— A jak mama — trenerka sama dba o formę? Wystarczą treningi taneczne?

— Nie, mi nie wystarczą. Mieszkam w pięknym miejscu — w podolsztyńskim Różnowie, tu okolica aż prosi się, żeby z niej korzystać. Lasy po których biegamy, a zaraz obok Dywity z Jeziorem Dywickim dookoła którego często jeździmy rowerami. Uwielbiam też pływać i korzystać z wody na powietrzu, ale tylko latem. Do modnego morsowania nie nie umiem się przekonać.

AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl d952495510