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

FUNDACJA PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI
221otbp-A -P

BEZgorsetu
GAZETA OLSZTYŃSKA.pl
135 LAT
SOBOTA\\\NIEDZIELA
17-18|04|2021
„Gazeta Olsztyńska” 109 482 polubień na FB
cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 718 NR 88 (20509)

Fot. unsplash.com

Czy można kochać mordercę? \4

Tata to nie dodatek do mamy

O podziale obowiązków w domach pisaliśmy już wiele razy. I o tym, że to kobiety wciąż czują na sobie kulturową presję, by opiekować się dzieckiem nawet wtedy, kiedy mogliby już w tym zastępować ich partnerzy — też. Matki-Polki z krwi, kości i własnych wyobrażeń. \8

Jogurt, kefir i maślanka — naturalni przyjaciele

Czuć wiosnę w powietrzu. Aż chce się otworzyć okno na oścież, aż chce się oddychać pełną piersią. Zanim jednak złapiemy oddech, zadbajmy o zdrowie, O odporność i dobre bakterie, które zawsze stawiają nas na nogi. Są w tym, co smaczne i pożyteczne – w kefirze, jogurcie i maślance. \7

ISSN 0137-9127
9 770137 912064 15

eprasa.pl e43c38e4e7

CYTAT DNIA

Elizabeth Barrett Browning:
Kiedy kobieta akceptuje swój wiek, staje się pewna siebie.

85%

Polek, zapytanych przez Dailyfruits w badaniu „Żywieniowe nawyki pracujących Polaków", przyznało że zjada coś słodkiego po lunchu.

CZY WIESZ, ŻE...
wyniki badania opublikowane w dzienniku Science pokazują, że kobiece łzy powodują spadek poziomu testosteronu u mężczyzn. Naukowcy wykazali, że łzy emocjonalne są sygnałem chemicznym, oznaczającym „nie" lub „nie teraz".

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: pierwsze kobiety Gazety

fot. Muzeum Gazety Olsztyńskiej, archiwum OBN

Joanna i Wanda Pieniężne

Choć założycielami i pierwszymi redaktorami „Gazety Olsztyńskiej", obchodzącej w piątek jubileusz 135-lecia istnienia, byli mężczyźni, ważny wkład w jej historię i rozwój miały kobiety.

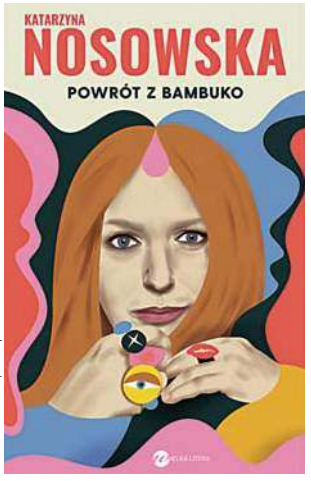
Joanna Pieniężna, żona Seweryna seniora, w spadku po swoim bracie, Janie Liszewskim, otrzymała wydawnictwo pod nazwą „Gazeta Olsztyńska". Rozwinęła je, a także doprowadziła do otwarcia polskiej księgarni. W czasie wojny Joanna Pieniężna przejęła też wydawanie Gazety. Była współzałożycielką Towarzystwa Kobiet Polskich w Olsztynie.

Wanda Pieniężna, synowa Joanny, współredagowała dodatki ukazujące się w dzienniku: „Gospodarza" i „Gościa Niedzielnego". Działała też w organizacjach kobiecych.

W grudniu 1939 roku została aresztowana i wywieziona do obozu koncentracyjnego w Ravensbruck, w którym spędziła trzy miesiące. Po wojnie została posłanką. **dbp**

List tygodnia

Droga Redakcjo, Gazeta Olsztyńska jest z nami od 135 lat. To imponujące i z tej okazji chcę złożyć wszystkim twórcom serdeczne życzenia. To zacny jubileusz, który pokazuje, że rzetelność dziennikarska jest ponadczasowa i to właśnie ona sprawia, że Gazeta Olsztyńska jest tytułem „od zawsze" i mam wrażenie, że „na zawsze". Bo słowo Gazeta, dla mnie zawsze będzie oznaczało to papierowe wydanie, które bierzemy w rękę i czytamy przy filiżance herbaty. Mimo iż Internet szturmem wszedł do naszej codzienności i jest źródłem szybkiej informacji, ja wiem, że biorąc do ręki Gazetę Olsztyńską otrzymuję kawał świetnej roboty, lektura Gazety to rytuał z którego nie mam zamiaru zrezygnować. Nie oznacza to, że nie korzystam z Internetu, ale chcę abyście wiedzieli, że jesteście ważnym tytułem w prasie drukowanej, wciąż popularnym, pożądanym i dobrym.



Fot. Wielka Litera/ mat. prasowe

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

Tak trzymać! Z życzeniami kolejnych 135 lat. Nie wiem jak wtedy będzie wyglądał świat, ale trudno sobie wyobrazić, aby Gazety Olsztyńskiej nie było. **Pola Skowrońska**

Szanowni Państwo

Jak daleko może posunąć się polityk w ideowej walce? Z całą pewnością krzywdzenie drugiego człowieka, a już na pewno bezbronnego dziecka to granica, której nigdy nie powinien przekroczyć. A zrobiła to niestety była posłanka PiS, sędzia Krystyna Pawłowicz (s. 3).

A czy można pokochać mordercę? Jak się okazuję, to co wielu odpycha, innych przyciąga. Czym tłumaczą to specjaliści? Dowiecie się Państwo z lektury s. 4.

W tym numerze także o tym, że tata to nie dodatek do mamy (s. 8), historia operacji plastycznych (s. 10) oraz felieton Magdaleny Marii Bukowieckiej - „To co dał nam świat", czyli osobiste wspomnienie twórczości Krzysztofa Krawczyka (s. 14).

Zapraszamy do lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

WOKÓŁ NAS
3 Szczery gest nie naprawi wyrządzonej krzywdy
Ten incydent Krystyny Pawłowicz zapamiętamy na długo.
TEMAT TYGODNIA
4 Czy można kochać mordercę?
Udowodniono im brutalne zbrodnie. Większość z nas za żadne skarby nie chciałaby mieć z nimi nic wspólnego. Okazuje się jednak, że to, co wielu odpycha, innych pociąga.
SPOŁECZEŃSTWO
6 Część osób woli widzieć w nas maszyny do rodzenia
Rada Warszawy przyjęła właśnie uchwałę o utworzeniu na Bemowie ulicy Trzech Lotniczek Polskich. W Iławie pojawiły się aż dwa projekty dotyczące patronek ronda. Jeden proponuje pierwsze posłanki w II RP, drugi — prawa kobiet. A w Olsztynie?
ZWIĄZKI
8 Tata to nie dodatek do mamy
Kobiety wciąż czują na sobie kulturową presję, by opiekować się dzieckiem nawet wtedy, kiedy mogliby już w tym zastępować ich partnerzy. Za taki stan rzeczy bardzo często odpowiadamy my, kobiety.
HISTORIA
10 W pogoni za pięknem
Historia operacji plastycznych jest w zasadzie stara jak świat. Początkowo celem takich zabiegów była naprawa defektów, ale bardzo szybko zauważono niezwykły potencjał „estetyczny" zabiegów poprawiających urodę.
POPKULTURA
11 Nowy Jork ma nowe przyjaciółki
Kim są „Dziewczyny nad wyraz", czyli bohaterki serialu, którego anglojęzyczny tytuł to „The Bold Type"?
KREATYWNE MACIERZYŃSTWO
12 Potrzeba opowiadania świata przez rymy była we mnie zawsze
Bardzo mnie rozśmieszyło, gdy zdałam sobie sprawę, że w okresie karmienia piersią niemowląt zamieniamy się w takie „jednorękie".
TWARZE
13 Wierzę w dobre przypadki
Albena Grabowska, autorka bestsellerowego „Stulecia Winnych", którego ekranizację możemy oglądać w telewizji, opowiada o pisarskiej i aktorskiej drodze.
FELIETON
14 To, co dał nam świat... *Felieton Magdaleny Marii Bukowieckiej.*
TWARZE DEPRESJI
16 Depresja jest taką samą chorobą, jak każda inna
Krzysztof Cugowski – legenda polskiej muzyki rockowej, lider zespołu Budka Suflera od lat angażuje się w kampanię społeczną „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję". Dlaczego?
MĘSKI PUNKT WIDZENIA
17 Sporty walki uczą pokory
To nie medale są najważniejsze, a droga, którą trzeba pokonać, by je zdobyć. Takie motto wyznaje Tomasz Ewertowski, sportowiec z Lubawy.
ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ
18 Kosmetyczka radzi
Metamorfoza numeru
Zapytaj psychoterapeutkę: aleksytymia
PSYCHODIETETKA
19 Co najbardziej uzależnia?
Kuba przy garach: kanapka z udźcem wołowym w aromatycznych ziołach i zalewie piwno-miodowej
ZDROWIE
20 Nie zrzucajmy wszystkiego na stres!
Karolina Jankowska ma 24 lata i studiuje psychologię. Wiodła spokojne i w miarę beztroskie życie do czasu, kiedy trochę ponad dwa lata temu usłyszała diagnozę: guzy neuroendokrynne.
SPORT
23 Silni, zwarci, gotowi
24 Chłonąć świat bez patrzenia na zegarek

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

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Dawid Żmuda
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 e43c38e4e7

Szczery gest **nie naprawi wyrządzonej krzywdy**

Ten incydent zapamiętamy na długo. Niedawno Krystyna Pawłowicz opublikowała na Twitterze post, w którym skrytykowała dyrekcję szkoły z Podkowy Leśnej. Władze placówki zobowiązały nauczycieli, żeby ci zwracali się do transpłciowego chłopca, używając żeńskiego imienia. Przy okazji była posłanka PiS upubliczniła dane, które pozwalały na łatwą identyfikację ucznia.

Na post Pawłowicz ostro zareagował Artur Tusiński, burmistrz Podkowy Leśnej.

— Obrzydliwy tweet sędzi TK Krystyny Pawłowicz uderzył w dobro dziecka, naszej szkoły oraz dyrektora Agnieszkę Hein — pisał na Facebooku. — Ze względu na małą społeczność i dobro dziecka staraliśmy się uniknąć rozgłosu, niemniej jednak stało się, mamy już dyskusje w przestrzeni publicznej, także na lokalnych grupach — ubolewał.

— Fatalnie się stało, że osoba z kręgu władzy, zajmująca eksponowane stanowisko, mająca oddziaływanie na opinię publiczną, wyraża swój pogląd w formie hejtu i stygmatyzacji dziecka, które już i tak poprzez sytuację, w której się znajduje, ma wystarczającą ilość problemów na głowie — zaznaczył Tusiński w rozmowie z PAP.

Internauci nie pozostawili na Pawłowicz suchej nitki. Wpis byłej posłanki komentowali ludzie ze świata polityki i kultury.

— Próba zaszczucia dziecka to chyba jedno z najobrzydliwszych zachowań, jakie można sobie wyobrazić w życiu publicznym. Brawo dla burmistrza Artura Tusińskiego za stanowcze stanięcie po stronie dziecka, które krzywdzi funkcjonariuszka obecnej władzy — pisał rzecznik PO Jan Grabiec, cytowany przez serwis wp.pl.

— Taki atak na dziecko jest czymś bardzo przykrym, to jest sytuacja trudna, która wymaga wrażliwości, tej zabrakło pani Krystynie Pawłowicz — oświadczył w programie „Tłit" Michał Wypij z Porozumienia. Nie ukrywał, że „lepiej byłoby dla niej, gdyby wyłączyła social media, nie odzywała się i skupiła na pracy w TK".

Sprawą zainteresowało się Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich. Głos zabrał również Mirosław Pawlak, Rzecznik Praw Dziecka:

fot. archiwum prywatne

Jacek Dzięgielewski: Zachowanie sędzi Trybunału Konstytucyjnego Krystyny Pawłowicz może być odczytane jako bezpośrednie publiczne ujawnienie informacji o transpłciowym dziecku. Jeśli ktoś, motywowany nienawiścią, będzie chciał odnaleźć tę uczennicę, będzie mógł łatwo to zrobić, co stawia i ją, i jej bliskich w ogromnym. niebezpieczeństwie. Osobną sprawą jest rozpętanie swoistej kampanii nienawiści i ataków na bezbronne dziecko przez osobę uprzywilejowaną, polityka — danie sygnału przyzwolenia na atak. Jest to skandaliczna sytuacja i absolutnie niedopuszczalne zachowanie.

— Rozmawialiśmy z dyrekcją szkoły w Podkowie Leśnej. Sprawa jest wyjaśniona. Apeluję o powstrzymanie emocji. Dzieci należy otoczyć opieką i chronić, a nie wykorzystywać — pisał na swoim Twitterze.

Widząc burzę w mediach Krystyna Pawłowicz usunęła kontrowersyjny wpis i przeprosiła ucznia. Nawet jeśli był to szczery gest (w co aż trudno uwierzyć), wyrządzonej krzywdy nie da się już naprawić. Warto natomiast takim incydentom przeciwdziałać. Jak?

— Nie chodzi o to, aby Krystynę Pawłowicz obrzucać inwektywami, tylko na poważnie postawić pytanie, czy ludzie pełniący wysokie funkcje publiczne nie powinni mieć regularnie robionych badań psychiatrycznych... Pani Krystyna nie jest chyba złym człowiekiem, tylko głęboko zaburzonym — przekonywała Magdalena Środa, polska etyk, publicystka, wykładowca Uniwersytetu Warszawskiego.

Ale w grę wchodzi nie tylko kwestia poczytalności wysokich urzędników. Warto zastanowić się, jak daleko może posunąć się polityk w ideowej walce?

— To pytanie da się odczytać na dwa sposoby — komentuje dr Magdalena Krawczyk, olsztyńska nauczycielka, filozof oraz familiolog. — W pierwszym przypadku przeformułowałabym je w sposób następujący: do czego zdolny jest człowiek, który wspiął się bardzo wysoko po szczeblach kariery politycznej i próbuje utrzymać stołek? Odpowiedź nie powinna nastręczać większego problemu. Może być zdolny do wszystkiego. Znamy przykłady historycznych postaci, które uciekały się do manipulacji, licznych przestępstw i przerażających zbrodni by zdobyć większe wpływy polityczne.

Na szczęście żyjemy w czasach bardziej cywilizowanych.

— Walka o władzę dalej jest zacięta, ale przebiega bardziej pokojowo, przynajmniej w naszej części kontynentu — podkreśla Krawczyk. — Żyjemy w państwie demokratycznym. W tym kontekście pytanie, jak daleko może posunąć się polityk w wygłaszaniu własnych poglądów, jest pytaniem o to, co wypada, a czego nie wypada mówić osobom publicznym. Przez wieki wypracowaliśmy rygorystyczne normy prawne. Naszą scenę polityczną regulują również pewne standardy etyczno-moralne. Podstawowym narzędziem walki o elektorat jest perswazja. Ale wolność wyrażania opinii nie oznacza zgody na krzywdzenie za pomocą słów innych ludzi. Słowo potrafi zabić. Nie możemy rzucać w oponentów inwektywami, szerzyć fałszywych, oszczerczych informacji, ujawniać wrażliwych danych. Są to nieuczciwe chwyty, dla których nie ma miejsca w cywilizowanym państwie. Atak publicznej osoby na bezbronne dziecko, w celu osiągnięcia politycznych korzyści, to cios poniżej pasa — precyzuje.

Gdy polityka wchodzi z butami w życie prywatne dziecka, skutki mogą być fatalne.

— Zachowanie sędzi Trybunału Konstytucyjnego Krystyny Pawłowicz może być odczytane jako bezpośrednie publiczne ujawnienie informacji o transpłciowym dziecku — uważa Jacek Dzięgielewski, współpracownik Stowarzyszenia NIGDY WIĘCEJ, organizacji zajmującej się przeciwdziałaniem rasizmowi, neofaszyzmowi, ksenofobii i dyskryminacji. — Jeśli ktoś, motywowany nienawiścią, będzie chciał odnaleźć tę uczennicę, będzie mógł łatwo to zrobić, co stawia i ją, i jej bliskich w ogromnym niebezpieczeństwie. Osobną sprawą jest rozpętanie swoistej kampanii nienawiści i ataków na bezbronne dziecko przez osobę uprzywilejowaną, polityka — danie sygnału przyzwolenia na atak. Jest to skandaliczna sytuacja i absolutnie niedopuszczalne zachowanie — podkreśla.

Osoby transpłciowe i niebinarne są grupą szczególnie narażoną na dyskryminację, agresję i otwartą przemoc.

— Jedną z przyczyn takiego zjawiska może być wciąż bardzo mała społeczna wiedza o problemach takich osób. Rzetelne informacje zastępuje tu nienawistna propaganda, która przedstawia osoby transpłciowe jako wyimaginowane zagrożenie dla społeczeństwa — wyjaśnia Dzięgielewski.

Jak należy zachowywać się w stosunku do tych ludzi, by nie ranić ich uczuć?

— Zwracanie się do osób transpłciowych preferowanym przez nich imieniem jest najprostszą i podstawową formą wsparcia, która nic nie kosztuje — przekonuje współpracownik Stowarzyszenia „NIGDY WIĘCEJ". — Jest to też sposób na pokazanie, że akceptujemy ich tożsamość i nie podważamy jej, co ma ogromne znaczenie dla jakości życia tych osób. Bardzo istotna jest też postawa osób publicznych. Jeśli celebryci, politycy pozwalają sobie na skandaliczną mowę nienawiści czy bezpośrednie ataki na osoby transpłciowe i niebinarne, tak jak w opisywanym przypadku, nie może dziwić fakt, że taka postawa rozprzestrzenia się na ogół społeczeństwa. Mamy prawo wymagać od osób sprawujących funkcje polityczne wyższych standardów moralnych oraz oczekiwać, że będą one niejako dawać przykład pozostałym mieszkańcom naszego kraju.

PAWEŁ SNOPKOW
p.snopkow@gazetaolsztynska.pl

fot. Zbigniew Woźniak

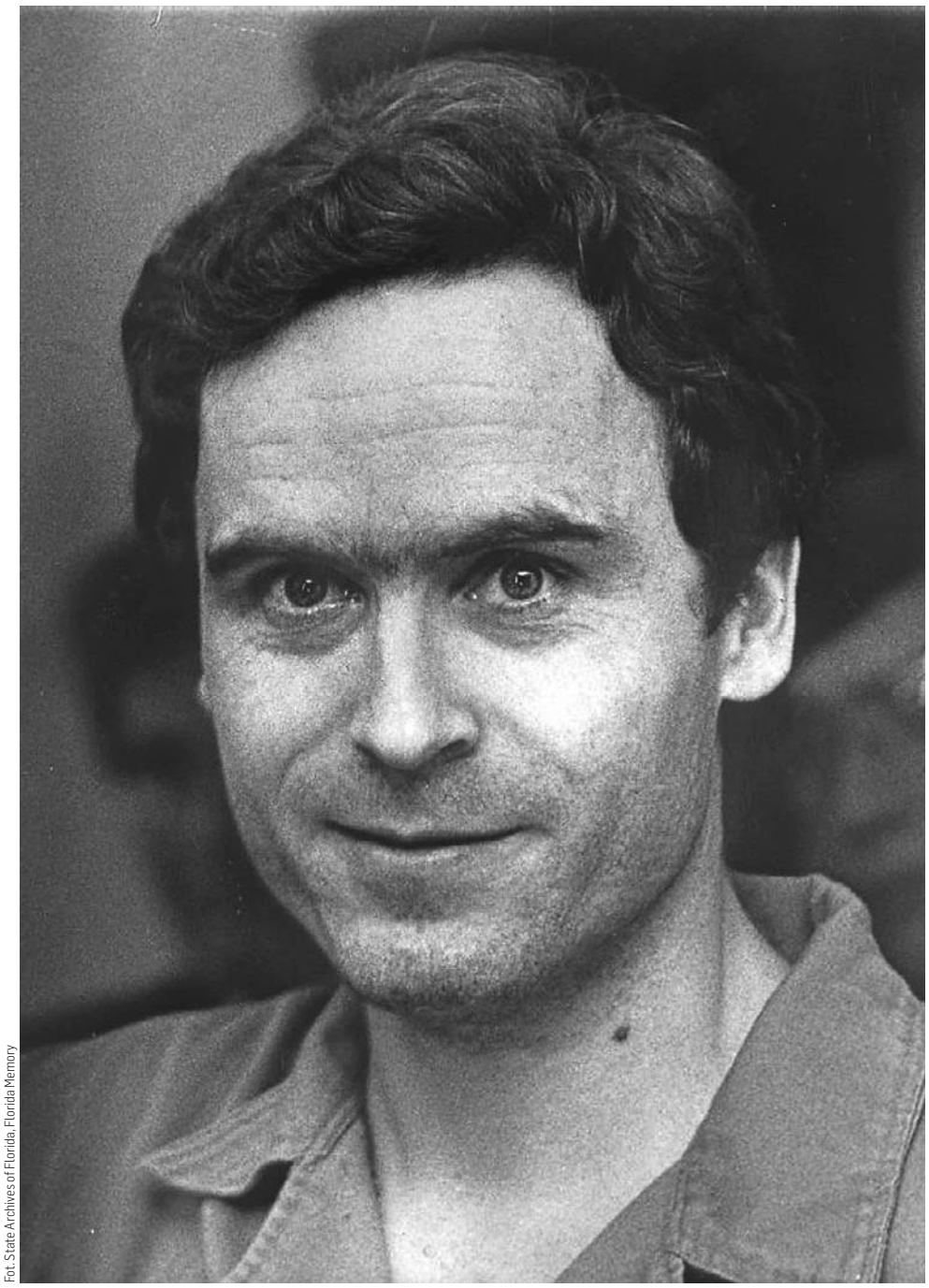
Warto wiedzieć:

- Tożsamość płciowa to płeć, z którą dany człowiek się identyfikuje wyrażając ją poprzez środki ekspresji takiej jak fryzura, ubiór, czy styl życia. Tożsamość płciowa może być męska, kobieca, mieszana (zarówno męska, jak i kobieca) oraz neutralna (ani męska, ani kobieca);
- Tożsamość płciowa nie jest tym samym, co orientacja seksualna. Osoby trans mogą być homoseksualne, biseksualne, heteroseksualne, panseksualne itd;
- U osoby transpłciowej tożsamość lub ekspresja różni się od płci przypisanej w trakcie narodzin;
- Przeciwieństwem osób transpłciowych są osoby cispłciowe. Identyfikują się one z płcią, przypisaną im w momencie narodzin.

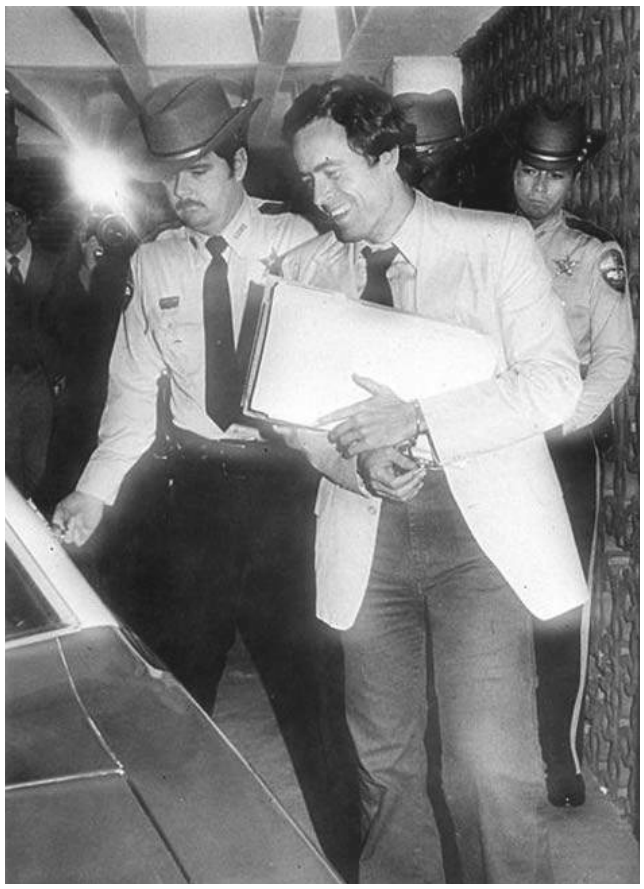
eprasa.pl e43c38e4e7

Czy można **kochać mordercę?**

Udowodniono im brutalne zbrodnie, morderstwa i czyny, które nawet trudno sobie wyobrazić. Większość z nas za żadne skarby nie chciałaby mieć z nimi nic wspólnego. Okazuje się jednak, że to, co wielu odpycha, innych pociąga. I to bardzo.



Fot. State Archives of Florida, Florida Memory



Sprawa Bundy'ego cieszyła się ogromną popularnością, zwłaszcza wśród kobiet

Inteligentny, elokwentny, przystojny — tak określa się go w niemal każdej biografii czy programie telewizyjnym, poświęconym jego osobie. Na pewno nie był typem człowieka, który mógłby budzić nasz strach — studiował prawo, odnosił sukcesy, miał oddanych przyjaciół i kochającą rodzinę...

A jednak dopiero gdy trafił do więzienia, stał się obiektem westchnień niezliczonej ilości kobiet.

Udowodniono mu co najmniej 20 morderstw, ale Ted Bundy nie tylko zabijał. Swoje ofiary — młode piękne kobiety — wykorzystywał seksualnie i profanował ich zwłoki, dopuszczając się między innymi aktów nekrofilii.

Po ponad trzydziestu latach, odkąd jego życie zakończyło się na krześle elektrycznym, nadal uznawany jest za jednego z najbardziej rozpoznawalnych i brutalnych zabójców, a mimo wszystko, już będąc w więzieniu, otrzymywał setki listów od fanek — i to nawet po dwieście dziennie.

— To było naprawdę niesamowite — przyznał po latach Stephen Michaud. — Kobiety wysyłały mu propozycje matrymonialne i zdjęcia, a nawet akty, marząc, by im odpowiedział — opowiadał dziennikarz, który przez lata zajmował się tematem jednego z najgroźniejszych amerykańskich przestępców.

Korespondencja to nie wszystko. Bundy miał grono oddanych wielbicielek, które regularnie pojawiały się na jego rozprawach, desperacko próbując wzbudzić zainteresowanie mordercy.

Przebywając w więzieniu Ted Bundy otrzymywał nawet po

200

listów od fanek dziennie

— Wiele kobiet, którym Ted odebrał życie, nosiło fryzurę z przedziałkiem na środku i okrągłe kolczyki w uszach. Młode dziewczyny przychodziły więc do sądu w takich właśnie kolczykach i z włosami przedzielonymi równiutko na środku. Niektóre używały nawet farby, by uzyskać odpowiedni odcień brązu i idealnie wpisać się w gust Bundy'ego — opowiadał Michaud w jednym z wywiadów.

Zanim morderca skończył na krześle, udało mu się nawet wziąć ślub.

Kim była szczęśliwa wybranka seryjnego zabójcy?

To Carole Ann Boone, którą poznał jeszcze w 1974. Pracowali wtedy w jednym z departamentów służb ratowniczych, kiedy Ted Bundy pomagał w poszukiwaniach kilku kobiet, które sam pozbawił życia.

Boone nie była nim początkowo zainteresowana, ale to właśnie ona wspierała go, gdy został postawiony przed sądem, a podczas rozprawy w 1980 została jego żoną.

Bundy, występując jako swój własny obrońca, i wykorzystując lukę w prawie, oświadczył się Carole Ann. W momencie, gdy ta odpowiedziała „tak", para stała się małżeństwem — według prawa Florydy taka deklaracja na sali sądowej w obecności sędziego i notariusza, którego specjalnie wynajęła sama Boone, równoznaczna jest z zawarciem małżeństwa.

Jeśli wierzyć medialnym doniesieniom, zakochani doczekali się nawet potomstwa.

— Carole urodziła Tedowi dziecko, poczęte za dystrybutorem wody w więziennej sali wizyt — zdradził w jednej z rozmów Stephen Michaud.

Bundy nie był jedynym przestępcą, który zamiast odstraszać, przyciągał kolejne rzesze kobiet.

Mnóstwo listów od fanek otrzymywał również Richard Ramirez, seryjny zabójca, który na swoim koncie miał udowodnionych kilkanaście morderstw.

Pisały do niego nie tylko zafascynowane jego mroczną duszą nastolatki, ale też dorosłe kobiety.

I jemu udało się wstąpić w związek małżeński, będąc za kratami, ale najbardziej niepokojąca historia dotyczy w jego przypadku relacji z Cindy Haden.

Wielbicielka Nocnego Prześladowcy, jak zwykło się o nim mówić, zasiadała w ławie przysięgłych, kiedy zwyczajnie zakochała się w oskarżonym.

Richard Ramirez został skazany na śmierć, ale Cindy zdawało się to nie przeszkadzać. Regularnie odwiedzała mężczyznę w więzieniu, nie szczędziła miłosnych wyznań, a nawet skłoniła swoich rodziców, by ci poznali jej bratnią duszę.

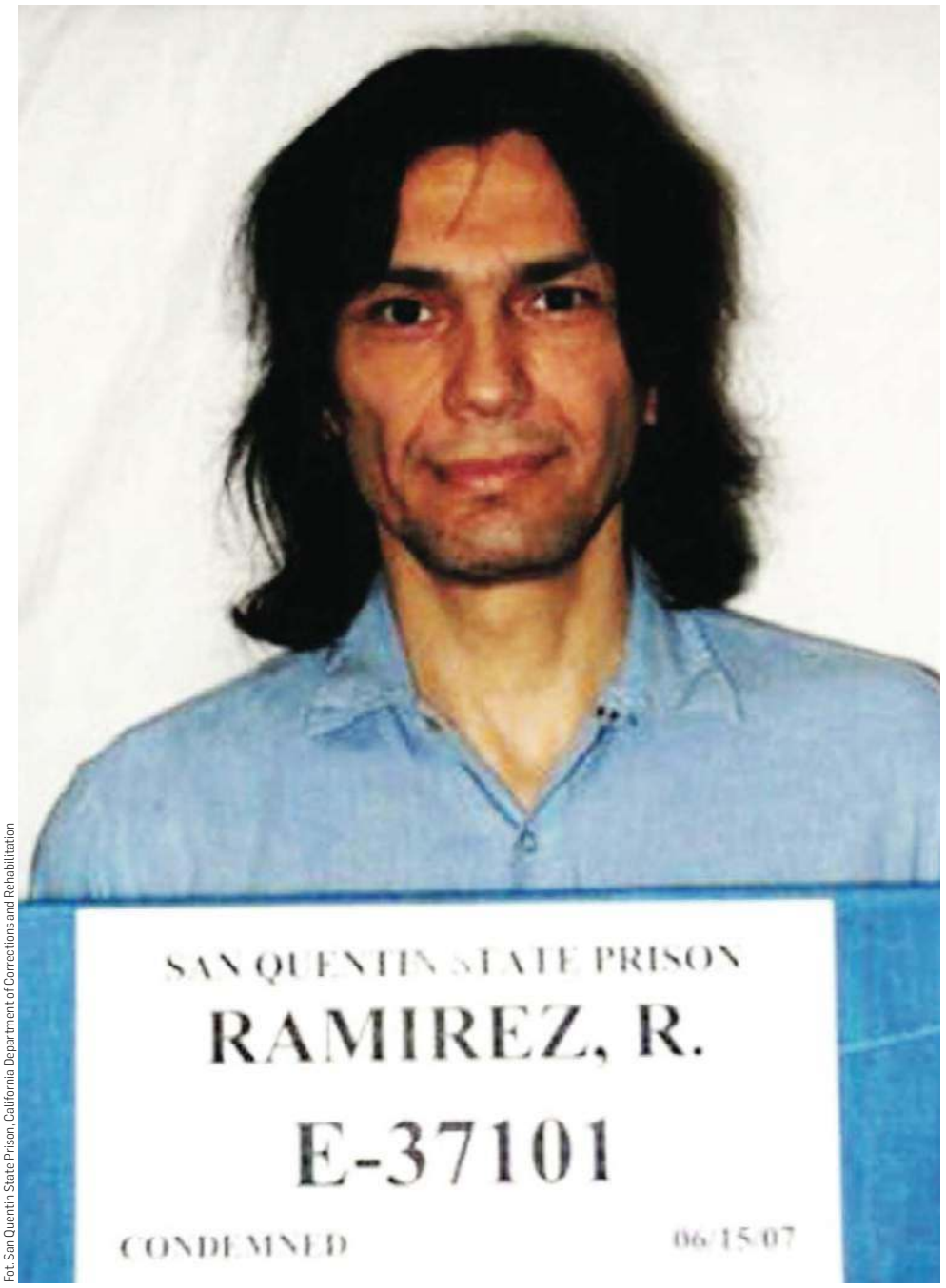
Wkrótce kobieta zaczęła pojawiać się w mediach, broniąc swojego wybranka. Twierdziła, że w chwilach słabości — czyli odbierając życie kolejnym osobom — Richard Ramirez był opętany przez diabła.

Mimo wszystko Cindy była pewna jednego — że jej ukochany już nigdy nie wyjdzie na wolność, a nawet, gdyby jakimś cudem tak się stało, potencjalny scenariusz byłby jeden: — Myślę, że robiłby to samo, co wcześniej. Tak jak ja mam pracę i ty masz pracę, jego pracą jest zabijanie. Do tego został wyszkolony — mówiła Haden w jednym z wywiadów.

Kolejne tego typu przykłady można mnożyć.

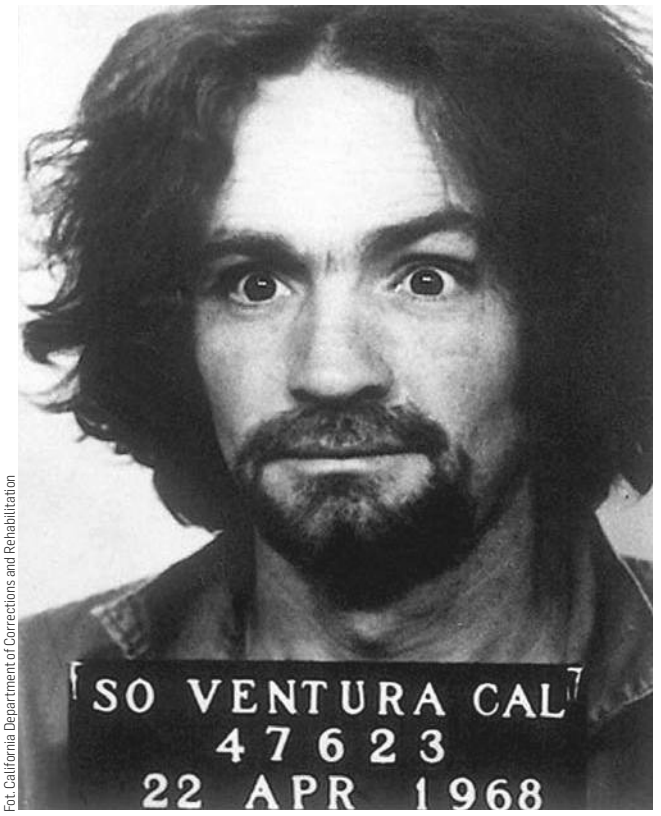
Wianuszkiem oddanych kobiet otaczał się między inny-

eprasa.pl e43c38e4e7



Fot. San Quentin State Prison, California Department of Corrections and Rehabilitation

Gronem oddanych wielbicielek mógł pochwalić się również Richard Ramirez



Fot. California Department of Corrections and Rehabilitation

Legendarny przywódca sekty Charles Manson zyskał zaufanie wielu młodych kobiet, które były gotowe zrobić dla niego wszystko

mi Charles Manson — przywódca sekty, odpowiedzialny za głośne morderstwa w willi Polańskiego. To wtedy, z rąk Charles'a Watsona, Patricii Krenwinkel, Susan Atkins i Lindy Kasabian zginęła między innymi ciężarna żona polskiego reżysera — Sharon Tate.

Morderca, nekrofil i kanibal Jeffrey Dahmer, który zabił kilkunastu młodych mężczyzn i chłopców, od swoich fanek otrzymywał nie tylko słowa otuchy, ale i wsparcie finansowe.

A Josef Fritzl, który przez 24 lata więził i znęcał się nad swoją córką, dostawał od swoich wielbicielek albo pikantne zdjęcia, albo listy, w których zaznaczały, że są pewne, że zbrodni dokonał wyłącznie dla dobra swojego dziecka i tak naprawdę jest człowiekiem o wielkim sercu.

Jak to się dzieje, że osoby, które przez swoje czyny w większości z nas budzą wstręt, w oczach innych znacznie zyskują?

Hybristofilia, znana jako syndrom Bonnie i Clyde'a, to rodzaj zaburzenia seksualnego, w którym jedynym lub preferowanym obiektem pożądania są osoby, które mają naprawdę sporo na sumieniu.

Często zdarza się, że fascynacja nakierowana jest na przestępców odpowiedzialnych za bardzo brutalne zbrodnie, takie jak gwałt czy morderstwo.

Zjawisko nie zostało jeszcze do końca wyjaśnione, ale wielu specjalistów próbuje dowiedzieć się, co kryje się za tym niezwykłym pożądaniem.

Katherine Ramsland, profesorka psychologii sądowej na Uniwersytecie DeSales w Pensylwanii, wymienia powody, które skłoniły kobiety do poślubienia przestępców na podstawie rozmów z nimi samymi.

I tak, wiele z nich zwracało uwagę na swoją niską samoocenę i brak autorytetu ojca w dzieciństwie.

Części przyświecała misja, której celem miało być okiełznanie złego i potężnego mężczyzny i dzięki sile miłości przemienienie zbrodniarza w łagodnego i oddanego człowieka.

Kolejne kobiety twierdziły, że w swoich wybrankach nie widzą zabójców, a małych chłopców, którymi kiedyś byli. A ktoś musi przecież w końcu wychować te zranione dzieci drzemiące w ciałach zbrodniarzy.

Inne powody?

Dość praktyczne. Przecież związek z mordercą-celebrytą wiąże się z zainteresowaniem mediów i wyjściem z własnej anonimowości. A dalej już tylko wywiady dla telewizji, kontrakty na książki, lub filmy i oczywiście... pieniądze.

Następna teoria mówi, że na hybristofilię cierpią kobiety, które przeżyły trudne dzieciństwo. Autorka książki „Women Who Love Men Who Kill" („Kobiety, które kochają morderców" — przyp. red.) zauważa, że kobiety, będące w dzieciństwie ofiarami nadużyć seksualnych lub innych form znęcania, poszukują mężczyzn, z którymi relację będą mogły łatwo kontrolować, jednocześnie czując się bezpiecznie.

Właśnie dla tak zwanych zagubionych dziewczynek, czyli kobiet zranionych przez bolesne dzieciństwo i żyjących w świecie fantazji, złotym środkiem mają być związki z osadzonymi w zakładach karnych.

Do nieco innych, ale nadal ciekawych wniosków, dochodzi psycholog Leon F. Seltzer.

Zachowania kobiet, które czują pociąg seksualny między innymi do seryjnych morderców tłumaczy w oparciu o psychologię ewolucyjną.

Jako przykład stawia samice naczelnych, które przecież są zdecydowanie bardziej zainteresowane tymi większymi, głośniejszymi i bardziej agresywnymi samcami.

Czy zatem kobiety, wybierające na swoich partnerów przestępców, wierzą, że superagresywni mężczyźni są w stanie zapewnić im lepszy status i ochronę, niż ci przeciętni faceci?

Tego nie wiemy, ale neuronaukowcy Ogi Ogas i Sai Gaddam w książce „A Billion Wicked Thoughts: What the World's Largest Experiment Reveals About Human Desire" („Miliard grzesznych myśli: Co na temat ludzkiego pożądania ujawnia największy eksperyment świata" — przyp. red.) prezentują dowody na to, że kobiety wykazują silną erotyczną preferencję dla dominujących mężczyzn.

To nie wszystko.

— Wiele kobiet postrzega jako kuszącą ideę poddania się potężnej męskiej postaci ze względu na ryzykowność takich działań. Co ciekawe, tak dotkliwie odczuwalne zagrożenie może być w rzeczywistości erotyzowane przez umysły kobiet i zmienić się w podniecenie seksualne tak zniewalające, że (przynajmniej na poziomie fantazji) jest prawie nie do odparcia — zauważa psycholog Leon F. Seltzer.

Jak wskazują dane zebrane przez amerykański Uniwersytet Radford, liczba morderstw popełnianych przez seryjnych morderców spada z dekady na dekadę. Najwięcej tego typu ataków odnotowano w latach 1970-1990.

Nie oznacza to jednak, że ich sława przeminęła.

Regularnie pojawiają się przecież kolejne publikacje i filmy opowiadające historie legendarnych już morderców, a wraz z nimi kolejne pokolenia fanek.

Czy fantazjowanie o niebezpiecznych mężczyznach naprawdę leży w kobiecej naturze? Co aż tak intryguje nas w osobach, od których powinnyśmy trzymać się z daleka? I czy można kochać mordercę?

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

OBOK HYBRISTOFILII WYRÓŻNIA SIĘ SZEREG INNYCH POTENCJALNIE NIEBEZPIECZNYCH ZABURZEŃ SEKSUALNYCH, A WŚRÓD NICH TAKIE JAK:

Autassinofilia — parafilia, w której dana osoba odczuwa podniecenie seksualne, fantazjując o własnej śmierci w wyniku morderstwa.
Erotofonofilia — rzadko spotykana parafilia sadystyczna, w której podniecenie odczuwa się w związku z zamordowaniem partnera seksualnego.
Biastofilia — podniecenie odczuwane jest w związku z napaścią na drugą osobę.
Raptofilia — podniecenie odczuwane w związku z gwałtem na drugiej osobie. Podobnie, jak w przypadku biastofilii, źródłem podniecenia jest opór stawiany przez zaatakowaną osobę.
Chrematistofilia — podniecenie odczuwa się w związku z byciem okradzionym.
Kleptofilia — gdy podniecenie odczuwamy w związku z dokonywaniem kradzieży.
Asfiksjofilia — kiedy zaspokojenie seksualne odczuwa się w związku z duszeniem partnera, lub poprzez bycie duszonym.
Frotteuryzm — odczuwanie podniecenia poprzez dotykanie lub ocieranie się o osoby niewyrażające na to zgody, zwłaszcza w miejscach publicznych.
Tanatofilia — kiedy osiągnięcie spełnienia seksualnego związane jest z motywem śmierci, np. fantazjowaniem o własnym samobójstwie, śmierci, lub pogrzebie.
Nekrofilia — kiedy bodźcem stymulującym seksualnie są ludzkie zwłoki.

eprasa.pl e43c38e4e7

Część osób woli widzieć w nas **maszyny do rodzenia**

Rada Warszawy przyjęła właśnie uchwałę o utworzeniu na Bemowie ulicy Trzech Lotniczek Polskich. Kraków i Łódź mają skwery Praw Kobiet. W centrum Sosnowca otwarto niedawno rondo Praw Kobiet. W Iławie pojawiły się aż dwa projekty dotyczące patronek ronda. Jeden proponuje pierwsze posłanki w II RP, drugi — prawa kobiet. A w Olsztynie?

W tym momencie zaledwie 20 ulic w Olsztynie ma rzeczywiste patronki, czyli kobiety, które istniały naprawdę. Ponadto nie ma w naszym mieście nowych ulic, które można nazwać — zwróciła uwagę Emilia Bartkowska-Młynek, działaczka z Olsztyńskiego Marszu Równości.

Głosy kobiet powinny być lepiej słyszalne, a ich zasługi bardziej widoczne. Również w przestrzeni publicznej. Tym od kilku lat zajmują się osoby z Olsztyńskiego Marszu Równości oraz partii Lewica Razem.

— Temat patronek ulic, liczby pomników oraz dysproporcji między nazwami żeńskimi i męskimi jest poruszany przez nas przy każdej akcji poświęconej równouprawnieniu. Kiedyś na przykład w ramach „Manif", które organizowałyśmy jako partia Lewica Razem, dziś poprzez apele, jak ten, który złożyłyśmy w ramach Olsztyńskiego Marszu Równości — mówi Agata Szerszeniewicz, współorganizatorka Olsztyńskiego Marszu Równości, pracowniczka biura poselskiego Pauliny Matysiak, członkini partii Lewica Razem.

8 marca olsztyńskie aktywistki zwróciły się do prezydenta miasta z apelem, aby wprowadzić zwyczaj nadawania tramwajom patronek i patronów. Odpowiedź otrzymały 26 marca. Projekt miał trafić pod dyskusję Rady Miasta.

— Sprawa się toczy — zapewnia Agata Szerszeniewicz. — Być może poznamy decyzję radnych pod koniec kwietnia. Uważam jednak, że proces postępuje dość szybko, jeśli chodzi o działania urzędników i udzielanie oficjalnych odpowiedzi. Jestem również zadowolona z kultury języka, w jakim sporządzane są te pisma. Jest w tym bardzo duży profesjonalizm — chwali.

Na liście zaproponowanej przez Olsztyński Marsz Równości znalazło się 11 kandydatek.

— Nawet jeśli jeden tramwaj dostanie swoją patronkę, to będzie to bardzo duży sukces — podkreśla członkini partii Lewica Razem. — To by oznaczało, że zostały zainicjowane procedury i można przydzielać patronki kolejnym tramwajom. W naszym projekcie kładłyśmy duży nacisk na to, by proponowane przez nas patronki były związane z Olsztynem albo naszym regionem. Bo to są postacie historyczne. Nazywanie ulic imionami bajkowych bohaterek jest oczywiście miłe. Nam jednak zależało na tym, żeby pokazać sylwetki kiedyś żyjących kobiet i ocalić je od zapomnienia. Większość sylwetek z naszej listy wciąż pozostaje nieznana mieszkańcom Olsztyna.

Agata Szerszeniewicz przyznaje, że listę patronek, zaproponowanych przez Olsztyński Marsz Równości, na pewno dałoby się poszerzyć.

— Podczas przygotowania petycji kierowałyśmy się także liczbą taboru. Jeśli dobrze pamiętam, na tamten moment mieliśmy 15 tramwajów. Ale nie chciałyśmy obsadzać wszystkich — mówi.

Olsztyńskie aktywistki chcą, aby kobiet w przestrzeni publicznej było coraz więcej. Nie chcą jednak zmieniać nazw już istniejących ulic, parków i skwerów.

— Wiązałoby się to z bardzo dużymi trudnościami administracyjnymi i finansowymi. Na obrzeżach naszego miasta powstają nowe osiedla i nowe ulice. Można je nazywać imionami kobiet. Problem w tym, że te ulice znajdują się na peryferiach Olsztyna. My natomiast chcemy, aby zaproponowane przez nas patronki były dobrze widoczne. Zależało nam właśnie na tramwajach, bo stały się one bardzo charakterystycznym, rozpoznawalnym elementem naszego miasta. Im więcej grup będzie składało podobne prośby, apele i petycje, tym lepiej będzie dla widoczności kobiet i przezwyciężania stereotypów społeczno-kulturowych.

Obecność kobiet w przestrzeni publicznej, to jeden z postulatów feministycznych.

— Mam na myśli feminizm w jego rzeczywistej postaci, czyli ten oparty na równości kobiet i mężczyzn, a nie stereotypach — zastrzega działaczka. — Nie chodzi w nim o dominację kobiet nad mężczyznami, jak sądzą niektórzy. Tylko na przykład o równość płac na tym samym stanowisku, parytet np. na listach wyborczych czy o równy dostęp do zabiegów medycznych, gdy np. mężczyzna może bez problemu podwiązać nasieniowody albo kupić tabletki na potencję, a kobiety są piętnowane za chęć podwiązania jajowodów albo muszą iść po receptę do ginekologa, żeby kupić awaryjną antykoncepcję. Podobnych absurdów nie brakuje.

Domagając się obecności kobiet w przestrzeni publicznej Olsztyna lokalne aktywistki napotykają bariery. Biorą się one przede wszystkim z barier mentalnych.

— Te trudności zawsze dotyczą stereotypów na temat roli kobiet, ale i mężczyzn — tłumaczy Szerszeniewicz. — Nie zawsze zdajemy sobie sprawę, że patriarchalne wzorce są szkodliwe dla obu płci. Dla mężczyzn również. Mężczyzna, wychodząc poza ramy tradycyjnej roli głowy rodziny, także naraża się na ostracyzm. Na przykład, gdy rezygnuje z pracy zawodowej, by opiekować się dziećmi i zajmować domem. Można tego chcieć niezależnie od płci. To na szczęście się zmienia, ale proces postępuje powoli. Tradycyjny podział na role męskie i kobiece wciąż pozostaje silny. To między innymi dlatego mamy niewiele kobiet w przestrzeni publicznej. Jest to trochę niezrozumiałe, bo w naszej historii nie brakuje kobiet, które działały dla Olsztyna, które wywarły bardzo duży wpływ na lokalne społeczeństwo. Niestety panie, które osiągnęły sukces w nauce, czy polityce, nie pasują do tradycyjnego schematu. Część osób woli widzieć w nas gospodynie domowe i maszyny do rodzenia.

Społeczna świadomość idei feminizmu jest u nas wciąż niewielka.

— Współpracuję z posłanką Pauliną Matysiak. Ostatnio ktoś zapytał ją, co kobiety zamierzają zrobić z mężczyznami, jak będą u władzy. A przecież tutaj nie chodzi o to, by jedna płeć górowała nad drugą. Nie chcemy sprowadzać mężczyzn do roli sług. Feminizm oznacza równość — tłumaczy Szerszeniewicz.

Zdaniem niektórych komentatorów taką równość kobiety dawno już uzyskały. Mogą bowiem kształcić się, pracować, zakładać firmy, brać czynny i bierny udział w wyborach itd. Stąd niewielka liczba ulic, które noszą kobiece imiona to mało istotny problem.

Z takim postulatem nie zgadza się prof. dr hab. Irena Betko, literaturoznawca z UWM.

— Mniejsza obecność pań w przestrzeni publicznej to pokłosie minionych epok, gdy status kobiet był zupełnie inny. Spychanie zasłużonych postaci na peryferia życia kulturalnego to forma symbolicznej przemocy. Symbole wywierają silny wpływ na ludzki umysł, kształtują nasze myślenie. To, jak żyjemy, zależy od tego, jak myślimy. Moim zdaniem społeczno-kulturalne inicjatywy olsztyńskich działaczek są potrzebne. Oczywiście nie zawsze zgadzam się ze wszystkimi pomysłami. Nie wiem na przykład, czy tramwaj rzeczywiście jest odpowiednim miejscem dla ważnej postaci. Jednak popieram idee, które przyświecają tej akcji — przyznaje.

PAWEŁ SNOPKOW
p.snopkow@gazetaolsztynska.pl

fot. archiwum prywatne

Temat patronek ulic, liczby pomników oraz dysproporcji między nazwami żeńskimi i męskimi jest poruszany przez nas przy każdej akcji poświęconej równouprawnieniu — mówi **Agata Szerszeniewicz**, współorganizatorka Olsztyńskiego Marszu Równości, pracowniczka biura poselskiego Pauliny Matysiak, członkini partii Lewica Razem.

fot. archiwum prywatne

Mniejsza obecność pań w przestrzeni publicznej to pokłosie minionych epok, gdy status kobiet był zupełnie inny. Spychanie zasłużonych postaci na peryferia życia kulturalnego to forma symbolicznej przemocy — mówi prof. dr hab. **Irena Betko**, literaturoznawca z UWM.

fot. Edyta Kopyta-Pawłowska

W Iławie, Dominika Kasprowicz, aktywistka Strajku Kobiet chciałaby, żeby rondo zlokalizowane w centrum otrzymało nazwę Rondo Praw Kobiet. — To miejsce o dużym znaczeniu komunikacyjnym, bo znajduje się w centrum miasta — mówi **Dominika Kasprowicz**. — To tu zaczynały się marsze podczas ubiegłorocznych protestów. Stąd m.in. moja propozycja, żeby to rondo było symbolem walki o prawa kobiet w Iławie — dodaje.

eprasa.pl e43c38e4e7

JOGURT, KEFIR I MAŚLANKA — NATURALNI PRZYJACIELE

CZUĆ WIOSNĘ W POWIETRZU. AŻ CHCE SIĘ OTWORZYĆ OKNO NA OŚCIEŻ, AŻ CHCE SIĘ ODDYCHAĆ PEŁNĄ PIERSIĄ. ZANIM JEDNAK ZŁAPIEMY ODDECH, ZADBAJMY O ZDROWIE, O ODPORNOŚĆ I DOBRE BAKTERIE, KTÓRE ZAWSZE STAWIAJĄ NAS NA NOGI. SĄ W TYM, CO SMACZNE I POŻYTECZNE – W KEFIRZE, JOGURCIE I MAŚLANCE.

Mówi się, że jelita to nasz drugi mózg. Racja, bo ma wpływ na wiele procesów zachodzących w organizmie. Ale trzeba spełnić jeden warunek — zadbać o zdrową florę bakteryjną. Dziś nie jest to łatwe. Po pierwsze mamy za dużo stresu na co dzień. Po drugie wspomagamy się różnymi medykamentami, które nie zawsze nam służą. Po trzecie nie unikamy używek i na co dzień oddychamy zanieczyszczonym powietrzem. Cukier w postaci cukierków czy ciastek, którymi czasem osładzamy sobie życie, też nie idzie w parze ze zdrowiem. I raptem okazuje się, że pożyteczne bakterie, które mamy w jelitach, nie mają siły dbać o naszą odporność. Trzeba je wspomóc. I to odpowiednio. Tym bardziej, że mamy w brzuchu aż... do 2 kg dobrych bakterii. Jest więc się o co troszczyć... Sekret zdrowia po prostu tkwi w jelitach. Dlatego warto jeść zdrowo, z rozsądkiem. I trochę tak, jak radził kiedyś Bruce Lee: „Użyj tego, co użyteczne, odrzuć to, co zbędne, i dodaj coś od siebie".

Po jakie jedzenie więc sięgać z przyjemnością? Po białe. Jogurty, kefiry i maślanki naprawdę mogą zrobić dobrą robotę dla naszego zdrowia. Są właściwie w zasięgu ręki, bo w każdym sklepie. Bez owoców, z owocami — dla każdego coś smacznego. Co najważniejsze, zawierają bakterie kwasu mlekowego Streptococcus thermophilus i Lactobacillus bulgaricus, które nazywa się dobrymi bakteriami. W układzie pokarmowym są one odpowiedzialne za wytwarzanie środowiska zasadowego. To z kolei jest niezbędne do niszczenia szkodliwych dla naszego zdrowia bakterii. Ich dobroczynne działanie polega też na tym, że łatwiej wchłaniają się wapń i fosfor. Oprócz tego ich obecność w jelitach pomaga w biosyntezie witamin. Są dowody na to, że regularne picie kefirów, jogurtów i maślanek poprawia naszą kondycję zdrowotną i chroni nas przed zagrożeniem ze strony chorobotwórczych bakterii. Amerykanie wzięli pod lupę aż 5 tys. śmiałków, którzy codziennie przez dwa miesiące delektowali się właśnie jogurtami, kefirami i maślankami. Okazało się, że u wszystkich badanych te produkty wpłynęły pozytywnie na zdrowie, m.in. obniżyły wysokość ciśnienia tętniczego, uchroniły przed dolegliwościami układu krążenia, obniżyły zły cholesterol. Żadna osoba w tym czasie nie zachorowała. Nawet nie kichnęła.

Fot. Adobe Stock

A pogoda, zwłaszcza wiosną, wodzi nas za nos. Częściej przebywamy na słońcu i na świeżym powietrzu. Łatwiej się przeziębić. Oczywiście jedna szklanka jogurtu czy kefiru nas nie uleczy, ale już systematyczne ich picie na pewno wpłynie na wzmocnienie naszej odporności. Dodatkowo, pomysłów na spożywanie tych produktów jest wiele. Zacznijmy od jogurtu. Dzięki powstałemu kwasowi mlekowemu ma orzeźwiający smak i pasuje do potraw słodkich i słonych. Może być składnikiem każdego posiłku. Z dodatkiem startego jabłka, namoczonych płatków owsianych i szczypty cynamonu tworzy rozgrzewające śniadanie. Świetnie zastępuje śmietanę w zupie, a z dodatkiem czosnku lub curry stanowi pyszny sos do mięsa lub ryby. Wymieszany z koperkiem lub chrzanem może być użyty jako dip do pokrojonych w słupki warzyw. Na jego bazie możemy tworzyć najróżniejsze koktajle — z dodatkiem owoców, orzechów czy siemienia lnianego. Pasuje do wszystkich sałatek i wszelkich warzyw. Wymieszany z białym serem i posiekanym szczypiorkiem tworzy niskokaloryczną, sycącą kolację. Sernik zrobiony z jogurtu i galaretki to prosty sposób na szybki deser. A kefir? Dobrze smakuje w nieprzetworzonej postaci, jednak znajduje również zwolenników jako baza do koktajli owocowych czy też jako poranna przekąska z płatkami śniadaniowymi. Niektórzy dodają odrobinę kefiru do ciast, chlebów i naleśników. Maślankę także można wykorzystać do przygotowania rozmaitych potraw na ciepło i na zimno, na słodko lub wytrawnie. Ten napój mleczny możemy wypić jako dodatek do kanapki lub domowego ciasta, wykorzystać jako alternatywę dla mleka i zjeść na zimno z musli lub płatkami zbożowymi. Sprawdzi się jako baza do chłodnika lub jako dodatek do sałatki owocowej. Z maślanką można przygotować smaczny koktajl mleczny lub mleczno-owocowy oraz placki i racuchy.

Co ważne i o czym warto pamiętać, przygotowując z jogurtu, kefiru czy maślanki potrawy na ciepło (placki lub racuchy): produkt przestaje być źródłem bakterii kwasu mlekowego, bo wysoka temperatura je zabija. Nic nie stoi jednak na przeszkodzie, żeby te produkty spożywać bez podgrzewania., często prosto z butelki czy kubeczka. Na przykład kefir sokólski to już klasyk. Maślanka Mrągowska też smakuje nam od lat. Jogurt? Najlepszy jest z Mazur, bo przecież tu krowy wypasają się na najczystszych łąkach w Polsce. Bo są od nas, są nasze. I jak najbardziej łaciate.

CIEKAWOSTKA

SZACUJE SIĘ, ŻE W CAŁYM ORGANIZMIE CZŁOWIEKA JEST 10 RAZY WIĘCEJ BAKTERII NIŻ KOMÓREK LUDZKICH. TYLKO W JELICIE GRUBYM, KTÓRE MA OK. DWÓCH METRÓW DŁUGOŚCI, (LITERATURA PODAJE 1,3-1,5 M) ZNAJDUJE SIĘ OK. 4 TYSIĘCY RÓŻNYCH GATUNKÓW BAKTERII. U ZDROWEJ OSOBY 85 PROC. Z NICH POWINNY STANOWIĆ PAŁECZKI KWASU MLEKOWEGO.

OWSIANKA KOKOSOWA Z BANANEM I CYNAMONEM

Owsianka kokosowa to idealne śniadanie dla miłośników słodyczy. Możemy przygotować ją w zaledwie kilka minut, a na pewno zaspokoi poranny głód.

SKŁADNIKI
- 100 g płatków owsianych
- 500 ml mleka UHT 3,2% Mazurski Smak
- 2 banany
- 1 jogurt naturalny mały
- 2-3 łyżki masła ekstra Mazurski Smak
- płatki kokosowe
- 1 łyżeczka cynamonu
- 6 kostek białej czekolady (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE

Krok 1: Do garnka wsypujemy płatki owsiane i zalewamy je mlekiem. Zagotowujemy. Dodajemy masło. Gotujemy przez około 6-7 minut, mieszając od czasu do czasu.

Krok 2: Owsiankę przekładamy do 2 lub 3 miseczek w zależności od tego, jaką porcję chcemy zjeść. Banany kroimy w plastry. Dodajemy jogurt naturalny do owsianki i mieszamy.

Krok 3: Na wierzch kładziemy pokrojone plastry banana, płatki kokosowe (ilość wg uznania) oraz cynamon. Jeśli chcemy dodać czekoladą, kostki kroimy na mniejsze kawałki bądź ścieramy na tarce i posypujemy wierzch owsianki.

Więcej przepisów na **najlepszewkuchni.pl**

361210TBR-A

eprasa.pl e43c38e4e7

Fot. Pixabay

Tata to nie dodatek do mamy

O podziale obowiązków w domach pisaliśmy już wiele razy. I o tym, że to kobiety wciąż czują na sobie kulturową presję, by opiekować się dzieckiem nawet wtedy, kiedy mogliby już w tym zastępować ich partnerzy — też. Niesiona falą niezgody na pewne sytuacje, których byłam w ostatnim czasie obserwatorką, postanowiłam się publicznie przyznać do tego, że mam wrażenie, że za taki stan rzeczy bardzo często odpowiadamy my, kobiety. Matki-Polki z krwi, kości i własnych wyobrażeń.

Wystarczy rzut oka w komentarze na jakimkolwiek blogu parentingowym czy grupie facebookowej dla matek, żeby przeczytać całe litanie o tym, że faceci za mało angażują się w rodzinne obowiązki. Że dom, dziecko, troska o zakupy i o to, by rachunki były opłacone na czas, jest na głowie kobiet. Wiele z nich opowiada swoje naprawdę poruszające historie. Takie, które budzą sprzeciw nie tylko radykalnych feministek. Bo nie trzeba mieć feministycznych poglądów, by zdenerwować się, czytając o mężczyznach, którzy wprost mówią, że kobieta opiekująca się dzieckiem jest tą, która „siedzi" w domu i nie ma co robić.

Pamiętam jednak, że kiedy pierwszy raz przeczytałam w Internecie skargę pewnego mężczyzny na to, że żona nie pozwala mu się zaangażować w opiekę nad dzieckiem, pomyślałam, wyznam szczerze, „tak, jasne". Bo co to znaczy: „nie pozwala"? Zamyka się w pokoju z maluchem, a męża do tego pokoju nie wpuszcza? Ja też mogę uznać, że mąż nie pozwala mi się zaangażować np. w malowanie sufitu, nieważne, że nigdy, przenigdy, nie wykazałam ani odrobiny chęci włączenia się w takie zadanie. A nawet gdybym wykazała, to pewnie ograniczając się do zdawkowego: „mam ci jakoś pomóc?" i wymalowaną w oczach nadzieją, że padnie odmowna odpowiedź. Podejrzewałam więc, że i w tym przypadku mogło chodzić o ten sam rodzaj „entuzjazmu".

Mama walczy o centrum

Moja ocena zaczęła się zmieniać, kiedy w gronie moich znajomych pojawiło się więcej młodych rodziców. Okazało się nagle, że część kobiet, nawet takich, których związki wydawały mi się partnerskimi, nie były gotowe zrezygnować z poczucia bycia „ważniejszym" rodzicem.

Takie spostrzeżenia potwierdza Małgosia, która przez kilka lat pracowała jako niania, a teraz skupia się na wychowaniu dwuletniej córki. — My, mamy, choć na ogół deklarujemy co innego, jesteśmy zadowolone z tego, że zajmujemy centralne miejsce w świecie dziecka. Nie chcemy z niego zrezygnować. Widzę to po sobie, widziałam to po kobietach, których dziećmi się zajmowałam. Jedna sytuacja szczególnie zapadła mi w pamięć... Pracowałam kiedyś u pewnego małżeństwa, które poleciło mnie innej parze. A właściwie: swojemu znajomemu, który szukał kogoś, kto zajmie się jego dzieckiem wtedy, kiedy będzie chciał wyjść z żoną na kolację. Bo choć minęły dwa lata od narodzin jego syna, nie udało mu się wyciągnąć żony na żadną randkę czy cokolwiek w tym stylu. Zgodziłam się. Zbliżała się ich rocznica ślubu, więc postanowił zrobić żonie niespodziankę. Umówił się ze mną, że przyjdę najpierw zapoznać się z małym podopiecznym, a za kolejny tydzień zostanę z małym na 3 godziny.

Kiedy jednak Małgosia poszła na pierwsze spotkanie, pani domu podeszła do niej z rezerwą. – Dziecko było urocze, choć nieco wstydliwe — opowiada olsztynianka. — Mama trzymała chłopca na kolanach, nie dała mu do mnie podejść. Zagadywałam do niego, a on zaczynał się do mnie chyba przekonywać. Ale im bardziej on był gotowy wejść we mną w jakąś relację, tym jego mama więcej wysiłku wkładała w to, żeby mnie przekonać, że jej dziecko nie jest w stanie funkcjonować bez niej. „Nawet kiedy biorę prysznic, jest ze mną" – tłumaczyła, a ja wyobrażałam sobie, że mówi o porankach, kiedy jej mąż jest w pracy. Opiekowałam się różnymi dziećmi, więc wiem, że bywają i takie, które naprawdę źle znoszą zostawienie ich samych w pokoju nawet na czas wizyty opiekuna w toalecie. Ta mama nie mówiła jednak o takich sytuacjach. Chodziło także o wieczory, kiedy mąż był w domu. A ten mąż, który wydawał mi się naprawdę fajnym człowiekiem, siedział na kanapie obok swojej żony i słuchał tego, co ona mówi, a ja miałam wrażenie, że przy okazji się zwyczajnie wstydzi. Żeby była jasność: mężczyzna kilka razy wyciągał ręce do dziecka, chciał je przejąć od żony. Ta jednak tego zupełnie nie zauważała.

Czy doszło do randki, w czasie której Małgosia miała zająć się dzieckiem?

— Niewiele brakowało, a nic by z tego nie było. Kiedy przyszłam w piątek, kobieta była wyraźnie zdenerwowana. Po raz kolejny powtórzyła mi, że dziecko sobie bez niej nie poradzi, bo przecież jest zbyt małe. I że jej syn nikomu nie ufa, że nawet z mężem nie zostaje sam w domu. I że na pewno nie da sobie zmienić pieluchy, a już na pewno bez niej nie zaśnie — relacjonuje Małgorzata. — Końca historii opowiadać chyba nie trzeba?

Może i nie trzeba, ale warto.

— Kiedy wrócili, dziecko spało. Nie miałam z tym chłopcem większych problemów. Faktycznie, był nieco zasmucony, szukał rodziców wzrokiem, ale działo się to wtedy, kiedy tracił zainteresowanie zabawą. Poza tym było naprawdę zwyczajnie — stwierdza Małgosia. — Prawdziwie zdziwiona byłam dopiero wtedy, kiedy wrócili rodzice chłopca. Mama zamiast ucieszyć się, że wszystko było w porządku, rzuciła mężowi oskarżycielskie spojrzenie, a mnie dość chłodno pożegnała. Z relacji osób, które poleciły mnie tej

eprasa.pl e43c38e4e7

parze, wiem, że biedny facet odpokutował to swoje wyjście przed szereg. Ale to nic w porównaniu z tym, jak cierpi przez to, że nie ma możliwości stworzyć normalnej więzi z dzieckiem.

Małgosia wyciągnęła z tej historii lekcję dla siebie.

— Kiedy urodziło się moje dziecko, natychmiast włączyłam swojego męża w opiekę. Wiedziałam, że od karmienia muszę być ja, bo tylko ja mam w tym domu piersi – śmieje się. — Poza karmieniem jest jednak wiele innych zajęć, które facet bez problemu może wziąć na siebie. Myślę, że to procentuje, bo nasza córka ma z nim świetną relację. Żeby była jasność: ja też bywam zazdrosna, gdy po całym dniu spędzonym z Olą, kiedy robię wszystko, co w mojej mocy, żeby dobrze się bawiła, ona rzuca się na szyję ojcu, który wrócił z pracy i przestaje mnie kompletnie zauważać. Myślę sobie wtedy: „super, to ja tu na głowie staję, a on wzbudza entuzjazm tylko tym, że się pojawił?". Ale to trwa sekundę. I po niej już tylko się cieszę, że moja córka ma dwoje zaangażowanych rodziców.

Dopytuję jeszcze, czy Małgosi nie korci, by wejść w rolę wszechwiedzącej i niedającej się zastąpić mamy? — Korci! Oczywiście, że korci! — mruga do mnie okiem. — Bo przecież wiadomo, że ja wiem najlepiej, jak moja córka powinna jeść, kiedy czuje się zmęczona itd. Wytykam czasem mężowi, że nie dobrał rajstop do sukienki, którą jej założył, albo to, że Ola ma źle uczesane włosy. A czasem się wręcz wściekam, kiedy nie jest tak, jak chcę. Święta nie jestem. Za wszelką jednak cenę nie chcę zrobić z mojego męża swojego pomocnika. Mamy być parterami, mamy być równie ważni. Miałam wrażenie, że ten mój zleceniodawca był okropnie nieszczęśliwy. Został wtłoczony w schemat: „ja wiem lepiej, jak być rodzicem, a ty się temu przyglądaj".

Matka-Polka I ojciec w tle

Takich historii jak ta, którą opowiada mi Małgosia, jest więcej. Jedną z nich obserwowałam podczas wakacji.

Rodzina 2+2, na nodze mamy uwieszone dziecko, drugie ciągnięte przez nią za rękę. Mąż dwa kroki za nimi. Na plaży mężczyzna wyciąga rękę po krem, by posmarować buzię córki. Żona natychmiast mu ten krem wyrywa. On opłukuje jabłko pod wodą, którą leje z butelki, by po chwili podać je dziecku, ona to jabłko przejmuje, wyciąga chusteczkę i je poleruje. On zaczyna budować z synem dom z piasku, ona przybiega z odsieczą, wyrywa z ręki łopatkę. On na stołówce mówi do córki, że może sama posmarować sobie chleb masłem, żona rzuca mu pełne politowanie spojrzenie i sama chwyta nóż. A po chwili dobiega do mnie zdanie, którego się spodziewałam: „jestem taka zmęczona!". I, niczym wierny kompan, wyrasta kolejne: „wszystko na mojej głowie!". Tym słowom towarzyszy westchnienie jej męża, westchnienie, które jasno sugeruje, że nie pierwszy raz to słyszy. Odpiera więc atak: „Mówiłem ci, że możesz pospać dłużej, a ja przyniosę ci śniadanie do pokoju". Dialog się rozkręca, a ja podsłuchuję bezczelnie dalej: „Tak, oczywiście. Już to widzę, jak radzisz sobie z dwójką dzieci".

Rzucam spojrzenie na tę dwójkę dzieci. Nie wyglądają na takie, które gotowe by były roznieść stołówkę w ośrodku w pył i w proch. Więcej nawet: sprawiają wręcz wrażenie podobnych nieco do ojca: pogodzonych z losem. Nie awanturują się, siedzą porządnie.

Dialog rodziców trwa. „Pójdę dzisiaj z nimi na plażę, a ty zostań i odpocznij. Wrócimy na zabiegi" — mówi on, a o zabiegach wspomina, bo rzecz dzieje się w sanatorium. „O, tak, na pewno. Jeszcze coś im się stanie, ty jesteś taki nieuważny!" — komentuje ona.

Gdyby nie dzieląca nas odległość, wtrąciłabym chyba, że nie dalej jak wczoraj to ona wykazała się nieuważnością, bo zostawiła kartę dziecka w jednym z gabinetów i biegała w panice po budynku, szukając zguby. Dzieci, dodam, zostawiła pod opieką obcej osoby. Ich ojciec, najwidoczniej przyzwyczajony do podobnych zastrzeżeń, nie skomentował nic więcej. A ja pomyślałam, że pewnie część osób powiedziałaby, że jest mięczakiem. Że ulga żonie, że nie wchodzi z nią w dyskusje. A ja pomyślałam, że musi być twardzielem. Bo mimo wszystko ciągle próbuje. Mógłby machnąć ręką i cieszyć się tym, że ma spokój. Że trafiła mu się żona, która postanowiła być matką-Polką i z roli swojej nie zrezygnuje, choćby miała paść ze zmęczenia na twarz. A on jednak próbuje. Próbuje dowieść, że też jest rodzicem. Tylko czy dostanie taką szansę?

DARIA BRUSZEWSKA-
-PRZYTUŁA
d.bruszewska@
gazetaolsztynska.pl

Fot. mumandthecity.pl

Ilona Kostecka na swoim blogu „Mum and The City" rozprawia się z najczęściej pojawiającymi się argumentami kobiet, które mają syndrom Zosi-Samosi.

Jak brzmią przekonania, z którymi warto walczyć w imię dobrze pojętego egoizmu?

Po pierwsze: nikt nie zrobi tego tak dobrze jak ja

Co na to Ilona Kostecka?

— Masz rację. Prawdopodobnie nikt nie zrobi tego po twojemu. Mąż nie siedzi w twojej głowie — tłumaczy. — Jeśli poprosisz go o wymycie — dajmy na to — kibelka, to on nie wie, że dla ciebie wymycie kibelka oznacza: wyszorowanie muszli w środku. I na zewnątrz. Wypucowanie deski, wymycie patyczkiem do uszu uszczelek, wyczyszczenie odkamieniaczem spłuczki, a na końcu przejechanie podłogi, płytek i fug wokół. Prawdopodobnie wymyje muszlę. Tylko w środku. I deskę. Bardzo pobieżnie.

Blogerka nie ma jednak wątpliwości, że warto zrezygnować z wykonywania wszystkich zadań na 100 proc. I zaznacza też: — Nie zawsze wszystko musi być zrobione przez ciebie.

Po drugie: jak tylko zrobię wszystko, to usiądę i napiję się ciepłej kawy

— Tylko że nie da się zrobić wszystkiego — przekonuje Ilona Kostecka. — To nie jest tak, że musisz sobie zasłużyć na odpoczynek. Musisz, to go zaplanować. Jeśli nie zaplanujesz czasu dla siebie wcześniej — nie będziesz go mieć.

Po trzecie: mój mąż pracuje, a ja nie. więc to oczywiste, że zajmuję się dziećmi i domem!

Autorka „Mum and The City" podkreśla, że takie myślenie może być pułapką.

— O ile postawienie na stole ciepłego obiadu, kiedy strudzony mąż wraca z pracy, jest ok, o tyle zbieranie jego porozrzucanych po całej sypialni skarpetek nie jest ok – zaznacza. — O ile sprzątanie, podczas gdy on pracuje, jest ok, o tyle latanie z odkurzaczem, gdy siedzi na kanapie, nie jest ok.

I przypomina: — Żadna z nas nie przysięgała na ślubnym kobiercu: „I że cię nie opuszczę aż do śmierci oraz będę robić za twoją mamę, sprzątaczkę, kucharkę i nianię dla naszych dzieci 24 h na dobę bez żadnej pomocy, tak mi dopomóż Bóg".

Ilona Kostecka dokonuje też prostej wyceny pracy, która spada na barki osoby zajmującej się domem, zestawiając to z cennikiem za sprzątanie, opiekę nad dziećmi i kosztami diety pudełkowej. Co jej wychodzi?

— Prawie 10 tys. zł. Tyle co miesiąc oszczędza twój facet, bo zasuwasz na trzech etatach, podczas gdy on na jednym. I jeszcze narzeka — zauważa Kostecka. — Jeżeli tyle przelewa na twoje konto: spoko loko, stary, to śniadanie pod nos faktycznie ci się należy. Ale jeśli nie, no to co tu dużo gadać: jesteście w tym razem. Razem zasuwacie i razem odpoczywacie, bo wcale cię nie najął do całodobowej pracy wokół domu.

Po czwarte: ale my się tak umówiliśmy, że ja sprzątam dom, piorę, gotuję, zajmuję się dziećmi, a mój mąż zajmuje się samochodem, garażem, piwnicą i ogrodem. Mi to nie przeszkadza

A przeszkadzać jednak, zdaniem blogerki, powinno. Ilona Kostecka podkreśla, że większość zadań wymienionych jako obowiązki partnera wykonywane sporadycznie, w przeciwieństwie do codziennych obowiązków domowych. Autorka bloga dodaje żartobliwie: — Jeśli twój facet twierdzi, że codziennie musi zrobić coś przy aucie, w garażu, piwnicy albo w ogrodzie, to poważnie, ja bym zeszła i popatrzyła, co tam robi, bo może się okazać, że pije piwo.

Po piąte: robię to dla dobra rodziny. żeby mieli czysto. i żeby mieli co zjeść

Zdaniem Ilony Kosteckiej to „dobro" jest pozorne. — Bo czego uczy się twoja córka? Że kobieta nie powinna myśleć o sobie, tylko o innych — tłumaczy blogerka. — A czego uczy się syn? Że od sprzątania, gotowania, prania jest baba. Nie rób tego przyszłej synowej, ja cię pięknie proszę.

Źródło: mumandthecity.pl, red.

REKLAMA

157120otbr-i-M

eprasa.pl e43c38e4e7

W pogoni za pięknem

Historia operacji plastycznych jest w zasadzie stara jak świat. Początkowo celem takich zabiegów była naprawa defektów, ale bardzo szybko zauważono niezwykły potencjał „estetyczny" zabiegów poprawiających urodę. Poznajcie ich historię.

fot. freepik

Historia chirurgii plastycznej sięga roku 2000 p.n.e. W Indiach i Egipcie starożytni lekarze praktykowali niektóre z najbardziej podstawowych form naprawiania defektów ludzkiego ciała. Według artykułu z 1994 roku w Washington Post, autorstwa Thomasa V. DiBacco, w rekonstrukcji nosa w starożytnym Egipcie stosowano trzciny, aby otwory nosowe były drożne w chwili jego zagojenia się. W 600 r. p.n.e. hinduski lekarz Acharya Sushrut opublikował Sushruta Samhita, zbiór tekstów medycznych o chirurgii plastycznej, pierwszy tego rodzaju w historii starożytnej.

Wojowniczy Rzymianie fanami operacji plastycznych

W innej części świata chirurgia plastyczna doświadczyła również najwcześniejszych zmian. Około I wieku p.n.e. rzymscy lekarze praktykowali wczesne początki chirurgicznych metod zmiany ciała. Dzięki kulturze, która wysoko ceniła ciało i jego naturalną harmonię, starożytni rzymscy lekarze „operowali" na byłych gladiatorach, których ciała i twarze zostały poważnie uszkodzone. W tym czasie rzymski pisarz medyczny Aulus Cornelius Celsus napisał „De Medicina", która nakreśliła niektóre z metod stosowanych w praktyce redukcji piersi i rekonstrukcji uszu, warg i nosa - kolejny ważny wczesny przyczynek do chirurgii plastycznej.

Po upadku Rzymu pod koniec III wieku n.e., postęp w chirurgii plastycznej „utknął" na kilkaset lat. W okresie średniowiecza i renesansu rozprzestrzenianie się chrześcijaństwa zabraniało wszelkiego rodzaju chirurgicznych zmian ciała, zgodnie z dyktatem papieża Innocentego III.

Włoch bierze się za nosy średniowiecznych pacjentów

Nos zyskał najwięcej uwagi u wczesnych chirurgów plastycznych tego okresu. Jedną z pierwszych procedur rekonstrukcji nosa, przypisuje się chirurgowi Antonio Branca i jest opisana przez niejakiego Heinricha von Pfolspeundta w jego pracach z 1460 r. „Buch der Bündth-Ertznei" „. Von Pfolspeundt opisał technikę w następujących etapach:

1. Model nosa zbudowany jest z pergaminu lub skóry.
2. Model ten układa się następnie na przedramieniu i wokół niego rysuje się linię.
3. Zaznaczony obszar jest następnie cięty i oddzielany od leżących poniżej warstw w taki sposób, że dno klapy nosa pozostaje przymocowane do ramienia.
4. Ramię podnosi się następnie do głowy z klapą nosa umieszczoną na twarzy i przyszytą do ubytku.
5. Ramię jest następnie przywiązane do głowy, aby utrzymać ją w miejscu.
6. Po 8-10 (niewygodnych) dniach, gdy skóra zagoi się do tkanki ubytku, dolna część płata skóry zostanie odcięta, uwalniając ramię i umożliwiając odbudowę nozdrzy.

Na szczęście dla Antonio w tej dziedzinie poczyniono postępy prawie sto lat po jego śmierci, gdy Gasparo Tagliacozzi napisał swoje przełomowe dzieło „De Curtorum Chirurgia per Insitionem Libri Duo" (o chirurgii wad przez wszczepienie). Ta technika osiągnęła rozległą sławę wśród europejskich chirurgów i była przełomem w tej dziedzinie. Na Sycylii we Włoszech firma Gasparo Tagliacozzi eksperymentowała z przeszczepami skóry przeznaczonymi do rekonstrukcji nosa. Jednak wpływ Tagliacozziego był utrudniony przez wpływ Kościoła. Ponadto technologia znieczulenia ogólnego znajdowała się w tym czasie w początkowej fazie rozwoju, co sprawiło, że wszelkie operacje plastyczne były niezwykle bolesne.

Chirurg-fryzjer rozwija techniki pionierów operacji plastycznych

Niektóre z pierwszych zarejestrowanych operacji miały miejsce w XVI-wiecznej Brytanii i Europie. Tudor „chirurg-fryzjer" leczył urazy twarzy, co, jak wykazała medyczna historyczka Margaret Pelling, było kluczowe w kulturze, w której uszkodzone lub brzydkie twarze odzwierciedlały oszpecone wewnętrzne „ja". Ale w związku bólem i ryzykiem związanym z jakimkolwiek zabiegiem w tym czasie, same zabiegi kosmetyczne zazwyczaj ograniczały się korygowania ciężkich i piętnowanych zniekształceń, takich jak utrata nosa przez uraz lub kiłę epidemiczną.

Pierwsze „wszczepy klapy szyjnej" do ówczesnych nosów wykonano w XVI-wiecznej Europie. Część skóry była odcinana od czoła, składana i zszywana lub była „zbierana" z ramienia pacjenta; a późniejsza reprezentacja tej procedury w Iconografia d'anatomia opublikowana w 1841 roku pokazuje pacjenta z podniesioną ręką wciąż nieruchomo przywiązaną do twarzy podczas okresu gojenia się przeszczepu.

Nowożytni odkrywają starożytne hinduskie techniki

Chirurgia plastyczna musiała poczekać do końca XVIII wieku na kolejny znaczący postęp w swojej domenie - przeszczep skóry. I na ironię przełom nastąpił dzięki ponownemu odkryciu procedury opracowanej w starożytnych Indiach.

Surowo wyglądająca procedura przeszczepu skóry została odkryta ponownie w starożytnej księdze „Sushruta Samhita" - pochodzącej z VIII wieku p.n.e. W rogu 184 rozdziałów książki czaiła się technika z klapą w kształcie kawałka skóry wyciętej z czoła, która opisywała jak zrekonstruować nos.

Technika została opublikowana w „Gentleman's Magazine of Calcutta" w październiku 1794 roku i wkrótce stała się szeroko stosowana; była znana jako „metoda indyjska".

Po zastosowaniu tej techniki przez Felixa Jeana Casimira Guyona z Paryża i Jacquesa Reverdina z Genewy zaczęli oni opracowywać bardziej zaawansowane przeszczepy skóry poprzez swoją praktykę w 1869 roku; opracowali oni sposób, który jest dziś w mniejszym lub większym stopniu wykorzystywany.

fot. pixabay

Przełom w kwestii bólu związanego z operacjami

Usunięcie drugiej poważnej przeszkody w chirurgii kosmetycznej polegającej na opracowaniu metod znieczulania pacjentów poddawanych zabiegom plastycznym nastąpiło w latach 60. XIX wieku. Sposób aseptycznego znieczulania opracowany przez chirurga Josepha Listera przyjął się doskonale we Francji, Niemczech, Austrii i we Włoszech, zmniejszając ryzyko infekcji i śmierci. Do lat 80. XIX wieku, wraz z dalszym udoskonaleniem znieczulenia, chirurgia kosmetyczna stała się względnie bezpieczną i bezbolesną perspektywą dla zdrowych ludzi, którzy czuli się nieatrakcyjni. Do 1901 roku firma Derma Featural Company mogła reklamować swoje „zabiegi" na „nędzne, przygnębione lub... źle ukształtowane nosy", wystające uszy i zmarszczki („ślady palców") w angielskim czasopiśmie World of Dress.

Brutalna wojna wymusiła gwałtowny rozwój operacji plastycznych

Być może najważniejsze postępy w historii chirurgii plastycznej miały miejsce w ubiegłym wieku, kiedy wprowadzono kilka technik chirurgii plastycznej podczas wojen światowych. Pionierskie techniki przeszczepiania skóry zostały opracowane podczas I wojny światowej i udoskonalone przez wiodących chirurgów plastycznych Archibalda McIndoe i Harolda Gillesa, którzy stosowali te techniki w leczeniu ciężkich oparzeń twarzy.

Te etapowe procedury różniły się od wcześniejszych operacji plastycznych, ponieważ pozwalały na dopływ krwi od fragmentów przeszczepionej tkanki odbiorcy i to przez wiele tygodni lub miesięcy, aż do czasu przyjęcia się i zagojenia śladów operacji.

Obecnie jest to potężny i dochodowy biznes

W ciągu ostatnich 100 lat nastąpił ogromny postęp w dziedzinie chirurgii plastycznej. Pierwsze czasopismo medyczne chirurgii plastycznej ujrzało swoją pierwszą publikację w 1946 r., co zwiększyło komunikację o nowych wydarzeniach w środowisku medycznym. W odpowiedzi na szybki rozwój chirurgii plastycznej, ASPRS ostatecznie zmieniła nazwę na obecną American Board of Plastic Surgery (ABPS). Praktycznie wszystkie rodzaje chirurgii plastycznej przeszły znaczny postęp technologiczny, a wiele z nich zostało prawnie uznanych. W 1998 r. prezydent Bill Clinton podpisał ustawę zobowiązującą towarzystwa ubezpieczeniowe do przeprowadzenia operacji rekonstrukcji piersi po mastektomii. W połowie lat 2000 zainteresowanie gwałtownie wzrosło. Popularne pokazy, takie jak Extreme Makeover, Dr. 90210 i Nip / Tuck, sprawiły, że branża chirurgii plastycznej zyskała nowy, znajomy wygląd.

Panie pokochały udoskonalanie własnego ciała

Pomimo wyboistej historycznej przeszłości, chirurgia plastyczna to rosnąca wielomiliardowa branża. Według American Society for Aesthetic Plastic Surgery (ASAPS) popyt na usługi chirurgii plastycznej zmniejszył się tylko o dwa procent w ciągu ostatniego roku. Spośród wszystkich operacji plastycznych najczęstsze są powiększanie piersi i liposukcja, a kobiety stanowią 91 procent pacjentów.

Dziś nowoczesna technologia rozszerza horyzonty chirurgii plastycznej. Od najwcześniejszych początków do najnowszych osiągnięć, świat i historia chirurgii plastycznej wciąż ewoluuje.

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI
m.chroscielewski@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl e43c38e4e7

Fot. Mat. prasowe/ Freeform

Nowy Jork ma nowe przyjaciółki

Zanim na nasze ekrany wróci „Seks w wielkim mieście" w nowej odsłonie, warto sprawdzić, w jaki sposób twórcy innego serialu pokazują millenialsową wersję kobiecej przyjaźni. Tym bardziej, że znów tłem wydarzeń jest to samo miasto. Kim są „Dziewczyny nad wyraz", czyli bohaterki serialu, którego anglojęzyczny tytuł to „The Bold Type"?

W „The Bold Type", serialu, którego cztery sezony wylądowały niedawno na polskojęzycznej wersji Netfliksa, twórcy grają doskonale znanym schematem kobiecej przyjaźni. Mamy więc trzy dziewczyny, które pracują w tym samym miejscu i mniej lub bardziej (choć z zasady: bardziej) uparcie walczą o swoją karierę i związki. Różni je wiele, począwszy choćby od statusu społecznego i podejścia do życia, ale łączy je szczera przyjaźń, której narodziny poznamy jednak nie w pierwszych odcinkach, ale później.

Choć zrobiono wiele, by serial wzbudzał skojarzenia z „Seksem w wielkim mieście", świat się zmienił od czasu, kiedy na nowojorskie romanse i przyjaźnie patrzyliśmy oczyma Carrie i jej przyjaciółek. Wiele wskazuje jednak na to, że scenarzyści „The Bold Type" doskonale zdawali sobie z tego sprawę, pracując nad historią o Jane, Kat i Sutton. Co ciekawe, ta opowieść jest też czymś zupełnie innym niż „Dziewczyny" Leny Dunham, od powstania których w przyszłym roku minie ledwo 10 lat.

Kim więc są nowe nowojorskie przyjaciółki?

Mają po 25 lat, znają i przyjaźnią się od trzech, czyli od chwili, w której poznały się w pracy. Jane jest dziennikarką, o czym marzyła od dziecka i na naszych oczach awansuje, stając się jedną z tych osób, której głos się liczy. Jej matka zmarła na raka piersi, co w istotny sposób zdeterminowało jej podejście do życie i decyzje, które podejmuje. Naszkicowanego tu naprędce obrazu Jane niech dopełni jej przywiązanie do tworzenia list, bo mam wrażenie, że mówi nam to o tej postaci równie wiele, co złożone charakterystyki.

Kat jest córką psychiatrów i choć wychowała się w poczuciu dużej swobody i wolności, to właśnie ona jest tą postacią, która najdłużej będzie szukała swojej tożsamości. Przedstawiając nam tę bohaterkę, twórcy serialu pokazują nam, z jak wieloma znakami zapytania mierzą się współcześni młodzi ludzie. Kat jest odważna i gotowa bronić swoich racji za wszelką cenę. Choć nie ma wątpliwości co do tego, że jej odwaga ma swoje źródło w pewnego rodzaju uprzywilejowaniu społecznym, z którego dziewczyna, na co dzień bardzo wyczulona na przejawy dyskryminacji, nie zdaje sobie nawet do końca sprawy. W redakcji „Scarlet" zajmuje się działem social mediów, stając się najmłodszą szefową działu firmie.

Sutton to chyba najbardziej niejednoznaczna bohaterka. Dziewczyna doskonale wie, co to znaczy być zmuszoną do liczenia na samą siebie. Być może dlatego jej ambicje są ufundowane na innym gruncie niż w przypadku jej przyjaciółek. I jej nie brakuje jednak odwagi, którą demonstruje nie tylko wtedy, kiedy musi zmierzyć się z konsekwencjami swoich czynów, czy sięgając po swoje marzenia, ale także wtedy, gdy decyduje się na życie na własnych zasadach.

„Scarlet", czyli praca marzeń

Choć to właśnie ta trójka stanowi punkt centralny serialu, istotne miejsce zajmuje w nim także szefowa „Scarlet", Jacqueline Carlyle. Kobieta, choć na pierwszy rzut oka wydaje się niezwykle podobna do innej ważnej szefowej znanej nam ze świata popkultury, czyli bohaterki filmu „Diabeł ubiera się u Prady", reprezentuje jednak inny typ zarządzania zespołem. Choć Jacqueline wzbudza powszechny respekt, jest ona dla swoich podwładnych inspiracją i autorytetem. Wchodzi w rolę mentorki, na którą można liczyć nie tylko w sprawach zawodowych, ale i prywatnych. Jej wierność przekonaniom i gotowość uczynienia z pisma, którym zarządza, czegoś więcej niż miejsca do publikacji tekstów i reklam. Chce wpływać na rzeczywistość, wyzwalając kobiety z ograniczeń, w jakie chce się je wpychać. Postać Jacqueline była inspirowana Joanną Coles, pełniącą funkcję redaktor naczelnej magazynu „Cosmopolitan" w latach 2012-2016.

Fot. Mat. prasowe/ Freeform

A skoro o piśmie mowa. Bądźmy uczciwi: praca w redakcji raczej nie wygląda tak, jak pokazuje nam to serial. Nawet jeśli rzecz dzieje się w Nowym Jorku. Trudno uwierzyć w podejrzanie dużą liczbę imprez organizowanych przez pismo, jeszcze trudniej w to, jak wygląda tempo pracy dziennikarzy. Produkcja, odchodząc nieco od realiów, nie pozostaje ślepa na rozmaite uwikłania współczesnego dziennikarstwa. I to chyba wydaje się dość ciekawe w kontekście samego przedstawienia życia zawodowego dziewczyn z „The Bold Type".

O czym jest serial, czyli nowe dziewczyny z wielkiego miasta i...

Związki. Bohaterki wikłają się w różne romantyczne relacje. Co ciekawe jednak, choć o seksie mówią (i piszą, wszak Jane jest dziennikarką, która i takie tematy porusza) bez skrępowania, trudno odnieść wrażenie, by lista ich łóżkowych partnerów nadmiernie rosłaby na oczach widzów. Sutton bez poczucia zawstydzenia przyznaje, że ma spore doświadczenie na tym polu, ale w serialu widzimy ją przede wszystkim w monogamicznym związku. Także w przypadku pozostałych dziewczyn, budowanie relacji nie sprowadza się tylko do zbierania kolejnych seksualnych doświadczeń.

Problemy społeczne. Serial, choć pozostaje w pewnej bańce, w której np. szefowa pisma zamienia się czasem w rycerkę na białym koniu, dzięki której możliwe jest naprawienie rozmaitych niegodziwości świata, nie zamyka oczu na najważniejsze tematy, o których mówi się współcześnie: jest więc i molestowanie seksualne, i powszechność chorób nowotworowych, i nierówności społeczne, i rasizm.

Dziewczyńskość. Mam wrażenie, że ten serial, dla niektórych może nieco zbyt błahy, to pochwała nie tylko kobiecej przyjaźni, w której jest miejsce i na całkowitą akceptację, i na kwestionowanie pewnych kwestii światopoglądowych, ale i towarzyszącej jej radości z bycia dziewczyną. Jasne, jest trudniej niż facetom, trzeba się zmagać z różnymi przeciwnościami, ale można mieć fajne przyjaciółki i cieszyć się czasem, w którym... wszystko można.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl e43c38e4e7

Potrzeba **opowiadania świata** przez rymy była we mnie zawsze

Bardzo mnie rozśmieszyło, gdy zdałam sobie sprawę, że w okresie karmienia piersią niemowląt zamieniamy się w takie „jednorękie". Żeby mi ta refleksja gdzieś nie umknęła postanowiłam ją zapisać i... coś mnie tknęło, żeby ją zrymować. Wyszło ciekawiej niż się spodziewałam – śmieje się Joanna Kołodziej czyli Mamasiarymuje.

Fot. archiwum prywatne

Dwuipółletnia Mimka wyciąga wszystkie książeczki z półki, chwilę później podpełza do niej 11-miesięczny Piastek. Po chwil porzucają książeczki na rzecz pudełka z zabawkami. Wyjmują klocki, puzzle, samochodziki, lalki. Na dywanie trudno już znaleźć wolne miejsce. Nic to, bo za chwilę Mimka jest już zupełnie gdzieś indziej – już wdrapuje się na kuchenne krzesło, podczas gdy jej mały brat próbuje majstrować przy gniazdku. W międzyczasie spanie, przewijanie, karmienie, kąpanie, przebieranie. Zmywanie, pranie, odkurzanie. Czyszczenie wiecznie pozalewnych czymś ubranek i podłóg. Ledwo skończysz jedno, znów musisz zaczynać drugie. Dni wydają się podobne. Zwłaszcza gdy na dworze pandemiczna rzeczywistość i pogoda ograniczają wiele aktywności.

— Żłobki teraz zamknięte, przedszkola też. Jak tu nie oszaleć? Jak znaleźć równowagę w tym skomplikowanym teraz dla wszystkich rodziców świecie? — pyta wiele „uziemionych" mam.

Joanna Kołodziej, mama Mimki i Piastka jedynej działającej rady nikomu nie daje, ale sama – właśnie podczas dwóch następujących po sobie urlopów macierzyńskich, w tym drugiego upływającego już w całości w cieniu koronawirusa - znalazła nową pasję, dzięki której łatwiej i weselej żyć. Założyła na Facebooku swój autorski profil „Mamasiarymuje" i zaczęła tworzyć przezabawne, z przymrużeniem oka opowiadające o rodzinach z małymi dziećmi, zgrabnie zrymowane wierszyki. W tym momencie jej stronę lubi już ponad tysiąc osób, a niektóre mamy udostępniają jej twórczość z komentarzem: „Genialne! Podpisuję się pod tym obiema rękami".

Pewnego dnia karmiąc nowo narodzoną córkę Joanna zorientowała się, że mama z wiecznie ssącym niemowlakiem pierś na pewien czas robi się jakby „jednoręka". Całe dnie jednym ramieniem przytula dziecko, by wolną ręką w międzyczasie próbować działać: szykować obiad, pić kawę, odpisywać na maile, składać uprane ciuchy. Istna akrobacja.

— Bardzo mnie to wtedy rozśmieszyło, gdy zdałam sobie sprawę, że w tym okresie życia naszych dzieci, zamieniamy się w takie „jednorękie". Żeby mi ta refleksja gdzieś nie umknęła postanowiłam ją zapisać i... coś mnie tknęło, żeby ją zrymować. Wyszło ciekawiej niż się spodziewałam — śmieje się olsztynianka.

Pani Joanna nigdy wcześniej nie miała szczególnych związków z wierszami, nie stratowała w żadnych konkursach, nie była uczestniczką slamów poetyckich. Jest filologiem rosyjskim, na co dzień pracuje w rosyjskojęzycznej firmie badającej węgiel. Ale gdy ostatnio odwiedziła dom rodzinny znalazła tam jedną zapomnianą rzecz.

— Wpadł mi w ręce zeszyt z czasów nastoletnich, a tam faktycznie – sporo rymowanek dotyczących moim nauczycieli, szkoły, przyjaciółek – czytałam i zaśmiewałam się do łez, że jednak ta potrzeba opowiadania świata przez rymy była we mnie zawsze — zauważa olsztynianka.

„Fryzjer, lekarz, kuchareczka. Twe CV to grubsza teczka". W tym momencie w swoim CV pani Joanna ma ponad sto wierszy. Pisanych głównie na telefonie.

— Telefon zawsze jest pod ręką, a ja nie siadam w wielkim natchnieniu za biurkiem wieczorami, gdy dzieci śpią, żeby pisać gęsim piórem, tylko wszystko robię na bieżąco. Poza tym mam tak okropny charakter pisma, że czasem sama miewam problemy, żeby siebie przeczytać. Smartfonowy notatnik bardzo mi ułatwił moje twórcze działania — uśmiecha się wierszokletka.

Najpierw pisała tylko dla siebie i dla bliskich, teraz liczba osób zainteresowanych jej talentem mocno wzrosła. Zdarza się jej już tworzyć personalizowane wiersze na specjalne zamówienie, np. rymowane życzenia na urodzinki, które mówią o konkretnym dziecku i jego historii. Taki wierszyk dla danej rodziny może być niebywałą, nieszablonową pamiątka na całe życie.

— Dotarłam do momentu, że pisanie do szuflady przestało mnie cieszyć. Skoro z niektórych wierszyków czułam się naprawdę dumna, to naturalną sprawą stało się to, że chciałam je komuś pokazywać. Odważyłam się i zaczęłam je zamieszczać na różnych parentingowych grupach w sieci — opowiada.

Ale nie każdemu tak od razu wszystkie się podobały.

— Jedni chwalą, nawet tak bardzo, że czasem chcą, żebym im coś osobistego napisała, inni wyśmiewają i hejtują. Szczęśliwie tych pierwszych jest o wiele więcej, a tymi drugimi staram się nie przejmować, chyba że faktycznie powiedzą coś konstruktywnego — opowiada pani Joanna.

Jeden z jej wierszyków został wylicytowany podczas aukcji charytatywnej.

— Wygrała ją pani, która zajmuje się pracą na rzecz kobiet, więc to było dla mnie wyzwanie. Musiałam stworzyć coś bardziej kobiecego, niż parentingowego — opowiada. Tak powstał wiersz „Kobieta nowoczesna".

— Kim ona dla mnie jest? Jesteś nowoczesna, jeśli robisz to co chcesz i jeśli w tym co robisz, czujesz się spełniona. Przykładając do tego taki klucz – każda z nas jest nowoczesna, jeśli żyje w zgodzie z sobą i swoimi przekonaniami i taki jest wydźwięk tego wiersza — opisuje.

Joanna wesoło, czule, przekornie pisze o dzieciach, ale również o mamach. Wierszykami wspiera je i zachęca do tego, żeby pamiętały też o sobie, wszak szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko.

— W związku że macierzyństwo przyszło do mnie dość późno, bo już po 35 roku życia umiem już pewne rzeczy docenić, spojrzeć z dystansem i spokojem. Nie szarpię się, że może powinnam teraz to i tamto, a tu tylko dzieci i dzieci. Czasem się śmieje, że idealnie byłoby już zostać w domu, stać się „kurą domową" i żyć już do końca życia pisząc wierszyki. A z drugiej strony nie lubię tak zupełnie sobie odpuścić siebie. Ostatnio pierwszy raz od dawna udało mi się wyrwać na bieganie. Do domu wróciłam niesamowicie szczęśliwa i dumna. To ważne żeby umieć się sobą opiekować, a my świeżo upieczone matki często w tym domowym kieracie o tym zapominamy — zauważa.

Pani Joanna z uśmiechem przekłada kartki swojej książki. Wydała ją własnym sumptem na szablonie fotoksiążki na Boża Narodzenie. Pamiątka, na która składa się wiele stworzonych przez nią wierszy. — Myślałam, że jej nabyciem będą zainteresowani tylko najbliżsi znajomi. Sporo rozeszło się w formie świątecznych prezentów. Tymczasem w jej sprawie pisze do mnie coraz więcej osób z zewnątrz. Może to dobry znak? Kto wie... może nie powinnam z tego rezygnować i odważnie próbować szukać zewnętrznego wydawcy? Pomysłów mam sporo. Ale jak nawet nic z tego nie wyjdzie, to samo to, że mamy piszą do mnie, że czują się jakby trochę o sobie czytały, że mój wiersz je rozśmieszył, rozczulił albo pobudził, jest tego całego mojego rymowania olbrzymią wartością. Dlatego warto się odważać.

AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@gazetaolsztynska.pl

KWARANTANNA

Upierdliwe jedno z drugim.
Dzień wydaje się być długim.
Dzieci są na kwarantannie,
A ty marzysz by być w wannie.
Dzielnie znosisz ich znudzenie.
Końca nie ma marudzenie,
Więc zapewniasz im atrakcje.
Wszelkich zabaw znasz wariacje.
Tańczysz, śpiewasz, recytujesz,
Czytasz bajki i rymujesz,
I malujesz, klocki składasz,
Puzzle z myszką wciąż układasz.
Piłkę rzucasz, grasz w planszówki.
Oj nie będzie to dzień krótki.
Fryzjer, lekarz, kuchareczka -
Twe CV to grubsza teczka.
Jest pomysłów pełna głowa.
Co dzień jest zabawa nowa.
Piejesz, gdaczesz, figle płatasz,
Niemal jak motylek latasz.
Jesteś superbohaterem,
Koniem i helikopterem.
Stać na rzęsach, sprawa prosta,
Chcesz wyjść z siebie obok postać.
Byle przetrwać kwarantannę.
Pal cię licho już tę wannę.
Byle żłobek otworzyli,
Wszystkie dzieci zaprosili
Z otwartymi ramionami.
Nim cię zamkną z wariatami.

MAMA

Jedną rękę mama miała.
Jedną ręką posprzątała.
Jedną zupę pomieszała.
Jedną pranie wywieszała.
Jedną ręką okno myła.
Jedną ręką talerz zbiła.
Jedną skorupy zebrała
i do kosza wyrzuciła.
Jedną ręką dziurę zszyła.
Jedną chleb dziś pokroiła.
Jedną ręką się czesała.
Jedną ręką prasowała...

Bo tą drugą z całej siły,
Swoją córę przytulała.

eprasa.pl e43c38e4e7

Wierzę w dobre przypadki

Neurolog i epileptolog z naukowym dorobkiem, pisarka. Ałbena Grabowska, autorka bestsellerowego „Stulecia Winnych", którego ekranizację możemy oglądać w telewizji, opowiada o pisarskiej i aktorskiej drodze.

fot. mat. prasowe

— Co u pani jest ważniejsze – rozum czy serce?

— Jedno i drugie. Kieruję się porywami serca, ale jednak kiedy trzeba wybrać ostateczną drogę, słucham rozumu.

— Jest pani pisarką, ale również neurolożką i epileptolożką.

— Tak, choć zdecydowanie wolę męską formę nazewnictwa. Czuję się bardzo kobieca, ale uważam, że neurolożka i epileptolożka bardzo źle brzmi. Obie formy są prawidłowe, więc wolę, kiedy mówi się o mnie: neurolog. Podobnie, jak proszę, by w czasie spotkania mówić o mnie jako o gościu, a nie gościni (śmiech). Ale już redaktorka, profesorka, bardzo proszę.

— Trzeba tutaj też powiedzieć, że w pani książkach kobiety są na pierwszym miejscu. A czy pani twórczość komentują również czytelnicy, czyli panowie?

— Jak najbardziej. Zresztą panowie nie mają wrażenia, że ich nie lubię czy jestem im nieprzychylna. Moje książki są pełne silnych kobiet, wyrazistych postaci kobiecych, ale absolutnie nie pomijam w powieściach mężczyzn. Choć często są jedynie tłem opowieści o kobietach. Do tego się przyznaję. Panowie odzywają się do mnie najczęściej w kwestii „Stulecia Winnych". Zadają pytania, gratulują, dzielą się własnymi wspomnieniami. Drugą książką, którą bardzo lubią panowie, jest „Alicja w krainie czasów".

— W przypadku „Alicji w krainie czasów" na okładkach są pani zdjęcia.

— Nieprzypadkowo, ponieważ Alicja jest jedyną moją bohaterką, z którą się utożsamiam. Czasami wręcz sugeruję, że to ja urodziłam się w 1880 roku i tak wolno się starzeję. Dlatego nie jest przypadkiem, że to właśnie moje zdjęcia są na okładkach „Alicji w krainie czasów". Występuję więc jako Alicja końca XIX wieku, początku XX wieku oraz lat 60. XX wieku.

— Wspomniała pani ostatnio, że mogłaby być czasem bohaterką powstania styczniowego...

— Wydaje mi się, że nie byłabym jednak osobą podążającą za mężem na Syberię. Chyba, że zrobiłabym to z miłości. Myślę, że bardziej pasuje do mnie postawa emancypacyjna. W sytuacji, kiedy zostałabym sama – z jakimś problemem, z domem, z dziećmi, to podobnie jak kobiety po powstaniu styczniowym, stałabym się wyemancypowana i podjęłabym pracę. Może jako pisarka? Może dziennikarka? Otworzyłabym zakład introligatorski? A może założyłabym atelier fotograficzne, jak nasza Helena Bartkiewiczówna z Brwinowa? W 1865 roku otworzyła pierwszy zakład fotograficzny prowadzony przez kobietę.

— Właśnie, ten Brwinów musi być jednak wyjątkowy. W tej miejscowości umieściła pani akcję „Stulecia Winnych". Tutaj pani mieszka. Nie było innej opcji?

— Właściwie tak. Szukając miejsca bohaterom „Stulecia Winnych" wydawało mi się oczywiste, że będzie to Brwinów. To taka Polska w pigułce, także historycznie. Ma bogatą przeszłość. W Brwinowie mieszkali bardzo ciekawi ludzie. Pewne fakty nawet pominęłam, ponieważ nie zmieściłyby się w książce. Powieść nie jest jednak historią Brwinowa, ani opowieścią o Iwaszkiewiczu. To saga rodziny Winnych.

— Podobno jednak nie wzorowała się pani na prawdziwych bohaterach. Członkowie rodziny Winnych są pisarską kreacją.

— Tak, wymyślam swoich bohaterów. Od początku do końca. Natomiast jeśli konfrontuję ich z postaciami autentycznymi okazuje się, że dzięki temu moi fikcyjni bohaterowie są jeszcze bardziej prawdziwi. To działa w dwie strony. Na tym zabiegu zyskuje również postać autentyczna, której obraz zachowaliśmy z czytanek, przekazów historycznych, którą cenimy i podziwiamy. Przestaje być bohaterem pomnikowym, a staje się człowiekiem z krwi i kości.

— W ostatnim wywiadzie też wspomniała pani, że przekazem „Stulecia Winnych" jest fakt, że każdy zasługuje na drugą szansę. Pani też ją dostała.

— Nie planowałam tego, ale tak wyszło. Podążyłam zupełnie inną drogą i ta okazała się dobrym wyborem. Wiele razy zaczynałam niemal od zera i muszę powiedzieć, że już się tego nie boję.

> Przed laty myślałam, że zepchnięto mnie na gorszą drogę, a ta okazała się tą lepszą. Wyjątkową. Cudowną. Usłaną różami. Oczywiście te róże czasem mają kolce, ale cały czas pozostają różami – mówi Ałbena Grabowska, autorka bestsellerowej sagi „Stulecie Winnych".

— Pani też jest z pewnością wielozadaniowa. Jest pani neurologiem, pisarką, wychowuje trójkę dzieci. Jak udaje się pani to wszystko pogodzić?

— Dzisiaj jest mi łatwiej, ponieważ nie jestem zatrudniona w szpitalu. Wciąż pracuję w zawodzie, przyjmuję chorych, ale tylko raz w tygodniu. Kiedy chodziłam do pracy codziennie, nie było mowy o pisaniu. Zresztą pandemia spowodowała, że dzieci uczą się zdalnie w domu. Nie muszę ich zawozić na zajęcia, co też zajmuje mnóstwo czasu. Mogę wstać o godzinie ósmej i pracować spokojnie w domu. Teraz mam trochę trudniej, bo w moim domu trwa właśnie remont. Jest z tego powodu trochę zawirowań i niedogodności, ale cieszę się, że mogę to wszystko mieć. Okazało się, że odejście z kliniki uruchomiło w moim życiu tak cudowną ścieżkę. Satysfakcję przynosi dobra sprzedaż moich książek. Fakt, że tak bardzo się podobają.

— Gdyby ktoś 12 lat temu powiedział pani, że „Stulecie Winnych" trafi na ekrany, uwierzyłaby pani?

— Muszę powiedzieć, że gdyby ktoś wtedy powiedział mi, że będę pisać książki, uznałabym to za absurd. Zaraz po wydaniu „Stulecia Winnych" usłyszałam, że to gotowy materiał na serial. Zabiegaliśmy więc z wydawcą, by to się udało. Cały czas wierzyłam, że przede mną jest coś wielkiego, niewiarygodnego. Zawsze wierzę. W siebie, los, dobre przypadki. Myślę, że tym samym przyciągam te dobre wydarzenia.

— Może to efekt działania tej połówki bułgarskiej duszy. Ma pani przecież bułgarskie korzenie.

— Pewnie tak. Jak wspomniałam wcześniej, na początku wydawało się, że odejście z kliniki było tragedią. Ale, jak mówi się po bałkańsku, chciano wydłubać mi oczy, a dorysowano brwi. Gdybym pracowała na oddziale, w klinice, dyżurowała, przyjmowała w przychodni i była nauczycielem akademickim, nie byłoby mowy o pisaniu książek. Przed laty myślałam, że zepchnięto mnie na gorszą drogę, a ta okazała się tą lepszą. Wyjątkową. Cudowną. Usłaną różami. Oczywiście te róże czasem mają kolce, ale cały czas pozostają różami.

— A „Stulecie Winnych" otworzyło w pani życiu zupełnie inny rozdział – aktorski. Zagrała pani w serialu na podstawie pani powieści.

— Moim marzeniem było zostać aktorką. Zapytałam, czy jest możliwość, bym mogła zagrać jedną z ról. Producent wyraził na to zgodę. Przyznaję, że było to bardzo ekscytujące.

— Spróbuje pani raz jeszcze?

— Ależ oczywiście, że tak. Występowałam w każdym sezonie. W każdym gram trochę więcej. Muszę powiedzieć, ze coraz bardziej mi się to podoba. Byłam najszczęśliwszą osobą na planie. To było absolutnie niezwykłe.

— Jakie są plany związane ze „Stuleciem Winnych"?

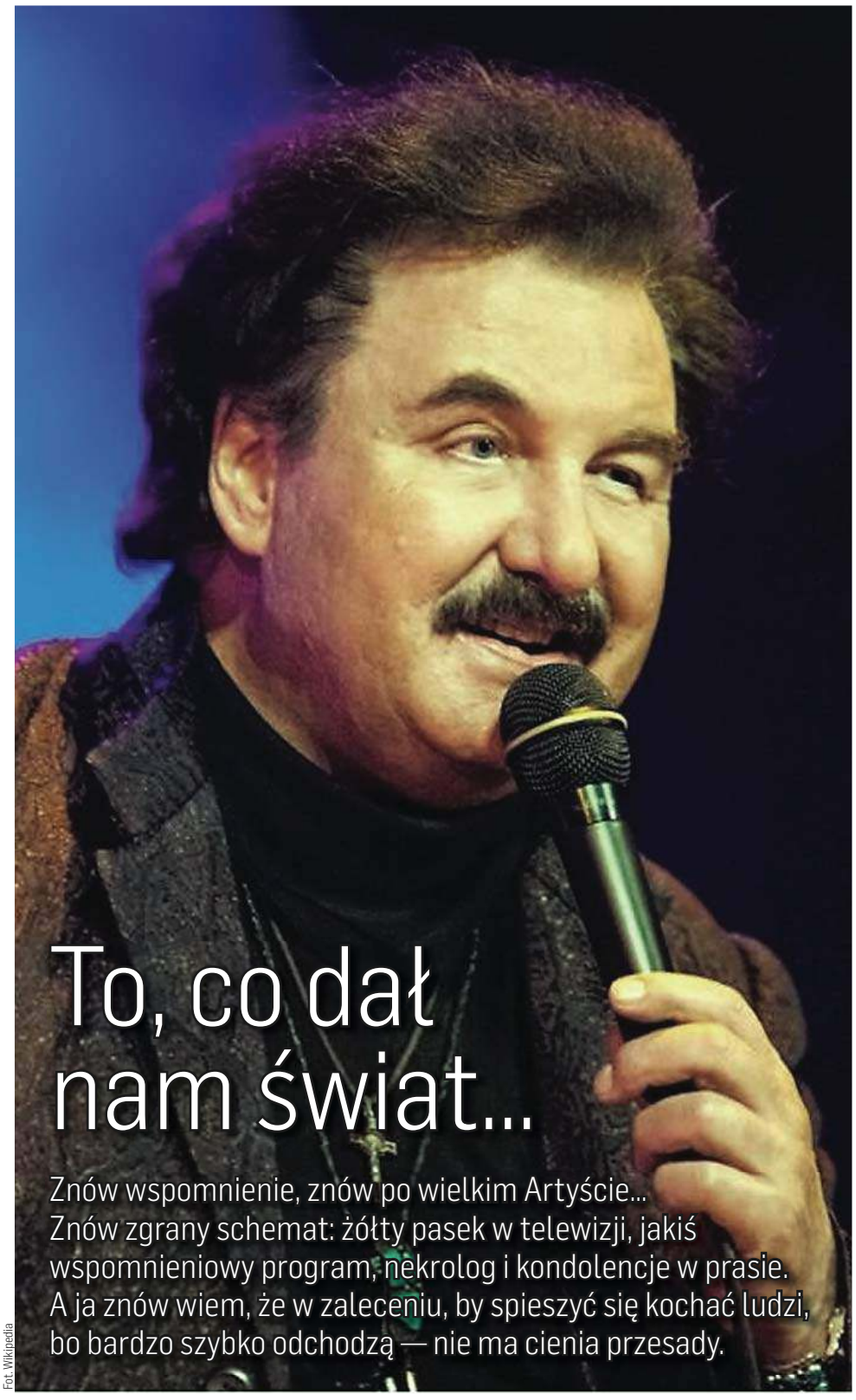
— Mogę powiedzieć, że będzie pewna kontynuacja „Stulecia Winnych", ale na razie nie zdradzę szczegółów. Myślę, że będzie to duża niespodzianka. Sama jestem ciekawa, jak przyjmą to czytelnicy i widzowie.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

Ałbena Grabowska - popularna i ceniona pisarka, która swoje niezwykłe imię zawdzięcza bułgarskim korzeniom. Z wykształcenia lekarka, doktor nauk medycznych ze specjalizacją w neurologii i epileptologii. Popularność wśród czytelników zawdzięcza przede wszystkim bestsellerowej sadze Stulecie Winnych (Wydawnictwo Zwierciadło). Potencjał tej epickiej opowieści dostrzegli również filmowcy i w 2018 roku rozpoczęto realizację serialu w gwiazdorskiej obsadzie. Obok Stulecia Winnych spod pióra Ałbeny Grabowskiej wyszły, m.in. trylogia „Alicja w krainie czasów", kryminał „Ostatnia chowa klucz", książka „Tam, gdzie urodził się Orfeusz" oraz wciągające powieści „Lot nisko nad ziemią", „Coraz mniej olśnień" i „Lady M". (Wydawnictwo Zwierciadło). Mieszka w Brwinowie.
Spotkanie online z Ałbeną Grabowską odbędzie się we wtorek, 20 kwietnia o godzinie 19. Będzie transmitowane na profilu Facebookowym olsztyńskiej Książnicy Polskiej.

eprasa.pl e43c38e4e7

221otbp-C -P



To, co dał nam świat...

Znów wspomnienie, znów po wielkim Artyście... Znów zgrany schemat: żółty pasek w telewizji, jakiś wspomnieniowy program, nekrolog i kondolencje w prasie. A ja znów wiem, że w zaleceniu, by spieszyć się kochać ludzi, bo bardzo szybko odchodzą — nie ma cienia przesady.

Fot. Wikipedia

Jego piosenkami jest usiane całe moje dzieciństwo. Znów ewentualny akt oskarżenia należałoby odczytać mojej mamie, jej muzycznym gustom, idolom oraz kolekcji płyt winylowych, po które obie regularnie sięgamy. Starą kolekcję wspiera dodatkowo kolekcja młoda — płyt CD — i zaręczam, że z takim samy zapałem nam obu czasem ręce lecą po „True Blue" i „Like a Prayer" Madonny, a czasem po całą dyskografię Beatlesów. Do końca życia nie zapomnę wzruszenia mamy, gdy w wieku lat 12 płynnie i bez zająknięcia wyśpiewałam jej piosenkę „Help!", jedną z jej ulubionych piosenek nie tylko tego zespołu, ale zgoła całego świata — przy czym akurat dwujęzyczność z pewnością zawdzięczam z jednej strony własnemu uporowi i pracowitości, ale z drugiej — właśnie mamie i jej wsparciu, w tym także finansowemu. Ho, ho! — jeden raz chciałabym wszystkim czytelnikom zaśpiewać swoją wersję przeboju „Delilah" z repertuaru Toma Jonesa, też idola lat młodości mojej mamy. Ostatnio podobne wzruszenie dopadło mamę, gdy śpiewałam „Congratulations" z repertuaru jej ukochanego lat młodości, niejakiego Cliffa Richarda, czyli Harry'ego Rogera Webba, rocznik 1940...!

Co nie zmienia faktu, że też ostatnio mamę zachwyca Ray Dalton oraz „Ale jazz" w wykonaniu Sanah i Vito Bambino...

Ale faktem jest, że takich Trubadurów i solowego Krzysztofa Krawczyka mama podała mi niejako na tacy i było to na tym etapie mojego żywota, kiedy na nogach ledwo się trzymałam, bo jeszcze nie miałam wprawy w chodzeniu — nie mówiąc o samodzielności w innych czynnościach...!

Hej, Sobótka!

To chyba było pierwsze moje z Trubadurami spotkanie i niech pęknę! — mało jest w światowej produkcji muzycznej bardziej porywających melodii! I niech pęknę po raz drugi — długa, pusta, w miarę po prostej linii biegnąca szosa, zielony, bezkresny krajobraz po obu jej stronach, gdzieniegdzie tylko poprzetykany szpalerami rosochatych wierzb — a do tego auto, konkretnie kierownica, oraz „Sobótka" w odtwarzaczu — i świat z pewnością po większej swojej części należy do mnie! Pora roku: oczywiście przedednie czerwcowego przesilenia — ostatecznie słowa „Hej, Sobótka, Sobótka, dzień jest długi noc krótka, czas ucieka jak rzeka, jak wiatr" zobowiązują. Ale późna wiosna i wczesna jesień też się nada. Co do szczegółów samej trasy — każdy już się pewnie zorientował, że jest to jedna z wielu bocznych dróg, jakkolwiek, lecz niezmiennie wiodących w kierunku Elbląga, Malborka, a wreszcie najukochańszego Gdańska... Bo przecież te „zapalone wianki płyną Wisłą aż do Gdańska, przyszłość z dniem wczorajszym splata Wróżba Świętojańska" — a za wiankami, w takt „Sobótki" Trubadurów podążam ja. Zawsze.

W związku z „Sobótką" mam też jedno graniczące z pewnością podejrzenie... Uważam mianowicie, że to wyłącznie przez nią i uwielbienie mamy do niej oraz do czerwca jako jednego z dwunastu miesięcy — na świat przyszłam właśnie w czerwcu, choć wyliczona zostałam konkretnie na 21 maja. Że kosztowało to mamę dodatkowe 12 dni brzemienia oraz że skończył się dla niej ten eksperyment prawie zejściem z tego padołu — dziś ma już mniejsze znaczenie. Grunt, że urodziła mnie w swoim ukochanym czerwcu — bo przecież „Idzie czerwiec borem, lasem, drogą i bezdrożem. Jedną nogą jeszcze tutaj, drugą już za morzem. Pochylają się topole zapatrzone w wodę. Czyje dziś życzenie spełni Sobótkowy płomień?". Dla mamy i dla mnie idzie — jeśli mamy nastrój, to nawet w grudniu!

Tak czy siak — nazwiska Krzysztof Krawczyk, Marian Lichtman, Ryszard Poznakowski i Sławomir Kowalewski

eprasa.pl e43c38e4e7

— wyryły się w mojej świadomości dość wcześnie…

Krajobrazy

Z kolejnych piosenek Trubadurów z pewnością porywają mnie za każdym odsłuchaniem (i odśpiewaniem) w dwóch odsłonach krajobrazy, czyli piosenki „Krajobrazy" i „Krajobrazy zimy". Te tęskne, najwyższej klasy piórem Janusza Kondratowicza malowane pejzaże przywołujące jakieś górskie, niezmierzone krainy, najpewniej Bieszczady, bo jest tam i Wetlina, i Otryt. A w tle oczywiście jeśli nie do końca złamane — to z pewnością już bardzo poobijane i udręczone serce…

W pierwszych krajobrazach króluje jesień — bo „dęby jak koral się czerwienią" — zwłaszcza „w zgubionych listach od dziewczyny". Pomijam już fakt, że wers „Echa kołacze się kolęda" — z tym naciskiem na „kolęda" potrafili intonować wyłącznie oni!!!

W kolejnych krajobrazach już króluje zima — „Białe niebo, biała ziemia, białe płatki gwiazd". A „burzany okrył śnieg". I znów — tylko jej tam nie ma… Ani ciepła jej rąk.

W podobny klimat, być może znów za sprawą czarownej poezji Janusza Kondratowicza, wpisuje się „Będziesz ty", w mojej prywatnej klasyfikacji tworząc krajobrazową trójkę. Przy czym jest to piosenka z rodzaju dwa w jednym. Zaczyna się od mistycznego wyznania, by dość niepostrzeżenie od wersu „Podzielimy między siebie całe niebo całą ziemię" — przejść w ostry big beat i w kategoryczną deklarację, że „prócz siebie nic nie mamy, nic nie mamy do stracenia".

Trubadurzy to także „Słoneczniki-kwiaty", „Wiera", „Przyjedź, mamo, na przysięgę", „Po co ja za tobą biegam" i „Jestem przy tobie", w której właśnie solowe wejścia Krzysztofa Krawczyka niezmiennie wywołują ciarki na całym moim ciele i duszy. No, i chyba najbardziej znane „Znamy się tylko z widzenia" — ja z Trubadurami znam się od dziecka. I to szczęśliwie, dzięki mamie — nie tylko z widzenia.

Rysunek na szkle

Jeśli reinkarnacja rzeczywiście istnieje, ja w którymś ze swoich poprzednich wcieleń na mur-żelazo-beton byłam Greczynką! Mieszkałam sobie z pewnością w Atenach, byłam wierną wyznawczynią bogini Ateny, a oliwy z oliwek używałam absolutnie do wszystkiego, z wcieraniem w umyte włosy włącznie…!

Fot. Wikipedia

Fot. Wikipedia

Kto by się zatem dziwił, że w piosence już solowego Krzysztofa Krawczyka „Rysunek na szkle" — bez pudła i natychmiast rozpoznałam, ale i poczułam greckie rytmy? I znów nisko kłania się Janusz Kondratowicz — tym razem poezją malujący ten odcień błękitu nieba, który tylko w Grecji można oglądać. Ale to też piosenka o przemijaniu, tęsknotach, podróżach i powrotach — do ukochanego domu: „I odnajdę tamten ogień, i gościnny domu próg, i przyjazną dłoń. Lecz czy tamtą twą urodę zwróci nam rzeki bystra ton?" — pyta poeta. A takt muzyki po prostu sam porywa do tańca — w greckim słońcu, gdzieś z morzem na horyzoncie i wśród szczęśliwych ludzi…!

Dodatkowo, kiedy dziś wysłuchałam pierwszych wersów tej piosenki — myślę sobie, że mogłyby one posłużyć za moje życiowe credo… „Jeszcze sam się uczę siebie, żyję tak, jak umiem żyć — do utraty tchu. Raz mi gorzej z tym, raz lepiej, rzucam się w zdarzeń rwący nurt". Tak… To o mnie.

Mało osób to może wie, ale te delikatne nuty, z greckim motywem w tle skomponował sam Krzysztof Krawczyk. I już za samą tę jedną kompozycję podziwiać go będę i szanować jako Artystę do ostatniego tchnienia.

Z mniej więcej tych samych czasów pochodzą inne moje ukochane przeboje — ukochane, bo przywołują natychmiast, od pierwszego dźwięku same sielskie obrazy: dom, krzątająca się zwłaszcza w okolicach kuchni mama, zapach czegoś smacznego w powietrzu, ciepło, bezpiecznie, beztrosko… A w tle muzyka, dużo muzyki! Czyli też dużo Krzysztofa Krawczyka — „Jak minął dzień", „Byle było tak", „Pamiętam ciebie z tamtych lat" i najbardziej klimatyczna ze wszystkich „Zabawa w stylu folk".

To, co dał nam świat…

14 marca 1980 roku nie mogę pamiętać. Sama Anna Jantar była jedną z tych wielu piosenkarek lat 70-tych, której płyty w kolekcji mamy też znajdziemy. „Staruszek świat" lubimy, „Najtrudniejszy pierwszy krok", „Cygańską jesień", „Tyle słońca w całym mieście", „Za każdy uśmiech", „Wielka dama tańczy sama" i „Nic nie może wiecznie trwać" też.

Fakt: „Baju-baj, proszę pana (Jambalaya)" była jedyną piosenką, na która dało radę skusić mnie do powrotu do domu z podwórka, gdzie była nęcąca mnie bezustannie huśtawka. Bujać mogłam się do upadłego i do głębokiej nocy, ale rzeczywiście — jedno słowo mamy, że jak wrócimy, to ona natychmiast zapuści mi tę konkretną piosenkę. Albo nawet pozwoli mi osobiście dotknąć adaptera i opuścić delikatną igłę na czarność winylu. Bez pudła działało i zawsze — i do dziś funkcjonuje taka anegdota w moim domu, że czas wracać i włączyć sobie baju-baj…!

A potem przyszedł ów 14 marca, Warszawa-Okęcie, za sterami kapitan Paweł Lipowczan…

Cóż tu cytować? Lech Konopiński, autor słów, chyba najgenialniej oddał stratę i żal po Annie Jantar, którą do muzyki właśnie owdowiałego Jarosława Kukulskiego z całą mocą rozpaczy wyśpiewał sam Krzysztof Krawczyk. Gdybym jednak miała wskazać jedną-dwie strofy — wybrałabym „Gdy owoc dojrzewał w sadzie twym, to giął gałęzie do mych rąk." Nie, tego się nie da wypowiedzieć dobitniej…!

Wiele piosenek mnie wzrusza, niezmiennie dotyka tej najwrażliwszej struny mojej duszy. Ale ta, może za sprawą Anny Jantar, a może sama z siebie — wzrusza mnie niezmiennie wyjątkowo. Kiedy słuchałam jej ostatnio, mama powiedziała, że chyba nigdy w życiu nie dam rady wysłuchać jej bez zadumy nad szybkim przemijaniem świata, nad jakimś wewnętrznym imperatywem, który powinien dzień w dzień nakazywać nam kochać ludzi, czynić dobro i nieść radość — i bez łez w oczach. No, nie dam. Teraz już z dwóch Wielkich Powodów…

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Oczywiście, że pisząc ten artykuł — zamiennie miałam wszystkie te piosenki na uszach. I w sercu!

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

eprasa.pl e43c38e4e7

Depresja jest taką samą chorobą, jak każda inna

Krzysztof Cugowski – legenda polskiej muzyki rockowej, lider zespołu Budka Suflera od lat angażuje się w kampanię społeczną „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję". Dlaczego? O tym opowiedział Annie Morawskiej-Borowiec – redaktor naczelnej magazynu „Twarze depresji".

fot. Jacek Poremba

— Jest Pan ambasadorem już 12. edycji kampanii społecznej „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję". Czy na początku miał Pan jakieś obawy, żeby wystąpić w kampanii promującej zdrowie psychiczne?

— Absolutnie nie miałem. Wiem, jaka jest opinia na temat leczenia problemów psychicznych w naszym kraju. To są stereotypy, które należy likwidować. Depresja jest taką samą chorobą jak każda inna – tylko jest związana z głową, a nie na przykład z sercem, czy płucami. Problemy depresyjne ma coraz więcej Polaków. Życie w czasie pandemii jeszcze potęguje trudności psychiczne. Mam w tej chwili wielu znajomych, którzy zmagają się z depresją. Od początku nie miałem żadnych obiekcji ani wątpliwości, żeby zaangażować się w kampanię społeczną „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję". Jeśli moja skromna osoba jest w stanie w jakikolwiek sposób pomóc i zachęcić choć jedną osobę do podjęcia leczenia, to jestem zawsze do dyspozycji.

— A jak Pan radzi sobie w czasie pandemii? Branża muzyczna mocno ucierpiała w związku z restrykcjami?

— Nasza branża na dobrą sprawę praktycznie teraz nie istnieje. Są tylko jakieś sporadyczne sytuacje, gdy mamy szansę coś zagrać bez publiczności. Ja już jestem w takim wieku, że mnie osobiście to już aż tak bardzo nie boli, ani nie dotyczy, bo jestem na innym etapie. Natomiast młodych ludzi pandemia niewątpliwie bardzo dotknęła, zdemolowała ich życie i perspektywę, co będą robić dalej. Na co dzień stykam się z takimi dramatami i to jest bardzo poważna sytuacja.

— Brakuje Panu realnych kontaktów z fanami podczas koncertów?

— Oczywiście, że brakuje. Każdy ma nadzieję na powrót do normalności, ale niestety konkretnego terminu nadal nie widać. Wciąż mam nadzieję, że pandemia kiedyś się skończy, bo tak na dłuższą metę nie da się funkcjonować. Nie jesteśmy w stanie niczego przewidzieć. Nie da się zaplanować nawet tego, co będzie za miesiąc. Trudno mieć o to do kogokolwiek pretensje. Po prostu musimy jakoś przetrwać ten trudny okres.

— Mamy czas, w którym ogromny stres, niepewność jutra i wiele innych dramatów związanych z pandemią napędzają wzrost zachorowań na depresję. Czy osobiście również doświadczył Pan tej choroby?

— Szczęśliwie nigdy nie chorowałem na depresję, ale jestem świadomy, jaka to poważna choroba i że trzeba ją leczyć.

— W naszej kampanii od lat podkreślamy, że najskuteczniejszą drogą walki z depresją jest połączenie farmakoterapii i psychoterapii.

— Tak mówią specjaliści. Tym bardziej trzeba o tym przypominać, bo ta choroba dotyka coraz więcej ludzi.

— Niesamowitą wartością kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję." jest fakt, że na jednym plakacie ramię w ramię występują osoby publiczne, które chorują na depresję, a także te, które nigdy nie chorowały, ale swoim autorytetem dodają siły tym, którzy odważyli się mówić o swoich doświadczeniach. Tacy ambasadorzy jak Pan pomagają nam przełamać stereotypy i swoją postawą pokazują, że nie ma czego się wstydzić, jeśli ktoś pomyśli: „O, on choruje na depresję".

— Trudno w takiej sytuacji w ogóle mówić o wstydzie. Depresja nie wybiera. Każdy może na nią zachorować. Trzeba oswajać ten problem, żeby wszyscy, którzy rozpoznają u siebie objawy depresji, wiedzieli, co mają zrobić. Muszą mieć świadomość, że powinni udać się do specjalisty – lekarza psychiatry i psychologa. Jeśli moja rola ambasadora w kampanii społecznej pomoże chociaż jednej osobie, to warto było to zrobić.

— Każdemu z nas zdarza się, że jesteśmy zwyczajnie smutni. Jak sobie Pan radzi z trudniejszym nastrojem?

— Niestety, nie ma na to jednej recepty. W sprawach dotyczących psychiki bardzo ważna jest rozmowa z drugim człowiekiem, terapia, wsparcie ze strony najbliższych. Oczywiście zdarzyły mi się tak zwane „dołki", ale jakoś z tego stanu zawsze wychodziłem. Na szczęście w moim przypadku gorszy nastrój nigdy nie dotarł aż do depresji.

— Kto pomagał Panu wyjść z „dołków"? Kto jest najważniejszą osobą w Pana życiu?

— Niewątpliwie to moja żona, z którą jestem bardzo blisko. Jesteśmy nie tylko małżeństwem, ale również przyjaciółmi. To jest bardzo ważne, żeby ludzie byli związani ze sobą nie tylko instytucjonalnie, ale też emocjonalnie. Moja żona wspiera mnie we wszystkim, co robię. Dla mnie najważniejszy jest fakt, że to jest osoba, na której zawsze mogę polegać. Niewątpliwie rodzina ma kluczową rolę do odegrania we wsparciu psychicznym człowieka.

— Dziękuję za rozmowę.

ANNA MORAWSKA-BOROWIEC

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

eprasa.pl e43c38e4e7

Sporty walki uczą pokory

To nie medale są najważniejsze, a droga, którą trzeba pokonać, by je zdobyć. Takie motto wyznaje Tomasz Ewertowski, sportowiec z Lubawy. To przykład dla młodych sportowców, którzy marząc o laurach, powinni ciężko pracować, ale też czerpać radość ze sportu każdego dnia.

fot. archiwum Tomasza Ewertowskiego

Sportem interesuje się od najmłodszych lat. Najpierw grał w piłkę z kolegami na podwórku, później zapisał się do klubu Motor Lubawa.

— W lubawskim klubie Motor, grałem w grupie żaków i trampkarzy. Radziłem sobie bardzo dobrze, a moim największym atutem było to, że kopałem piłkę lewą nogą. Większość kolegów była prawonożna. Kiedy miałem 12 lat, mój brat Robert Ewertowski organizował nabór dzieci do sekcji zapaśniczej. Pamiętam, że wahałem się wówczas, co wybrać, bo bardzo lubiłem grę w piłkę. Ostatecznie wyszło tak, że ja byłem pierwszym zawodnikiem mojego brata, a on moim pierwszym trenerem — opowiada Tomasz Ewertowski — Brat uczył mnie podstawowych zasad poruszania się po macie, akrobatyki i chwytów.

Każde spotkanie ze sportowcem, każda rozmowa o karierze to zawsze emocje, które pokazują, że sport wpływa na całe życie, jest czymś, za czym warto pójść, czego warto dotknąć, kształtuje charakter i dostarcza wielu wrażeń. — Sport wniósł wiele dobrego do mojego życia. To nie tylko medale. Z perspektywy czasu mogę powiedzie, że przygotowania do zawodów, codzienne treningi nauczyły mnie jak radzić sobie w trudnych sytuacjach, pokonywać swoje słabości i osiągnąć wyższy poziom. — opowiada Tomasz — Dzięki temu, że byłem zawodnikiem klubu MLKS Sokół Lubawa zwiedziłem znaczną część naszego kraju. Latem jeździliśmy nad morze lub piękne miejsca nad jeziorem na obozy, a zimą trenowaliśmy i poznawaliśmy górskie tereny. Były również zgrupowania za granicą. Za to wszystko jestem bardzo wdzięczny.

Trudne lekcje kształtowały mój charakter

Medale? Tak jest ich wiele. Za każdym kryje się jakaś historia, radość, ból i łzy, godziny treningów, wiele wyrzeczeń. Tomek jest zawodnikiem, który w niebywały sposób pokazuje prawdziwą wartość sportu, siłę charakteru i dojrzałość.

— Jestem medalistą Mistrzostw Polski w zapasach klasycznych. Patrząc wstecz, nie cieszy mnie tak ten medal, jak droga, którą przeszedłem wcześniej. Bodajże 9 razy najważniejsze zawody w kraju kończyłem tuż za podium. Tyle razy walczyłem o medal i wracałem z pustymi rękoma. Można było się załamać, ale mimo wszystko przychodziłem dalej na salę i sumiennie trenowałem do następnych startów, aż w końcu wywalczyłem upragniony medal — wspomina Tomasz Ewertowski — Po drodze zdobywałem oczywiście wiele medali z różnych krajowych i międzynarodowych turniejów, ale tamte miały większą wartość. To były trudne lekcje w sportowej przygodzie, które mój charakter. Teraz wiem, że w wielu tych przypadkach miałem coś takiego, jak poczucie niezasługiwania. Wyciągnąłem wnioski z tych wydarzeń i dużo więcej czasu poświęcam na trening mentalny. Moje podejście jest jeszcze lepsze niż było, a tamtych walk nie przegrałem tak naprawdę, a po prostu dostałem od przeciwników cenne lekcje. Największe sportowe doświadczenia zdobyłem trenując i ucząc się w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Radomiu, gdzie trenowałem w jednym z najlepszych klubów zapaśniczych w Polsce. Treningi z mistrzem olimpijskim z Atlanty Włodzimierzem Zawadzkim były czymś wyjątkowym. Wcześniej marzyłem żeby kogoś takiego zobaczyć, a później dostawałem cenne wskazówki do walki. Mega człowiek i wielki mistrz.

Dla rodziny zawsze byłem zwycięzcą

O sile sportowca najwięcej mówi to, jak radzi sobie z porażkami, kontuzjami. Nie można zapominać o osobach, które zawsze są gotowe, aby podać rękę, poklepać po plecach. Takich osób w życiu Tomka nie brakowało.

— Sporty walki to nie tylko medale. Uczą pokory, sumienności i radzenia sobie w ciężkich chwilach. Przydało mi się to przy poważniejszych kontuzjach, które uniemożliwiły mi treningi na dłuższy czas. Operacja nosa czy problemy z kręgosłupem po uszkodzeniu jednego z kręgów dały chwile zwątpienia, ale zaraz już szukałem rozwiązań, żeby móc szybciej wrócić do treningów i tego właśnie nauczyły mnie sporty walki. Pamiętam, że moi rodzice nigdy mnie nie oceniali. Jak z zawodów wracałem z medalem to cieszyli się razem ze mną. Gdy wracałem bez medalu, cieszyli się, że jestem zdrowy i nigdy nie powiedzieli na mnie złego słowa. Dla rodziców i rodzeństwa zawsze byłem zwycięzcą i za to bardzo dziękuję. Przekazywali wartości, które mogę przekazać również swojemu synkowi — w rodzinie jest siła, co by się nie działo! Duży wpływ mieli na mój rozwój sportowy oczywiście moi trenerzy. Mój brat Robert Ewertowski, który uczył mnie pierwszych chwytów, Mirosław Gajewski, który zawsze służył pomocną ręką w każdej chwili i Henryk Mężykowski trener starszej grupy zapaśników, w której trenowałem.

Tomasz Ewertowski: Aktualnie przygotowuję się do startu w Mistrzostwach Polski jiu jitsu No Gi 2021, które odbędą się 8 maja w Luboniu. Mam 3,5-letniego synka, który jest moją motywacją. Niedługo w moim prywatnym życiu ważny moment, bo otwieramy z dziewczyną kawiarnię w Lubawie, do której oczywiście wszystkich serdecznie zapraszam.

Nowy etap — w Lubawie rodzi się MMA

— Od października 2020 roku wraz z Rafałem Mazurowskim otworzyliśmy sekcję MMA w klubie CSW Champion Lubawa. Rafał skupia się na sportach uderzanych, a ja odpowiedzialny jestem za sporty chwytane. MMA jest coraz bardziej popularne więc porozmawialiśmy i doszliśmy do wniosku, że warto przekazywać swoje doświadczenia sportowe wspólnie innym ludziom, którzy chcieliby się tym zająć. W tym projekcie pomaga również Sebastian Sroka. To on ze zdziwieniem, po jednym z treningów zapytał mnie czemu nie prowadzę tu ludziom treningów w klubie lub indywidualnie... no i tak to się zaczęło — wspomina Tomasz Ewertowski — Zainteresowanie treningami jest bardzo duże. Te zajęcia są dla wszystkich. Mamy osoby, które ambitnie myślą o startach w zawodach MMA, ale też takie, które po prostu chcą coś ze sobą zrobić (zrzucić parę kg, nauczyć się chwytów czy ciosów, poprawić się ogólnorozwojowo). O to właśnie chodzi, żeby zrobić alternatywę dla młodzieży i dorosłych na spędzanie wolnego czasu. Termin naszych pierwszych startów przeniesiono na 15 maja i mam nadzieję, że sytuacja związana z pandemią nie będzie już dalej krzyżowała planów. Będzie to również mój debiut w roli trenera. Jak wrócimy do normalności to zapraszam wszystkich chętnych na taką formę treningu jak MMA. Każdy znajdzie płaszczyznę dla siebie.

ALINA LASKOWSKA
a.laskowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl e43c38e4e7

Kosmetyczka radzi

Mam problem z ułożeniem brwi. Kiedyś zostały przycięte i teraz każdy włos rośnie w inna stronę. Czy mogę sobie jakoś z tym poradzić?

Hania

Niestety, prawdą jest to, że zazwyczaj przycięte brwi odrastają mocne i odstające. Jeśli masz zdrowy i silny włos pomyśl o zabiegu laminacji brwi. Pomaga to w ułożeniu włosków w odpowiedni sposób.

Czy w maju mogę rozpocząć walkę z przebarwieniami?

Basia

Osobiście wykonuje takie zabiegi moim klientkom najchętniej jesienią i zimą. Mam spokojna głowę. że moja klientka nie zapomni o SPF i nie nabawi się kolejnych zmian na twarzy.

Czym najlepiej smarować popękane usta?

Ela

U mnie najbardziej sprawdza się lanolina, za każdym razem, gdy moje usta wymagają szybkiej interwencji ratuje się właśnie nią.

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

fot. archiwum prywatne

Metamorfoza numeru

fot. Aneta Kaliszewska

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

Zapytaj psychoterapeutkę: **aleksytymia**

Aleksytymia jest zaburzeniem objawiającym się niezdolnością do odczuwania emocji oraz nieumiejętnością rozpoznawania, wyrażania i nazywania swoich uczuć. Człowiek aleksytymiczny jest zimny uczuciowo, nie wyczuwa emocjonalności innych osób, ani swojej. Kiedy nie potrafi wyrażać emocji, nie może rozładować napięć jakie łączą się z różnymi uczuciami np. gniewem, smutkiem, złością. Stłumione i niewyrażone emocje potrzebują ujścia, więc zaczynają wychodzić poprzez ciało. Pacjenci aleksytymiczni skarżą się na przeróżne dolegliwości somatyczne, jak bóle, nerwobóle, stany zapalne. Są stałymi bywalcami u lekarzy. Emocje w ciele są odbierane jak choroba.

fot. freepik

Na przykład bicie serca ze zdenerwowania, aleksytymik może odczytać jako zawał. Aleksytymicy nie potrafią nazywać uczuć słowami, nie znają słów, które mogłyby trafnie opisać emocje. Ich słownictwo opisujące emocje jest dość ubogie. Aleksytymicy utracili zdolność przeżywania uczuć. Towarzyszy temu duże napięcie emocjonalne, a także kłopoty na tle seksualnym. Osoby cierpiące na to zaburzenie są oziębłe seksualnie dla swoich partnerów. Im samym równie trudno mieć satysfakcjonujące relacje intymne. Nieczułość sprawia problem w relacjach partnerskich i towarzyskich. Aleksytymicy mają kłopot w stworzeniu związku z drugim człowiekiem. Nie angażując się emocjonalnie trudno im związek utrzymać przez dłuższy czas.

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

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

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

eprasa.pl e43c38e4e7

Co najbardziej uzależnia?

fot. pixabay

Jessica Peffer: Jak narysować smoka: „Podejdź do smoka ostrożnie, zaoferuj mu kawałek cukierka lub młodszą siostrę i spokojnie rysuj go, gdy szczęśliwy przeżuwa".

Co najbardziej uzależnia? Takie pytanie zadano mi niedawno. Odpowiedź jest jedna. I prosta.

Tym razem opiszę problem bardziej poetycko, korzystając nie tylko ze statystyk i badań naukowych, ale i z obiegowych opinii a nawet beletrystki.

Według mojej wiedzy i obserwacji najbardziej uzależnia cukier. Może dlatego tak widzę, bo sama jestem cukroholiczką na odwyku. Dla mnie więc „nawet sól na pierwszy rzut oka wygląda jak cukier" (K.Bromberg). Trochę żartuję, ale kto miewa nagłą ochotę na słodycze (lub inne tak zwane śmieciowe jedzenie) i jest to uczucie wszechogarniające - wie o czym mówię. A takich osób jest coraz więcej. Jeśli do nich nie należysz i nigdy nie było to dla ciebie problemem, to naprawdę możesz uważać się za wybrańca.

Bez wątpienia jest to substancja nam kompletnie niepotrzebna, bardzo uzależniająca, dodawana praktycznie do wszystkiego. I niebezpieczna. Na cukrzycę, chorobę którą najczęściej kojarzymy z nadmiernym spożyciem cukru, choruje już prawie 3 miliony Polaków.

„W 2012 roku na całym świecie zmarło około 56 milionów osób; 620 tysięcy z nich zginęło w wyniku ludzkiej przemocy (wojna pochłonęła 120 tysięcy ofiar, a przestępczość kolejnych 500 tysięcy). Natomiast 800 tysięcy popełnili samobójstwo, a 1,5 miliona zmarło na cukrzycę. Cukier jest obecnie groźniejszy niż proch." (Y.N.Harari)

A mimo to zajadamy się nim na urodzinach, imieninach, rocznicy, ślubach, pogrzebach, w niedziele i przy poniedziałkach, kiedy jesteśmy zieloni z żalu i czerwoni z wściekłości, przy radościach i smutkach, do kawy, w kolejce do kasy, w podróży, na urlopie i czekając na urlop oraz po urlopie... Mało tego- karmimy nim naszych rodziców, ciotki, wujków i (o zgrozo!) dzieci, chociaż „szpikować dzieci cukrem (...) to tak jakby chlustać benzyną na ognisko". (S.King)

Dlaczego, mając taką wiedzę na temat cukru, dalej go jednak spożywamy? Wydaje nam się bowiem, że „cukier rozwiązuje wiele problemów" (S.King). Znane są badania, podczas których niemowlęta szybciej uspokajały się, kiedy dostawały słodki pokarm. Na ulicach czy w sklepach (a może i we własnym domu?) można zobaczyć jak matki i ojcowie wsadzają smutnym, złym czy z jakiegoś powodu zrozpaczonym dzieciaczkom lizaka w jedną rękę i przesłodzony, ale kolorowy napój w drugą.

Kiedy zjemy czekoladowe lody to jakoś mniej chce nam się płakać po rozstaniu z ukochanym, a po babeczkach z lukrem szef wydaje się milszy. Cukrem się nagradzamy i prawie dosłownie osładzamy nasze życie.

W takich chwilach zapominamy, że jest on ogromnym zagrożeniem dla naszego zdrowia a nawet śmiercionośny według J. Korwina-Mikkego, który mówi: „Istnieją cztery rodzaje białej śmierci: cukier, sól, kokaina i służba zdrowia." W takich chwilach liczy się tylko natychmiastowa ulga- uwolnienie dopaminy i serotoniny. Ukojenie w postaci hormonów szczęścia.

Cukier jest wszędzie, więc bez odpowiedniej dawki wiedzy, ciężko nam go omijać w codziennym życiu. Ciężko nam go omijać i mając taką wiedzę, dodajmy z ciężkim sercem.

Bez wątpienia jest to substancja uzależniająca, ogłupiająca nasz mózg i powodująca jego kurczenie. E.Nowak nazywa to wprost „ambrozją motłochu XXI wieku".

Niezbyt to miłe określenie, tym bardziej, że przeciętny konsument nie ma szans na wygranie ze sztabem naukowców produkujących coraz to wymyślniejsze kombinacje uzależniających smaków oraz sztabem marketingowców, którzy pracują dzień i noc, by udowodnić, że właśnie ten produkt jest najlepszy.

Nawet jeśli wiemy, że cukier „nakręca i zostawia na głodzie, nie karmi nas" (S. Niequist), to i tak często go wybieramy. Tak bowiem działa uzależnienie. Jesteśmy spętani w cukrowym uścisku, łaknąc go więcej i więcej. I nie zaczynamy zauważać, iż nasze życie staje się „jak tort, który wyglądał dobrze na półce w cukierni, ale smakował jak solone trociny, kiedy próbowało się go zjeść." (M. Stiefvater)

„- Dlaczego miałbym wybrać łatwy cukierek dla oka, zamiast pokarmu dla duszy?" - pyta metaforycznie R.Jean. Cukierek to cukrowe jedzenie, powodujące mnóstwo chorób a w najlepszym razie codzienne niedomagania, obniżony nastrój, utratę energii, wzrost wagi. Pokarm dla duszy natomiast to zdrowa dieta bogata w warzywa i produkty z omega-3, dzięki której mamy ładniejszy (tak!) i sprawniejszy mózg, witalność, zadowolenie i ogólnie pojęte zdrowie.

Wystarczy, że uświadomimy sobie, że „nie tylko cukier może nadać życiu słodki smak. Są o wiele lepsze sposoby (...)." (K.Mirek). A kiedy już to będziemy wiedzieć, wystarczy wykonać kolejny krok i podjąć decyzję. Wtedy zaczną się dziać dobre rzeczy.

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

Kuba przy garach: kanapka z udźcem wołowym w aromatycznych ziołach i zalewie piwno-miodowej

Jak przystało na weekend, można sobie trochę poleniuchować oraz... zjeść solidne śniadanie. Akurat u mnie w ten dzień bardzo często wjeżdżają omlety, ale jeżeli mamy zaplanowany jakiś wyjazd warto jednak skonsumować coś, co dam nam nieco więcej energii.

fot. archiwum prywatne

W ten weekend stawiam więc na kanapki z pieczonym mięsem, i jak to w przypadku mięs bywa, podstawą jest marynata z odpowiednim wyprzedzeniem. Kawał mięsa, z którego przygotowałem potrawę, polałem mieszanką oliwy z oliwek z całą gamą ziół i odstawiłem na noc do lodówki. Następnego dnia, 40 minut przed pieczeniem, mięso polałem jasnym piwem typu pils i posmarowałem 2 solidnymi łyżkami miodu. Pozwoliło to na ciekawe złamanie smaku, które dało się wyczuć podczas konsumowania. Akurat w przypadku tego mięsa, ważne jest też to, żeby piec je przez 3h w niskiej temperaturze. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem - a uwierzcie, że nie ma co tu popsuć - to pozostaje nam już tylko wymyślić w jakiej formie zjemy nasze mięso. Ja zaproponowałem podanie w bułce ciabatta na liściu sałaty, z pomidorkiem, ogórkiem i majonezem, natomiast można również pomyśleć, żeby zaserwować je na obiad, polewając np. sosem pieczeniowym.

Polecam!

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

Kuba Świątek

eprasa.pl e43c38e4e7

Nie zrzucajmy wszystkiego na stres!

Karolina Jankowska ma 24 lata i studiuje psychologię. Wiodła spokojne i w miarę beztroskie życie do czasu, kiedy trochę ponad dwa lata temu usłyszała diagnozę: guzy neuroendokrynne.

Guzy neuroendokrynne (w skrócie nazywane NET od ang. neuroendocrine tumors) to bardzo nietypowe i wyjątkowe trudne w rozpoznaniu nowotwory. Są bardzo specyficzne i w organizmie chorego mogą rozwijać się latami, nie wykazując przy tym żadnych charakterystycznych objawów lub imitując symptomy zupełnie innych chorób. Zanim zostanie postawiona właściwa diagnoza, wielu pacjentów bardzo długo szuka pomocy u niewłaściwych specjalistów, a ci nierzadko podejrzewają wrzody przewodu pokarmowego, stany zapalne jelit, zespół jelita drażliwego, astmę, nawet nerwicę, a dojrzałe kobiety często ignorują symptomy, podejrzewając u siebie pojawienie się menopauzy. Wiedza na temat guzów neuroendokrynnych jest wciąż niewystarczająca, a to sprawia, że rozpoznanie tej choroby zajmuje średnio nawet 52 miesiące! Tymczasem nowotwór postępuje. Natomiast to, co odróżnia ten nowotwór od innych, to fakt, że nawet późno wykryty, w stadium rozsianym, może być skutecznie leczony.

O czym najlepiej świadczy przypadek pani Karoliny.

Fot. archiwum prywatne

— Kiedy zaczęły się u Pani pierwsze niepokojące symptomy i postanowiła pani szukać pomocy u specjalistów?

— Pierwsze objawy pojawiły się u mnie w październiku 2018 r. Był to kłujący ból w nadbrzuszu, w dolnej części mostka, który występował nieregularnie raz na 2-3 dni. Mimo tego, że dolegliwości bólowe każdorazowo znikały po około dwóch minutach, miałam silne wewnętrzne przeczucie, że to może być coś poważnego. Po prostu nigdy wcześniej nie doświadczyłam tego rodzaju bólu. Raz pojechałam nawet na pogotowie, ponieważ ból znacznie się nasilił, a że był w okolicy mostka, to bałam się, że to może być zawał. Jednak, ponieważ moje serce biło miarowo, lekarz odesłał mnie do domu, mówiąc, że to pewnie stres. Zanim zdecydowałam się udać ponownie do lekarza, moje objawy trwały łącznie około miesiąca.

— Gdzie szukała pani pierwszej pomocy?

Zapisałam się do lekarza pierwszego kontaktu, który dał mi skierowanie na USG. Badanie miałam zrobione już 15 listopada, czyli 1,5 miesiąca od pierwszych objawów. Wykazało ono, że mam bardzo duży guz trzustki (4x4 cm) oraz dużo zmian w wątrobie. Jeszcze tego samego dnia dostałam skierowanie do szpitala. Muszę przyznać, że wynik tego badania bardzo mnie zaskoczył, zwłaszcza że nie miałam żadnych innych objawów, mogłam wszystko jeść, nie chudłam i miałam dużo energii. Nie mogłam więc uwierzyć, że w moim organizmie rozwinął się nowotwór.

— Jak przebiegała szpitalna diagnostyka?

— W szpitalu spędziłam około tygodnia. Miałam wykonany m.in. tomograf, rezonans oraz wszystkie badania krwi. Ze względu na zmiany w wątrobie lekarze podejrzewali u mnie najpierw tasiemca bąblowca. Miałam takie wrażenie, że bardzo chcieli wykluczyć u mnie zmiany nowotworowe. Nie wierzyli, że to może być rak — bo po prostu nie miałam żadnych innych objawów, byłam w świetnej kondycji i ogólnie bardzo dobrze się czułam. Jednak w rezonansie i tomografii wyszły również zmiany m.in. w węzłach chłonnych i dwunastnicy. Dostałam więc skierowanie do warszawskiego Centrum Onkologii. Tam lekarz chirurg wyłącznie po przeczytaniu opisu mojej choroby, bez obejrzenia płyty, stwierdził, że powinnam najpierw dostać chemię i że na tym etapie nie ma konieczności przeprowadzenia operacji. Zaproponował przeprowadzenie biopsji z wątroby, ale ponieważ wiedziałam, że zmiany w mojej wątrobie były bardzo małe, więc obawiałam się, że wynik biopsji może nie być wiarygodny i nie zdecydowałam się na nią. Wtedy postanowiłam skonsultować jeszcze wyniki moich badań w Szpitalu MSWiA na oddziale gastroenterologii. Tam z kolei lekarz powiedział, że zmiany nie są lite — że bardziej podobne są do torbieli, więc polecił mi jak najszybciej przyjść na operację. Jego zdaniem, ponieważ miałam też zajętą dwunastnicę, za miesiąc lub dwa mogłabym nie móc już jeść i trzeba by było karmić mnie pozajelitowo. Co ciekawe, w Centrum Onkologii lekarze uważali, że mamy jeszcze dużo czasu na operację. Być może założyli już tak naprawdę, że nie widzą dla mnie żadnych szans. Ostatecznie zdecydowałam się zatem na leczenie w szpitalu MSWiA. 28 listopada 2018 r. miałam pierwszą operację wycięcia dwunastnicy, a przy okazji pobrano mi biopsję z trzustki i wątroby. Głównego guza z trzustki, ze względu na jego rozmiar, lekarze nie zdecydowali się usunąć. Bali się, że mogę nie przeżyć takiej operacji.

— Kiedy zatem postawiono diagnozę, że choruje pani na guzy neuroendokrynne?

— W 1,5 miesiąca od pierwszego USG, a w 3 miesiące od pierwszych objawów poznałam wyniki biopsji. Wtedy też została postawiona diagnoza: guzy neuroendokrynne. Na moje szczęście mój przypadek był dla lekarzy bardzo interesujący. Miałam wrażenie, że oni nie mogli uwierzyć, że mimo tak rozległego nowotworu, ja wciąż żyję. Dlatego też wielu specjalistów chciało mnie poznać i leczyć. Myślę, że duże znaczenie miał też fakt, że widzieli u mnie ogromną chęć życia. Na tym etapie poznałam profesora Andrzeja Deptałę, który zapytał mnie, dlaczego żaden lekarz nie chciał mi wyciąć guza z trzustki. To on właśnie przekonał lekarzy z zespołu, że warto przeprowadzić operację i ostatecznie doprowadził do tego, że 14 lutego 2019 r. miałam wycięcie guza. Zabieg był bardzo ciężki. Szczerze powiedziawszy ja sama nie wierzyłam, że przeżyję tę operację i gdy się obudziłam, byłam niezwykle szczęśliwa. Wciąż myślę, że to był jak do tej pory najszczęśliwszy dzień mojego życia.

— Jak się pani czuła po postawieniu diagnozy? Jak się zmieniło pani życie?

— Bardzo starałam się w miarę możliwości żyć normalnie. Po każdej operacji wracałam na studia. Studiowałam wtedy fizjoterapię i choć już wiedziałam, że nie będę mogła pracować w tym zawodzie m.in. ze względu na ciężkie zabiegi, które przeszłam, to zawsze wracałam na uczelnię, żeby udowodnić sobie, że jeszcze nie umieram. O mojej chorobie nie chciałam jednak z nikim rozmawiać, oprócz najbliższych przyjaciół i rodziny. Było mi jakoś tak dziwnie wstyd, że mam taką chorobę, jakbym co najmniej ja sama na nią zapracowała...

— Jak wyglądało dalsze leczenie?

— W lecie 2019 zaczęłam leczenie chemią. Tę terapię zniosłam dość ciężko — byłam bardzo osłabiona, dużo czasu spędzałam w łóżku. Leczenie trwało cztery miesiące, ale niestety nie przyniosło pożądanych rezultatów. Dlatego pod koniec września zaczęłam przyjmować lek z grupy inhibitorów. Przyjmując go, czułam się o wiele lepiej, ale niestety guzy rosły nadal. Kolejnym krokiem było więc przyjmowanie izotopów. Tę terapię stosuję do dziś. Polega ona na przyjmowaniu leku w zastrzykach, w warunkach szpitalnych, raz na dwa miesiące. Dzięki temu leczeniu udało się wreszcie osiągnąć stabilizację mojej choroby. Obecnie jestem już po czterech dawkach. Ten sposób kuracji jest dla mnie bardzo obciążający. Można powiedzieć, że dwa miesiące po podaniu leku dochodzi się do siebie. Po pierwszej dawce wstałam z łóżka dopiero po tygodniu. Później czułam się fizycznie już trochę lepiej, ale zaczęły się problemy z jedzeniem, bardzo wychodzą mi włosy i jestem ciągle zmęczona. Teraz czekam na badanie PET, po nim lekarze ostatecznie

eprasa.pl e43c38e4e7

ocenią, czy leczenie przynosi zadowalające rezultaty.

— Gdzie szukała pani informacji o swojej chorobie? Co pomagało? Czego zabrakło?

— Przede wszystkim w internecie, ale tam nie ma zbyt wielu informacji na temat guzów NET. Szukałam też wsparcia na grupach na Facebooku dotyczących raka trzustki, ale nie każdy rak trzustki to guz neuroendokrynny, więc trudno było mi tam coś pomocnego znaleźć. Mam to szczęście, że kilku moich przyjaciół jest młodymi lekarzami, więc to oni byli dla mnie źródłem wielu przydatnych informacji. W grudniu 2019 roku udzieliłam wywiadu dla jednego z magazynów medycznych i po jego publikacji odezwało się do mnie kilka osób z guzami NET. To, że mogliśmy się podzielić swoimi doświadczeniami, dało mi dużo więcej niż przeczytanie jakiegoś naukowego opracowania. W tekstach naukowych znajdowałam tylko ogólne informacje o chorobie, a brakowało mi takich przydatnych wskazówek jak np. to, gdzie się leczyć, które ośrodki w Polsce specjalizują się w tym rodzaju nowotworu, czy jakie terapie są dostępne.

— Czy z perspektywy czasu przypomina sobie pani jakieś objawy, które mogły świadczyć o guzach NET?

— Kilka lat przed wystąpieniem objawów, o których wcześniej wspominałam, w chwilach zdenerwowania zaczął pojawiać mi się na szyi taki rumień. Teraz podejrzewam, że był to zespół rakowiaka. Zdarzały mi się również suche plamy skóry na łokciach i na kolanach. Lekarz podejrzewał atopowe zapalenie skóry, ale żadne leki na to mi nie pomagały. Zmiany zniknęły same. Po latach, znając już objawy guzów NET, zaczęłam łączyć ze sobą te symptomy.

— Jak teraz wygląda pani życie, w jaki sposób choroba zmieniła pani codzienność?

— Na pewno ważnym elementem mojej codzienności jest zmiana sposobu odżywiania. Po dwóch operacjach, po których mam wyciętą dużą część układu pokarmowego, musiałam zmienić moje nawyki żywieniowe. Współpracuję z dietetykiem i muszę rygorystycznie trzymać się diety, aby nie zachorować na cukrzycę. To co jest trochę uciążliwe, to fakt, że po posiłkach często boli mnie brzuch, do tego stopnia, że muszę się na chwilę położyć. Na pewno mam też słabszą kondycję fizyczną, nie mogę już jeździć konno, co kiedyś bardzo lubiłam. Jednak gdy myślę o moim życiu, to wiem, że nie jest źle. Wróciłam na studia, zmieniłam kierunek, teraz chcę się przeprowadzić do Warszawy i zamieszkać sama. Chcę spróbować normalnego życia, iść do pracy. Wiem, że jak dbam o siebie — wysypiam się, jem regularnie — to tak naprawdę nie czuję, że jestem chora. Oczywiście o chorobie przypomina mi szpitalne leczenie, po którym mam wyraźny spadek formy, ale między poszczególnymi dawkami leku staram się żyć normalnie.

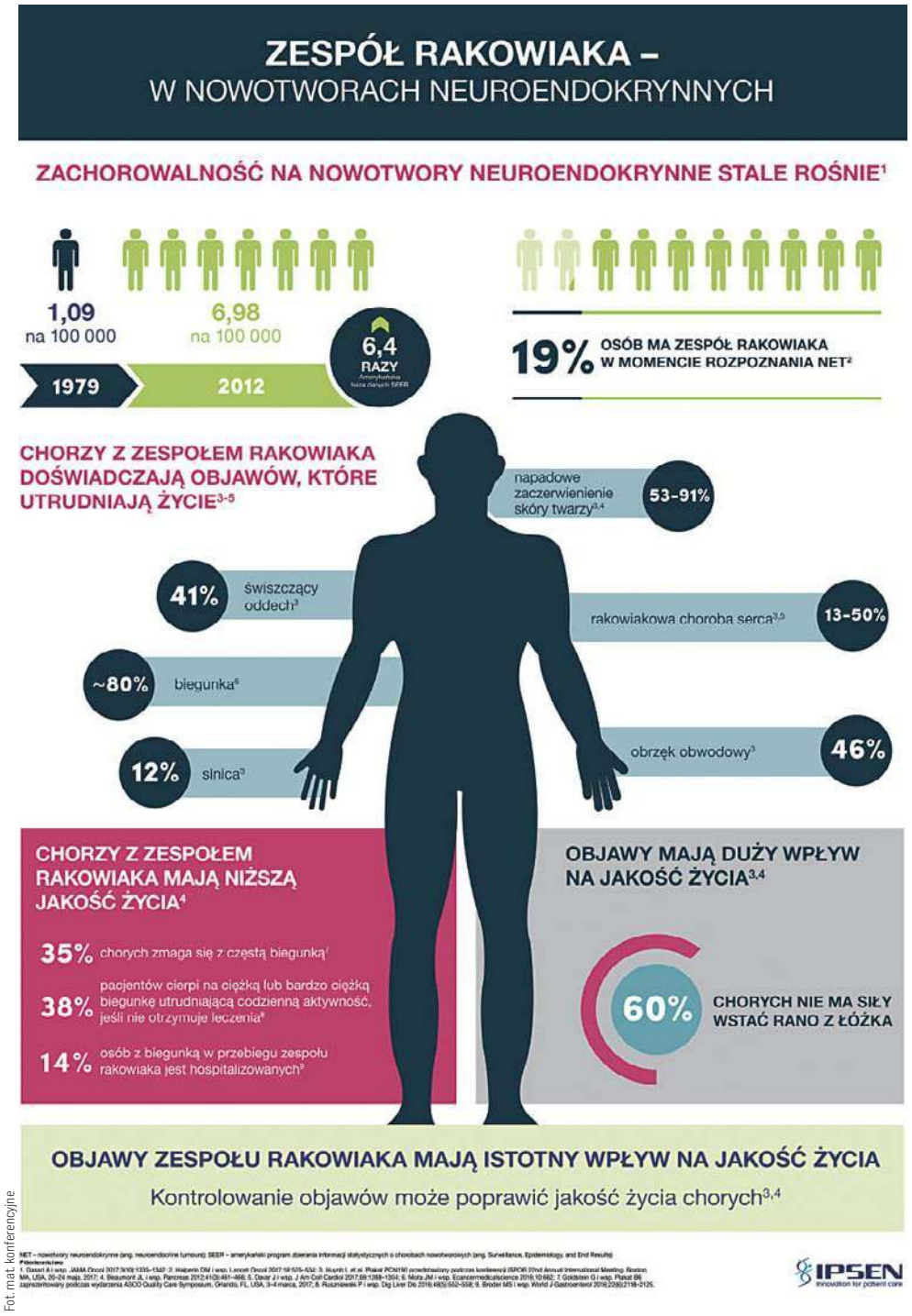
— W jaki sposób poradziła sobie pani z trudnymi emocjami towarzyszącymi chorobie?

— Na początku odczuwałam bardzo silny stres. Ten moment czekania na diagnozę i wynik histopatologiczny — to był chyba najczarniejszy okres w moim życiu. Na szczęście mogłam liczyć na ogromne wsparcie moich przyjaciół i rodziny. I przez pierwszy rok to mi wystarczyło. Myślę, że dużo dał mi też fakt, że starałam się bardzo wypełnić swój wolny czas, a w tym pomogły mi studia. Później, kiedy pierwsze leki nie zadziałały, znalazłam na Facebooku terapię simontonowską. Jest to rodzaj psychoterapii skierowanej do osób chorych na nowotwory oraz ich bliskich. Celem terapii metodą Simontona jest poprawa jakości codziennego życia. Pojechałam na 4-dniowe warsztaty i to był piękny czas. Wiele wtedy zrozumiałam, choćby to, że ciągle chcemy czegoś więcej, a nie cieszymy się z tego, co jest tu i teraz. Myślę, że kluczem do szczęścia jest właśnie cieszenie się z codzienności, a nie rozpatrywanie tego, co nam się nie udało, albo banie się tego, co będzie. Te 4 dni bardzo wiele mi dały, bo udało mi się przewartościować swoje myślenie. Wzięłam też udział w świetnym projekcie „Do ślubu mi nie po drodze", który tak się rozwinął, że wylądowałam na fotelu w programie „Dzień dobry TVN". Tam poznałam też wielu wspaniałych ludzi i to pomogło mi się jeszcze bardziej otworzyć, pogodzić z chorobą. Przestałam też się jej wstydzić. W międzyczasie poznałam chłopaka, z którym jesteśmy już razem pół roku. Wcześniej nie dawałam sobie szans na związek, bo miałam z tyłu głowy to, że nie wiadomo, kiedy odejdę. Ale z drugiej strony dwa lata minęły, jeszcze nie umarłam, więc pomyślałam, że co ja będę tak czekać — jak nic nie będę w życiu robić, to i tak kiedyś umrę.

— Co chciałaby pani powiedzieć innym pacjentom cierpiącym na guzy NET?

— Myślę, że najważniejsze to zaakceptować swoją chorobę, choć jest to bardzo trudne. Trzeba pozytywnie i z nadzieją patrzeć w przyszłość. Widzę, że kiedy bardzo dbam o siebie i nie czuję skutków ubocznych, to zapominam o chorobie i jest mi wtedy dużo lepiej. To nie przychodzi od razu. Oczywiście, że miałam też momenty mocnego załamania — cały jeden tydzień płakałam, ale czułam się wtedy okropnie, nie miałam na nic siły. Więc trzeba odnaleźć siebie w tym wszystkim, a ponieważ samemu bywa trudno, to z całego serca polecam każdemu pacjentowi terapię psychologiczną. Co ciekawe, naprawdę uważam, że jestem teraz bardziej szczęśliwa niż przed chorobą. Doceniam to, co jest teraz. Myślę, że bardzo ważne jest też to, żeby wybrać dla siebie odpowiedniego lekarza. Często na podstawie jednej 15-minutowej rozmowy oddajemy swoje życie w ręce tej osoby. Dlatego, mimo ogromnego stresu, który towarzyszy pacjentowi na początku rozpoznania choroby, trzeba uważnie słuchać medyków, ale również swojej intuicji. Moim zdaniem najważniejsze w wyborze osoby prowadzącej naszą terapię jest, by widzieć, że jej na tobie zależy i że widzi dla ciebie szansę na wyleczenie. Natomiast co do lekarzy pierwszego kontaktu, to poradziłabym im, żeby tak wiele objawów nie zrzucali na stres, szczególnie, gdy przychodzi do nich młody pacjent i mówi, że coś go boli. Oni najczęściej komentują to słowami: „Ma pani stres, proszę odpocząć i głęboko pooddychać". I tyle. A to może być coś o wiele poważniejszego. To może być nowotwór, który im szybciej wychwycić, tym większe będą szanse na jego wyleczenie. I na życie.

MMB



Fot. mat. konferencyjne

REKLAMA

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

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

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

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

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

eprasa.pl e43c38e4e7

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

61617opb1-AH-K

ZWIERZĘTA

kupię

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

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

PRACA

dam pracę

KIEROWCA CE lub B, 503-103-703

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

MURARZA, malarza, pomocnika, 501-481-210

MURARZY, 667-947-124

POMOCNIKÓW budowlanych, 667-947-124

W gospodarstwie mlecznym, 510-135-912

ZATRUDNIĘ krawcową, 533-131-881

szukam pracy

OKNA dokładnie umyję, 500-562-520

AUTO-MOTO

sprzedam

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

USŁUGI

budowa | remont

CYKLINOWANIE podłogi + schody, 507-306-262

DACHY, 514-456-553

GLAZURA, hydrauliczne, 795-820-780

NAPRAWA okien, rolet, 504-720-494,

REMONTY mieszkań kompleksowe, 602-477-817

SZPACHLARZA, kafelkarza, 572-320-330

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

inne

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

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

mp-otbr-6791a-M

Z bólem zawiadamiamy, że 14 kwietnia 2021 r.
odeszła od nas w wieku 61 lat
Nasza Droga
Żona, Mama, Ciocia i Babcia

ś. † p.

Danuta Tomaszewicz

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
w poniedziałek, 19 kwietnia 2021 r., o godz. 10.00
mszą świętą żałobną w kościele
pw. Bogarodzicy Dziewicy Matki Kościoła
przy ul. Jarockiej.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Pogrążona w żałobie rodzina

172821opb1-A-G

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

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

WWW.POZEGNANIA.NET

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

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

28919opb1-C-K

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

614619opb1-g-M

Warmiński
1987
ZAKŁAD POGRZEBOWY
dawniej market

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

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

614219opb1-E-G

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

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

Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

614419opb1-a -K

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

320520opb1-a-M

eprasa.pl e43c38e4e7

Silni, zwarci i gotowi

I liga piłkarzy ręcznych\\\ W 18. kolejce Warmia Energa zagra w Kościerzynie z Sokołem, którego w Olsztynie ograła dziewięcioma bramkami (39:30).

W rundzie rewanżowej olsztyńscy szczypiorniści mają do rozegrania jeszcze pięć spotkań. Najbliższy rywal podopiecznych trenera Knopika to Sokół Porcelana Lubiana Kościerzyna, który w pierwszej rundzie w Olsztynie uległ gospodarzom 30:39 (15:18). Wtedy bezlitosny dla Sokoła okazał się skrzydłowy Warmii Energi Adam Konkel, który zdobył 9 bramek, a do Olsztyna trafił z... Kościerzyny.

Póki co runda rewanżowa w wykonaniu Sokoła jest słaba, bo wygrał tylko z Gwardią Koszalin (28:25), przegrywając z Nielbą Wągrowiec (18:31), MKS Grudziądz (20:33) i USAR-em Kwidzyn (24:29). W efekcie ekipa z Kościerzyny w tabeli wyprzedza tylko młodzież z Gdańska i Kwidzyna oraz „czerwoną latarnię" z Wejherowa.

Fot. Artur Szczepański

W tym sezonie Marcin Malewski w 15 meczach zdobył 73 bramki

Liderzy ofensywy Sokoła to Adam Lisiewicz (84 bramek w 12 meczach) i Krzysztof Jasowicz (60/14). Najbliższego rywala Warmii nie omijają jednak problemy organizacyjne, bo w związku z panującym lockdownem i zamkniętymi szkołami klub ma problemy z wykorzystaniem szkolnej hali sportowej, w której odbywają się mecze. Na szczęście problem udało się rozwiązać, dzięki czemu sobotni mecz dojdzie do skutku.

Warto dodać, że wciąż niepewna sytuacja jest w Szkołach Mistrzostwa Sportowego w Gdańsku i Kwidzynie, które nie mogą brać udziału w rozgrywkach.

Z kolei w obozie olsztynian panuje optymizm po ostatnim udanym meczu w Koszalinie. Warmiacy pokazali skuteczny i równy handball, co zaowocowało zwycięstwem i powrotem na fotel lidera rozgrywek. Przed Kopycińskim i spółką teraz jednak seria trudnych spotkań, m.in. z Nielbą Wągrowiec (przegrana 23:24 w I rundzie) i MKS Grudziądz, który depcze Warmii po piętach.

– Jesteśmy skoncentrowani i zmobilizowani, ale też w dobrych nastrojach – podkreśla Marcin Malewski, jeden z liderów zespołu. Cieszyć może fakt, że olsztynianie nie narzekają na poważniejsze urazy, a poza składem jest jedynie Marcin Laskowski, który przechodzi rekonwalescencję po operacji kolana.

Podopieczni Jarosława Knopika wiedzą, o co walczą, poza tym wygląda na to, że ich forma rośnie właśnie na końcówkę sezonu. O tym, czy ta teoria się potwierdzi się, przekonamy się już w sobotę (początek meczu o godz. 17.

• **Inne mecze 18. kolejki, sobota:** KPR Elbląg - SPR GKS Autoinwest Żukowo (17), USAR Kwidzyn - MKS Grudziądz (16), Tytani Wejherowo - Nielba Wągrowiec (17), SMS ZPRP Gdańsk - Gwardia Koszalin (przełożony).

ŁUKASZ P. SZYMAŃSKI

I LIGA

1. Warmia	15*	35	426:367
2. Grudziądz	15	35	431:378
3. Żukowo	15	30	458:389
4. Nielba	15	29	450:421
5. Gwardia	16	27	465:426
6. USAR	15	24	416:442
7. Elbląg	13	19	333:344
8. Sokół	14	16	368:398
9. SMS Gd.	11	12	310:321
10. SMS K.	11	3	266:358
11. Tytani	14	1	362:441

* liczba rozegranych meczów

60 PLEBISCYT
NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

GŁOSUJĘ NA:

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

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

Imię i nazwisko .....

Adres .....

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

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

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

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

Data i czytelny podpis .....

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

121otbp-B -K

60 PLEBISCYT NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

ORGANIZATOR: GRUPA WM

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

PARTNERZY STRATEGICZNI: citi handlowy

PARTNER PLATYNOWY: SYNERGIA

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

SPONSOR NAGRODY: bodyperfect fitness wellness & spa

PARTNERZY BRĄZOWI: OSiR OLSZTYN; OLSZTYN; POWIAT OLSZTYŃSKI

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

121otbp-C -K

eprasa.pl e43c38e4e7

fot. archiwum prywatne

Chłonąć świat bez patrzenia na zegarek

Gruzja, Armenia, Ukraina, Albania, Maroko, Kuba, Cypr – te kraje Gosia Wiśniewska-Jurkowska pokonała już na rowerze. W planach Nepal. Jak przygotować się do takich wypraw i jak to jest, jechać tak przez świat z trzema mężczyznami?

— Podobno rower to była twoja wielka miłość od pierwszego wejrzenia.

— Miałam kilka lat, gdy dostałam do cioci mieszkającej na Dworcowej rowerek. I tak się w nim zakochałam, że całą drogę do domu na Smętka, ja wtedy kilkuletnia, pokonałam na dwóch kółkach, nie zważając na żadne niedogodności. Moja mama mówi, że ciekło ze mnie strumieniami, a włos się z wysiłku jeżył, ale się nie poddałam. Potem zawsze sporo podróżowałam, tak normalnie „na nogach". Po studiach pojechałam np. do Stanów. Aż pewnego dnia stała się najnaturalniejsza rzecz na świecie, że dwie moje największe pasje: rower i podróże — musiały się połączyć.

— Opowiedz o początkach.

— Pamiętam, że zawsze lubiłam się rowerem szwędać po okolicy, z koleżanką na Mazury wyskoczyć. I pamiętam książkę opowiadającą o rowerowej wyprawie Robba Maciąga po Chinach. Wywarła na mnie niesamowite wrażenie. Pomyślałam: ja też tak chcę.

— A potem trafiłaś do projektu „Afryka Nowaka".

— Tak. Kazimierz Nowak w latach 1931-1936 pokonał Afrykę na rowerze, takim jeszcze typowym jak na tamte czasy: ciężkim, niewygodnym, bez przerzutek. Pisał stamtąd ciekawe reportaże i listy do żony. Wrócił, chwilkę pocieszył się sławą, a rok później zmarł. Pasjonaci po latach dotarli do jego tekstów, na ich bazie powstała książka „Afryka Kazika" Łukasza Wierzbickiego. Wtedy pojawił się też pomysł, żeby czcząc jego pamięć odtworzyć trasę, którą przemierzył. Ruszyła rowerowa sztafeta, która miała trwać dwa lata. Będąc na Kolosach, festiwalu podróżniczym w Gdyni, zobaczyłam zdjęcia z pierwszej części trasy — i już wiedziałam, że to mój świat, że muszę zrobić wszystko, żeby się tam dostać. Zgłosiłam się, załapałam na przedostatni etap i pojechaliśmy!

— Jak myślisz dlaczego wtedy wybrano ciebie, a nie innych? Pewnie chętnych było wielu?

— Zgłaszało się do nich sporo ludzi świetnie radzących sobie na rowerach, ale może nie do końca jeszcze sprawdzonych podróżniczo. Chodziło chyba o ogarnięcie w obcej czasoprzestrzeni. Bycie gdzieś na własną rękę wymaga odwagi, podstaw języka, elastyczności. Byłam już wtedy po dużej podróży przez Azję: od Moskwy do Delhi, dwumiesięcznym pobycie na własną rękę w Meksyku. Niemieli wyjścia, musieli mnie wziąć (śmiech).

— Zdążyłaś się fizycznie przygotować?

— Poszperałam w internecie, znalazłam Olsztyn Aktywnie i tam, przy rajdach takich bardziej oficjalnych, również rajdy dzikie. Tam poznałam Michała, mojego męża. To był 2010 rok i to właśnie wtedy, dzięki Dzikusom, zaczęłam łapać już na poważnie ten rowerowy rytm. Na pierwszym rajdzie myślałam, że padnę po 10 minutach, tak cisnęli! Ale potem nagle się uspokoili i udało mi się siedzieć im na ogonie tak, że mnie nie zgubili. W końcu byłam gotowa na Afrykę.

— Wyprawa na tyle się udała, że stwierdziłaś, że nie spoczniesz zanim nie przemierzysz rowerem całego świata?

— Dokładnie. Okazało się, że to dalekosiężne jeżdżenie z sakwami, zabranie roweru i namiotu do samolotu — wcale nie musi być trudne. Tylko towarzystwo warto mieć sprawdzone. Niektórzy lubią jeździć sami — i taka była moja podróż po Meksyku, ale ja za bardzo na bieżąco lubię się dzielić przeżyciami. Dlatego, gdy wróciłam z Afryki i pojawił się Michał, to mi bardzo ułatwiło sprawę (śmiech).

— Ale jak się spakować na taką wyprawę? Przecież możesz mieć ze sobą tylko to, co ci rower uciągnie, a jedziesz wiele dni w zmiennych warunkach pogodowych, po najróżniejszym terenie....

— Najważniejsze jest to, gdzie jedziesz. Ja zawsze jeżdżę tam, gdzie jest ciepło i gdzie wszystko szybko schnie (śmiech). Choć jak wspominam Afrykę to pamiętam poranny szron na namiotach, temperatura w nocy spadała do 0 stopni. W dzień rosła do 40. Musisz mieć wtedy coś mega ciepłego, choć to niby Afryka. Jak dwa lata temu byliśmy na Kubie, to tam zupełnie nie było tego problemu. Na krótki rękaw możesz chodzić całą dobę. Ogólna zasada pakowania jest taka: trzy pary bielizny: w jednym zestawie chodzisz, drugi jest do wyprania, trzeci w rezerwie. Spodnie, którym możesz swobodnie odczepiać nogawki, bluza, kurtka przeciwdeszczowa, najlepiej z odpinanymi rękawami, czapka i rękawiczki. Po tylu latach jeżdżenia mam już naprawdę małą, solidną kompaktową odzież, która składa się w kosteczkę. Jak się dużo jeździ — warto zainwestować. Moja puchówka po złożeniu jest jak dłoń. Jak się jedzie pierwszy raz, to lepiej czasem popytać znajomych i pożyczyć, niż kupować byle co. Warto latami zbierać. Teraz do spania mamy takie malutkie materacyki dmuchane. Karimatę już dawno sobie odpuściliśmy - niby lekka, ale duża i nieforemna.

A moja złota rada dla początkujących: przez tydzień zbieraj rzeczy, które chcesz wziąć, a potem podziel na pół. Zawsze mi się zdarza, że na wyjeździe jakiejś rzeczy nie użyje wcale, ale zawsze mam też jakiś jeden strój „wyjściowy" - spódniczkę np. do kawiarni czy wycieczkę po mieście. Buty tylko te wpinane rowerowe, sandały z zakrytymi palcami i klapki.

— Jak poznałaś Michała od razu wiedziałaś że będziecie tworzyć taki zgrany podróżniczy team?

— Michał wcześniej był bardziej górski i wspinaczkowy. Jak już jeździł na rowerach to się ścigał, a to nie moja bajka. Nie bardzo też był przekonany do jazdy rowerem z obciążeniem hen po zagranicy. Ale go przekonałam. Pierwszy nasz wspólny wyjazd zagraniczny to była Gruzja. Wtedy z naszej grupy rowerowej dołączyli do nas dwaj koledzy i teraz często jeździmy gdzieś we czwórkę.

— Jak ci się jeździ z trzema facetami?

— Dobrze, przez tyle lat rowerowania wyrobiłam sobie nielichą kondycję. Poza tym trochę biegam. Wszyscy mamy podobne tempo, a ja może nie lubię jeździć szybko, ale jestem dobra na długich dystansach. I nie przeszkadzają mi upały - jak jest 40 stopni to przeważnie jestem z przodu. I cały dzień mogę sobie spokojnie kręcić - byle do celu. Nie czuje się słabsza.

— Twoje największe rowerowe marzenie to...

— Nepal. Już trzy lata temu dość solidnie się do tej wyprawy zaczęliśmy przymierzać, czytamy sporo reportaży i literatury podróżniczej z miejsca, do którego się chcemy wybrać. Nie inaczej jest tym razem. Jednym z marzeń jest także to, żeby okrągły rok jeździć na rowerach po całym świecie. Zrobić sobie tzw. „gap year" i chłonąć świat bez patrzenia na zegarek.

— Gdy jesteście na wyprawie: macie plan, że będziecie jechać daną trasą, pokonacie konkretną ilość kilometrów?

— Nauczeni doświadczeniem wiemy, że plan musi być. Raz pojechaliśmy na Ukrainę tacy zupełnie wyluzowani i pewni siebie. Będziemy kombinować po drodze — postanowiliśmy. I to był najbardziej nieudany wyjazd ze wszystkich. Kręciliśmy się w kółko bez żadnych konkretnych decyzji. Straciliśmy dużo czasu i nerwów. Taki zupełny spontan u nas się nie sprawdza.

— A ile dziennie jedziecie przed siebie?

— Zależy od dnia, pogody, wysokości i tego jak się danego dnia czujemy. Na plan nanosimy oczywiście pewne korekty, a czasem po prostu, jeśli mocno nam zależy żeby dotrzeć w dane miejsce, a już nam się nie chce pedałować, albo wiemy że choćbyśmy bardzo się starali to rowerem nie damy rady, to wsiadamy w pociąg albo na pakę. Najczęściej nocujemy na dziko pod namiotem gdzieś na trasie, byle w pobliżu była woda. Czasem załatwiamy sobie nocleg pod dachem, żeby zregenerować siły. Nie jesteśmy skrajnymi radykałami ani ascetami. Średnio na dwutygodniowy wyjazd obieramy sobie trasę 700-800 km. Dziennie robimy 60-80 km. A jak ciągle jest pod górę to np. 40 km. Mój rekord po górach, ale bez sakw to 140 km. Z sakwami ok.105 km.

— Pamiętasz jakieś najdziwniejsze momenty waszych podróży? Coś was zaskoczyło? Albo przestraszyło?

— Gruzja. Piękna natura. Krajobrazy uginających się winogron i fig. Wchodzimy do małego wiejskiego sklepu po coś świeżego, pachnącego. A na półkach tylko keczup i batony. Zero chleba, owoców, warzyw. Po chwili ludzie ze wsi zaczęli nam przynosić jedzenie, np. pachnące jeszcze piecem chleby, owoce prosto z sadów. Gruzińska gościnność to nie mit. Choć w Armenii jest chyba jeszcze większa. Może chodzi o to jest tam mniej turystów i może mają poczucie, że muszą się bardziej starać? W zasadzie w każdym kraju ludzie czują jakiś związek z wędrowcami. Nie jesteśmy parą jak z reklamy, którym samochodowa prędkość i szyba filtruje rzeczywistość. Brudni, strudzeni - to budzi sympatię, może dlatego zawsze trafiamy na fajnych, pomocnych ludzi. Ciekawe było też jak napotkany dziadek - rolnik z widłami, który myśleliśmy że nas pogoni - okazał się niezwykłym człowiekiem, profesorem ekonomii, znajomym Balcerowicza. W Armenii w Górskim Karabachu trochę mieliśmy stracha. Znaleźliśmy piękny widok, zrobiliśmy foty. Otoczyli nas miejscowi z wielkim krzykiem, że tam nie można robić zdjęć! Bo wojska, poligony - wszystko tajne! Zaczęli wyrywać nam ten aparat, ale w końcu skończyło się na tym, że ich oczach kasowaliśmy te foty. Chyba bali się, że zostaną posądzeni o szpiegowanie.

— Co jest największą wartością takich rowerowych podróży?

— Że jedziesz opłotkami i poznajesz prawdziwych, naturalnych, otwartych i niesformatowanych przez duże miasta ludzi. Rozbijamy się gdzieś prawie na końcu świata i tam zawsze znajdzie się ktoś, kto albo przyjdzie posiedzieć z nami na wieczór i przyniesie np. sagan wina albo wspólnie zjemy jakąś fajną regionalną potrawę. Ludzie dzielą się też swoimi opowieściami i zachęcają do odwiedzenia nam nieznanych, ciekawych miejsc. Widoki, przestrzenie i krajobrazy też są oczywiście porywające, ale bez tych przypadkowo poznanych ludzi, którzy tworzą opowieść danego miejsca - to nie miałoby aż takiego uroku.

AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl e43c38e4e7