/GazetaOlsztynska
Gazeta Olsztyńska
gazetaolsztynska.pl

ZIEMIA PO PANDEMII

Agata Kasprolewicz
DZIENNIKARKA I REPORTERKA

Kongres Przyszłości już za 3 dni!

SOBOTA\\\NIEDZIELA
|21-22|11|2020|

DZIENNIK ELBLĄSKI.pl

IV KONGRES PRZYSZŁOŚCI 24-27 LISTOPADA 2020

BEZgorset

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

60120otbs-i-P

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 742 NR 269 (20389)

Fot. archiwum prywatne

Z kotami jest jak z chipsami, na jednym się nie kończy \14

Pierwsza maszynistka czeka na koleżanki

Ma zaledwie 22 lata, a już zapisała się w historii naszego oddziału POLREGIO. Zuzanna Wytrykowska jest pierwszą maszynistką, która wozi pasażerów po torach Warmii i Mazur. A niewiele brakowało, a miałaby zawód, w którym pracują niemal tylko kobiety. \9

Życie na wsi płynie swoim torem

To kolejny impuls do jeszcze lepszej pracy na rzecz mieszkańców — przyznaje Zygmunt Tucholski. Z wójtem gminy Elbląg, który zajął drugie miejsce w Plebiscycie na Samorządowca 2020, rozmawiamy o tym, jak zmienia się wieś i czym nas do siebie przyciąga. \18

ISSN 0137-9127
9 770137 912163 47

eprasa.pl e69dd0010a

28 lat

w tym wieku, według badania koncernu kosmetyczny „Sanctuary SPA", panie decydują się na stały związek. Wiąże się to z silniejszym niż do tego wieku pragnieniem dziecka, a także dążeniem do stabilizacji materialnej i rodzinnej.

CZY WIESZ, ŻE...

kobiety w ciąży mają nietypowe zachcianki, o czym wiadomo nie od dziś. Wśród nich pojawia się apetyt na rzeczy (z pozoru) niejadalne, tj. węgiel czy kreda. Mogą one świadczyć o niedoborze składników odżywczych.

CYTAT DNIA

Coco Chanel: Aby być niezastąpionym, zawsze trzeba być odmiennym.

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: kobiety brytyjskiej rodziny królewskiej

Każda z nich jest inna, każda wzbudzała duże kontrowersje. Bo kobiety rodziny królewskiej mają to do siebie, że nie wywołują letnich emocji. Przez lata o ich życiu dowiadywaliśmy się głównie z prasy plotkarskiej, której nie umykało żadne ważne wydarzenia z ich udziałem. Teraz masową wyobraźnię rozpala kolejny sezon serialu Netfliksa — „The Crown". Dzięki scenarzystom snujemy domysły o motywacjach, które stały za decyzjami, o których mówili nie tylko poddani królowej Elżbiety.

W kolejnym sobotnim wydaniu napiszemy na ten temat więcej.

Fot. Pixabay

List tygodnia

Szanowna Redakcjo. Od trzech tygodni moje dzieci uczą się zdalnie. Ja pracuję zdalnie zatem mamy ten komfort, że możemy być razem w domu. Doceniam to, ale na tym sielanka się kończy. Widzę starania nauczycieli, naprawdę robią, co mogą. Dostali takie zdanie i stają na głowie, aby te lekcje jakoś wyglądały. Rozumiem jaka to dla nich musi być presja, że gdzieś tam w mieszkaniach uczniów, są rodzice, którzy obserwują tę zdalną naukę. Ja także słyszę te lekcje, codziennie po 7 lub 8. I dostrzegam coś innego. Brak dyscypliny wśród uczniów, brak ogłady. Uczniowie pozbawieni są poczucia odpowiedzialności. Nie traktują tych lekcji poważnie. Rozumiem, że oni mają potrzebę kontakty z rówieśnikami. Na takich lekcjach widzą swoich kolegów i koleżanki, chcą się popisać, zabłysnąć. O ile takie zachowania w szkole pewnie są normalne, niestety, to na lekcjach zdalnych rujnują w zasadzie wszystko. Mimo starań nauczycieli, to jest zwyczajnie stracony czas. Ja muszę co chwilę upominać 12- letniego syna, przypominać, że to jest lekcja, że z piciem i jedzeniem ma czekać do przerwy, że ma się ubrać, otworzyć zeszyt itp. Jednak dziecko w klasie 6, 7 czy 8, samo w domu podczas lekcji on-line nie ma właściwie żadnej motywacji, zero świadomości, że ta nauka jest na poważnie. Na temat zdalnej nauki w we wszystkich klasach można by długo dyskutować, to nie jest dobre, to się nie uda i chyba każdy czeka kiedy to się wreszcie skończy. No chyba oprócz uczniów starszych klas, którzy mają po prostu ferie...

Bożena z Elbląga

Fot. Wielka Litera/ mat. prasowe

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

Szanowni Państwo!

25 listopada, nieprzerwanie od 1991 roku, obchodzimy Dzień Kolejarza, czyli coroczne święto kolejarzy i pracowników kolei. Na stronach 8-9 przedstawiamy Państwu wyjątkowe kobiety: Magdalena Kołodziejczyk, która od pięciu lat pracuje jako konduktorka oraz Zuzannę Wytrykowską — pierwszą maszynistkę na Warmii i Mazurach. Kobiety asertywne i harde, które przyznają, że zmian się nie boją. Zapraszamy do lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

PRAWO
3 Na tej wojnie tracą wszyscy...
79 mężczyzn i 3 kobiety. Tyle właśnie osób szukają policjanci z naszego regionu. Powód? Uporczywe uchylanie się od płacenia alimentów.
PASJE
4 Militaria to część mojego życia
Kobiety nie tylko służą w wojsku, ale również te w cywilu swoją pasją do militariów potrafią zaskoczyć niejednego mężczyznę. Do takich pasjonatek należy Aleksandra Bazarewicz, która razem z mężem prowadzi Muzeym Sprzętu Wojskowego w Mrągowie.
TEMAT TYGODNIA
6 Pacjenci traktowani jak zło konieczne
Lekarze i pielęgniarki nie zawsze muszą się uśmiechać, ale wyrażenia typu: „Czemu się tak drzesz", „Nie udawaj", „Chyba się naćpałaś", „Rusz dupę" — nie są zwrotami, które powinni słyszeć pacjenci. Czasami lekarze zachowują się tak, jakby zabierano im ich cenny czas, a pielęgniarki jakby pracowały za karę.
PRZED ŚWIĘTEM LUDZI KOLEI
8 Ta praca daje mi wolność
Magdalena Kołodziejczyk, która od pięciu lat pracuje jako konduktorka, przyznaje, że pracę przepowiedziała jej wróżka.
9 Zuzanna pierwsza
Zuzanna Wytrykowska jest pierwszą maszynistką, która wozi pasażerów po torach Warmii i Mazur.
AKTYWISTKI I AKTYWIŚCI
10 Coś w nas pękło
Izabela Daciuk, Andrzej Zieliński i Daniel Zdanowski. Kim są, i dlaczego wychodzą na ulicę?
ZWIĄZKI
12 Podążając za marzeniami, znalazła miłość
Chang pochodzi z Tajwanu, Dawid z Nidzicy. Poznali się w Irlandii, a w rok temu wzięli ślub.
SPOŁECZEŃSTWO
14 Z kotami jest jak z chipsami, na jednym się nie kończy
12 kotów w jednym mieszkaniu, czy to możliwe? Tak! Przekonuje o tym Kasia z Elbląga, która bezwarunkowo kocha te zwierzęta.
MODA
15 Zarabiają, czyszczą szafę i są eko
Wystawiają, negocjują i kupują. Polki w czasie pandemii jeszcze bardziej niż dotychczas zajęły się sprzedażą ubrań w sieci.
STYL ŻYCIA
16 Skup się na pozytywach, a będziesz zdrowszy
Masz problemy ze zdrowiem? Czujesz, że brakuje ci odporności? Chcesz poczuć się lepiej? Iwona Wierzbicka, autorka książki „Jak wzmocnić odporność", stworzyła kompendium wiedzy o tym, jak zadbać o zdrowie.
MĘSKI PUNKT WIDZENIA
18 Takie zaufanie dopinguje
Z wójtem gminy Elbląg, który zajął drugie miejsce w Plebiscycie na Samorządowca 2020, rozmawiamy o tym, jak zmienia się wieś i czym nas do siebie przyciąga.
ZDROWIE
19 Neurorehabilitacja i wielkie nadzieje pacjentów
20 Pies najlepszym przyjacielem człowieka! I basta!
SPORT
23 Ciągle mam z tego mnóstwo frajdy
Trenerka ma chyba gorzej. Stoi się pod przyrządem i już nic nie można zrobić – mówi Paula Plichta, 29-letnia gimnastyczka (ciągle), a jednocześnie trenerka (już) UKS SMS Olsztyn, która w obu tych rolach zdobyła właśnie medale MP.
24 Pcham się pod górę i znikam w lesie
— Na zawody potrafi przyjechać 90 facetów i 10 dziewczyn z całej Polski — mówi olsztyńska kolarka górska. O tym jak to jest być jedyną dziewczyną w męskim gronie i dlaczego z kolarzami ciężko wypić spokojną kawę opowiada Marta Raszkiewicz.

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

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna
ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński

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

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

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

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

eprasa.pl e69dd0010a

Na tej wojnie **tracą wszyscy**...

79 mężczyzn i 3 kobiety. Tyle właśnie osób szukają policjanci z naszego regionu. Powód? Uporczywe uchylanie się od płacenia alimentów. Dokładne dane tych ludzi znajdziemy na stronie poszukiwani.policja.pl. Kim są i dlaczego nie chcą płacić?

Fot. Pixabay

Nie wszystkie te osoby pochodzą z województwa warmińsko-mazurskiego. Niektóre były tu po prostu zameldowane. Inne łączy z regionem tylko to, że są poszukiwane przez którąś z lokalnych jednostek policji. Na czarną listę trafiają nie tylko obywatele Polski. Z powodu zaległych alimentów spore kłopoty ma Koreańczyk Kim Man Seb. Od ponad roku ukrywa się przed iławskimi funkcjonariuszami.

Dwa lata więzienia

Czego jeszcze dowiemy się z policyjnej bazy? Część ściganych popełniło więcej niż jedno przestępstwo. W systemie figuruje niejaki Paweł Adamski ps. Karp, poszukiwany przez Wydział Kryminalny Komendy Powiatowej Policji w Iławie. Jeśli wpadnie, będzie odpowiadał również za kradzież z włamaniem.

Jednak przeważająca liczba ściganych ma na sumieniu tylko artykuł 209 kk, czyli uporczywe uchylanie się od obowiązku alimentacyjnego. Co to znaczy uporczywe uchylanie się?

W świetle polskiego prawa mówimy o nim w momencie, gdy oskarżony nie płaci świadczeń, choć posiada do tego realne możliwości.

„Obecnie niesolidny rodzic może trafić do prokuratury po trzech miesiącach niepłacenia alimentów. Jeśli w ciągu miesiąca nie ureguluje swoich zobowiązań, grozi mu sprawa w sądzie, a następnie grzywna, więzienie lub dozór elektroniczny, czyli tzw. opaska elektroniczna, która kontroluje, czy skazany przebywa w miejscu odbywania kary" — wyjaśnia Agnieszka Matłacz na stronie www.prawo.pl.

Jeśli okaże się, że dłużnik naraził daną osobę na niemożność zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych, grożą mu nawet dwa lata za kratkami.

Mniej dłużników, wyższe długi

Od lat Polska plasuje się na szarym końcu wśród krajów Unii Europejskiej pod względem skuteczności w egzekwowaniu zaległości alimentacyjnych. Ściągalność waha się u nas od 13 do 19,5 procent. Po zaostrzeniu przepisów Kodeksu karnego w 2017 roku liczba niefrasobliwych płatników spadła.

Niestety jednocześnie wzrosła kwota ich zaległości. Pod koniec maja tego roku ze spłacaniem alimentów nie radziło sobie prawie 282 tys. osób, a ich łączny dług wyniósł aż 11,4 mld zł! Tak wynika z danych zgromadzonych w Rejestrze Dłużników BIG InfoMonitor. 11,4 mld to suma, której wystarczyłoby na wybudowanie 180 km nowych dróg.

Jedna na szesnastu

Kim są tzw. alimenciarze? Na ten temat powstało wiele mitów. W potocznym wyobrażeniu, „alimenciarz" to bezrobotny facet z marginesu, preferujący imprezowy styl życia i nadużywający alkoholu. Rzeczywistość jest jednak bardziej złożona. Wśród osób unikających płacenia alimentów znajdują się przedstawiciele różnych grup społecznych i zawodowych. Znajdziemy tu pracowników fizycznych, jak również menedżerów czy biznesmenów. Można oczywiście wyróżnić pewne cechy wspólne. Statystyczny dłużnik alimentacyjny ma 45 lat, mieszka w niewielkiej miejscowości, a jego zaległości sięgają 41 tys. zł.

Alimenty płacą także kobiety. Ale i one nie zawsze wywiązują się z tego obowiązku. Obecnie statystyczna dłużniczka ma 40 lat i średnio 27 tys. zł do oddania. Na jedną „alimenciarę" przypada około 16 „alimenciarzy". Skąd takie dysproporcje? Mężczyzn obciążonych alimentami jest po prostu więcej. Po rozwodzie sądy w przeważającej części przypadków oddają dziecko pod opiekę matki. Wówczas ciężar świadczeń spada na barki ojca.

> POLSKA PLASUJE SIĘ NA SZARYM KOŃCU WŚRÓD KRAJÓW UNII EUROPEJSKIEJ POD WZGLĘDEM SKUTECZNOŚCI W EGZEKWOWANIU ZALEGŁOŚCI ALIMENTACYJNYCH. ŚCIĄGALNOŚĆ WAHA SIĘ U NAS OD 13 DO 19,5 PROCENT.

Warto w tym miejscu zaznaczyć, że alimenty płaci się nie tylko na dzieci. Mogą ich zażądać także rodzice od dorosłych synów i córek. W niektórych przypadkach obowiązkiem tym obciąża się rodzeństwo czy rozwiedzionego małżonka. Swego czasu głośna była sprawa ekspremiera Kazimierza Marcinkiewicza, który nie chciał płacić alimentów byłej żonie.

Porywaczki i złodziejki?

Alimentów nie należy płacić, gdyż jest to okup za uprowadzone dziecko. Tak twierdzi Michał Fabisiak, założyciel stowarzyszenia „Dzielny tata". Ojcowie, którzy przyłączyli się do jego ruchu, uważają, że podczas rozwodu dzieci są bezprawnie odbierane mężczyznom.

— Na naszym ojcowskim rynku trwa jakaś wojna — przyznaje Michał Fabisiak. — To powoduje, że matki zabierają dzieci i dostają za to nagrodę. Mnie policja zabrała syna bez postanowienia sądowego, tylko i wyłącznie na zlecenie matki. Odezwało się już do mnie około trzech tysięcy ojców w podobnej sytuacji. Około stu ojców miało identyczną sytuację jak moja, czyli policja zabrała te dzieci bez żadnego postanowienia sądowego. Rząd inwestuje w to, żeby nas, ojców, zniszczyć — alarmuje.

Choć niektóre tezy aktywistów stowarzyszenia „Dzielny tata" są kontrowersyjne i mocno przesadzone, pokazują jednak jak poważny jest ten problem. Alimenty nie zawsze są naliczane w sposób adekwatny i sprawiedliwy. Część ojców rzeczywiście pada ofiarą wyrachowanych partnerek oraz machiny sądowniczej. Jedni, nie mając wyjścia, łożą horrendalne sumy, inni zaczynają kombinować.

Możliwości nie brakuje

— Ojciec mojego dziecka ma przyznane alimenty w kwocie 500 zł miesięcznie — pisze internautka na forum „Gazety Olsztyńskiej". — Ale nawet grosza nie dał. Komornik rozkłada ręce i mówi: „Przykro mi, ale ten pan nie pracuje i nie mam z czego ściągać". Prokurator od trzech lat rozkłada ręce. Dodatkowo ojciec dziecka ma zabraną władzę rodzicielską. Jasne, istnieje rozwiązanie, aby pozwać rodziców delikwenta. Może powinni brać odpowiedzialność za 40-letniego synka, ale sąd uważa, że dziecko dostaje 500+ od państwa, które pomaga mi w zaspokojeniu potrzeb dziecka, więc pieniędzy od dziadków nie potrzebuję.

Co sprytniejsi ojcowie umawiają się z pracodawcą na minimalne wynagrodzenie, a pozostałą część pensji biorą pod stołem. Dzięki temu płacą niższe świadczenia. Inną metodą jest przepisanie majątku na zaufane osoby: rodzeństwo, rodziców, przyjaciół. W niektórych przypadkach posiadanie zobowiązań alimentacyjnych wręcz się opłaca. Dzięki nim można uciec od innych długów, ponieważ alimenty muszą być spłacone w pierwszej kolejności!

Pod koniec maja ze spłacaniem alimentów nie radziło sobie prawie

282 tys.

osób, a ich łączny dług wyniósł aż

11,4 mld zł

To suma, która wystarczyłaby na wybudowanie

180 km

nowych dróg

„Na ponad 1/3 wszystkich dłużników alimentacyjnych ciążą dodatkowe wymagalne zobowiązania, m.in. wobec instytucji finansowych czy operatorów telekomunikacyjnych" — podaje strona tatasos.pl.

Dziecko przede wszystkim

Na dłuższą metę batalia alimentacyjna odbija się negatywnie na każdej ze stron. Traci zarówno ojciec, jak i matka. Walka o pieniądze, nawet zwycięska, kosztuje wiele czasu, nerwów oraz energii, a traumatyczne przeżycia — co podkreślają specjaliści — na długo zostają w pamięci. Niestety w konflikcie między rodzicami nierzadko to dzieci cierpią najbardziej.

— Prawa rodziców nie mogą być nad prawami dziecka — apeluje psycholożka Justyna Żukowska-Gołębiewska. — Konflikt o dziecko i walka o alimenty nie może wciągać tego dziecka. Ale obserwując czasami działalność różnych ruchów — czy to matek, czy ojców — widzę, że to dziecko bardzo często nie jest priorytetem.

PAWEŁ SNOPKOW
p.snopkow@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl e69dd0010a

Militaria to część mojego życia

Kobiety nie tylko służą w wojsku, ale również te w cywilu swoją pasją do militariów potrafią zaskoczyć niejednego mężczyznę. Do takich pasjonatek należy Aleksandra Bazarewicz, która razem z mężem prowadzi Muzeum Sprzętu Wojskowego w Mrągowie.

fot. archiwum prywatne

— Militaria to wciąż nietypowe zainteresowanie wśród kobiet. Skąd to się u pani wzięło? Wina męża czy może jednak ciągnęło panią wcześniej do takiej tematyki?

— Jak byłam małą dziewczynką to chciałam zostać kierowcą rajdowym, a moim pierwszym nauczycielem prowadzenia samochodu był mój tata. I do dziś wspominam swoją pierwszą lekcję jazdy autem po polnej drodze. Więc można śmiało powiedzieć, że do motoryzacji ciągnęło mnie od najmłodszych lat. Bardzo szybko zrobiłam prawo jazdy i za kółkiem czuje się bardzo dobrze. Kiedy poznałam Sławka miał kilka sprzętów wojskowych. I to dzięki niemu miałam możliwość poznać takie pojazdy z bliska. Razem jeździliśmy na zloty militarne i można powiedzieć, że wspólna pasja nas połączyła.

— Skąd wziął się pomysł, żeby zrobić z tego sposób na życie?

— Kiedy pojazdów na naszym podwórku zaczęło przybywać, pojawiły się osoby, które chciały je po prostu obejrzeć. Więc było tak, że ludzie zaczęli chodzić po naszym podwórku i po sprzętach. Padł więc pomysł żeby utworzyć muzeum i zarejestrować je w Ministerstwie Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Otworzyło nam to drzwi do pozyskania kilku ciekawych eksponatów z Ministerstwa Obrony Narodowej i motywowało, żeby inwestować w to miejsce. Na ten moment mamy ponad 100 eksponatów. Dzięki temu muzeum urosło do takiej skali, jaką możemy zobaczyć dzisiaj. W ciągu roku odwiedzają nas wycieczki szkolne i grupy zorganizowane. Coraz więcej trafia do nas klientów indywidualnych. Zdarzają się nawet wieczory kawalerskie oraz imprezy integracyjne. 10 lat temu żadne z nas nie spodziewało się, że pójdzie to w takim kierunku.

— Muzeum świętuje w tym roku okrągłą rocznicę. Chyba jednak nie takiego jubileuszu się spodziewaliście?

— No tak, rzeczywistość pokrzyżowała nam nasze plany. Mieliśmy zorganizować dużą imprezę w muzeum, a skończyło się na świętowaniu w rodzinnym gronie. W tajemnicy przed Sławkiem poprosiłam wszystkich naszych znajomych o nagranie krótkich filmików z życzeniami dla Sławka właśnie z okazji 10 rocznicy założenia Muzeum Sprzętu Wojskowego. Dograłam życzenia od naszych dzieciaków i od siebie, zmontowałam wszystko w jedną całość. W dniu, w którym planowaliśmy świętowanie puściłam Sławkowi ten filmik. Wywołał on ogromne wzruszenie. Czuliśmy się tak, jakby te wszystkie osoby były tam z nami. Zobaczyliśmy, jak dużo osób nam kibicuje i nas wspiera. Mamy teraz wspaniałą pamiątkę.

— Jak mocno „korona" zalazła wam za skórę?

— Przede wszystkim nie wiedzieliśmy, czego się spodziewać. Obawialiśmy się, że w tym roku nie będzie sezonu turystycznego. Wszystkie wycieczki szkolne jak i grupy zorganizowane odwołały swoje zaplanowane wizyty. Czekaliśmy więc na decyzje rządu.

Kiedy na początku maja dostaliśmy zielone światło na otworzenie muzeum, z utęsknieniem wypatrywaliśmy turystów. Dosłownie siedziałam w muzeum z kubkiem kawy i czekałam aż ktoś się pojawi. Na początku było to kilka osób, ale z czasem było ich coraz więcej. Sezon był krótki i ludzie potrzebowali odskoczni od tego wszystkiego, szukali atrakcji w kraju i część z nich trafiła właśnie do nas.

— Słyszałem, że w sezonie wakacyjnym praktycznie nie wychodziła pani z muzeum?

— Dokładnie tak było. W sezonie muzeum jest otwarte codziennie od 9 do 17 niezależnie od frekwencji. Nie było ani jednego dnia, w którym byśmy skończyli pracę o tej godzinie. Często zdarzało się, że turyści dzwonili, że kończą zwiedzać np. Wilczy Szaniec i chcą koniecznie zajechać do nas. Więc czekaliśmy i tak naprawdę było otwarte do ostatniego klienta. Zdajemy sobie sprawę, że jeśli ktoś chce obejrzeć kilka atrakcji to czasem może po prostu zabraknąć czasu na wszystko. Wiemy to z własnego doświadczenia, dlatego nie wyganiamy nikogo. Więc 7 dni w tygodniu spędzałam właśnie na terenie muzeum.

— Militaria to obecnie jeszcze bardziej pasja czy tylko praca?

— Praca i pasja. Chociaż bywa, że trudno to pogodzić. Nie możemy sobie już pozwolić na to, żeby w sezonie wyskoczyć na jakiś zlot militarny. Jak prowadzi się własny biznes to trzeba go pilnować, poświęcać mu czas i starać się cały czas rozwijać. Są osoby, które odwiedzają nasze muzeum po raz kolejny i widzą, że z roku na rok staramy się rozszerzać kolekcję pojazdów. Będąc codziennie na miejscu rozmawiam z ludźmi o historii muzeum, o sprzętach i wydaje mi

eprasa.pl e69dd0010a

Ziemia po pandemii

Wokół nas\\\ Jaki będzie świat po pandemii? Na pewno inny, jeżeli chodzi o relacje społeczne, gospodarkę. Na pewno jeszcze bardziej uzależnimy się od technologii? Ale czy to wszystko?

IV KONGRES PRZYSZŁOŚCI 24-27 LISTOPADA 2020

Może nie zabrzmi to najlepiej, ale tak to już jest, że kiedy jedni tracą, to inni zyskują. Tak też też jest i z wpływem koronawirusa na nasze życie, w każdym jego aspekcie. Koronawirus nas przestraszył i na pewno zmieni nasze nawyki i obyczaje. Przynajmniej na jakiś czas. Wirus mocno uderzył w turystykę, ale właściciele domków czy agroturystyki mieli w tym roku na Mazurach wyjątkowo udany sezon. Odosobnienie, kontakt z naturą stały się ważną i pożądaną wartością.

Czy koronawirus zmieni zatem także nasze nastawienie do natury? Czy zwolnienie ekspansywnej turystyki stanie się szansą dla ochrony ekosystemów? Czy dramatyczne doświadczenie koronawirusa jest szansą na nowe otwarcie dla obrońców świata zwierząt i świata naturalnego? Czy zakaz handlu dzikimi gatunkami zwierząt będzie trwałym kierunkiem zmian? Takie pytania stawia i szuka na nie odpowiedzi Agata Kasprolewicz. To dziennikarka i reporterka przez wiele lat związana z Polskim Radiem. Dziś autorka podcastu Radio Antropocenu, a także wydawca i autorka materiałów dla podcastu Raport o stanie świata Dariusza Rosiaka. Laureatka nagrody Grand Press za reportaż „Kenia. Wojna o trawę", finalistka nagrody im. Ryszarda Kapuścińskiego „Szwecja – imigranci, kawa, kryminały".

Fot. archiwum prywatne

Agata Kasprolewicz spotka się z nami na Kongresie Przyszłości 24 listopada

Agata Kasprolewicz spotka się z nami na Kongresie Przyszłości we wtorek 24 listopada o godzinie 14.30 na gazetaolsztynska.pl. I opowie nam, jaka powinna być ziemia po pandemii. Bo to przecież zależy od nas, a nie od koronawirusa.

IGOR HRYWNA

---

się, że w moim głosie słychać, że jest to bliskie mojemu sercu. Potrafię tak czasami przegadać naprawdę sporą ilość czasu. Ale o to chyba w tym wszystkim chodzi. Bardzo zależy mi na tym, żeby było czuć tutaj atmosferę rodzinną.

— Zakładam jednak, że na spotkaniach z koleżankami ciężko pani porozmawiać o różnicach między SKOT-em a BWP-em?

— To zależy (śmiech). Mam dużo koleżanek, które w jakiś sposób są zaznajomione z tymi sprzętami, ponieważ często całymi rodzinami spotykamy się u nas w muzeum. Dzieciaki biegają po sprzętach, jak po dużym placu zabaw, a my spokojnie możemy wypić kawę. Coraz więcej naszych znajomych kupuje również jakieś pojazdy wojskowe, więc obracamy się raczej w gronie osób, które podzielają nasze zainteresowania. Także nie ma problemu z posługiwaniem się terminologią militarną. Na szczęście można ze mną porozmawiać na wiele innych tematów i nie zamęczam nikogo tylko opowieściami o swojej pasji. Tak mi się przynajmniej wydaje (śmiech).

— Pani „ulubieniec" w muzealnej kolekcji to...

— Mam kilku swoich ulubieńców, z którymi są związane

fajne historie i wspomnienia. Trudno jest wybrać jeden konkretny. Ale pamiętam, jak Sławek kiedyś przyszedł do mnie i powiedział, że znalazł czołg na Allegro i czy pojedziemy go obejrzeć. Tak też się stało. Jak wysiadaliśmy z samochodu i zobaczyłam błysk w oku Sławka wiedziałam, że ten czołg będzie nasz. To był T-55, pierwszy tak ciężki sprzęt w naszym muzeum. I tak naprawdę cała historia rozwoju muzeum zaczęła się od niego. Właśnie tym czołgiem w muzeum organizujemy przejażdżki, a nawet jest możliwość poprowadzenia samodzielnie takiego sprzętu. Mój 6-letni syn kiedyś zapytał mnie czy nie jest mi przykro, że nie mam swojego czołgu. Bo T-34 jest jego, T-55 jest taty, a T-72 brata. Być może nadejdzie taki dzień, że i ja będę miała swój osobisty czołg (śmiech).

— Jeździ pani pojazdami pancernymi, czołgami?

— Jeżdżę. Na razie robię przejażdżki w muzeum Gazem69 i transporterem SKOT. Uwielbiam minę pasażerów kiedy wsiadam za kierownicę ja – dziewczyna w blond włosach. Na początku zawsze jest konsternacja, że jak, że z panią jedziemy? Ale wszyscy wracają z uśmiechami na twarzy, a niejeden pan zwrócił mi honor i uścisnął rękę. Myślę, że większość też zazdrości mi tej pracy. Wożę klientów po specjalnie przygotowanej trasie i jeszcze sama mam z tego radochę i dobrą zabawę. A kiedy zamykamy muzeum, uczę się jeździć jakimś cięższym sprzętem, jak BWP, czołg...

— Zainteresowanie militariami idzie u pani w parze z zainteresowaniem historią? Jaki jest Pani ulubiony okres historyczny i dlaczego jest to II wojna światowa?

— Mój nauczyciel historii z liceum na pewno potwierdzi to, że nigdy nie byłam orłem z tego przedmiotu. Jednak, kiedy zaczęłam mieć styczność z takim sprzętem wypadało, co nieco wiedzieć. U nas w domu ogląda się programy historyczne i faktycznie głównie związane z okresem II wojny światowej. Lubię słuchać historii ludzi, którzy przeżyli tamten okres. Mam w rodzinie osoby, które pamiętają okres powojenny. I czasem opowiadają, jak wyglądało wtedy życie codzienne i jak sobie radzili z różnymi trudnościami.

— Dla większości osób pasja jest odskocznią od codzienności, od pracy. U pani ta pasja jest codziennością i pracą jednocześnie. W jaki sposób więc odpoczywa pani od militarnej codzienności?

— Często łapię się na tym, że nawet jak chce poczytać książkę, a jest ładna pogoda, to idę z nią posiedzieć w muzeum. Nasze dzieciaki potrafią cały dzień biegać i bawić się na sprzętach. Więc nawet jeśli mamy dzień wolny, chętnie spędzamy tu czas. Bardzo często całą rodziną wsiadamy do jakiegoś pojazdu i udajemy się na przejażdżkę. Sprawia nam to radość i właśnie w taki sposób odpoczywamy. Więc ta codzienność militarna, to po prostu nasze życie i nie ma potrzeby od tego odpoczywać.

— Nie żałuje pani czasami tego, że nie ma pani takiej „normalnej", spokojniejszej pracy, za biurkiem od 8 do 16?

— Sezon jest bardzo intensywny i wymaga ode mnie 200% zaangażowania. Bywa ciężko, zmęczenie czasem daje o sobie znać, ale nie zamieniłabym tego na żadną inną pracę. Zdarza się, że trudno mi to pogodzić z obowiązkami domowymi, ale mam bliskie osoby, które bardzo mocno mnie wspierają i pomagają mi. Codziennie w muzeum są ze mną również nasi synowie Mateusz i Janek. Mam możliwość obserwowania, jak się rozwijają i jak rośnie razem z nimi pasja do miejsca, które stworzyliśmy razem z ich tatą. W jakiej innej pracy miałabym taką możliwość? Spotykam mnóstwo ciekawych osób, zawiązują się nowe znajomości, a nawet przyjaźnie. Każdy dzień jest inny, a ja czuję się spełniona. Nagrodą są komentarze osób które nas odwiedziły i piszą, że bardzo im się podobało, że obsługa jest miła i spędzili u nas fajnie czas. To daje kopa do działania. Po sezonie, kiedy w muzeum nie ma już tyle pracy jest czas dla rodziny i na wspólny odpoczynek. Pojawiają się wtedy inne obowiązki, ale mi osobiście bardzo odpowiada taki system pracy.

— A praca w służbach mundurowych pani nie pociągała?

— Nigdy o tym nie myślałam i chyba zostawię to dla innych osób, które bardziej się do tego nadają. Ja mam swoje miejsce, w którym się odnajduję. Myślę, że w żadnej służbie mundurowej nie miałabym tylu atrakcji i dobrej zabawy na co dzień.

WOJCIECH CARUK
w.caruk@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl e69dd0010a

Pacjent to nie zło konieczne

Lekarze i pielęgniarki nie zawsze muszą się uśmiechać, ale wyrażenia typu: „Czemu się tak drzesz", „Nie udawaj", „Chyba się naćpałaś", „Rusz dupę" — nie są zwrotami, które powinni słyszeć pacjenci. Czasami lekarze zachowują się tak, jakby zabierano im ich cenny czas, a pielęgniarki jakby pracowały za karę.

Fot. Joanna Karzyńska

Czują się traktowani jak zło konieczne. Kto taki? Pacjenci, którzy w szpitalach czy przychodniach pojawiają się nie dla przyjemności, a z powodu choroby. Brak szacunku i traktowanie pacjenta jak zło konieczne zaczyna się bardzo często już na etapie telefonicznego kontaktu z placówkami. Rejestracja telefoniczna to jest ten moment, kiedy pacjent po raz pierwszy czuje się w tym systemie po prostu niechciany.

Wielu chorych przyjmowanych na zabiegi planowe opowiada, że byli traktowani opryskliwie i szorstko. Personel medyczny był w stosunku do nich niemiły i odnosił się nie tylko z brakiem szacunku, ale wręcz niegrzecznie. Zdarzało się nawet, że podnoszono na nich głos, krzyczano lub pozwalano sobie na ironiczne teksty pod ich adresem.

Problem ten nie dotyczy tylko pań w rejestracji i pielęgniarek, ale również lekarzy, którzy są dla pacjenta jednak najważniejsi, bo to w nich chory człowiek pokłada największe nadzieje. Ich wiedza i autorytet powinny gwarantować pacjentowi poczucie bezpieczeństwa.

Babcia się chyba naćpała...

Pani Weronika zawiozła swoją ciężko chorą na nowotwór babcię do szpitala. Przez jakiś czas kobieta na uśmierzenie bólu otrzymywała leki z morfiną wypisane przez lekarza. Stan babci znacznie się pogorszył, więc rodzina postanowiła szukać ratunku w szpitalu.

— Zawiozłam swoją babcię chorą na raka do szpitala, bo bardzo cierpiała, a my w domu nie byliśmy już w stanie jej pomóc — wspomina pani Weronika. — Babci przestały działać nerki, więc nie wydalała morfiny, którą przyjmowała. Została przyjęta, pani doktor zaczęła ją badać i skomentowała to tak: „To się nam babcia naćpała". Nie mogłam uwierzyć w to co słyszę. Nie byłam w stanie nic powiedzieć, bo byłam w szoku, że lekarz przy pacjencie i jego rodzinie potrafi coś takiego powiedzieć. Babcia kilka dni później zmarła, a ja wciąż nie mogę zapomnieć o tym jak została potraktowana...

Pani se przeczyta...

Edyta miała 30 lat, kiedy usłyszała diagnozę: nowotwór złośliwy. Był listopad 2018 roku. Siedem miesięcy wcześniej przez cesarskie cięcie urodził się synek Edyty. Poród odbył się bez komplikacji, wszystko było w porządku. Dziewczyna dochodziła do siebie, czuła się dobrze. Niepokoiło ją tylko, że krwawienie miesiączkowe trwa kilkanaście dni i nieprzyjemnie pachnie.

Wystraszona, pojechała na wizytę do ginekologa. Kiedy lekarz dostrzegł w kanale szyjki macicy naciek od dużego guza, był bardzo zdziwiony, że tak rozległy nowotwór uaktywnił się w tak krótkim terminie. Wstępne podejrzenia były złe, jednak dziewczyna wyszła od lekarza z nadzieją, że nic nie jest jeszcze przesądzone. Miała czekać na szczegółowe wyniki. Zostały pobrane jej wycinki. 17 grudnia 2018 roku pojawiła się w szpitalu po wyniki. Pani doktor od razu powiedziała jej, że są bardzo złe.

— Poprosiłam ją, aby mi wytłumaczyła, co się ze mną dzieje, co oznaczają te wyniki, ale ona powiedziała mi tylko: „Pani se przeczyta, tam jest po polsku napisane". Świat zawirował mi przed oczami — wspomina Edyta. — Spojrzałam na kartkę i zobaczyłam tylko: nowotwór złośliwy. Byłam w szoku. Zaczęłam płakać, a niewzruszona lekarka podsunęła mi tylko jakieś papiery do pokwitowania. Zasłabłam, przybiegły pielęgniarki i podały mi coś na uspokojenie. I to był najtrudniejszy moment... Były łzy, tysiące przerażających myśli i pytanie: dlaczego mnie to spotkało...

> W szpitalu szukamy pomocy i ratunku. Pielęgniarki i lekarze są dla pacjenta jednak najważniejsi, bo to w nich chorzy pokładają nadzieje. Ich wiedza i autorytet powinny gwarantować pacjentowi poczucie bezpieczeństwa.

Pani Edyta nie poddała się, przeszła operację, radioterapię, napromieniowania, dostała odpowiednią dawkę chemii. Leczenie było trudne i bolesne. Edyta dostała gorączki zagrażającej życiu, miała przetaczaną krew. W czwartym cyklu chemioterapii zaczęła tracić czucie w nogach. Jednak żyje.

— Nie mogłam pogodzić się z tym, jak zostałam potraktowana przez panią doktor — mówi pani Edyta. — postanowiłam napisać skargę do szpitala, w którym ona leczy. Opisałam całą sytuację i to jak bardzo to przeżyłam. Nie zapytała mnie, czy jakoś mi pomóc, nie zaoferowała żadnej pomocy, gdy ja płakałam pod jej gabinetem i zasłabłam... bo w jednej chwili zawalił mi się cały świat. Miałam 30 lat i 2 małych dzieci, a pani doktor przekazuje mi, że mam raka tak, jakby to było zwykłe przeziębienie.

Pani Edyta otrzymała odpowiedź, że zostało przeprowadzone postępowanie wyjaśniające i że „dyżurujący lekarz chciał w sposób jak najbardziej zwięzły i kompetentny przekazać Pani informację o rozpoznaniu choroby oraz dalszym postępowaniu i leczeniu".

— Postanowiłam napisać jeszcze skargę do Krajowej Izby Lekarskiej. Uważam, że w takich sytuacjach lekarze powinni się wykazać choć odrobiną empatii — tłumaczy.

Trzeba się odwdzięczyć...

Mama pani Krystyny leżała na oddziale wewnętrznym w szpitalu. 86-letnia kobieta nie była w stanie sama zjeść, umyć się czy nawet poprawić sobie poduszki.

— Kiedy odwiedzałam mamę na oddziale, zazwyczaj obiad, który otrzymywała, stał na szafce obok łóżka — opowiada. — Pielęgniarki wiedziały, że mama nie jest w stanie usiąść i zjeść. Nikt na to nie zwracał uwagi, pewnie gdybym nie przychodziła co dzień i nie karmiła jej, to byłaby głodna. Kiedyś się

eprasa.pl e69dd0010a

zdenerwowałam i zapytałam jedną z pielęgniarek, dlaczego nie nakarmią pacjentki, skoro widzą, że ona sama nie ma siły, żeby sięgnąć po jedzenie i zjeść. Pielęgniarka odpowiedziała mi niegrzecznie, że ona nie jest niańką, że jak chcę, żeby mamę ktoś karmił, to trzeba się odwdzięczyć...

Jedzą, piją i srają...

— Tata leżał na oddziale wewnętrznym 3 miesiące. Odwiedzałam go codziennie — opowiada pani Joanna. — To, co moje oczy widziały przez ten czas i uszy słyszały to prawdziwy koszmar, który niektóre pielęgniarki zgotowały pacjentom. Obok mojego ojca leżał starszy mężczyzna, którego rodzina odwiedzała rzadko, miał niedowład w jednej ręce i nie zawsze radził sobie z posiłkami czy higieną osobistą. Kiedyś pielęgniarka widziała, że mężczyzna załatwił się w pieluchę, z nerwami zabrała go do łazienki, szarpiąc i narzekając głośno, że „tylko jedzą, piją i srają".

Tata pani Joanny po udarze miał problemy nie tylko z poruszaniem się ale i problemy psychiczne. Zdarzały się dni, że trzeba było przywiązywać go do łóżka, żeby nie uciekł czy też nie zrobił sobie krzywdy.

— Wielokrotnie, kiedy przychodziłam rano, tata od razu prosił o picie. Miał wyschnięte i popękane usta — wspomina pani Joanna. — Zawsze miał kupioną wodą, taką z dziubkiem do picia, żeby mógł się napić. Niestety, jeśli miał zbyt krótko przywiązane ręce, nie mógł sięgać do ust. I kiedy przychodziłam trzymał w ręku wodę, której nie mógł się napić... I mówił: „Prosiłem, żeby pielęgniarka dała mi pić, ale ona udawała, że nie słyszy i poszła". Ile łez wylałam w tamtym czasie to tylko ja wiem. Bo nie mogłam być cały dzień w szpitalu, bo w domu czekała niepełnosprawna mama... Zawsze myślałam, że pielęgniarką zostaje osoba, która ma do tego powołanie. Przekonałam się, że to nie zawsze jest prawda. Choć spotkałam pielęgniarki, dla których praca jest misją.

I tak Pani umrze...

Pani Renata przeżyła niemiłą sytuację z lekarzem swojej mamy. Kobieta trafiła do szpitala z powodu problemów z sercem. Od kilku lat chorowała na wiele innych chorób: tarczycę, cukrzycę, miażdżycę, nadciśnienie tętnicze, chorobę Parkinsona i inne.

— Pewnego dnia pielęgniarka poprosiła, żebym poszła porozmawiać z lekarzem prowadzącym mamę — opowiada. — Lekarz nie miał dobrych wiadomości, okazało się, że mama ma raka piersi. Niestety jej stan był zły i lekarz zasugerował, że w tej sytuacji nie można podjąć leczenia i żeby nie mówić mamie o nowotworze, żeby dodatkowo jej nie martwić. Zgodziła się z nim, nie chciałam, żeby mama dodatkowo cierpiała. Kika dni później, kiedy byłam u mamy, przyszedł do niej lekarz prowadzący i od razu mówi: „Ma pani nowotwór, ale nie będziemy go leczyć, bo i tak pani umrze". Odsłonił jej koszulę, pokazał jej pierś i powiedział, że nie ma sensu nawet robić badań. I wyszedł... Nie muszę mówić, co się działo potem. Mama się załamała i po 3 miesiącach zmarła...

Koszmarne wspomnienia z porodówki

Pani Agnieszka urodziła dwójkę dzieci. Pierwszy poród odbył się w miłej atmosferze. Do kolejnego kobieta jechała z pozytywnym nastawieniem. Regularnie się badała, czuła się dobrze, więc nie obawiała się żadnych komplikacji.

— Za pierwszym razem wszystko było ok, ale za drugim razem to był koszmar, istna rzeźnia — wspomina. — Ginekolog, badając mnie stwierdził 3 cm rozwarcia, powiedział „wieloródka, poradzi sobie". Kazał podać oxytocynę i zawieść na porodówkę. Tam wszystko działo się szybko, jak w jakimś horrorze. Krzyczałam z bólu, błagałam o jakiś środek przeciwbólowy, a pielęgniarka do mnie tylko powiedziała: „Czego się drzesz". I zaśmiała się do koleżanki, że ruchać to wszystkie chcą, a później płaczą przy porodzie. Dziecko było ze mnie dosłownie wypychane. Myślałam, że tam umrę z bólu. Długo po porodzie nie mogłam dojść do siebie. Nie wspominając o traumie. Po porodzie okazało się ze dziecko miało krwiaka na głowie. Ta sytuacja skutecznie zniechęciła mnie do posiadania kolejnego dziecka. Jeszcze czasem śni mi się, że znów jestem w tym szpitalu cała zalana krwią...

Pani Marcelina nie wspomina swojego pobytu w szpitalu miło. Tydzień przed wyznaczoną datą porodu rozpoczęła się akcja porodowa. Kobieta pojawiła się w szpitalu. Okazało się, że wody odeszły, jednak nie ma skurczy ani rozwarcia.

— Męczyłam się trzy dni — opowiada. — W końcu lekarz stwierdził, że zrobią mi cesarskie cięcie, bo inaczej dziecko może umrzeć. Ponieważ był remont na ginekologii, więc wieźli mnie na salę na oddziale chirurgii. Jedna z pielęgniarek odezwała się do koleżanki: „Teraz to są strasznie leniwe te baby, wszystkie tylko chcą cesarki". Druga jej odpowiedziała, że ja już 3 dzień rodzę. Ale tamta machnęła tylko ręką i powiedziała, że ona swoje dzieci też trzy dni rodziła. Było mi bardzo przykro, bo chciałam naturalnie urodzić dziecko, jednak z powodu komplikacji było to niemożliwe i stanowiło zagrożenie dla dziecka.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

Zdaniem etyka...

Fot. http://jacekmrozek.pl

Jacek Janusz Mrozek, dr nauk prawnych, etyki i teologii moralnej, autor wielu opracowań w zakresie etyki, m.in. „Normy etyczne w służbie publicznej"

Zadaniem lekarza jest skutecznie leczyć pacjenta, a nie się uśmiechać, czy miło się do niego zwracać. Natomiast to, że ktoś to potrafi — pomimo stresu wywołanego nadmiarem pracy, pomimo wszechobecnej choroby i nawet śmierci — to jest najwyższy poziom profesjonalizmu. I tego jako społeczeństwo i pacjenci byśmy od lekarzy oczekiwali. To wyżyny profesjonalizmu, że — oprócz leczenia — lekarze i pielęgniarki potrafią zwracać się do pacjentów miło, ze słowem pocieszenia. Oprócz jednostki chorobowej jest przecież człowiek, który przeżywa i analizuje swoją sytuację. Czasami cierpliwość personelu w podejściu do pacjenta łagodzi ból czasami bardziej, niż samo lekarstwo. Niemiłe zachowania personelu zapadają bardzo w pamięć samych chorych oraz ich bliskich, rodzin. Pacjent nie jest podwładnym lekarza czy pielęgniarki, a ofiarą choroby. Należy mu pomóc komplementarnie, nie tylko ciału, ale i psychice. Może te słowa nie leczą, ale bardzo wiele znaczą ponieważ pacjent czuje się dobrze traktowany, a ze wszystkich potrzeb jakie mamy, potrzeba szacunku i godnego traktowania jest dla nas najważniejsza. Tutaj kapitalne znaczenie ma dla chorego nie tyle ilość miłych sów, co ich jakość. Samo dostanie się na studia medyczne jest już wyczynem, a ich ukończenie pozwala zakładać, że mamy do czynienia z inteligentnymi ludźmi. Sposób wysławiania się jest powiązany z grupami społecznymi. W przypadku lekarzy wypadałoby, aby traktowali pacjenta z szacunkiem i zdecydowana większość potrafi to robić. Oczywiście nie ma takiego środowiska zawodowego, w którym nie ma czarnych owiec.

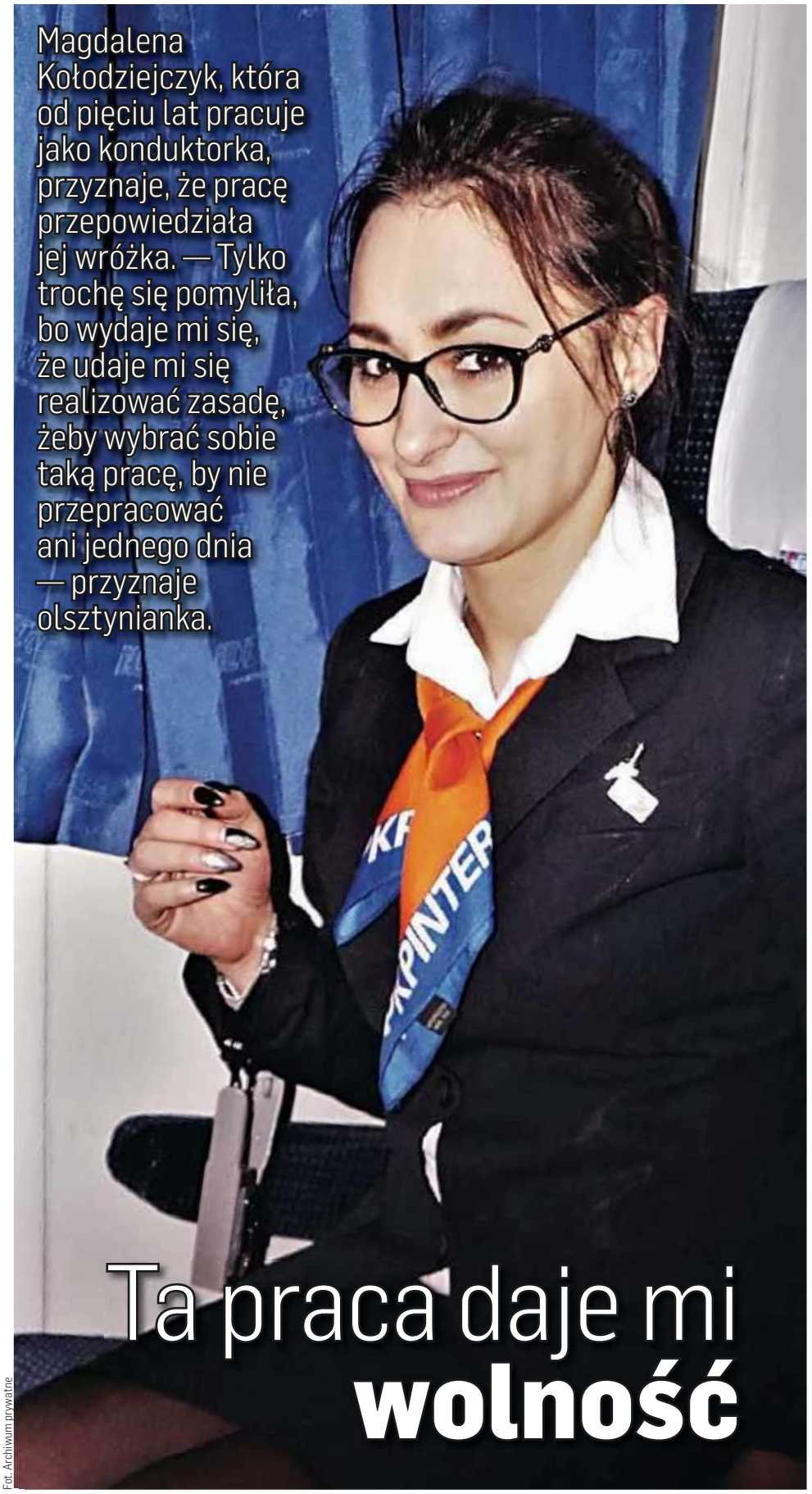
Od autorki

Lekarze i pielęgniarki pracują w dużym napięciu i stresie. Koronawirus i zawirowania organizacyjne spotęgowały jeszcze bardziej ich obciążenie psychiczne. My, pacjenci, rozumiemy to... Tyle że nigdy i w żadnym wypadku nie powinni tych nerwów i frustracji wyładowywać na pacjentach. Pacjent nie powinien odczuć z tego powodu żadnego dyskomfortu, bo przecież to nie nasza wina. Wszyscy jesteśmy w sytuacji kryzysowej. Wszystkim nam jest trudno, bo w szpitalach przebywamy my lub nasi bliscy nie dlatego, że chcemy, tylko dlatego, że nasz stan zdrowia tego wymaga. Dobre, empatyczne, traktowanie pacjentów powinno być częścią procesu leczenia i obowiązkiem lekarza czy pielęgniarki, a nie tylko ich dobrą wolą...

eprasa.pl e69dd0010a

Ta praca daje mi **wolność**

Magdalena Kołodziejczyk, która od pięciu lat pracuje jako konduktorka, przyznaje, że pracę przepowiedziała jej wróżka. — Tylko trochę się pomyliła, bo wydaje mi się, że udaje mi się realizować zasadę, żeby wybrać sobie taką pracę, by nie przepracować ani jednego dnia — przyznaje olsztynianka.



Fot. Archiwum prywatne

— Dobrze mi się wydaje, że kiedyś spotkać w pociągu konduktorkę było zdecydowanie trudniej?

— Na pewno. Kiedy pięć lat temu zaczynałam pracę, w zespole były trzy kobiety. Teraz mieszanych drużyn konduktorskich można tworzyć o wiele więcej, bo i kobiet zatrudniono sporo.

— Z wykształcenia jesteś polonistką...

— Tak, ale te kilka lat temu, kiedy myślałam o przyszłości, nie wyobrażałam sobie siebie np. w szkole. Pracowałam w wielu miejscach, ale uciekałam od „poważnej" pracy. Aż w końcu zobaczyłam ogłoszenie o naborze na kurs konduktorów. Żartuję czasem, że udaje mi się jednak łączyć to moje wykształcenie z wykonywanym zawodem, bo czytam w każdej wolnej chwili – na przykład w oczekiwaniu na następny pociąg. I muszę przyznać, że inspiracje do sięgania po kolejne tytuły czerpię od... pasażerów. Podglądam, co czytają (śmiech).

— Nie ukrywajmy jednak: kolej miałaś zapisaną w gwiazdach...

— To prawda! W liceum wybrałam się do wróżki i ona przepowiedziała mi, że w moim życiu widzi wiele podróży, niekoniecznie tylko dla przyjemności. Tylko trochę się pomyliła, bo wydaje mi się, że udaje mi się realizować zasadę, żeby wybrać sobie taką pracę, by nie przepracować ani jednego dnia. Naprawdę bardzo lubię to, co robię.

— Opowieści o tym, że droga do zawodu jest zamknięta, to mit?

— Oczywiście! Przez lata faktycznie nie było przyjęć, ale teraz to się zmieniło, bo wiele osób odchodzi na emerytury, więc konieczne jest ich zastępowanie nowymi osobami. I na pewno nie jest tak, że trzeba pochodzić z rodziny kolejowej, żeby zostać zatrudnionym. I ja, i wiele moich koleżanek oraz kolegów jesteśmy tego świetnym przykładem. Warto jednak pamiętać, że praca na kolei wymaga doskonałego zdrowia. I przygotowania. Żaden egzamin, który wcześniej zdawałam, nie był tak trudny, jak ten konduktorski. Osoby, które dzisiaj są przyjmowane do zawodu, muszą też dobrze znać język obcy.

— Wśród konduktorów chyba jest coraz więcej osób, które porzuciły swój wcześniejszy plan na życie i zdecydowały się na dobre wsiąść do pociągu. Poznałam kiedyś przypadkiem twoją koleżankę z pracy, która dla kolei porzuciła pracę w laboratorium.

— Tak, mam też koleżankę, która była przewodnikiem górskim w Karpaczu. Inna wcześniej była dietetyczką, jeszcze inna — technikiem żywienia. Jak widać, my, konduktorki, nie boimy się zmian (śmiech). W tym zawodzie warto być asertywną, hardą.

— Bo zdarzają się niebezpieczne sytuacje?

— Oczywiście. Bywa, że ktoś jest niemiły albo agresywny. Niedawno ktoś rzucił we mnie butelką, ale dzięki reakcji kolegi, który zamknął szybko drzwi, nie zostałam nią uderzona. Trzeba też pamiętać, że nie zawsze jest wesoło, bo ludzie podróżują w różnych celach i bywa, że chcą o tym chwilę porozmawiać. Obcej osobie łatwiej się zwierzyć, na przykład z tego, że jedzie się do szpitala na poważną operację. Ale wolę pamiętać to, co dobre. Na przykład komplementy od pasażerów i sympatyczne próby zwrócenia mojej uwagi (śmiech).

— Chcesz powiedzieć, że pasażerowie próbują cię poderwać?

— Zdarza się! Ostatnio ktoś napisał na szybie „kocham panią konduktor". Innym razem na bilecie pojawiło się „kawa?", a ja, niedomyślna, myślałam, że człowiek chce mnie w ten sposób zapytać, gdzie znajdzie przedział z bufetem! (śmiech)

— A najlepsze wymówki od tych, co jeżdżą na gapę?

— Muszę przyznać, że najlepsi pod tym względem są studenci prawa (śmiech). Po tych kilku latach świetnie rozpoznaję gapowiczów. Zachowują się w specyficzny sposób, widać, że mają coś na sumieniu.

— Czego nie wiemy o twoim zawodzie?

— Tego, że na peronach się bardzo marznie! (śmiech) Na szczęście dostaję odpowiednie umundurowanie i już się zahartowałam. W ogóle już nie choruję!

— Jesteś mamą. Wydaje mi się, że taka praca w trybie zmianowym może być nieco uciążliwa...

— To już nie są takie czasy, jak kiedyś, gdy osoby pracujące na kolei, jak opowiadają starsi koledzy, znikały z domu na kilka dni, a ich bliscy nie mogli nawet się dowiedzieć, co u nich słychać, bo nie było telefonów. Praca na zmiany mi odpowiada. Ostatnio musiałam załatwić kilka spraw urzędowych i zajęło mi to tyle czasu, że naprawdę nie wiem, jak bym sobie dała z tym radę, pracując od poniedziałku do piątku od 7 do 15. Moi pracodawcy są nastawieni prorodzicielsko. Bardzo pilnują tego, żeby przestrzegać praw matek, więc nie musiałam na przykład pracować nocami. Po moim powrocie z urlopu macierzyńskiego zaproponowano mi także pracę w biurze, ale nie skorzystałam z tej opcji, bo to nie dla mnie. Nie lubię stagnacji. Najlepiej czuję się wśród ludzi, za którymi zresztą teraz bardzo tęsknię, bo w czasie pandemii podróżnych na pewno jest mniej niż zwykle. Muszę jednak przyznać, że rozstawanie się z moim synem nie jest dla mnie łatwe. Dlatego nie planuję drugiego dziecka.

— Hektor ma 2,5 roku, prawda? Dzieci w tym wieku często fascynują się koleją...

— Mój syn jest obciążony genetycznie koleją! Świetnie rozpoznaje rodzaje pociągów, bardzo lubi też bajkę „Tomek i przyjaciele". Chodzi do żłobka, w którym z okna widzi tory. Jego panie wychowawczynie mówią, że jak słyszy przejeżdżający pociąg, to mówi, że mama albo tata jadą.

— No właśnie. Bo trzeba dodać, że twój partner jest maszynistą... Jak rozumiem, zdecydował się na kurs dopiero po tym, jak poznał ciebie. Wciągnęłaś go w świat kolei?

— To prawda. Kiedy się poznaliśmy, mój partner był pod wrażeniem tego, że pracuję jako konduktorka, bo sam od zawsze marzył o pracy maszynisty. Związek ze mną był dla niego motywacją, żeby podjąć wyzwanie. Mimo że oboje mamy taką pracę, która wiąże się z nieobecnościami w weekendy i święta, cieszę się, że udaje nam się wszystko fajnie poukładać. Pan Maszynista, jak „zaczepnie" nazywam mojego partnera, jest świetnym tatą, bardzo angażuje się w wychowanie naszego syna, więc nie muszę się martwić, jak niektóre moje koleżanki, które mają bardziej uregulowany tryb pracy, że opieka nad dzieckiem jest tylko na mojej głowie. I wydaje mi się, że pary kolejowe, a jest takich sporo, mają takie bardzo partnerskie relacje.

— Oboje znają i rozumieją specyfikę tej pracy...

— Tak, być może właśnie z tego wynika.

— A inni ludzie rozumieją waszą pracę?

— Chyba nie do końca. Czasem jest mi trochę przykro, że się nas pomija, nie dostrzega. Że społeczeństwo nie widzi naszego zaangażowania i tego, że pracujemy niezależnie od wszystkiego, łącznie z sytuacją w kraju.

— Największy plus twojej pracy?

— Na pewno to, że gwarantuje ona bardzo stabilne zatrudnienie. Dzięki miejscu, w którym pracuję, jestem wiarygodna jako kredytobiorca (śmiech). Mogę też podróżować za grosze. Dzięki temu zjeździłam naprawdę kawał Europy: Lazurowe Wybrzeże, Austrię, Czechy... Ale tak naprawdę dla mnie liczy się kontakt z ludźmi. Jestem bardzo towarzyską osobą, lubię poznawać nowe osoby, to mi dodaje energii. W biurze bym się zanudziła. Bardzo cenię też to, że ta praca daje mi poczucie wolności.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl e69dd0010a

Zuzanna **pierwsza**

Ma zaledwie 22 lata, a już zapisała się w historii naszego oddziału POLREGIO. Zuzanna Wytrykowska jest pierwszą maszynistką, która wozi pasażerów po torach Warmii i Mazur. A niewiele brakowało, a miałaby zawód, w którym pracują niemal tylko kobiety.

Fot. Zbigniew Woźniak

— Miała pani pracować w bardzo sfeminizowanym środowisku, a wylądowała pani w zawodzie zdominowanym przez mężczyzn...

— To prawda. Przez całe liceum marzyłam o tym, że będę położną. Szybko przekonałam się jednak, że to nie są studia dla mnie. W szpitalu, podczas praktyk, nie czułam się dobrze.

— Studia poszły w odstawkę, a odezwał się gen kolejarski zaszczepiony przez tatę?

— Chyba tak (śmiech). Mój tata jest kierownikiem pociągu, więc pasja do kolei była silna w mojej rodzinie. Mamy najwidoczniej jakąś słabość do transportu, bo obaj moi starsi bracia także pracują w zawodach z nim związanych. Tylko mama nie dała się wciągnąć w ten świat.

— Decyzję o podjęciu kursu przygotowującego do zawodu maszynistki podjęła pani bez wahania?

— Po namyśle, ale niezbyt długim. Od dawna żartowałam, że gdybym trafiła na kolej, mogłabym wozić tatę na wycieczki pociągiem, więc kolejarski zawód pojawiał się w mojej głowie. Na początku tata chyba mi nie wierzył, że poważnie myślę o tej pracy, ale pewnego dnia wrócił do domu i powiedział mi o rozpoczynającym się naborze. A ja postanowiłam sprawdzić, jak to wszystko wygląda: umówiłam się na spotkanie z instruktorem. O radę poprosiłam też koleżanki. Ważne było wsparcie moich rodziców, którzy zachęcali, żebym podjęła wyzwanie.

— Poznałyśmy się we wrześniu, kiedy z innymi świeżo upieczonymi maszynistami odbierała pani symboliczny nastawnik. Koledzy z kursu wydawali się pogodzeni z faktem, że podczas uroczystości uwaga skupiła się na pierwszej kobiecie w naszym regionie, która dołączyła do grona maszynistów.

— Moi koledzy z kursu są świetnymi osobami, więc wiem, że nie mieli mi za złe zainteresowania, które wzbudziłam tego dnia. Ja sama byłam tym jednak trochę skrępowana, bo to było ważne wydarzenie dla nas wszystkich.

— Proszę nas zabrać ze sobą do pracy. Jak wygląda dzień maszynistki?

— Przychodzę do dyspozytora, melduję się. Wtedy też dowiaduję się, jaki sprzęt zabieram w drogę. Następnie przyjmuję pociąg. Sprawdzam, czy wszystko działa tak, jak należy, czy na wyposażeniu są wszystkie niezbędne elementy, a urządzenia bezpieczeństwa są sprawne. Wypisuję książkę i wyjeżdżam w perony. Przychodzi kierownik, przeprowadzamy próbę hamulca i zgłaszam gotowość do dyżurnej. A potem ruszamy w trasę (śmiech).

— A ta trasa to dla takiego młodego maszynisty jest jakaś krótsza, łatwiejsza? Czy jeździcie tak, jak doświadczeni koledzy?

— Nie ma zróżnicowania. Wszyscy jeździmy tymi samymi trasami.

— To nie jest praca od 7 do 15, prawda?

— Nie jest. Nie mamy też ustawowo wolnych weekendów czy świąt.

— To pani nie męczy? Ten brak uporządkowania?

— Zupełnie nie. Ja lubię pracę w takim trybie. Dzięki temu zdarzają mi się np. dni wolne w tygodniu.

— Szukam w głowie powodów, dla których jest pani pierwszą maszynistką wykształconą u nas. Może kobiety jednak obawiają się tego, że taka praca na różne zmiany będzie utrudniała im życie rodzinne?

— Trudno mi powiedzieć, też się nad tym zastanawiam. Może to kwestia stereotypu, że to zawód dla mężczyzn? A może boją się, że sobie nie poradzą fizycznie, że ta praca nadal wymaga tak dużej siły, jak kiedyś? Ja jestem drobna i nie mam tej siły za dużo, a zapewniam, że sobie radzę. Mam nadzieję, że kobiety szybko przekonają się do zawodu i wkrótce będzie coraz więcej maszynistek. Tym bardziej że przecież są kobiety, które jeżdżą tirami, co jest o wiele mniej komfortowe. Bardzo je podziwiam.

— Ludzie kolei też bywają podziwiani, mam nadzieję.

— Bardzo bym chciała, żeby ludzie mieli świadomość, że jesteśmy na służbie niezależnie od czasu i okoliczności – w te przysłowiowe świątki, piątki i niedziele. Zawsze staramy się dowieźć wszystkich do celu bezpiecznie i na czas. Ten dojazd na miejsce wywołuje zresztą uczucie trudne do opisania. To ma w sobie magię.

— Pomyślałam sobie, że jest pani odważną kobietą. Miała pani w sobie dość siły nie tylko na to, żeby rzucić studia, które nie dawały pani szczęścia, ale i wybrać dla siebie nieoczywistą drogę.

— Bardzo się cieszę, że tak się stało, bo to, co robię, daje mi dużo satysfakcji.

— Nie została pani położną, ale odpowiedzialność za czyjeś życie i tak jest w pani rękach. To stresuje?

— Oczywiście, mam świadomość, że za moimi plecami siedzą ludzie, o których zdrowie i bezpieczeństwo muszę zadbać. Najbardziej denerwowałam się podczas pierwszych samodzielnych kursów. Ważne jest jednak, żeby ten stres nie odbierał rozumu, dlatego staram się podchodzić do tego ze spokojem.

— To dlatego przechodzicie państwo testy psychologiczne, prawda?

— Oczywiście. Maszynista musi być też absolutnie zdrowy. To bardzo ważne, bo jeśli cokolwiek szwankuje, to nie ma szans, żeby dostać się na kurs.

— Wiozła pani już tatę na obiecaną wycieczkę?

— Jechaliśmy razem w czasie moich praktyk. Od tego czasu nie przypadła nam wspólna służba. Ale dużo rozmawiamy o naszej pracy. No i przekomarzamy się, kto jest w pociągu ważniejszy (śmiech).

— Nie chcę wywoływać awantur, więc nie zapytam, bez kogo pociąg nie pojedzie, ale zapytam za to, czy chciałaby pani mieć więcej koleżanek po fachu? A może dobrze pani w roli tej jedynej?

— Nie ukrywam, że mam poczucie, że w moim towarzystwie panowie łagodzą swoje obyczaje, co bardzo doceniam, ale bardzo chciałabym, żeby w naszym zespole pojawiło się więcej maszynistek. Byłabym bardzo szczęśliwa i na pewno zrobiłabym wszystko, żeby je wesprzeć. Mam nadzieję, że za jakiś czas my, maszyniści, będziemy grupą mieszaną. Raz minęłam się na torach z inną maszynistką i to było bardzo dziwne, ale i fajne uczucie.

— Czego, poza zielonością, jak już wiem z państwa uroczystości odbierania nastawników, mogę pani życzyć z okazji zbliżającego się święta kolejarzy?

— Wytrwałości, bo bardzo chciałabym, żeby było tak, jak teraz. I spokoju, żeby podczas trasy na torach nie pojawiał się nikt inic, czego nie powinno tam być.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl e69dd0010a

Coś w nas pękło

Tydzień temu prezentowaliśmy sylwetki dwóch kobiet, aktywistek Strajku Kobiet w regionie. Dziś przedstawiamy Izabelę Daciuk z Elbląga oraz dwóch panów: Andrzeja Zielińskiego i Daniela Zdanowskiego. Kim są i dlaczego wychodzą na ulicę?

Izabela Daciuk to elblążanka, która z zawodu jest księgową, prowadzi swoje biuro rachunkowe. Pierwszy raz wyszła na ulice w październiku 2016 roku, podczas Czarnego Poniedziałku. Nigdy wcześniej nie interesowała się polityką, nie należy do żadnej partii, ale tego dnia... coś w niej pękło.

Fot. archiwum prywatne

Bunt odziedziczyłam po mamie

— Tego dnia zaczęto ponownie dotykać tematu aborcji. Stwierdziłam, że muszę wyjść i powiedzieć, co na ten temat myślę. Czasem nawet swoje wykrzyczeć. A właściwie pokazać rządowi, że się na to nie zgadzamy — mówi Izabela. Podkreśla, że w swoich działaniach ma pełne wsparcie rodziny i znajomych. — Wiedzą, że jestem bardzo aktywna we wszystkich sprawach. Nawet w przedszkolach i szkołach mojej córki zawsze działałam. Przewodniczyłam na przykład radzie rodziców. Jestem społecznikiem z krwi i kości. Mam to po mojej mamie. Ten bunt to też po niej. I córka też zaczyna wychodzić. Może nie tak odważnie, jak ja, ale jednak! Działam nie tylko w Strajku Kobiet, ale też w Koalicji Ateistycznej, w Dość Milczenia... Chociaż nie mam nic do wiary. Jestem tylko przeciwna tej „firmie" — podkreśla Izabela Daciuk.

Brzydzę się wulgaryzmami

— U nas, w Elblągu, uczestnikom bardzo się spodobało, że mogą sobie pouzywać. Pokrzyczeć na głos. Choć nie do końca legalnie. Było więc ciche to bluzganie, żeby nie posypały się mandaty. Myślę, że to dlatego, że na początku przychodziło bardzo dużo młodzieży. Niestety, nie mogłam tego zatrzymać. Poszło! Nawet jeśli skandowałam jakieś inne hasła, to i tak przekleństwa szły. Wiadomo, że człowiek w pewnym momencie, nawet prywatnie, by wyrzucić z siebie emocje, rzuci takim hasłem. Tylko że nigdy przedtem nie zdarzało mi się to na tak szerokim forum. I nadal staram się nie używać wulgaryzmów. Są inne hasła — zaznacza.

Robię to dla córki

Izabela Daciuk przyznaje, że protestuje też dla córki. — Ma 27 lat i nie wiadomo, co się w jej życiu wydarzy. Robię to też dla siostrzenic, dla wszystkich dziewczyn, bo kocham młodych ludzi. I uważam, że w takiej Polsce żyć nie mogą — dodaje.

Mój karton jest inny niż twój

Andrzej Zieliński z Elbląskiego Strajku Kobiet na co dzień zajmuje się handlem meblami. A kiedy czuje potrzebę, staje ramię w ramię z kobietami podczas protestu. Jakie postulaty pisze na swoich kartonach? I czemu PiS porównuje do... kotów?

— To jak to jest z pańskimi pobudkami?

— Jest wiele powodów, dla których wychodzę na ulice. Wszystkie dotyczą moich przeżyć. Nie jestem już tak młody, jak większość protestujących. Wiek średni gwarantuje jakieś życiowe przejścia. Robię to w obronie wartości demokracji. Tryb, w jakim zostało ogłoszone zaostrzenie prawa aborcyjnego, to jest już „przegięcie". Ta sprawa budzi kontrowersje od 30 lat, ale od 30 lat mieliśmy wypracowany pewien kompromis. Zawsze prawa strona chciała go zaostrzyć, lewa strona argumentowała za liberalizacją, po czym zostawało po staremu. Mam natomiast takie wrażenie, że partia PiS jest jak kot. Mam dwa koty i doskonale wiem, jakie są te zwierzęta. Koty nie rozumieją, co to znaczy, że nie wolno wchodzić na stół. One rozumieją, że nie wolno wchodzić tylko wtedy, kiedy pan patrzy. Gdy tylko pan się odwróci, zajmie się innymi rzeczami, kot od razu wchodzi na stół. I tak jest z PiS-em. Gdy tylko ludzie są zaabsorbowani czymś innym, oni to wykorzystują do światopoglądowych rozgrywek. Wtedy próbują przepchnąć takie tematy. A to, że zdobyli mandat do rządzenia, to nie znaczy, że zdobyli poparcie nawet własnego elektoratu do takich zmian. Również ludzie, którzy ich popierają, są przeciwni zaostrzaniu prawa aborcyjnego. To, że suweren dał im mandat do rządzenia, nie znaczy, że mają mandat do przeprowadzenia takich zmian. Przez 30 lat nikt się nie pokusił o referendum w tej sprawie. Natomiast po cichu, po nocy... poprzedzone wprowadzaniem czerwonych stref, zakazem zgromadzeń powyżej 5 osób. Nie wierzę w przypadki. A ta cała sprawa to nie jest tylko walka o prawa kobiet. Decydujący głos ma kobieta, ale wpływ na decyzję ma mężczyzna i decyzję często wypracowuje się w parach, podczas dyskusji. Nie wyobrażam sobie innej sytuacji. Akurat z żoną dyskutujemy nawet na temat zakupów, a co dopiero na temat tak poważny.

— I w tym celu bierze pan udział w strajkach? By jak najwięcej ludzi pana usłyszało?

— Dokładnie! Nigdy nie miałem parcia na szkło. Już na studiach, gdy były debaty na temat na przykład kary śmierci, udzielałem się. Mieliśmy świetnego profesora, z którym ostatnio odświeżyłem kontakt i telefonicznie się z nim naradzam. Zawsze byłem na jego debatach na studiach. A po studiach nie miałem powodu, nie czułem potrzeby, by strajkować czy protestować. Nigdy nie została stworzona - i nie powstanie - partia, która w pełni odzwierciedlałaby moje poglądy. Chyba że sam ją założę (śmiech). Czy rządziło SLD, AWS, czy PSL, czy pierwsze rządy PiS-u, zawsze były kompromisy. Nie było kontrowersyjnych reform. Dużą potrzebę protestu poczułem podczas poprzedniej walki o Trybunał Konstytucyjny. To był mocny bodziec. Kolejnym impulsem było utworzenie stanowiska dla pana Ziobry w postaci cara i Boga. Czyli połączenie funkcji ministra sprawiedliwości i prokuratora generalnego. Pierwszy raz sześć lat temu poczułem więc taki impuls. Zaczęło się w internecie (śmiech). Zgłaszałem posty do moderacji, pisałem, nakłaniałem znajomych. Przerodziło się to w wychodzenie na ulice. To, co się dzieje teraz, to pokłosie zbyt spokojnej reakcji ludzi wtedy. I władza zagląda w bardzo intymne strefy życia.

—Co pan robi na co dzień?

— Studiowałem administrację, ale nie pracuję w zawodzie, choć wiedzę zdobytą na studiach intensywnie wykorzystuję. Jestem przedstawicielem handlowym w branży meblarskiej. I mnie również ostatnia sytuacja gospodarczo ubodła.

— A jak na pana działania reagują najbliżsi? Wspomniał pan, że dalsze otoczenie do pewnych kwestii trzeba było przekonywać.

— Rodzina? Nie miałem problemu z ostracyzmem. Choć mama się o mnie bała. Mówi, że „stary chłop" powinien dbać o rodzinę, a nie chodzić po ulicach i krzyczeć. Znajomi? Nie spotykałem się z negatywnym odbiorem. Dyskusje były, ale kulturalne.

— Co pan krzyczy na ulicach?

— W życiu prywatnym jestem cholerykiem. Wszystko ze mną można zrobić, ale gdy się przejdzie pewną granicę, to... Mogę warknąć czy zakląć. Natomiast na protestach... Powiem szczerze: jesteśmy dorosłymi ludźmi i też mi się zdarza użyć wulgaryzmu. Kartony, które niosę, różnią się od innych. Każdy ma swoje własne przesłanie, inne hasła. Jeśli słyszę obok te „magiczne" słowa, jak osiem gwiazdek, to też je krzyczę. Uważam, że trzeba mówić wprost i język dostosować do odbiorcy. Jest to też jakiś upust negatywnych emocji. Tam są młodzi ludzie, w dużej części. No dobrze, ale kto ma walczyć o przyszłość? Przecież nie moja mama, która wychowała już dwóch dorosłych mężczyzn, tylko te dziewczyny. To one będą tworzyć to społeczeństwo. A ja mogę je tylko wspomóc. O, powiem pani. Miałem taki kartonik: „Nie mam nic do Kościoła, za to wiele mam do Kaczora - dyktatora i ojca - dyrektora". Jestem ateistą, nawet antyklerykałem. Na jeden z protestów przyszedł ksiądz, uścisnąłem mu dłoń, pogratulowałem odwagi. On miał to, czego zabrakło Episkopatowi: odwagę, by wyjść do ludzi i porozmawiać. Nie widać tej tolerancji w klerze, tej, którą im nakazuje religia.

— Lider po każdej ze stron musi być mądry, by pociągnąć za sobą tłumy, a przy okazji nie szkodzić. Pan się czuje takim właśnie liderem?

– Omińmy to pytanie (śmiech). Czy ja jestem liderem? Przeciwny jestem mówieniu, że to wszystko jest jakoś zorganizowane. To za dużo powiedziane. Zobaczyłem post w internecie. Zechciałem się spotkać, pogadać, pójść w to samo miejsce, co inni. Takie były początki. W ciągu 24 godzin został skrzyknięty protest pod biurem PiS w Elblągu. Ktoś przyniósł megafon, ktoś inny stare naklejki strajkowe. Dlatego nie mogę słuchać propagandy o finansowaniu przez obce wywiady (śmieje się).

eprasa.pl e69dd0010a

— U państwa jest bezpiecznie?

— Trudno mi odróżnić środowiska narodowców, kiboli itp. Natomiast pojawiają się osoby w strojach a la wojskowych, w kominiarkach. To są pseudozagrożenia. Zostali poproszeni o obronę kościoła. Jednak w Elblągu nikt nie protestował pod kościołem. Jedynie zbieraliśmy się w pobliżu katedry na starówce, bo to duży plac. A po wiadomym orędziu, gdy padła ta prośba o obronę, zaczęliśmy zupełnie omijać ten plac. A oni sobie tam stali. I chyba im się nudziło, bo przemieścili się w stronę końcówki marszu, pod centrum kultury. Policja elbląska dobrze zareagowała. Przez dłuższy czas zresztą tak było, a teraz to się zmienia. Innym razem, trzy dni później: patrol drogówki, choć skromny liczebnie. Około tysiąca, dwóch tysięcy protestujących. W odległości 30 metrów od kościoła stało 20-30 policjantów z prewencji. Nie było narodowców. Marsz przeszedł. Nadjechały auta z protestu. I dopiero zjawili się kibole. Weszli przed samochody. Pokrzyczeli, poprzepychali się, zrobili show, po czym przepuścili samochody i tyle.

— Skoro nie ma organizatorów, to i nie stawia się zarzutów?

— Jeszcze nie. U nas większość przemarszów zabezpiecza policja drogowa. Im chodzi o bezpieczeństwo drogowe ludzi. Współpracują z prewencją, która jest dodatkowym zabezpieczeniem. Zatem policja rozumie, że to są spontaniczne marsze. Natomiast jeśli prokuratura poprosi o pomoc w śledztwie, to będą prowadzić dochodzenie i jego efekty policjanci przekażą. Tyle wiem.

Całkowity zakaz aborcji przypomina mi trochę prohibicję w Stanach Zjednoczonych. Totalny zakaz produkcji i sprzedaży alkoholu doprowadził do narastania alkoholizmu. Pito alkohol przemysłowy, mnóstwo osób zmarło. Powstały mafie. Nie od dziś wiadomo, że działa podziemie aborcyjne. Ludzie wyjeżdżają za granicę, by przerwać ciążę. Ta ustawa im tego nie utrudni. Istnieją jednak ludzie stojący przed bardzo poważnymi wyborami... Powiem wprost: staram się cały czas o dziecko. Gdybym stał przed wyborem, czy chcę mieć dziecko z zespołem Downa, jak to przedstawia TVP - nie wahałbym się ni sekundy. Kochałbym je bardzo. Nie wiem, po co taki przekaz medialny. Natomiast gdybym wiedział, że dziecko będzie śmiertelnie chore...? To byłby ogromny cios. A badania prenatalne są refundowane dopiero powyżej pewnego wieku matki. My za komplet badań zapłaciliśmy kilka tysięcy. Państwo nie skupia się na wspieraniu tej sprawy i zapobieganiu takiemu zagrożeniu. Skupia się, w mojej ocenie, na czymś, co powinno się zostawić bez zmian.

Daniel Zdanowski (z megafonem) prowadzi nowomiejskie kobiety

fot. Krzysztof Kaweczyński

Nie mam macicy, ale też mam prawo

Jest liderem Strajku Kobiet (i mężczyzn) w Nowym Mieście Lubawskim, radnym powiatowym, sołtysem Łąkorza, asystentem posłanki Lewicy. A także: wnukiem, synem i bratem dumnych z niego kobiet. Przedstawiamy Daniela Zdanowskiego.

— Dlaczego mężczyzna protestuje w tej sprawie?

— Myślę, że obowiązkiem każdego mężczyzny w tym kraju jest stać po stronie kobiet i ich praw, ponieważ jest im odbierane prawo wyboru. Tak samo, jak kobiety, tak i ja się wkurzyłem na to, co się dzieje w naszym kraju. Kierowany politycznie Trybunał wydał wyrok na kobiety. Każdy mężczyzna powinien stanąć w obronie kobiet, stać z nimi ramię w ramię na protestach. I głośno powiedzieć: nie zgadzam się z tym. To dotyczy naszych mam, żon, córek, może w przyszłości - wnuczek.

— Kobiety także mówią, że kieruje nimi wkurzenie, żeby nie użyć bardziej dosadnego słowa.

— Ja też nie będą cytował dosłownie słów, jakie padają na ulicy, ale to o to chodzi. Policja upomina, byśmy tonowali nastroje. Jest w nas wkurzenie, ale nie tylko na zabieranie praw kobietom, tylko w ogóle na to, co się dzieje. Walczymy o wolność. Słowa, wyboru, wyznania. Nikt nie może decydować za innych, występować w czyimś imieniu. Każdy ma prawo decydowania o swoim życiu. Dzisiaj protestują kobiety, jutro będą protestować inne grupy. Rolnicy już to robią, nie zgadzając się z pewnymi decyzjami rządu.

— Najbliższe ci kobiety są dumne z twojego działania?

— Wielokrotnie słyszałem słowa podziękowania. Te z szerszego otoczenia dziękują też za to, że mogą wyjść na ulice. W takim małym Nowym Mieście! Że mogą protestować tutaj, nie jadąc do dużego miasta. Chciałbym, żeby na czele tego nowomiejskiego strajku stała kobieta, by szła z megafonem, krzycząc „Moje ciało, moja sprawa". Z chęcią oddam megafon, jeśli taka osoba się znajdzie. Pomogę w organizacji. Do tej pory nikt się nie zgłosił, więc wychodzimy razem. A coraz więcej jest wśród nas mężczyzn i chłopaków. Coś ruszyło. W takim małym mieście zorganizowaliśmy trzy protesty, na które przyszło 300-400 osób. Moim zdaniem to jest ogromny sukces.

— A ty co krzyczysz, niosąc megafon?

— To samo! „Moje ciało, moja sprawa", bo tak faktycznie jest. Moje życie, moje wybory, nikt nie ma prawa się do tego wtrącać. Zarzuca się nam, że jesteśmy za mordowaniem dzieci. W tym ogólnopolskim wkurzeniu nie chodzi już tylko o aborcję. Chodzi o to, że kobieta ma prawo sama decydować o swoim zdrowiu i życiu. I nikt nie ma prawa za nią podejmować decyzji. I oceniać. I tak samo z mężczyznami. Jeśli rząd chciałby odebrać im prawa do prywatnego życia, tak samo wyszedłbym na ulice. Nikt nie może za nas decydować w kwestiach światopoglądowych, prywatnych, zdrowotnych. Ludzie muszą mieć wolny wybór.

— Masz poglądy mocno lewicujące. Należysz zresztą do Lewicy, jesteś asystentem posłanki Moniki Falej. Czy ta sprawa przestała już być polityczna?

— Od początku nie była polityczna. Nie chodziło o robienie polityki na ulicach. Słyszę od prawicowych komentatorów, że to nie jest sprawa społeczeństwa, tylko uprawianie polityki. Nieprawda! To od początku było ogólnonarodowe wkurzenie społeczeństwa, a nie polityków. A że politycy się angażują, przychodzą na marsze? Niech przychodzą. Ale to nie jest sprawa polityczna. To jest bunt społeczeństwa. Mówiłem to na ostatniej sesji rady powiatu, gdy radny PiS próbował mnie atakować za organizację tych protestów. Odpowiedziałem, że to ulica przemówiła. I nikt nie ma moralnego prawa nas pouczać. Mamy prawo protestować i wyrażać swoje opinie. I na pewno nie jest to walka polityczna. To jest walka o podstawowe prawa.

— Jak rozkładają się siły w radzie powiatu nowomiejskiego?

— Jeśli chodzi o radnych Lewicy, to jestem sam. Jedna osoba niezrzeszona. Sześciu radnych Prawa i Sprawiedliwości. Dziewięciu radnych PSL. W dodatku ja jestem najmłodszym radnym.

— Nowe Miasto jest dość konserwatywne. Nie traktują cię, jako najmłodszego i społecznika, trochę z góry?

— Czasami faktycznie słyszę „młody podskakuje" i „młody znowu coś robi". Pierwszy raz jestem radnym. Uczę się funkcjonowania rady powiatu i całego samorządu. Natomiast mam jasne, sprecyzowane poglądy i pomysły, jak chcę działać w samorządzie. I to się może nie podobać niektórym... Ja się tym w ogóle nie przejmuję. Wybrali mnie wyborcy z gminy Biskupiec i to oni mi zaufali. I to ich chcę reprezentować w radzie najlepiej, jak potrafię.

— A jak cię odbierają w Łąkorzu?

— Mamy około 800 mieszkańców. Wieś średniej wielkości. Sporo starszych mieszkańców. Wszyscy się znamy, jak to w takiej małej społeczności. Znamy swoje poglądy, ale to nie przeszkadza, by się spotkać na uroczystości, na Dniu Seniora itp, rozmawiać ze sobą jak sąsiedzi, często jak przyjaciele. Nawet jeśli mamy różne zdania na temat na przykład Strajku Kobiet. Nie słyszałem, by ktokolwiek w Łąkorzu był niezadowolony, że ja wychodzę jako lider strajku, że podejmuję takie inicjatywy. To się jeszcze nie zdarzyło i mam nadzieję, że się nie zdarzy.

— Skąd wyniosłeś szacunek do drugiego człowieka?

— Najwięcej chyba z domu rodzinnego. Mamy niezły babiniec: mama, babcia, dwie siostry. Zawsze więc otoczony byłem kobietami. Te domowe podstawy są bardzo ważne. To, co otrzymałem od dziecka w domu, tego nic nie wypleni.

— Dziś jesteś dużym mężczyzną, któremu chyba jest łatwiej „spacerować", niż drobnej kobiecie?

— Nie obawiam się agresji fizycznej skierowanej wobec siebie. Od pierwszego protestu, muszę to podkreślić, mam kontakt z policją. Jeśli mamy marsz, ustalamy jego trasę, żeby policja była przygotowana w razie, gdyby pojawili się jacyś prowokatorzy. Chociaż ja zawsze tłumaczę i proszę, by nie dać się sprowokować, by manifestować pokojowo. Głośno wykrzyczeć swoje zdanie, ale nie wdawać się w niepotrzebne zaczepki. Do tej pory trzy udane protesty w Nowym Mieście... Nie mieliśmy większych problemów. Próbowaliśmy zrobić też blokadę drogi, ale to się nie udało, bo przyszło wtedy za mało osób. Wybraliśmy się wtedy tą grupką do Brodnicy, by wesprzeć tamten strajk. I wtedy pojawiło się kilkunastu panów z niebezpiecznymi narzędziami. Nie obawiałem się o siebie, ale o tych, którzy idą ze mną. Wyobraź sobie, idziemy, wykrzykujemy hasła, nakręcamy się. Ale w tym momencie nikt nie myśli o istocie strajku, tylko o bezpieczeństwie. I tak było. Widziałem, że robi się niebezpiecznie; poprosiłem policję, żeby zwiększono siły na miejscu. I tak się stało. Wielkie dzięki dla policji, że jest z nami na protestach. Dzięki temu możemy czuć się bezpiecznie.

— Na co dzień pracujesz z posłanką Moniką Falej. Otaczasz się generalnie kobietami...

— Czy to mężczyźni, czy kobiety, nie widzę problemu, by się dogadać. Bardzo blisko współpracuję z kołami gospodyń wiejskich z terenu całego powiatu. Staram się wspierać je w różnych inicjatywach. Mam też dobre kontakty z tą grupą, która się stworzyła w Nowym Mieście podczas strajków. Wymieniamy się poglądami. Próbujemy stworzyć coś jeszcze, by jeszcze raz wyjść na ulice i pokazać swój sprzeciw wobec tego, co się dzieje. Lubię współpracować z kobietami, tak jak lubię współpracować z każdym, kto chce działać społecznie. Sam też staram się wychodzić z takimi inicjatywami.

— Chcesz powiedzieć, że po proteście wspólnie pieczecie ciasto?

— Żebyś wiedziała! Po jednym z protestów jechałem do koła gospodyń na warsztaty krawieckie. Usiadłem do maszyny i uszyłem maseczki ochronne – część z nich trafi do naszych strażaków.

— Uszyjesz sobie jakiś strajkowy transparent i napiszesz na nim... No właśnie, co?

— „Nie mam macicy, ale też mnie wku(...)liście" (śmiech). Spotkałem się z takimi komentarzami na ulicy - ktoś mnie rozpoznał jako organizatora - czy będę rodził, czy mam macicę. Takie przytyki, na które nie reaguję. Nawet niektórzy próbują zrzucić na mnie serię pożarów w Nowym Mieście. Bo my robimy hałas, „zadymę", bo tak to zostało nazwane, więc ktoś poczuł się pewniejszy siebie i zaczął podpalać, co popadnie. A ja po prostu, powtórzę się, nie mam macicy, ale te jestem wkurzony tym, co się dzieje w kraju. Nie tylko wokół praw kobiet, ale też, w jaki sposób władza traktuje obywatela. W jaki sposób go lekceważy. Mając żyłkę społecznika i zacięcie trochę polityczne, nie mogłem usiedzieć na miejscu.

EDYTA KOCYŁA-PAWŁOWSKA
e.kocyla@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl e69dd0010a

Podążając za marzeniami, znalazła miłość

Chang pochodzi z Tajwanu, Dawid z Nidzicy. Poznali się w Irlandii. — Któregoś dnia wszedłem do restauracji i oniemiałem... za barem stała piękność. Od razu wywarła na mnie piorunujące wrażenie. W oku zapaliła się iskierka — wspomina Dawid.

fot. Archiwum prywatne

Chang Yu Ju urodziła się w Tajwanie. Tam spędziła dzieciństwo, młodość, zdobyła wykształcenie. Jest nauczycielką języka angielskiego i chińskiego. Obecnie uczy tych języków online na platformie internetowej. — Jest to bardzo dobre rozwiązanie, ponieważ mogę pracować z każdego zakątka świata. Potrzebuję tylko laptopa i dostępu do internetu. Udzielam głównie lekcji swoim rodakom, ale mam uczniów także z Europy i Stanów Zjednoczonych — mówi Chang, która dla celów związanych z pracą przyjęła pseudonim Jessica. — Od zawsze podobało mi się to imię. Jest ono dla Europejczyków łatwiejsze do wymówienia niż moje chińskie — wyjaśnia. Chang biegle mówi językiem chińskim, który jest językiem urzędowym w Tajwanie, doskonale zna angielski, mówi także po japońsku i tajwańsku, którego nauczyła się w domu od babci i mamy. — Jest to język regionalny, tradycyjny, którego nie uczy się w szkole, ale większość rodziców dba o to, aby ich dzieci go znały. Są też mieszkańcy Tajwanu, którzy tej tradycji nie kultywują — wyjaśnia. Od momentu poznania Dawida, mówi trochę po polsku i ciągle się uczy języka polskiego. Potrafi powiedzieć m.in. mama, tata, babcia, rosół, bigos, lody, schabowy, pierogi. Z mężem porozumiewa się w języku angielskim.

Za barem stała piękność

Chang od młodości bardzo interesowała się Europą, jej kulturą, architekturą, obyczajami, zabytkami. Najpierw czytała na ten temat książki, szukała informacji w internecie, a potem marzyła, aby je zobaczyć na własne oczy. Jest otwarta na świat, na innych ludzi. Jej marzenie zaczęło się spełniać. Skorzystała z pracująco-turystycznej wizy, pozwalającej podróżować, zwiedzać i pracować w wybranym kraju. Taką możliwość ma każdy Tajwańczyk, który nie skończył 30 lat. Chang wyjechała, co prawda nie do Europy, ale do Australii, bo taką wizę dostała. Wyjechała, ale w trakcie zwiedzania Australii dostała wiadomość, że jej mama jest ciężko chora. Wróciła natychmiast do domu. Mama, niestety, zmarła. — Przed śmiercią powiedziała mi, żebym podążała za marzeniami i poznawała świat. Był to bodziec do tego, żebym wystąpiła o kolejną wizę. I dostałam ją. Tym razem wybrałam Irlandię, bo tam mówią po angielsku i był to kraj, o którym niewiele wiedziałam — wspomina Chang. Zamieszkała w Limericku i pracowała w restauracji chińskiej. Mieszkał tam również Dawid i też pracował w restauracji chińskiej. — Któregoś dnia wszedłem do restauracji i oniemiałem... za barem stała piękność. Od razu wywarła na mnie piorunujące wrażenie. W oku zapaliła się iskierka — wspomina Dawid. — Ja też zwróciłam na niego uwagę. Taki przyjacielski, uśmiechnięty i z wielkim poczuciem humoru — mówi Chang. Od razu nawiązali rozmowę. Przegadali każdą wolną chwilę w pracy. Nie zabrakło im tematów do rozmowy. Nie było między nimi takiej niezręcznej ciszy. Spotykali się w pracy. Dawid przechodził wówczas trudną sytuację rodzinną. Chang nie szukała męża, chciała tylko zwiedzić Irlandię i wrócić do domu. Bardzo się polubili. Zostali świetnymi przyjaciółmi. Bywało, że przegadali całe noce. Pomagali sobie. Dawid, gdy Chang zachorowała, opiekował się nią, bo nie mogła pomóc jej rodzina. — Chang nie miała tu nikogo bliskiego. Odwiedzałem ją w szpitalu, dodawałem jej otuchy, robiłem zakupy — mówi Dawid.

Nie wierzyli, że ma „białego przyjaciela"

Chang we wrześniu 2016 roku wyleciała do domu. Było im ciężko rozstawać się. Zdecydowali, że nadal będą kontaktowali się ze sobą przez internet. To rozstanie sprawiło, że zaczęli za sobą tęsknić, że brakuje im siebie, brakuje im spotkań i długich rozmów. I w końcu Dawid poleciał do Tajwanu. Z zaproszeniem go przez Chang była trochę dziwna historia. Jej rodzina i przyjaciele nie wierzyli, że ma białego przyjaciela. — Mówili, że on oszukuje, bo biali są niewierni, że on tylko obiecuje, a na pewno nie przyleci — śmieje się Chang. Dawid dodaje, że poleciał nie po to, aby coś udowodnić, ale dlatego, że obydwoje bardzo tęsknili za sobą i chcieli się zobaczyć. Miało to być kolejne spotkanie dwojga dobrych przyjaciół. Rodzina Chang przyjęła Dawida życzliwie i serdecznie. — Bardzo spodobał się mojej rodzinie. Zrobił na niej dobre wrażenie. Tata od razu był przekonany, że to uczciwy człowiek z dużym poczuciem humoru. Przyjaciele też go szybko zaakceptowali — mówi Chang. Po trzech tygodniach wspólnie spędzonego czasu wiedzieli, że przyjaźń przerodziła się

Dawid, Chang i mama Dawida w Polsce

eprasa.pl e69dd0010a

Chang i Dawid w Irlandii, gdzie na stałe mieszkają

fot. Archiwum prywatne

Rodzina Chang w Nidzicy

w miłość, że nie będą mogli już bez siebie żyć.

— Serce mówiło, żeby zostać, a rozum mówił co innego. Musiałem wrócić do pracy do Irlandii, pozałatwiać wszystkie swoje sprawy rodzinne. I z bólem serca wyjechałem — wspomina Dawid.

Najbardziej lubi rosół teściowej

Do wakacji kontaktowali się przez internet, rozmawiali przez telefon. Tęsknota była coraz większa. I wreszcie w wakacje Chang przyleciała do Irlandii. Postanowili odwiedzić rodzinę Dawida. W Nidzicy byli 2 tygodnie. — Mama Dawida przyjęła mnie bardzo ciepło, jak prawdziwa mama. Okazała mi wiele serdeczności, sympatii. Szybko złapałyśmy kontakt. I tak jest do tej pory — mówi Chang. Będąc w Nidzicy, co roku, zwiedzają Polskę. Chang poznała Gdańsk, Warszawę, Wrocław.

Pierwsze wrażenia po przyjeździe do Nidzicy? — Bardzo ładne miasteczko, dużo teraz jest remontów dróg, wokół piękne jeziora i bardzo mili i sympatyczni ludzie. Nikt na mnie nie patrzy jak na dziwoląga — mówi Chang. Smakuje jej również polskie jedzenie i lokalne trunki. Najbardziej polubiła rosół, który gotuje mama Dawida i gulasz przyrządzany przez Dawida. Zachwycona jest bigosem, pierogami z jagodami z cukrem i z bitą śmietaną. — W Tajwanie też robimy pierogi, ale nigdy nie jemy ich na słodko. To był dla mnie szok, że pierogi można jeść na słodko. Bardzo lubię również bigos, schabowego, naleśniki z cukrem, kotlety mielone, uwielbiam truskawki, ciasto truskawkowe i lody — wylicza Chang. Mama Dawida dodaje, że co drugi dzień gotuje rosół i robi naleśniki lub pierogi. Cieszy się bardzo, że polskie jedzenie smakuje jej synowej. — Podczas wizyt w Nidzicy wyrobiliśmy sobie małą tradycję. Za każdym razem wspólnie z moją siostrą gotujemy kilkudaniową orientalną kolację. Hitem jest danie mojej żony: mięso z jelenia w chińskim stylu. Również obowiązkowym punktem są gofry z bitą śmietaną — mówi Dawid.

Cztery uroczystości zaślubin

Wakacje się skończyły. Trzeba było wracać do pracy, Dawid do Irlandii, a Chang do siebie. Wkrótce Dawid na 3 miesiące wyjechał do Tajwanu. Już wtedy wiedzieli, że na pewno muszą być razem. Byli pewni, że się kochają i nie mogą bez siebie żyć. W 2019 roku wzięli ślub. Dawid dodaje, że mieli aż cztery uroczystości związane z zaślubinami.

Najpierw odbyły się zaręczyny. Chang ubrana była w białą suknię, a Dawid w garnitur. — Przeniosłem moją narzeczoną przez próg. Musiałem przekonać rodzinę, że jestem jej wart. Żeby to udowodnić musiałem wykonywać różne zadania, np. zjeść jak najszybciej pączka zawieszonego na sznurku. Nie było to proste zadanie— mówi Dawid. Członkowie rodziny zadawali różne pytania. Jeśli odpowiedział źle, to musiał wykonywać pompki, masować ojca Chang lub podnieść kogoś z rodziny. Egzamin zdał. Najważniejsze było, że zaakceptowała go Chang. — Na zakończenie zaręczyn zamiast pierścionka, jak w Polsce, nałożyłem jej bucik — wspomina Dawid. Potem był urzędowy ślub w obrządku tajwańskim. Ślub brali 31 stycznia 2019 roku, ale w urzędzie zapisano datę ich ślubu na 8 lutego. — Ja w horoskopie chińskim jestem psem i nie mogę brać ślubu w roku psa, bo to przyniosłoby nieszczęście, dlatego data jest późniejsza. Żeby wziąć ślub w urzędzie, Dawid musiał przyjąć chińskie nazwisko, które mu wybrano, a brzmi ono Chang Yu Ning. — Najgorsze było to, że w ciągu godziny musiałem nauczyć się podpisu w alfabecie chińskim, żeby podpisać dokument ślubu. Ćwiczyłem ten podpis i ćwiczyłem. W końcu udało mi się podpisać akt małżeństwa — wspomina Dawid. W urzędzie zostali przyjęci bardzo dobrze. Udzielili krótkiego wywiadu dla miejscowej gazety, zrobiono im zdjęcia. Dlaczego? — Bo był to pierwszy ślub białego z Tajwanką — śmieją się. Po tym ślubie młodzi i rodzina udali się do wcześniej wynajętego hotelu, przebrali się w tradycyjne stroje i tu odbył się prawdziwy ślub rodzinny. Złożyli sobie przysięgę małżeńską, którą sami ułożyli. — Ja mówiłem o tym jak będę się nią opiekował, pomagał jej i dbał o nią. Świadkami naszej przysięgi była rodzina żony. Nałożyliśmy sobie obrączki. Był to bardzo wzruszający i niezapomniany moment, którego na pewno nie zapomnimy — mówią małżonkowie.

W tradycyjnych strojach podczas ślubu rodzinnego

Chang i Dawid z rodziną w Tajwanie

Tajwańczykom podobało się polskie wesele

Po uroczystościach wrócili do Irlandii. Chang poleciała jako członek rodziny obywatela Unii Europejskiej. Była zima. W Irlandii padał śnieg i był lekki mróz. Chang marzła, płakała, tęskniła za rodziną, za domem, ale szybko przyzwyczaiła się do irlandzkiego klimatu. W czerwcu 2019 roku przylecieli do Polski na czwarte już wesele. Zaproszona została na nie także rodzina Chang. Tajwańczykom bardzo podobało się polskie wesele. — Było doskonałe jedzenie, wyśmienite trunki, zwłaszcza te lokalne, domowe. Były toasty, co dziwne wydawało się rodzinie Chang. Śpiewano też tradycyjne gorzko, gorzko i był pocałunek — wspominają. Rodzinie Chang bardzo podobało się w Polsce.

Chang zachowała, zgodnie z tradycją, swoje nazwisko, a Dawid jest dumny, że może ją przedstawiać: moja żona Chang Yu Ju. — To jest oznaka mojej miłości i szacunku do niej — mówi z dumą. Dodaje, że bardzo długo uczył się prawidłowego wymawiania jej imienia i nazwiska, ale już robi to prawidłowo. Czy zamierza uczyć się języka chińskiego? — Jasne, że się uczę, to jedyny sposób, żeby z rodziną porozmawiać. Zapał spory, tylko efekty mierne. Jedzenie i kawę zamówię, bez problemu, ale do swobodnej rozmowy daleko — mówi Dawid.

Tegoroczne wakacje spędzili w Polsce, ale do Polski nie zamierzają się przenosić na stałe. Na razie zostają w Irlandii.

HALINA ROZALSKA
h.rozalska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl e69dd0010a

Z kotami jest jak z chipsami, na jednym się nie kończy

Boluś, Tola, Lala, Melania, Isa, Ferdynand, Rudzik, Marysia, Rysia, Ola, Parys i Maniek — 12 kotów w jednym mieszkaniu, czy to możliwe? Tak! Przekonuje o tym Kasia z Elbląga, która bezwarunkowo kocha te zwierzęta.

— 12 kotów w jednym mieszkaniu, to bardzo dużo. Pamiętasz ich imiona?

— Tak (śmiech). Mam 12 kotów. Do kwietnia tego roku był jeszcze piesek, nieodżałowany Atos, sprawca pojawienia się Marysi, Rysi i Rudzika w domu. Wychodziłam z nim na spacer, a on znajdował kolejną „bidę", która wracała z nami do domu.

— W Twoim domu zawsze były jakieś zwierzęta?

— Tak, zawsze. Przeważnie były to psy, ale pojawiały się też białe myszki, chomiki, papużki faliste, na rybkach kończąc. Rodzice wychowywali mnie i braci w wielkim poszanowaniu dla wszelakich zwierząt i odpowiedzialności za te zwierzęta, które są w domu. Zwierzę zawsze było członkiem rodziny, bo nie wyobrażam sobie, żeby było inaczej.

— Jak to się stało, że masz w domu aż tyle kotów?

— Koty, cóż koty to wielkie odkrycie. Są niesamowicie inteligentne i niezależne. Są też wdzięczne za pomoc i okazują w zamian niesamowitą miłość. Pierwszym, którego zaprosiłam do domu był Boluś — biały, piękny kocurek, o którym cały czas myślałam, że jest dziewczynką, bo był taki śliczny. Jak to w miłości od pierwszego wejrzenia bywa, było to spojrzenie w oczy i oczarowanie. Szłam po zakupy i biały, piękny kot przeszedł mi drogę. Nie byłabym sobą, żebym nie zagadała do niego i nie chciała pogłaskać. Dokarmiałam go pod domem przez jakiś czas, aż oswoił się na tyle, że mogłam go zabrać do domu. Był sam przez około pół roku, po czym pojawiła się malutka Tola, jedna z kilku kociaków, które ktoś, choć uważam, że to za duże słowo, bo taki ktoś dla mnie to nikt, zero, wyrzucił ją przy śmietniku. Miała około 8 tygodni. I tak to się zaczęło i poszło już później lawinowo, bo z kotami jest jak z chipsami, cytując klasyka „na jednym się nie kończy". A jak jest jeden, to i drugi być musi dla towarzystwa, bo jeden kot w domu to jakby nie było żadnego (śmiech), jak są dwa, to i trzeci się zmieści i tak dalej, aż do 12. Wychodziłam z Atosem na spacer i wracaliśmy z kotem.

— Ale doczekałaś się także potomstwa od jednej z przygarniętych kotek.

— Tak. Mela, Isa i Ferduś są kotami całkowicie domowymi, bo urodziły się w domu. Kiedy przygarnęłam Lalę, wiedziałam, że jest kotna i wiedziałam, że pewnie sobie nie poradzi, bo była malutka i młodziutka. „Czatowałam" na nią od zimy do początków lata, dokarmiałam na zmianę z sąsiadem, ale nie dawała się złapać. Jest trochę tak, że z pewnego mojego zaniedbania zaszła w ciążę, bo mogłam być bardziej konsekwentna i stanowcza w „łapaniu". Wiosną okazało się, że jest kotna. W ostatnim momencie pewnie przeczuwając problemy, że sama nie da sobie rady, weszła do kontenerka. To był piątek, a w niedzielę urodziła z problemami trzy śliczne kocięta. Po jej porodzie ja czułam się, jakbym przeszła atak serca. Cały czas byłam przy niej i pomagałam rodzić maluchy. Jak było po wszystkim, odetchnęłyśmy obie. Oczywiście kotki miały iść do adopcji, ale cóż... żaden chętny nie spełniał ani moich, ani Lalki oczekiwań i wymagań.

I tak mogłabym opowiadać o każdym z nich. Każdy, to osobna historia mniej lub bardziej tragiczna. Zawsze jednak dla mnie nie do przyjęcia jest fakt krzywdzenia zwierząt i ich porzucania. Nie mogę o tym spokojnie nawet mówić. Najważniejsze jest to, że wszystkie moje koty są wysterylizowane. Uważam, że jest to podstawowa i pierwsza sprawa, jaką trzeba się zająć, chcąc mieć kota w domu.

— Parę lat temu w bibliotece, w której pracujesz, też zamieszkał kot...

— Tak. Mówimy o kocie celebrycie znanym w całej Polsce Pimpusiu. Pimpek wziął się z podwórka przy bibliotece, był bezdomny. Dokarmiałyśmy go. Później Pimpek miał wypadek i po tym wypadku właśnie postanowiłyśmy, że zabierzemy go do biblioteki. I tak zamieszkał u nas i jest z nami już ponad 4 lata. Ten kot skradł nie tylko serca nasze, ale i czytelników. Wszyscy bardzo go kochają, tak jak i on kocha wszystkich, którzy do nas przychodzą. Nas, pracowników uważa za swoje stado, więc jesteśmy dyscyplinowani na każdym kroku. Ale czytelników ubóstwia.

— Jak wygląda utrzymanie czystości przy tak dużej ilości zwierząt w mieszkaniu?

— Jak tylko się chce, to wszystko się da (śmiech). Mieszkamy na około 60 metrach kwadratowych. Mamy do dyspozycji aż trzy pokoje. Jest też balkon, który koniecznie musi być osiatkowany, okna też są zabezpieczone. W zasadzie mieszkanie jest kotów, ja tylko płacę czynsz i jestem służącą w ich domu (śmiech). Co do kwestii czystości, no cóż, dużo kotów, to dużo kuwet do ogarnięcia, ale koty, to bardzo czyste zwierzęta.

Moje koty nie są kotami wychodzącymi, bo uważam, że na koty w mieście w blokowisku czyha za dużo zagrożeń, ze strony ludzi.

Dobry odkurzacz, regularne porządki i nie ma problemu z zachowaniem czystości, tylko trzeba chcieć i wiedzieć, na co się decydujemy.

— Czy widzisz różnicę w ich charakterach?

— Koty są jak ludzie, każdy ma inny charakter, jedne są zwariowane, drugie są samotnikami z iście stoickim spokojem, kolejne są niesamowicie opiekuńcze wobec całego stada, szczególnie wobec najmłodszych. Ile kotów tyle charakterów, nie ma dwóch takich samych.

— Czy z każdym łączy Cię inna relacja?

— Z moimi kotami łączy mnie jedna, jedyna relacja — miłość bezwarunkowa i bezgraniczna. No i poczucie odpowiedzialności, bo trzeba o nie dbać, pielęgnować, leczyć, szczepić itd.

Fot. archiwum prywatne

— Co jest w kotach tak niezwykłego?

— W kotach wszystko jest niezwykłe, bo to wyjątkowe zwierzaki. Mają moce lecznicze, są najlepszymi antydepresantami na świecie. Leczą nadciśnienie, choroby serca, stres. Są też super terapeutami dla dzieci i dorosłych, mam tu na myśli felinoterapię. Kochają nas ludzi, ale na swoich warunkach. Są oddane, ale na swoich warunkach. Zachowują swoją niezależność, bo to jest dla nich bardzo ważne, o ile nie najważniejsze.

— Czy zamierzasz mieć więcej tych zwierzaków?

— Hmmm... na to pytanie nie ma odpowiedzi (śmiech).

KAROLINA KRÓL
k.krol@dziennikelblaski.pl

REKLAMA

95420otbr-I-G

eprasa.pl e69dd0010a

fot. freepik

Zarabiają, **czyszczą szafę** i są eko

Wystawiają, negocjują i kupują. Polki w czasie pandemii jeszcze bardziej niż dotychczas zajęły się sprzedażą ubrań w sieci. Tylko w drugim kwartale 2020 roku na portalu Vinted dodano o 17 proc.* więcej ofert. — To przyjemne jednocześnie zarobić parę groszy, pozbyć się zbędnych ubrań, a do tego być eko — twierdzą rozmówczynie Gazety Olsztyńskiej.

Po świecie wirtualnej sprzedaży oprowadza nas Hania, która konto na Vinted założyła w 2015 roku. Na początku pokazuje swój profil. W tej chwili wystawione na sprzedaż ma tylko trzy rzeczy, ale jak mówi na początku miała nawet po kilkadziesiąt. — Przed założeniem profilu na Vinted, ubierałam się praktycznie w samych lumpeksach. Ale gdy dostałam się na studia, chciałam nieco zmienić styl i sprzedać większość ubrań z secondhandów, które nosiłam w liceum. Miałam w szafie między innymi koszulki z nadrukami vintage, szerokie wełniane swetry czy koszule w kratę. Okazało się, że założyłam profil w idealnym momencie. Wszystko rozeszło się na pniu, a ja zachęcona wystawiałam coraz więcej i więcej ubrań — opowiada.

Jak dodaje, z czasem „wyczuła" co i jak sprzedawać w sieci. — Z początku nie wierzyłam, że ktoś kupi używane rzeczy, więc wyceniałam je dość nisko. Na konto wpadały nawet przelewy po 5 czy 10 złotych. Gdy wyrobiłam sobie markę i miałam już kilkaset obserwatorek, zaczęłam podnosić ceny. Ubrania i tak się rozchodziły — opowiada.

Żartuje, że w pewnym momencie jej dom przypominał coś w rodzaju sortowni paczek. — Zdarzało się, że dziennie pakowałam i zanosiłam na pocztę po 5-6 pakunków. Specjalnie kupiłam nawet kilkadziesiąt bąbelkowych kopert. Znałam już nawet na pamięć cennik paczek, kojarzyły mnie też wszystkie panie pracujące na poczcie — uśmiecha się.

Obecnie na jej profilu jest ponad 400 pozytywnych komentarzy i ani jednego negatywnego. Jak to zrobiła? — Trzeba być przede wszystkim cierpliwym i uczciwym. W miarę szybko wysyłać sprzedane rzeczy, szczerze informować o ewentualnych wadach przedmiotu, czasem spuścić cenę o 10 procent, jeśli klientka o to prosi — wyjaśnia. — Niemniej jednak czasem nerwy mi puszczają, bo bywają panie, które kłócą się o każdą złotówkę. Przykładowo za 30 złotych bluzki nie kupią, a za 28 już tak, bo mają satysfakcję, że udało im się coś utargować.

Wraz z pierwszymi zarobkami przyszła też chęć zakupu nowych ubrań, tak by uzupełnić braki w szafie. Wówczas Hania zaczęła szukać na Vinted modowych okazji. Teraz ma w swojej szafie wiele ubrań z drugiego obiegu. Udało jej się znaleźć wiele modeli z młodych polskich marek czy z sieciówek słynących z dobrej jakości, jak COS czy &Other Stories.

Z kolei jej „mały biznes" obecnie nieco się zmniejszył. Nasza rozmówczyni tłumaczy, że wraz ze zmianą algorytmów przez administrujących Vinted, obserwujących zaczęło ubywać, a nowo wystawiane ubrania nie trafiały już do tak szerokiego grona dziewczyn. — Teraz za wyświetlenia na stronie głównej i promowanie ofert trzeba zapłacić. Niby to małe kwoty: 3 czy 5 złotych, ale kiedy chciałabym wypromować wszystkie ubrania z profilu, to suma byłaby większa — opowiada.

fot. archiwum prywatne

W czasie trwającej pandemii zauważyła jednak stopniowe zwiększenie ruchu na stronie. — Więcej dziewczyn ogląda moje ubrania i je kupuje. Co miesiąc udaje mi się z tego uzbierać kilkadziesiąt czy kilkaset złotych. Zastanawiam się czasem, czy skoro jestem już w tym „starym wyjadaczem", to nie zająć się tym bardziej profesjonalnie. Kupować w lumpeksach rzeczy, wystawiać z przebitką i mieć z tego zysk. Ale na razie brakuje mi do tego cierpliwości.

O cierpliwości niezbędnej na Vinted mówi też moja druga rozmówczyni Kamila, która wyłącznie sprzedaje rzeczy. — Nie chcę kupować ubrań, których nie jestem w stu procentach pewna. Nie mam też przyjemności z ciągłego przeglądania i porównywania ofert. Myślę, że jednak o wiele łatwiej kupić coś w sklepie stacjonarnym. Można to dotknąć, przymierzyć, a jeśli się nie spodoba to zawsze oddać.

Niemniej jednak Kamila dobrze czuje się w roli sprzedawcy. — Nie lubię mieć za dużo rzeczy w szafie, dlatego na Vinted pozbywam się ciuchów. Z mojego doświadczenia wynika, że najszybciej sprzedają się rzeczy popularnych marek. Kiedy wystawiłam sukienkę firmy Brandy Melville, od razu napisało do mnie kilka dziewczyn. Sprzedałam oczywiście tej, która odezwała się jako pierwsza, choć niektóre oferowały, że dadzą za sukienkę dwa razy wyższą cenę, byleby tylko im sprzedać przedmiot — opowiada.

Z kolei Ania na Vinted jest jeszcze nowicjuszką. Założyła profil miesiąc temu za namową koleżanki. Pierwsze wrażenie? — Jestem zachwycona — odpowiada. — Podczas przeglądania szafy zauważyłam, że mam tam mnóstwo rzeczy, których nie noszę. Niektóre były nawet z metkami. Wystawiłam na sprzedaż już kilkadziesiąt sztuk, choć oczywiście nie wszystkie z nich się sprzedały.

— Chyba trudno przewidzieć, co się akurat sprzeda — kontynuuje. — Najbardziej zaskoczona byłam, kiedy wystawiłam trencz kupiony w supermarkecie. To był zwykły, cienki płaszczyk. W ciągu minuty napisało do mnie chyba z sześć pań z pytaniem o wymiary, materiał i inne detale. Oczywiście sprzedałam go jeszcze tego samego dnia. Z kolei zimowa męska kurtka w świetnym stanie i bardzo atrakcyjnej cenie nadal czeka na nowego właściciela. Abyłam pewna, że pójdzie od razu.

Jedną z najważniejszych kwestii na Vinted według Ani są dobre zdjęcia. — Najlepiej kiedy są zrobione w świetle dziennym, a tego ostatnio nie ma zbyt wiele. Dlatego na fotografowaniu spędzam weekendowe poranki, a wieczorami wystawiam ubrania. Zauważyłam, że wtedy jest najwięcej zainteresowanych. W obecnych czasach chyba większość ludzi spędza wieczory w domu i nawet z nudów przegląda ubrania. Ja przecież robię dokładnie to samo — uśmiecha się.

Rozmówczynie Gazety Olsztyńskiej zauważają też, że w czasach gdy bardziej zwracamy uwagę na ekologię, ubrania z drugiego obiegu stały się formą dbałości o planetę. — Zaczęłam trochę inaczej patrzeć na kupowanie ubrań. Kupiłam sobie kilka swetrów ze świetnym składem, wełniano-kaszmirowy płaszcz za około 50 złotych z przesyłką i solidne jeansy. W sklepie za podobne nowe rzeczy trzeba zapłacić nawet kilkaset złotych — wylicza Ania.

— Nie dość, że zyskałam kilka naprawdę dobrych jakościowo rzeczy to jeszcze czuję, że jestem choć odrobinę bardziej eko. W dodatku postanowiłam nie wydawać na ubrania więcej, niż zarobię na Vinted. Tym sposobem udaje mi się zaoszczędzić. Same korzyści, prawda? — pyta retorycznie.

* Statystyki podane przez Lisę Marie-Berns, PR manager Vinted podane w rozmowie z portalem Natemat.pl

DOMINIKA RASZKIEWICZ
redakcja@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl e69dd0010a

Skup się na pozytywach, a będziesz zdrowszy

Masz problemy ze zdrowiem? Czujesz, że brakuje ci odporności? Chcesz poczuć się lepiej? Iwona Wierzbicka, autorka książki „Jak wzmocnić odporność", stworzyła kompendium wiedzy o tym, jak zadbać o zdrowie.

Fot. mat. prasowe

— Jak szybko możemy zepsuć odporność naszego organizmu?

— Wszystko zależy od naszego stylu życia. Jeżeli dbamy o dietę, dobre nawyki, to tak szybko do tego nie dojdzie. Jeżeli jednak ktoś nie przykłada do tego wagi, wystarczy jedna nieprzespana noc, by okazało się, że kiedy w końcu weźmiemy wolne, jesteśmy chorzy.

— No właśnie, a my myślimy, że kilka nieprzespanych nocy nie ma znaczenia.

— Człowiek nie jest komputerem, a żywym organizmem. To skomplikowana maszyna pełna wzajemnych zależności. Nie jesteśmy więc w stanie powiedzieć, po ilu nieprzespanych nocach organizm powie nam: „stop". Jedne z badań wskazują szkodliwy wpływ światła niebieskiego na nasze zdrowie. Emitują je m.in. urządzenia elektroniczne, które stały się nieodłącznym elementem codzienności. To komputery, telewizory, smartfony. Wspomniane badania mówią też, że jeżeli zbyt wiele czasu spędzamy przed monitorem, ekranem telefonu, szczególnie wieczorem, zwiększa się ryzyko zachorowania na nowotwory. Tak naprawdę jednak trudno powiedzieć, która z osób siedzących długo przed ekranem telewizora zachoruje na nowotwór i ile godzin trzeba spędzić, by tak się stało. Inne badania z kolei pokazują, że kobiety z mutacją genu BRCA są bardziej narażone na nowotwory, jeśli częściej mają kontakt z niebieskim światłem.

— Czyli nasze codzienne złe nawyki mają niebagatelny wpływ na nasze zdrowie.

— Tak, chociaż wciąż musimy mierzyć się z mitami. Wiele osób powołuje się na dane z raportu Światowej Organizacji Zdrowia, które mówią podobno, że mięso jest rakotwórcze. W tej analizie wylicza się produkty, które podejrzewa się o właściwości rakotwórcze, ale również te, które mają udowodnione takie działanie. I trzeba podkreślić, że w tym raporcie czerwone mięso nie znalazło się w grupie produktów o udowodnionym, rakotwórczym wpływie na nasz organizm. Są dowody na to, że na rozwój raka ma wpływ smog, dym tytoniowy czy promieniowanie rentgenowskie. Nie oznacza to jednak, że już po jednym zdjęciu rentgenowskim zachorujemy na raka. Jednak połączenie wszystkich szkodliwych czynników może zwiększać to ryzyko. Jeżeli dołączymy do tego niedbałość o swoje zdrowie, to prawdopodobieństwo zachorowania rośnie.

— I wcale nie dzieje się to nagle.

— Oczywiście. Często mówi się, że diagnoza spadła na kogoś, jak grom z jasnego nieba. A co robiliśmy wcześniej? Jak spędzamy czas? Ile godzin poświęcamy na sen? O której godzinie kładziemy się spać? Czy jesteśmy osobą, która bardzo się stresuje i karmi złymi wiadomościami? A może raczej żyjemy w poczuciu wdzięczności? Dziś wielu z nas żyje ciągle umartwiając się i skupiając na negatywach. To zdecydowanie obniża naszą energię witalną. Podsumujmy. Z jednej strony mamy osobę, która wysypia się, kładzie spać o godzinie 21, dba o regularny ruch, zachowuje umiar w jedzeniu i piciu, unika śmieciowej żywności, batoników, sztucznych napojów. Z drugiej strony jest osoba, która od lat wyniszcza swój organizm. Pierwsza osoba będzie miała większy potencjał do walki z chorobą. Badania pokazują też, że osoby żyjące w szczęśliwych związkach, które mają wokół siebie grono znajomych i przyjaciół, lepiej radzą sobie w walce z chorobą.

— Tu chodzi o nastawienie?

— No tak. Jeśli stale myślimy o sobie: „jestem chory, gruby, głupi, do niczego się nie nadaję" — to choćbyśmy powiedzieli na głos, że jest inaczej, nasze ciało zadziała według tego wewnętrznego przekazu. Chodzi o to, jakie mamy nastawienie do tego, co nas w życiu spotyka.

— Jak to zmienić?

— O tym też piszę w mojej książce „Jak wzmocnić odporność". Psychika jest ważnym czynnikiem wpływającym na zdrowie. Ważne, by oprócz diety i stylu życia zadbać o swoje myśli, bo to, co myślisz, ma bezpośrednie przełożenie na twoje ciało. Polecam ćwiczenie, które może zmienić nastawienie. Ćwiczenie wdzięczności. Każdego dnia zapiszmy 10 rzeczy, za które jesteśmy wdzięczni. Niech to codziennie będą inne rzeczy. Raz w miesiącu przeczytajmy wszystkie swoje zapiski i zobaczmy, jakimi jesteśmy szczęściarzami. Oczywiście nie zmieni to natychmiast naszego postrzegania świata, to jednak po pewnym czasie zobaczymy, że mamy w życiu mnóstwo pozytywów, a nie tylko przytrafiają się nam negatywne rzeczy.

— To bardzo trudne zadanie, bo większość z nas jednak woli się nad sobą użalać.

— No właśnie, to może być trudne, ale możemy też w końcu zacząć doceniać pewne rzeczy. Możemy żalić się, że jest pochmurno i pada deszcz, ale też możesz poczuć wdzięczność, że masz oczy i możesz to wszystko zobaczyć.

— Rozmawiamy o odporności i mówimy o nastawieniu, pozytywnym myśleniu i psychice. A większość z nas myśli, że wystarczy dobrze się odżywiać, by być zdrowym.

— Niestety nie. Zawsze powtarzam, że wszystko zależy od motywacji. Wprowadzajmy

eprasa.pl e69dd0010a

dietę czy zdrowy styl życia, ponieważ kochamy siebie i swoje ciało. Działajmy z miłości, a nie nienawiści do własnego ciała. Powiedzmy, że zakładamy, że będziemy częściej wychodzić na spacer, uziemiać się, będziemy zdrowo odżywiać się, ale robimy to z miłości do własnego ciała, bo chcemy o nie zadbać. A inna grupa zrobi to, bo nienawidzi swojego ciała, nie akceptuje go. Łatwo zgadnąć, gdzie będą lepsze efekty.

— W pani wypowiedzi padło stwierdzenie o uziemianiu. Na czym polega?

— Uziemianie to nic innego, jak chodzenie boso po trawie lub po ziemi i odprowadzanie dodatnich ładunków, które nagromadziły się w naszym organizmie. Człowiek jest naturalnie stworzony do bycia w naturze. Każde odejście od niej nie jest dla nas korzystne. Nasze ciało potrzebuje kontaktu z ziemią. Regularne uziemienie może wyregulować ciśnienie krwi, poprawia się regeneracja organizmu i gojenie się ran, organizm się lepiej oczyszcza, usuwa toksyny i wolne rodniki. Już medycyna chińska wskazywała, jak duże znaczenie ma masaż stóp. Na stopach bowiem mieszczą się receptory każdego z organów w ciele. Fizjoterapeuci z kolei wskazują, że chodzenie boso ma wpływ na poprawę muskulatury. Często nie doceniamy chodzenia boso. Traktujemy to jako szamanizm, szarlatanizm czy inny wymysł. Mówimy, że musimy nosić buty, bo dzięki temu jesteśmy stabilni. Jednak ta stabilność, którą daje nam but, jest sztuczna, nienaturalna. Badania pokazują, że już 40 minut chodzenia boso po ziemi czy trawie, piasku czy praca w ziemi i wodzie pomaga w zwalczaniu stanów zapalnych w organizmie.

— Ważny jest też oddech.

— Tak, oddech jest niezwykle ważny. Oddech to życie, to dotlenienie organizmu, to sposób na relaks. Osoby w stresie mają tendencję do przyspieszonego i spłyconego oddechu. Można powiedzieć, że istnieje zależność między szybkością oddychania a długością życia. Im spokojniejszy oddech, tym dłuższe i spokojniejsze życie. W książce przytaczam też pomocne metody oddechowe. Wśród nich jest metoda G-Combat, nazywana oddechem taktycznym, wykorzystywana przez amerykańskich żołnierzy do uspokojenia się w stresującej sytuacji. Polega na wzięciu około pięciu oddechów. Bierzemy wdech, zatrzymujemy wdech, po czym robimy wydech. Te powolne oddychanie o wiele skuteczniej dotlenia nasz organizm, niż to szybkie.

Fot. mat. prasowe

— Wychodzi więc na to, że trzeba wziąć głęboki oddech i zacząć pracę nad odpornością. Bo to jednak wymaga od nas wysiłku.

— Często zapominamy, że o odporność organizmu powinniśmy dbać każdego dnia. Zagonieni nie mamy czasu na odpoczynek i relaks. Mówimy: „wyśpię się w grobie". Tymczasem, kiedy przychodzi choroba, okazuje się, że nie pomogą nam te wszystkie pieniądze, które zarobiliśmy, bo nieodwracalnie zniszczyliśmy nasz organizm.

Iwona Wierzbicka
Dietetyk kliniczny z wieloletnim doświadczeniem, zielarz-fitoterapeuta. Była instruktorem fitness, prowadziła własne studio treningu personalnego, była międzynarodowym szkoleniowcem indoor cycling. Od 2008 roku prowadzi własną poradnię dietetyczną Ajwendieta. Stworzyła autorski program do układania diet w oparciu o alergie i nietolerancje pokarmowe oraz alergie wziewne. Od wielu lat jest szkoleniowcem. Prowadzi kanał na YouTubie oraz bloga dietetycznego, gdzie wspólnie z zespołem dietetyków dzieli się wiedzą. Prywatnie jest mamą, żoną, posiadaczką 3 kotów i 2 psów. Każdy wolny czas spędza na pogłębianiu wiedzy klinicznej i na realizowaniu hobby, takich jak fotografia, podróże, wycieczki rowerowe i ogrodnictwo.

— Ale na zmianę podobno nigdy nie jest za późno.

— Oczywiście, bo zawsze warto. Każda zmiana musi jednak zacząć się w naszej głowie. Powinien pojawić się komunikat - „Zdecydowałem się na zmianę z miłości do organizmu. Bo chcę, by mój organizm służył mnie, ale też moim najbliższym, bo jestem im potrzebny".

— Pani zawsze dba o te wszystkie zasady, czy są wyjątki?

— Chyba w tej chwili to już się nie zdarza. Warto, by nie zwariować, stosować w życiu zasadę 80/20, o której też piszę w książce. To bardzo ważna zasada dla spokoju ducha. Na czym polega? Są takie sytuacje, kiedy trzeba i można sobie odpuścić. Lepiej jest wdrożyć plan zdrowego życia, w którym najważniejszy jest styl życia, dbałość o naturalne procesy detoksykujące, odżywcze odżywianie, które stanowi te 80 procent naszego życia. Ale 20 procent to odstępstwo od tej reguły i przyzwolenie na to, by nie wszystko było super. Bo jesteśmy tylko ludźmi, bo ma to nam sprawiać przyjemność. Jednak osobiście staram się chodzić spać najpóźniej do godziny 21.30. To mój priorytet. Regularnie morsuję, staram się stosować na co dzień terapię śmiechem, pozytywnym nastrojem. Szukam pozytywów, bo wiem, że tkwienie w negatywach do niczego dobrego nie prowadzi.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

BIURO OGŁOSZEŃ GAZETY OLSZTYŃSKIEJ ZAPRASZA DO NOWEJ LOKALIZACJI

#DBAJMY O SIEBIE
NOŚ MASECZKĘ

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

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

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

Pracujemy od poniedziałku do piątku w godz. 7⁰⁰ do 15⁰⁰

39920otbs-F-K

eprasa.pl e69dd0010a

Takie **zaufanie dopinguje**

To kolejny impuls do jeszcze lepszej pracy na rzecz mieszkańców — przyznaje Zygmunt Tucholski. Z wójtem gminy Elbląg, który zajął drugie miejsce w Plebiscycie na Samorządowca 2020, rozmawiamy o tym, jak zmienia się wieś i czym nas do siebie przyciąga.

Fot. archiwum prywatne

— Coraz więcej osób marzy o własnym kawałku ziemi w spokojnym otoczeniu. Kolejni odważni decydują się na realizację tych wizji. Jak to wygląda z pana perspektywy? Dlaczego wieś nas tak kusi?

— Mieszkanie na wsi to najczęściej posiadanie własnego domu z ogródkiem. To otoczenie pełne zieleni i panująca wokół cisza. Choć muszę przyznać, że o ciszę na wsi coraz trudniej. To również poczucie, że naprawdę jesteśmy na swoim. Ponadto ceny nieruchomości są niższe niż w mieście. Wsie posiadają coraz częściej pełną infrastrukturę techniczną, która zapewnia odpowiedni poziom życia.

Migracja mieszkańców Elbląga na tereny wiejskiej gminy Elbląg to zjawisko obserwowane od wielu lat. Po pierwsze przyczynia się do tego bliskość terenów, bo jesteśmy po sąsiedzku. Nie tylko niewielkie odległości decydują jednak o coraz liczniejszej grupie osób, które zainteresowane są osiedleniem się na terenie naszej gminy. Odpowiada za to również coraz lepszy stan dróg, zarówno gminnych, jak i powiatowych. W ostatnich latach ich stan uległ znacznemu polepszeniu, zyskały nowe nawierzchnie i dobre oświetlenie. Kolejne zalety to rozsądna lokalna polityka fiskalna oraz przeznaczanie atrakcyjnych terenów pod zabudowę jednorodzinną.

Życie na wsi płynie swoim torem, nie pędzi, jest po prostu spokojniej. Ludzie nie są anonimowi, wszyscy się znają i szybciej można liczyć na pomoc sąsiedzką. Zwłaszcza w tych starych wsiach, gdzie ludzie żyją od wielu lat z pokolenia na pokolenie, o wiele częściej można stać się adresatem uśmiechu, czy usłyszeć życzliwe „szczęść Boże".

— W naszym plebiscycie na Samorządowca 2020 zdobył pan drugie miejsce w województwie i pierwsze wśród wójtów. W jaki sposób buduje się tę więź porozumienia i zaufania z mieszkańcami gminy, która pozwala odnosić takie sukcesy?

— Każdy plebiscyt to pewnego rodzaju zabawa. Niemniej jednak wyniki takich konkursów mogą służyć jako wskazówka do dalszych działań. Czuję się wyróżniony zajęciem tak wysokiej pozycji w plebiscycie na Samorządowca 2020. Każde działanie podejmowane przez samorządowców jest oceniane przez mieszkańców danej gminy. To oni są najlepszym weryfikatorem pracy wójta, czy burmistrza. Głosy oddane na mnie poczytuję, jako akceptację wyników mojej pracy przez mieszkańców, którzy powierzyli mi realizację celów podjętych przeze mnie w trakcie wyborów samorządowych w 2018.

To także wyraz zrozumienia dla przyjętych kierunków rozwoju. Pracuję w tutejszym samorządzie już ponad 30 lat. Znam osobiście większość mieszkańców naszej gminy, oczywiście w różnym stopniu. Corocznie odbywam kilkadziesiąt spotkań i zebrań z mieszkańcami, wyjątkiem był jedynie bieżący rok. W trakcie bezpośrednich spotkań otrzymuję wskazówki i drogowskazy do dalszej pracy. Nieodzownym czynnikiem w pracy samorządowca jest zdobycie zaufania mieszkańców, które jest niezbędnym warunkiem dla przedsiębiorczości, efektywnego inwestowania oraz prowadzenia skutecznej współpracy. Zaufanie wyzwala w mieszkańcach otwartość, spontaniczność i kreatywność.

— Na jakich inwestycjach skupi się pan w najbliższym czasie?

— Ważnym przedsięwzięciem, nad którym obecnie pracujemy, jest uruchomienie komunikacji podmiejskiej obejmującej większość wsi naszej gminy. To duże i skomplikowane zadanie, ale wierzę, że podołamy.

W tutejszym urzędzie gminy pracuje wielu wspaniałych, kompetentnych i oddanych swojej pracy urzędników, którzy dołożą wszelkich starań, by to wszystko udało się zrealizować. To właśnie między innymi dzięki ich zaangażowaniu i codziennej mozolnej pracy zawdzięczam efekt, jakim jest moja wysoka pozycji w plebiscycie na samorządowca.

Kolejne inwestycje to te, związane z ochroną środowiska. Planujemy wykonanie kanalizacji sanitarnej dla sołectwa Gronowo Górne-Nowe Pole. Chcemy opracować dokumentację techniczną na budowę kanalizacji sanitarnej z oczyszczalnią ścieków dla Bielnika Drugiego, dokończyć budowę kanalizacji dla Batorowa Osiedla, a także rozpocząć budowę kanalizacji sanitarnej dla wsi Drużno i Nowy Dwór. Planujemy również budowę drogi Przezmark-Pilona.

— A które z zakończonych projektów to największe powody do dumy?

— Co do przedsięwzięć, które można określić mianem sukcesu, to myślę, że oprócz typowo inwestycyjnych, mogę wymienić jeszcze gruntowne odnowienie jednego z naszych zabytkowych budynków, czy przebudowę kilkunastu kilometrów dróg, ale także powstanie Funduszu Sołeckiego.

Zanim powołano go do życia, należało zlikwidować tuzin istniejących osiedli. W ich miejsce ustanowić dwanaście nowych sołectw i przeprowadzić wybory sołtysów — w czasie pandemii nie było to wcale takie proste zadanie.

— A co jest pana zdaniem najlepszą drogą do rozwoju całego regionu Warmii i Mazur? Na czym powinniśmy się skupić?

— Najważniejszym dla rozwoju zarówno gminy Elbląg, jak i całego regionu jest efektywne gospodarowanie budżetem oraz pozostałymi zasobami, w tym niematerialnymi. Powinno ono prowadzić do osiągnięcia zrównoważonego rozwoju, zarówno gospodarczego, jak i społecznego, z poszanowaniem środowiska naturalnego.

Oczywiście bez odpowiedniego poziomu budżetu nie ma mowy o szerokich działaniach inwestycyjnych, czy programach społecznych. Dlatego należy wykorzystywać wszelkie możliwości dla pozyskania finansów ze źródeł zewnętrznych.

Bardzo ważnym aspektem pracy samorządu jest tworzenie atrakcyjnych warunków do prowadzenia działalności gospodarczej. To również zachęcanie i inspirowanie do aktywności jednostek, gdyż to pomyślność jednostek pomnaża dobro zbiorowości.

Istotnym narzędziem w rękach samorządu jest kształtowanie podatków i opłat lokalnych oraz prowadzenie gospodarki przestrzennej sprzyjającej rozwojowi biznesu. Kolejnym czynnikiem rozwoju jest odpowiednie nasycenie terenu w infrastrukturę techniczną — drogi, wodociągi, kanalizacja, sieci gazowe. Oczywiście powyższe działania mogą być niewystarczające, jeżeli nie będą wspierane przez rząd.

Nasze województwo stoi przed szansą wykorzystania dostępu do morza. Najbliższe lata pokażą, czy bezpośredni dostęp do wód Bałtyku znacząco wpłynie nie tylko na rozwój Elbląga, powiatu elbląskiego, ale i całego województwa.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

2 listopada zakończyło się głosowanie w naszym plebiscycie „Samorządowiec 2020". Najwięcej głosów zdobyli Jan Harhaj — starosta lidzbarski, Zygmunt Tucholski — wójt gminy wiejskiej Elbląg i Marek Dominiak — burmistrz Bisztynka. Okazało się, że największą popularnością wśród wójtów cieszy się właśnie Zygmunt Tucholski, który zwyciężył w tej kategorii.

> Zygmunt Tucholski: Dziękuję wszystkim, którzy oddali na mnie głos. To dla mnie kolejny impuls do jeszcze lepszej pracy na rzecz mieszkańców gminy Elbląg. Takie zaufanie dopinguje i mobilizuje!

eprasa.pl e69dd0010a

Neurorehabilitacja i wielkie nadzieje pacjentów

— Neurorehabilitacja to szansa dla pacjentów z zaburzeniami neurologicznymi. Dzięki Lokomatowi, czyli urządzeniu do reedukacji chodu, mogą wracać do zdrowia i pełnej sprawności. Z kolei aparat Armeo to pomoc w rehabilitacji kończyny górnej — mówi Maciej Zinka, wiceprezes ds. sprzedaży i marketingu firmy Meden-Inmed.

Fot. materiały prasowe

Maciej Zinka

Neurorehabilitacja, czyli rehabilitacja neurologiczna — to szansa na powrót do zdrowia lub poprawę stanu pacjentów z uszkodzeniami centralnego i obwodowego układu nerwowego. Najczęściej kierowana jest do osób po udarze mózgu, urazach czaszkowo-mózgowych, ze stwardnieniem rozsianym i chorobą Parkinsona. Głównym celem całego programu rehabilitacyjnego jest pomoc pacjentowi w odzyskaniu wszystkich utraconych z powodu urazu lub schorzenia mózgu funkcji. Neurolodzy i specjaliści w dziedzinie rehabilitacji neurologicznej często posługują się hasłem: przywrócić, zaadaptować, utrzymać, zapobiegać — w skrócie PZUZ.

Niekiedy powrót do całkowitej sprawności nie jest możliwy — wtedy zadaniem neurorehabilitacji jest nauczyć pacjenta radzenia sobie z powstałą niepełnosprawnością. Innymi słowy, pacjent musi nabyć inne strategie ruchowe tak, by z czasem mieć możliwość w miarę sprawnego funkcjonowania, mimo spowodowanych chorobą ograniczeń. Ważne, by jak najprędzej otrzymał pomoc specjalisty — w innym przypadku sam może wykształcić szkodliwe dla własnego zdrowia, ruchu i przyszłej sprawności tzw. wzorce kompensacyjne.

Są i takie przypadki, że przywrócenie funkcji nie jest już możliwe — wtedy zadaniem neurorehabilitacji jest podtrzymać te, które pozostały. To zadanie szczególnie ważne, ale i trudne w przypadku neurologicznych chorób postępujących, choćby przy stwardnieniu rozsianym. Coraz to nowsze badania medyczne pokazują, że choć choroba postępuje — utrzymanie możliwości funkcjonalnych pacjentów jest wciąż możliwe. Bywa, że odpowiednimi działaniami fizjoterapeutycznymi można w swoisty sposób kierować nawet postępem choroby.

Mózg jak z plasteliny

Tajemnicą sukcesu jest niezwykła plastyczność mózgu i jego nadzwyczajna zdolność do regeneracji. Znane są liczne przypadki, gdy mózg pacjenta po udarze, ale przy odpowiedniej stymulacji, sam z siebie potrafi się przeorganizować: tworzy nowe połączenia nerwowe, zdrowe komórki nerwowe — neurony przejmują funkcje tych zniszczonych. To bardzo ważny proces neuroplastyczności, czyli reorganizacji komórek nerwowych — to od jego przebiegu zależy czy i w jakim stopniu pacjent z pomocą neurorehabilitacji odzyska sprawność. Dodatkowo, dziś zadaniem nowoczesnej i skutecznej neurorehabilitacji jest powrót pacjenta nie tylko do sprawności ruchowej na poziomie układu szkieletowego, ale także na tym wyższym — neuronalnym. Tylko wtedy pacjent ma szansę na szybszy i skuteczniejszy powrót do zdrowia i sprawności.

By jednak móc w pełni wykorzystać drzemiący w mózgu potencjał regeneracyjny, trzeba dopilnować kilku warunków. Wiele zależy mianowicie od czasu, jaki upłynął od zachorowania lub powstania uszkodzenia — to on podyktuje nam intensywność terapii, poziom aktywności oraz metody i konkretne koncepcje reedukacji nerwowo-mięśniowej.

Bez sprzętu trudniej

Rehabilitację neurologiczną należy realizować kompleksowo, a poszczególne ćwiczenia należy ukierunkować nie tylko na zadanie, ale też, a może nawet przede wszystkim na jego kontekst praktyczny. Ćwiczenia skierowane na konkretną funkcję pomagają utrwalać prawidłowe wzorce ruchowe, a to z kolei może być tym czynnikiem, który skutecznie zapobiegać będzie pogorszeniu sprawności. Kluczem do sukcesu jest też identyfikacja najlepszego sposobu postępowania z tym konkretnym pacjentem — i to na samym początku procesu neurorehabilitacji. Potem należy określić odpowiednią dawkę poszczególnych zadań oraz czas rozpoczęcia neurorehabilitacji licząc od powstania uszkodzenia mózgu.

Wiele zależy też od sprzętu rehabilitacyjnego: im bardziej on zaawansowany, intuicyjny, dający możliwość dopasowania do indywidualnych potrzeb konkretnego pacjenta — tym bardziej oczywiste, że rehabilitacja będzie skuteczniejsza i szybsza.

— Lokomat to tak naprawdę zaawansowany system motywacji ćwiczącego, z wykorzystaniem siły prowadzącej pacjenta — tłumaczy Maciej Zinka. — Daje możliwość pomiaru zaangażowania pacjenta w chód, bo na bieżąco sprawdza siłę, jaką wkłada on w ruch, oraz dostosowuje poziom siły wspomagającej ruch dla każdej z nóg z osobna. Lokomat to też płynna regulacja siły wodzącej dla każdej z nóg, która wraz z postępem rehabilitacji pozwala wymusić na pacjencie cięższą pracę lub przygotować terapię dla pacjentów z problemem dotyczącym tylko jednej kończyny. Ruchy, których wymaga się od pacjenta, oparte są na zasadach biomechaniki i fizjologii. Z kolei biofeedback w czasie rzeczywistym monitoruje ruchy pacjenta, a zatem doskonale motywuje go do jeszcze cięższej pracy — tak samo, jak wprowadzenie wirtualnych środowisk.

— Inaczej niż w treningu bez asysty robota, Lokomat pozwala operatorowi na stałą obserwację pacjenta i sekwencji jego ruchu z każdej perspektywy, a w razie potrzeby interwencję. Trening chodu z pacjentem jest mniej obciążający personalnie i mniej nużący dla terapeuty — dodaje Martin Niedermeier ze Szpitala Okręgowego w Hochzirl, w Austrii.

Taki Lokomat rehabilituje pacjentów choćby w olsztyńskim Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym.

— Z kolei aparat Armeo to pomoc osobom cierpiącym na neurologiczne problemy rąk, będące następstwem udaru lub urazów mózgu — tłumaczy Maciej Zinka. — Próby kliniczne pokazały, że terapia jest dużo bardziej efektywna jeżeli pacjent sam inicjuje ruch w ćwiczeniu i pozostaje zmotywowany przez cały czas trwania rehabilitacji. Ten ruch ukierunkowany jest następnie na cel i staje się ćwiczeniem funkcjonalnym. Dzięki unikatowej budowie Armeo pacjent może ćwiczyć niezależnie od pomocy terapeuty i w ten sposób w czasie ćwiczeń wykorzystać cały potencjał własny. Poszczególne urządzenia: Armeo Power, Armeo Spring, Armeo Boom — zostały pomyślane tak, aby ich funkcjonalność odpowiadała poszczególnym fazom procesu rehabilitacji. Z kolei moduły Manovo uzupełniają dodatkowo cykl terapii poprzez wprowadzenie treningu chwytania.

Choroby neurologiczne

29 października obchodziliśmy Światowy Dzień Udaru Mózgu — ustanowiono go, by uświadamiać ludziom, że udar mózgu jest bardzo groźną chorobą, trzecią, co do częstości, przyczyną śmierci i głównym powodem trwałej niepełnosprawności wśród osób dorosłych.

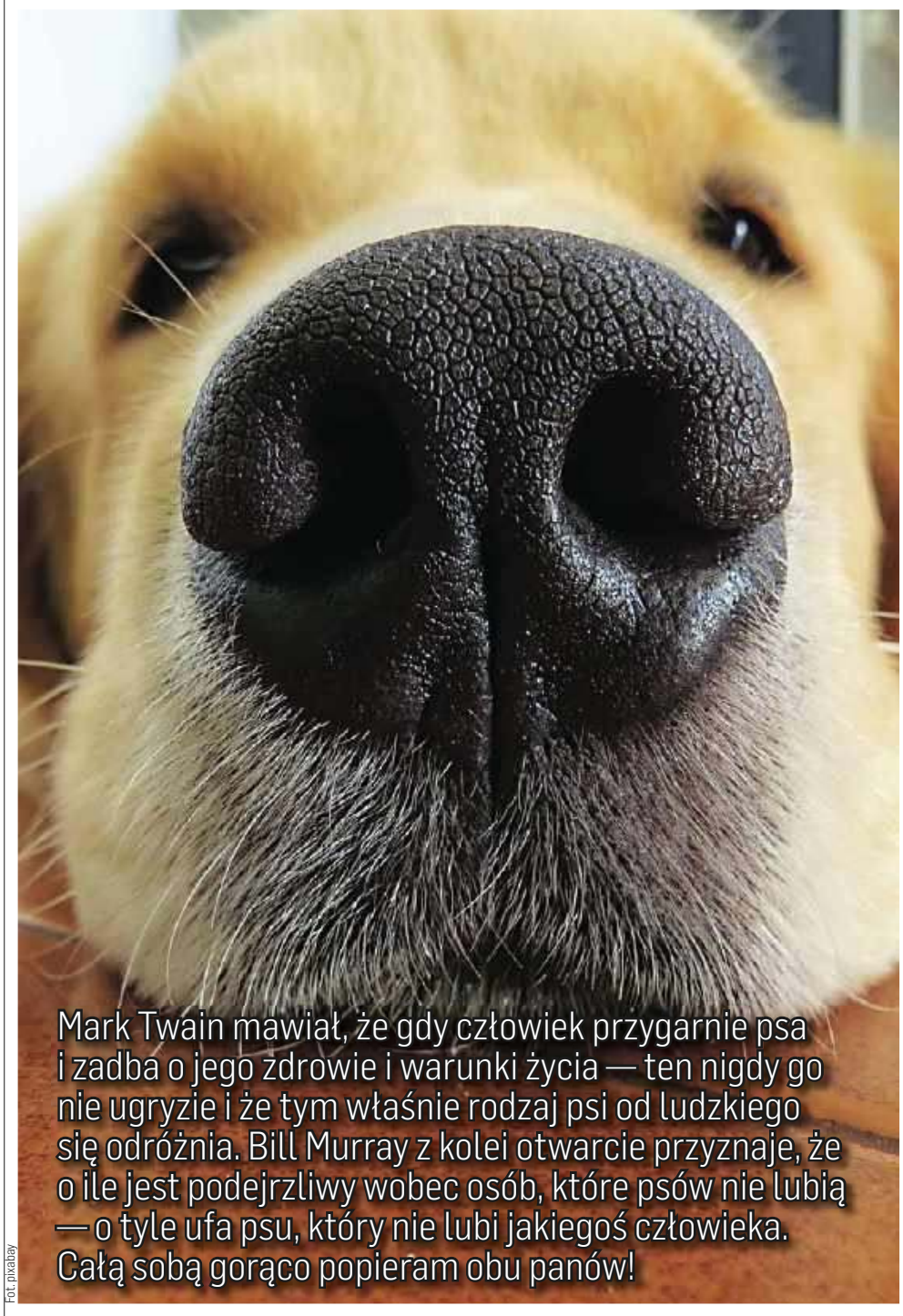
— Jednego dnia idziemy do pracy przed siebie zdrowi i piękni, pewni, że możemy zawojować świat. A tu raptem przytrafia się udar, wylew, inna choroba... Nie wolno lekceważyć własnego zdrowia — mówi Michał Figurski, dziennikarz, który krwotoczny udar mózgu (wylew) przeszedł we wrześniu 2015 r.

Bo choroby neurologiczne — udar, ale też uraz czaszkowo-mózgowy — dotykają nas niespodziewanie, przy czym nie zważają ani na wiek, ani na zasobność portfela, ani nawet na płeć. Szacuje się, że rocznie udar mózgu dopada 70 tys. Polaków — czyli miasto wielkości bliskich nam Suwałk. Wszystko trwa ledwie chwilę — a potem zaczyna się żmudny powrót do zdrowia, który angażuje samego chorego, ale też jego rodzinę. I walka: o drobny ruch, o namiastki samodzielności w codziennych czynnościach, choćby w poruszaniu się po własnym mieszkaniu...

Dbajmy o siebie. Po prostu.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl e69dd0010a



Mark Twain mawiał, że gdy człowiek przygarnie psa i zadba o jego zdrowie i warunki życia — ten nigdy go nie ugryzie i że tym właśnie rodzaj psi od ludzkiego się odróżnia. Bill Murray z kolei otwarcie przyznaje, że o ile jest podejrzliwy wobec osób, które psów nie lubią — o tyle ufa psu, który nie lubi jakiegoś człowieka. Całą sobą gorąco popieram obu panów!

Fot. pixabay

Pies najlepszym przyjacielem człowieka! I basta!

I, żeby nie być gołosłowną, już spieszę z całą listą przykładów i dowodów. Nie tylko na psią wierność i wyższość rodzaju psiego nad ludzkim. Mam też liczne świadectwa przypadków, kiedy pies — nikt inny — uratował człowiekowi życie. A ten człowiek wcale nie tonął i nie trzeba go było wynosić z pożaru...!

Brytyjskie czasopismo medyczne „Lancet", które ukazuje się nieprzerwanie od 1823 r., donosząc o najnowszych terapiach, pionierskich metodach leczenia i ciesząc się niepodważalnym autorytetem nie tylko wśród lekarzy — już w 1989 r. poświęciło dobrych kilka stron pewnemu golden retrieverowi. Pies tym się głównie zasłużył, że któregoś dnia nader intensywnie zainteresował się tzw. pieprzykiem na nodze swej pani. Wąchał go, lizał, a nawet próbował wygryźć. Sama zmiana na skórze pani nie obeszła zbyt mocno — ale zainteresowanie pupila zaintrygowało ją na tyle, że opowiedziała o sprawie swojemu lekarzowi rodzinnemu. Ten, być może również z czystej ciekawości, zlecił wycięcie zmiany skórnej i badanie histopatologiczne, które wkrótce wykazało, że ów zwykły pieprzyk był początkowym stadium czerniaka skóry i już w chwili usuwania miał grubość 1,86 mm!

Kilka lat później ten sam „Lancet" doniósł o egzemie u pewnego 66-latka, która 18 lat wcześniej zaczęła rosnąc na zewnętrznej części jego lewego uda. W końcu osiągnęła prawie 2 cm średnicy, a przy sporym wysuszeniu skóry przypominała gruby strup i zaczynała swędzieć. Lekarz rodzinny co jakiś czas zapisywał jakieś maści przeciwgrzybiczne lub sterydowe do miejscowego stosowania — ale egzema nie znikała. W międzyczasie starszy pan przygarnął labradora i dał mu na imię Parker. Któregoś dnia Parker prawie przykleił się nosem do spodni swojego pana, konkretnie do lewej nogawki na wysokości uda... Wąchał z zapałem godnym angielskiego polowania na lisy i nie dawał spokoju. Znów, z czystej ciekawości pan zwrócił się do swojego lekarza. Tym razem badanie histopatologiczne wykazało, że był to rak podstawnokomórkowy skóry. Od czasu jego usunięcia pan Parkera nie cierpi na żadne skórne dolegliwości, a sam Parker odczepił się od jego spodni — miejmy nadzieję, że na zawsze.

Nieco historii...

W kwestii udomowienia psa do dziś obowiązują dwie teorie: albo to człowiek jakieś 15 tys. lat temu udomowił wilka, albo to wilk w tym samym mniej więcej czasie wybrał udomowienie pod dachem człowieka. Z drugiej jednak strony archeolodzy, którzy pracowali w belgijskiej jaskini Goyet, odkryli szczątki szkieletu psa i oszacowali ich wiek na 31 tysięcy lat. Tak czy siak, przyjaźń człowieka z psem ma długą i bogatą historię i dziś trudno wyobrazić sobie działalność niektórych instytucji i służb bez psiego wsparcia. Ponieważ łatwo go szkolić — pies może być przewodnikiem osób niewidomych i niepełnosprawnych, wywęszyć papierosy, narkotyki, materiały wybuchowe i wszelkie inne kontrabandy, tropić szubrawców i zbiegów, ratować ofiary trzęsień ziemi, pożarów... No i, jak już wiemy — wyczuć w człowieku zmiany rakowe. Badacze z brytyjskiej kliniki w Amersham dowiedli, że psy potrafią w ludzkim moczu wywęszyć nawet minimalne ilości komórek raka piersi i raka płuc. Niektóre czworonogi mają też zdolność ostrzegania przed zawałem serca. Z kolei w klinice w Liverpoolu obserwowano 3 psy, które szczekaniem sygnalizowały niedobór

REKLAMA

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

dr n. med. MACIEJ BIERNACKI
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
•chirurgia ogólna •chirurgia onkologiczna •żylaki •przepukliny •usuwanie drobnych zmian skórnych •leczenie chorób piersi •leczenie nowotworów przewodu pokarmowego
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
89 535 72 80 od godz. 13⁰⁰, 508 36 26 52
190019otbr-A-P

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

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

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

Olsztyńscy Lekarze Specjaliści
rej. codziennie w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰
89 535 25 48
502 323 935
NEUROCHIRURG
dr n. med. Mirosław Smółka
Olsztyn, ul. Kopernika 1
poniedziałki 15.00-18.00
204219otbr-a-G

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

Dr n.med. Piotr Malinowski Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n.med. Dariusz Michalik Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n.med. Jacek Nowak Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyń
pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED"
10220otbr-A-G

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

eprasa.pl e69dd0010a

glukozy u swoich cierpiących na cukrzycę właścicieli. Z dużym prawdopodobieństwem ich czuły węch rejestrował po prostu zmiany w składzie krwi chorego. Być może zwierzęta reagowały również na drżenie mięśni pojawiające się u osób w krytycznym stanie. Osobiście i z rzęsistymi łzami w oczach oglądałam jakiś czas temu program o dwóch chorych na cukrzycę dziewczynkach i labradorce, która w środku nocy, czując spadek poziomu insuliny u którejś ze swoich „pacjentek" — dostawała szału i na nogi stawiała cały dom, byle tylko doprowadzić do iniekcji.

Nawet bez wnikliwego badania sprawy metodami naukowymi wiadomo ogólnie, że pies łagodzi stres, nerwice, bezsenność, sprzyja nawiązywaniu kontaktów międzyludzkich, leczy i czyni nas lepszymi. Zestresowanym uczniom i studentom krótko przed egzaminem lekarze zalecają przynajmniej kwadrans zabawy z psem — stres opadnie, a wiedza poukłada się w zgrabne zdania, w sam raz, by oczarować komisję egzaminacyjną. Psy motywują też do szybkiego wyzdrowienia.

Bałwochwalczo i bezwarunkowo zakochany w swoim właścicielu, a przy tym dość łasy na pochwały — pies za wszelką cenę pragnie człowiekowi służyć i się zasłużyć. A ponieważ człowiek ze swej natury uwielbia być wielbionym — lojalny i wierny pies jest dla niego wymarzonym kompanem. Przy tym łatwo się adaptuje do różnych warunków, błyskawicznie odczytuje nasze intencje i jest niekłopotliwy w utrzymaniu. Wiem, wiem... Każdy psiarz zna te prawdy doskonale...!

Badania prowadzone przez kilka lat wśród Szwedów wykazały natomiast, że posiadacze psów mniej narażeni są na zgon z powodu chorób układu krążenia. Naukowcy z Uniwersytetu w Uppsali przeanalizowali dane na temat prawie 3,5 milionów mieszkańców Szwecji w wieku od 40 do 80 lat. Głównie interesował ich wpływ posiadania psa na ryzyko śmierci, a skrupulatnie prowadzone szwedzkie rejestry pozwoliły uzyskać niezbędne dane, które objęły aż 12 lat. Rezultatem tych badań był obszerny raport opublikowany na łamach „Scientific Reports", który kolejny raz potwierdził, że pies to niezastąpiony towarzysz człowieka, szczególnie człowieka samotnego, dla którego pies to błogosławieństwo w postaci czystej. Przy nim najsmutniejszy człowiek zapomina o swojej samotności i problemach, rozładowuje napięcie. A przymusowy spacer kilka razy dziennie, opieka i zabawa — to najlepsza terapia, właściwie na wszelkie dolegliwości.

— Posiadanie psa ma największy wpływ na zdrowie osób żyjących samotnie i jest to wynik wyjątkowo interesujący — komentuje Mwenya Mubanga, współautorka badania. — Tym bardziej, że jak wynika z naszych wcześniejszych prac — byli to ludzie o wyższym ryzyku chorób sercowo-naczyniowych i śmierci niż członkowie rodzin wieloosobowych. W porównaniu do osób samotnych, żyjących bez psa — ich posiadacze byli o 11 proc. mniej zagrożeni zgonem z powodu zaburzeń układu krążenia i mieli o 33 proc. mniejsze ogólne ryzyko śmierci.

Naukowcy mają też kilka pomysłów, co do pytania dlaczego w ogóle psy chronią zdrowie człowieka.

— Jak wiadomo, posiadacze psów są zwykle bardziej aktywni fizycznie, co może być jednym ze sposobów wyjaśnienia uzyskanych rezultatów — twierdzi prof. Tove Fall, szefowa zespołu badawczego. — Wśród innych sposobów wyjaśnienia naszych wyników można wymienić lepsze samopoczucie, kontakty społeczne albo wpływ psa na bakteryjny mikrobiom właściciela. Ale ta zależność może być też odwrotna. Mogą bowiem istnieć takie różnice między posiadaczami psów i pozostałymi ludźmi, którzy nad przygarnięciem psa dopiero myślą, że ci drudzy jeszcze przed tą decyzją są bardziej skłonni do aktywności i ogólnie cieszą się lepszym zdrowiem.

Najważniejsze jednak, że żadne, ale to absolutnie żadne z dotychczas przeprowadzonych badań nie wykazało, by pies jakkolwiek zdrowiu człowieka szkodził, a szansa, że jednak pomaga, wydaje się całkiem spora. Poza tym naukowcy z Uppsali podkreślają, że ich wyniki można prawdopodobnie odnieść do wielu innych państw europejskich, w których ludzie prezentują odnośnie do posiadania psa podobną kulturę.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Fot. pixabay

Pies w liczbach:

Psi węch jest od 10 000 do 100 000 razy czulszy od ludzkiego.
319 kości: tyle liczy szkielet psa. O 112 więcej od człowieka!
90 kg: z taka siłą potrafią ugryźć szczęki przeciętnego psa. Ale są rasy, których uścisk dochodzi do 200 kg.
Pies ma 2x więcej mięśni do poruszania uszami, dzięki którym potrafi wyrazić ponad 100 emocji — człowiek oddaje je mimiką twarzy.
6 setnych sekundy: czas, w którym pies potrafi zlokalizować źródło dźwięku. Uszu używa przecież także jako radaru.
250 słów i gestów: tyle potrafi zrozumieć przeciętny pies.
Wzory na psim nosie są tak niepowtarzalne, jak ludzki odcisk palca.
Basenji: jedyna rasa psa, która nie szczeka.
10 różnych dźwięków: tyle pies potrafi z siebie wydać. Kot prawie 100.
Psy pocą się jedynie na opuszkach łap. Aby się realnie schłodzić po prostu dyszą.
Wilgotność nosa ma dla psa ogromne znaczenie. To dzięki niej potrafi określić, skąd dobiega zapach. Im pies ma dłuższy nos, tym bardziej efektywny jest jego system schładzania.
66 000 potomków: tyle może osiągnąć para psów w ciągu 6 lat.
Psy, prócz rozpoznawania kolorów białego i czarnego, widzą też kolory pochodne żółtego i niebieskiego.
Dzięki specjalnej błonie, zwanej błoną odblaskową, psy są w stanie widzieć w ciemności.
Normalna temperatura psiego ciała wynosi od 37,5 do 39 stopni Celsjusza. Psie serce bije w granicach 60-120 uderzeń na minutę — 2x szybciej, niż człowieka.
Pies nie zna pojęcia dobra i zła, ale ocenia sytuację, czy jest dla niego bezpieczna — czy nie.

REKLAMA

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

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

Moda Optyk E.R. Wójcik
Optyk rok założenia 1966
OPTYKA OKULISTYKA OPTOMETRIA
Z NAMI ZOBACZYSZ WIĘCEJ
NOWE KOLEKCJE OPRAW
www.modaoptyk.pl
ul. Warmińska 17, tel. 89 527 02 01
ul. Mickiewicza 4, tel. 89 542 43 17
pl. Konstytucji 3 Maja 3, tel. 89 533 42 39
wieżowiec vis à vis dworca
204019otbr-B-G

REKLAMA

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

STOMATOLOG
LEK. EWA MICKIEWICZ
specjalista protetyki stomatologicznej
Olsztyn, ul. Barcza 48/1
tel. 89 542 67 40
tel. 512 506 756
• pełny zakres stomatologii zachowawczej • protetyka
• RTG zębów • laseroterapia
• wybielanie zębów
• licówki porcelanowe
2047190TBR-A-O

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

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

eprasa.pl e69dd0010a

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

KUPIĘ konie, 606-655-378

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

CERKIEWNIK działki, 602-313-371

DOM Olsztyn, 602-313-371

MIESZKANIE , 602-313-371

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

MIESZKANIE, 602-313-371

STANCJE studentom, 602-313-371

PRACA

dam pracę

DAM mieszkanie za dozór działki i drobne prace w gospodarstwie hobbistycznym w Kosewie. 503-300-300

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

W gospodarstwie mlecznym, 510-135-912

AUTO-MOTO

kupię

SAMOCHODY kasacja, 502-180-869

USŁUGI

budowa | remont

! Glazura, terakota, hydrauliczne, 795-820-780

DACHY, 514-456-553

REMONTY mieszkań, elektryka, hydraulika, 787-652-835

transport

PRZEPROWADZKI Amfora kompleksowo, 501-866-016

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

BIZNES

POŻYCZKI. (89)527-72-04

RÓŻNE

sprzedam

DREWNO opałowe, 693-797-778

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

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

SIANO suche w balotach, 089 621-32-17

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

inne

PRZYJMĘ ziemię każdą ilość Ługwałd gm. Dywity, 795-820-780

ROLNICTWO

maszyny rolnicze

SPRZEDAM dojarkę przewodową Westfalia, basen 1200 l z odzyskiem ciepła, 661-923-842

produkty rolne

KUPIĘ: ZBOŻA paszowe, konsumpcyjne. FHU ANIMAR.Tel.694-508-207

SKUP ZBÓŻ KUPI: zboża paszowe, konsumpcyjne.TEL.606-505-511

SPRZEDAM pszenżyto, 697-785-055

mp-otbr-6791a-M

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

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

WWW.POZEGNANIA.NET

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

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

28919opb1-C-K

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

320520opb1-a-M

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

614619opb1-e-M

Warmiński 1987
ZAKŁAD POGRZEBOWY
dawniej **market**

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

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

614219opb1-E-G

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

eprasa.pl e69dd0010a

Ciągle mam z tego **mnóstwo frajdy**

Gimnastyka\\\ Trenerka ma chyba gorzej. Stoi się pod przyrządem i już nic nie można zrobić – mówi Paula Plichta, 29-letnia gimnastyczka (ciągle), a jednocześnie trenerka (już) UKS SMS Olsztyn, która w obu tych rolach zdobyła właśnie medale MP.

– Cieszę się, że udało mi się panią złapać, bo w nawale obowiązków chyba wcale nie jest to takie oczywiste...

– Na razie jestem jeszcze w domu, dopiero dzisiaj pierwszy raz pójdę do sali gimnastycznej na zajęcia (rozmowa z czwartku – red.). To znaczy pierwszy raz po mistrzostwach Polski... Po prostu w klubie ustaliliśmy, że po każdych zawodach trenerzy przez tydzień do 10 dni siedzą w domu i jeśli ewentualnie prowadzą wtedy zajęcia, to tylko online. No, ale dziś wracam wreszcie do sali i... już tupię nóżkami, bo nie mogę się doczekać (uśmiech).

– A skoro już o mistrzostwach Polski mowa, to gratuluję kolejnych sukcesów (Paula Plichta zdobyła w Krakowie brąz w ćwiczeniach wolnych oraz srebro w rywalizacji drużynowej – red.). Które to już medale MP w pani kolekcji?

– Bardzo dziękuję za gratulacje. A które to medale? Nie wiem. Bym musiała policzyć, a ja już dawno tego nie robiłam (uśmiech). Trochę się tego nazbierało, to na pewno. W końcu mówimy gdzieś tak o dwudziestu latach startów, bo w finałach olimpiady młodzieży (nieoficjalne mistrzostwa kraju juniorek młodszych – red.) wystartowałam pierwszy raz chyba w wieku 9 lat.

– I ciągle się pani chce?

– Jak widać (śmiech). U mnie nic się nie zmienia: skoro nadal mnie to bawi i utrzymuję jakiś poziom, to dlaczego miałabym rezygnować?

– Jak wyglądały przygotowania do mistrzostw?

– W tym roku generalnie wszyscy mieli trudniej, ze względu na pandemię i różne obostrzenia, a w moim przypadku wyglądało to jeszcze gorzej. Najpierw wypadłam na 10 dni z obiegu, bo miałam kwarantannę po kontakcie z zakażoną osobą, no i nie wychodziłam z domu. Ćwiczyłam wtedy tylko tyle, co w domu. A na trzy tygodnie przed mistrzostwami Polski skręciłam nogę w kostce, więc znów nie mogłam ćwiczyć. I tak te przygotowania wyglądały: zredukowane do minimum. Dlatego cieszę się z tego brązu jak nigdy.

– Wystartowała pani jeszcze w drugim finale.

– Taki był zamiar: żeby wystąpić w tym roku tylko na dwóch przyrządach. No, ale na równoważni jakoś strasznie mi tego dnia „wiało" (mowa o upadkach z przyrządu, przez co Paula Plichta została sklasyfikowana na siódmym miejscu - red.). Jakiś halny chyba czy co... (śmiech).

Paula Plichta (z lewej) prezentuje swoje kolejne zdobycze z mistrzostw Polski. Obok najbardziej doświadczona polska gimnastyczka, dwukrotna olimpijka Marta Pihan-Kulesza

Fot. archiwum prywatne

– Od czterech lat jest pani nie tylko zawodniczką, ale też i trenerką, no i niedawno przeżywała pani – w związku z tą drugą rolą – spore emocje...

– Zgadza się. Moja zawodniczka, Monika Deptuła, wygrała finał skoku podczas Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży w Białej Podlaskiej. To wielka radość, tym bardziej że to mój pierwszy trenerski medal (uśmiech). To znaczy w młodszych klasach też były już medale, ale na olimpiadzie młodzieży to jest pierwszy raz.

– No i jak to wygląda z drugiej, już tej trenerskiej, strony?

– W sali, podczas treningów, jest bardzo podobnie, ale jak się już jedzie na te zawody, to trenerka ma chyba gorzej. Stoi się pod tym przyrządem i już nic nie można zrobić... Wszystko jest w rękach zawodniczki, a ja czuję bezsilność, co jest bardzo stresujące.

– Pewnie trudniej było przygotować zawodniczki, skoro co rusz zamyka się szkoły, a więc i sale gimnastyczne.

– Tak, szkoła jest teraz zamknięta, więc nie możemy tam wchodzić w ramach obowiązków szkolnych. W związku z tym trenujemy – jako klub – tylko popołudniami. No, ale myślę, że nie tylko my jesteśmy w takiej sytuacji, bo każdy sport ma teraz pod górkę. Trzeba sobie jakoś z tym radzić i tyle. Najważniejsze, że – odpukać – koronawirus nas omija. I oby tak zostało. A korzystając z okazji, chcę bardzo podziękować panu Grzegorzowi Lemieszowi, który jest fizjoterapeutą i zajął się tą moją skręconą kostką.

– Innymi słowy: postawił panią na nogi?

– O, tak, bez tej pomocy, która nadeszła z Centrum Rehabilitacji Holistycznej Lemiesz i Specjaliści, chyba bym nie wystartowała w tych mistrzostwach. Bardzo dziękuję. Ukłony kieruję też w stronę wszystkich trenerów z naszej Szkoły Mistrzostwa Sportowego, bo zawsze mogłam liczyć na ich podpowiedzi i uwagi w trakcie treningów. Każdy z nich dołożył swoją „cegiełkę" do tych moich przygotowań...

PIOTR SUCHARZEWSKI
p.sucharzewski@gazetaolsztynska.pl

SPORT W TV

SOBOTA

• **Narciarstwo alpejskie.** Puchar Świata w Levi: slalom kobiet (10.05, 13.05, Eurosport 1)
• **Futsal.** Ekstraklasa: Clearex - Rekord (11.55, nSport+)
• **Piłka nożna.** Fortuna 1. liga: Stomil - Jastrzębie (12.30, Polsat Sport); Premier League: Newcastle - Chelsea, Aston Villa - Brighton (13.25, 15.55, Canal+ Sport 2), Tottenham - Manchester C., Manchester Utd - West Bromwich (18.25, 20.55, Canal+ Sport 2); LaLiga: Levante - Elche (13.55, Eleven Sports 4), Villarreal - Real (16.10, Canal+ 4K Ultra HD), Sevilla FC - Celta (18.25, nSport+), Atletico - Barcelona (20.55, Eleven Sports 1); Serie A: Crotone - Lazio, Spezia - Atalanta, Juventus - Cagliari (14.55, 17.55, 20.40, Eleven Sports 2); Bundesliga: M'gladbach - Augsburg (15.25, Canal+ Sport), Bayern - Werder, Eintracht - Lipsk (15.25, 18.25, Eleven Sports 1), Arminia - Leverkusen (15.25, Eleven Sports 3); PKO Ekstraklasa: Zagłębie - Stal, Warta - Wisła K. (17.25, 19.55, Canal+ Sport)
• **Piłka ręczna.** Superliga mężczyzn: Kwidzyn - Gwardia (12.55, TVP Sport)
• **Siatkówka.** PlusLiga: ZAKSA - Stal, Skra - Cuprum (14.45, 17.30, Polsat Sport), Katowice - Ślepsk (20.30, Polsat Sport News)
• **Tenis.** Turniej ATP Finals w Londynie: półfinały (15, 21, Polsat Sport Extra; 19, Polsat Sport News)
• **Skoki narciarskie.** Puchar Świata w Wiśle: konkurs drużynowy (15.50, Eurosport 1; 16, TVP Sport, TVP 1)
• **Koszykówka.** Energa Basket Liga mężczyzn: Zastal Zielona G. - Stal Ostrów Wlkp. (17.30, Polsat Sport Extra)

NIEDZIELA

• **Narciarstwo alpejskie.** PŚ w Levi: slalom kobiet (10.05, 13.05, Eurosport 1)
• **Wyścigi motocyklowe.** Grand Prix Portugalii: wyścigi w klasach Moto3, Moto2 i Moto GP (12, 13.20, 15, Polsat Sport News)
• **Piłka nożna.** Serie A: Fiorentina - Benevento, Inter - Torino, Napoli - Milan (12.25, 14.55, 20.40, Eleven Sports 1), Roma - Parma (14.55, Eleven Sports 4), Udinese - Genoa (17.55, Eleven Sports 2); Ekstraklasa: Lech - Raków (12.25, Canal+ Sport, TVP Sport), Jagiellonia - Wisła P., Cracovia - Legia (14.55, 17.25, Canal+ Sport 3); 1. liga: Odra - Łęczna (12.30, Polsat Sport); Premier League: Fulham - Everton (12.55, Canal+ Sport 2), Sheffield Utd - West Ham, Leeds - Arsenal, Liverpool - Leicester (14.55, 17.25, 20.10, Canal+ Sport); LaLiga: Eibar - Getafe (13.55, nSport+), Cadiz - Sociedad (16.10, Eleven Sports 3), Granada - Valladolid (18.25, Canal+ Sport 2), Alaves - Valencia (20.55, Eleven Sports 2); Bundesliga: Freiburg - Mainz (15.25, Eleven Sports 2), Köln - Union (17.55, Eleven Sports 1); Ligue 1: Angers - Lyon (16.55, Eleven Sports 4), Lille - Lorient (20.55, Eleven Sports 3); II liga: Motor - Hutnik (18.55, TVP Sport)
• **Łyżwiarstwo figurowe.** Rostelecom Cup: pokazy mistrzów (13, Polsat Sport Extra)
• **Siatkówka.** PlusLiga: Indykpol AZS - Czarni, Trefl - Resovia, Verva - Będzin (14.45, 17.30, 20.30, Polsat Sport)
• **Skoki narciarskie.** PŚ w Wiśle (15.50, Eurosport 1; 16, TVP Sport, TVP 1)
• **Rugby.** Autumn Nations Cup: Szkocja - Francja (15.55, Canal+ Sport 2)
• **Koszykówka.** EBL mężczyzn: Spójnia - Polpharma (17.30, Polsat Sport News)
• **Tenis.** ATP Finals w Londynie: finał singla (19, Polsat Sport Extra).

pes

eprasa.pl e69dd0010a

Pcham się pod górę i znikam w lesie

— Na zawody potrafi przyjechać 90 facetów i 10 dziewczyn z całej Polski — mówi olsztyńska kolarka górska. O tym jak to jest być jedyną dziewczyną w męskim gronie i dlaczego z kolarzami ciężko wypić spokojną kawę opowiada Marta Raszkiewicz.

Fot. archiwum prywatne

— Gdy dwa lata temu rozmawiałyśmy, brałaś udział głównie w lokalnych amatorskich wyścigach kolarskich MTB. Powiedziałaś wtedy „Powoli budzi się we mnie apetyt na góry". Zdążyłaś się już trochę tymi górami nacieszyć?

— Poniekąd, koronawirus w związku z odwołaniem i przełożeniem wielu zawodów, skutecznie ten apetyt próbował zagasić, ale się nie dałam. To co nie wyszło na wiosnę tego roku — wyszło jesienią. Zapisałam się na rowerowy maraton górski w Głuszycy— Extreme MTB Challenge: 100 km, 4 tys metrów przewyższenia i we wrześniu udało mi się go ukończyć.

— To było takie największe wyzwanie, najcięższy cel jaki miałaś do tej pory w zawodach kolarskich?

— Zdecydowanie. Wcześniej byłam tylko na wspólnej wycieczce w górach w austriackich Alpach. Codziennie układaliśmy sobie trasę i cisnęliśmy czasem nawet po 80 km. Ale to nie był wyścig. Do jazdy w górach ciężko mi się było na początku przyzwyczaić. Trasy prowadziły cały czas pod górę krętymi drogami aż na sam szczyt, a potem za jednym zamachem zjeżdżało się do punktu wyjściowego.

— Nie mogę sobie wyobrazić jak się wjeżdża na taką wielką górę...mimo że na rowerze trochę jeżdżę, to ta stroma ścieżka rowerowa na Artyleryjskiej w Olsztynie nie jest dla mnie taka łatwa (śmiech). Walczę zawsze ze sobą, żeby nie zsiąść i nie zacząć go prowadzić

— Roweru się raczej wtedy nie prowadzi, ale robi się czasem przerwy. Zdarzały się też szczęśliwe niewielkie wypłaszczenia, ale było ich tam zdecydowanie za mało (śmiech). Wiele osób, które tam mieszkają żeby swobodnie poruszać się po okolicy przesiada się na rowery elektryczne ze wspomaganiem. Ja idę raczej w tę drugą stronę, im trudniej tym fajniej. Ale jak już będę babcią i będę chciała dogonić moje wnuki, to kto wie czy się z elektrycznym nie przeproszę. Raz w Centrum Rowerowym miałam możliwość przetestowania takiego cuda, śmiesznie to tak przyspieszało. I tyle. Ja lubię się pomęczyć.

— Zawsze to lubiłaś? Skąd w tobie tyle determinacji?

— Zawsze lubiłam rower, z zawodu jestem inżynierem i początki mojej pracy wiązały się z licznymi wyjazdami, Rower był świetnym sposobem na to by poznać okolicę i rozładować stres. Wsiadałam na niego po pracy i robiłam jakieś 30-40 km po okolicy.

> Marta Raszkiewicz: Chciałabym na wiosnę zorganizować ustawkę szosową dla samych kobiet.

— Tysiące ludzi na całym świecie tak jeździ i na tym poprzestaje. Ty się nie zatrzymałaś, nagle zaczęłaś pchać się pod górę, jeździć po korzeniach i nierównościach.

— Tak w pewnym momencie rower zaczął mnie wciągać coraz bardziej. Pewnego dnia dołączyłam do teamu Centrum Rowerowe Olsztyn. Na początku byłam tam jedyną dziewczyną wśród chłopaków, którzy mieli dużo większe doświadczenie niż ja: czołowi zawodnicy w Olsztynie jak Paweł Ciunel, Grzegorz Czetyrko, Artur Korc i inni. Mogłam liczyć na wsparcie i wiele się od nich nauczyłam. Na co dzień każdy trenuje sam, ale spotykamy się też raz na jakiś czas na wspólnych treningach. W tym roku po raz pierwszy zrobiłam badania wydolnościowe i próbowałam trenować według planu opracowanego przez Grzegorza Czetyrko. Myślę że ta współpraca bardzo mi pomogła przygotować się do sezonu.

— Codziennie jeździsz? Nawet zimą?

— Zazwyczaj trenuję średnio około 10 godzin w tygodniu, wiosną i latem trochę więcej. Nie mam trenażera w domu, więc trenuję głównie na zewnątrz. Zimą lubię też biegać, albo chodzę na basen i siłownię. Wtedy jest czas aby urozmaicać trening. Czasem trenuję po ciemku.

— Bierzesz rower i w ciemnościach sama znikasz w las? Jak sobie wyobrażę listopad, mrok i mżawkę to robi się sceneria jak z horroru.

— Boję się sama jeździć po lesie po zmroku. Dobrze że mój chłopak też trenuje, więc jeździmy razem. Wzajemnie się motywujemy. Dzięki temu że trenuję z moim chłopakiem, mam trudniej i często zaliczam mocniejsze trening. Mamy też rowerową grupę znajomych z którymi lubimy jeździć w tygodniu po lasach i krzakach. Jeśli mam możliwość, aby zrobić trening za dnia, czasem jeżdżę sama.

— Taka ryzykantka walcząca z trudnym terenem i mężczyznami, a jednak się czegoś boi! Nadal jesteś sama w drużynie?

— W międzyczasie dołączyły jeszcze dwie zawodniczki. To dla mnie bardzo ważne. Cieszę się bardzo, że kolarstwo staje się bardziej popularne wśród kobiet. Jednak i tak jest nas dużo mniej. Na zawody potrafi przyjechać 90 facetów i 10 dziewczyn z całej Polski. Chciałabym na wiosnę zorganizować ustawkę szosową dla samych kobiet. Dziewczyny mogą czuć się niepewnie w męskim silnym gronie. Myślę że byłaby to fajna odmiana i super spędzony czas w damskim towarzystwie.

— Świetna sprawa, jak tylko się zrealizować plan chętnie przyjdę opisać olsztyńską grupę kolarek!

— Naprawdę? To mnie zmotywowałaś, może na Dzień Kobiet się uda. Zaprosimy wszystkie chętne rowerowe panie, może uda nam się zachęcić więcej dziewczyn, które jeżdżą same albo chciałyby jeździć w grupie. I pojawi się jakaś bardziej zorganizowana regularnie trenująca grupa dziewczyn.

— Widać, że brakuje ci damskiego towarzystwa, jesteś inżynierem, więc w pracy też pewnie dużo facetów.

— Niestety tak. Kolarstwo to wciąż domena mężczyzn. Nie oszukujmy się — faceci są sporo silniejsi, a ja wciąż robię za ogony. Mimo że trenuję naprawdę dużo, bo w np. w tym roku przejechałam już 11 tys km, to i tak nie jestem w stanie z nimi rywalizować.

— Nie boisz się, że się rozleniwisz wtedy trochę, praktycznie nie ma zawodów na których nie stanęłabyś na pudle. Może treningi z facetami to jednak dobra strategia?

— Podczas indywidualnych treningów i tak robię swoje, a przecież ustawka szosowa to nie ma być wyścig, nie zawsze ten trening musi być aż tak wyśrubowany i intensywny. Czerpałabym wtedy z tego inne wartości, byłoby jakieś zrozumienie. Kobiety są inne, często łagodniejsze, spokojniejsze, nie zawsze tak głodne rywalizacji.

— Na męskiej ustawce brakuje rozmów, plotek i kawy?

— Mężczyźni często podchodzą do wspólnego treningu bardziej zadaniowo. Skupiają się na osiągnięciu celu, na pogaduchy i kawę starają się nie tracić czasu. Czasem jeśli na długiej trasie jest jakaś kawa po drodze, to postój trwa 2-3 minuty. Dojeżdżają — na raz wypijają małe espresso i pędzą dalej. Nieraz jadąc z chłopakami na szosową ustawkę prawie, że się zakrztuszę tym jedzeniem, które miałam zjeść w czasie przerwy.

— Mało która z nas ma takie doświadczenia, że jest jedna, a dookoła sami faceci, a u ciebie dług czas tak było.

— Kolarze to też specyficzna grupa. Szybcy, mocni, zdeterminowani. Jak to sportowcy. Lubią rywalizować, nie potrafią odpuszczać. Gdy jedziemy razem na zwykłym treningu to najpierw przez kilka pierwszych kilometrów trzymają się grupy, jak tylko mają możliwość przyciśnięcia — to zawsze to zrobią. Jak tylko mają okazję kogoś urwać — to go urwą. Ciężko mi to zrozumieć — z mojej kobiecej perspektywy nie mogę sobie tego wyobrazić: umawiam się z kimś na rower, jedziemy razem, a potem nagle w trasie zaczynam szarżować i znikam?

— Czułaś się czasem traktowana protekcjonalnie?

— Nie spotkałam się nigdy ze złym traktowaniem, raczej z zaciekawieniem. Na początku gdy przyjeżdżałam na treningi, to urywali mnie szybko. Nie demotywowało mnie to, budziło sportową złość. Dużo trenowałam i z biegiem czasu gubili coraz później.

— Kolarstwo górskie zdaje się być dość niebezpiecznym sportem.

— W kolarstwie górskim zdarzają się niebezpieczne sytuacje. Nerwowym momentem czasem bywa np. start na zawodach, gdzie wszyscy kłębią się w chmarze i rozpychają na łokcie. Wtedy łatwo o wypadek. Potem jest już spokojniej. Nie miałam jakichś wielkich kontuzji. Choć wywrotki i upadki się zdarzają. Szczególnie podczas jazdy na szosie, gdzie prędkości są większe, upadek bywa wyjątkowo bolesny i obcierki pozostawiają brzydkie ślady na skórze. Ale nie zamierzam rezygnować.

AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl e69dd0010a