GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

BEZgorset

SOBOTA\\\NIEDZIELA
19-20|2|2020

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 825 NR 293 (20413)

„Gazeta Olsztyńska"
108 625
polubień na FB

Fot. pixabay.com

W szponach zakupoholizmu \4

ISSN 0137-9127
51
9 770137 912064

eprasa.pl fa450629a3

CYTAT DNIA

Tomasz Kaczmarzyk:
Jeśli Bóg stworzył coś piękniejszego od kochającej kobiety, to na pewno pozostawił to sobie.

727 zł

– tyle, według cyklicznego badania Barometr Providenta, planują wydać kobiety na organizację świąt. Dla porównania, mężczyźni deklarują nieco wyższe wydatki – średnio 763,54 zł.
W zeszłym roku wydatki przekraczały 1700 zł, w roku 2020 badani Polacy planują przeznaczyć na organizację świąt Bożego Narodzenia średnio 744,39 zł.

CZY WIESZ, ŻE...

Fiodorowa Wasiljewa — rosyjska chłopka jest rekordzistką pod względem liczby urodzonych dzieci. W latach 1725-1765 urodził ich aż... 69! Kobieta była w ciąży 27 razy, za każdym razem były to ciąże mnogie. Fiodorowa 16 razy urodziła bliźniaki, 7 razy trojaczki, 4 razy czworaczki.

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.

Majka Jeżowska:

Gdy widzę dziewczyny w futrach albo otulające się lisem, bo lubią luksus, to mam ochotę oblać je farbą.

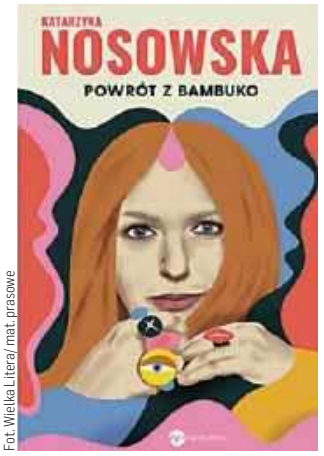
Wokalistka zaznacza, że los zwierząt nie jest jej obojętny. Od wielu lat jest wegetarianką i uważa jedzenie mięsa za niewłaściwe. Zwłaszcza obecnie, gdy ludzie mają wiele roślinnych alternatyw, żeby uczynić codzienną dietę zbilansowaną, nie muszą zabijać niewinnych istot. Majka Jeżowska stanowczo sprzeciwia się również fermom futrzarskim. Podkreśla, że posiadanie futra już dawno temu przestało być uważane za wyznacznik prestiżu.

fot. newseria

– Przechodząc w sklepie koło kawałka mięsa, nie widzimy cierpienia zwierząt, odsuwamy od siebie tę myśl. Wydaje się nam, że to tylko kawałek mięsa. Jednak bardzo dużo niezużytego, zepsutego mięsa ląduje w śmieciach. Mnie zawsze boli, że zwierzęta giną tylko po to, by skończyć na sklepowych półkach – zaznacza wokalistka.

List tygodnia

Witam i pozdrawiam wszystkich. Bardzo spodobał mi się pomysł Internetowego „Świątecznego Jarmarku Gazety Olsztyńskiej". Dzięki niemu miałam okazję dowiedzieć się o istnieniu wyjątkowo zdolnych osób, które wykonują piękne rzeczy. Szkoda, że wolimy chińszczyznę, „masówkę" mając pod ręką niezwykłe towary. Idąc dalej, przeczytałam w GO artykuł o „mieście do wynajęcia". Dotyczył on Ostródy, ale ten problem jest wszędzie. Im mniejsze miasto, tym gorzej. Kiedyś w miasteczkach, w rynku było wiele malutkich sklepików. Z przerażeniem patrzę jak szybko ich ubywa. Natomiast przybywa marketów na obrzeżach miast. Ci mali wytwórcy, którzy pokazują się w Internetowym Jarmarku stanowiliby piękny element centrów miast i miasteczek, w tych pustych dziś lokalach. Ale przecież nie zarobiliby na czynsz, ZUS itp. Dlaczego? Bo wolimy jechać do galerii, do marketu lub sprowadzić tani towar z Chin. Ostatnio jedna pani, która prowadzi malutki sklepik z zabawkami powiedziała, że ma towar ten sam co w galerii i na dodatek taniej! Nie rozumiem, dlaczego ludzie wolą jechać do dużego miasta i na dodatek przepłacać. Czy jej sklep będzie przez to kolejnym do zamknięcia? Wciąż mam nadzieję, że nie. Co do cen za rękodzieło czy w lokalnych sklepach. Warto się uważnie przyjrzeć... Za drogo? Nie sądzę. My chyba kupując w galerii czujemy się „bogats", „lepsi". To samo kupione w sklepiku za rogiem nie jest już tak atrakcyjne. Smutne refleksje. Pozdrawiam i składam serdeczne życzenia z okazji świąt Bożego Narodzenia.



Fot. Wielka Litera/ mat. prasowe

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

Jadwiga Zawadzka z Elbląga

Szanowni Państwo!

Uzależnienia behawioralne, czyli nałogowe, kompulsywne wykonywanie pewnych czynności to plaga dzisiejszych czasów. Należą do nich m.in. hazard, uzależnienie od gier komputerowych, jedzenia, pracy, środków masowego przekazu czy zakupów. I nad tym ostatnim problemem pochylamy się w dzisiejszym wydaniu „Gazety Olsztyńskiej".

Bo która z nas potrafi oprzeć się listopadowym wyprzedażom czy grudniowym promocjom? I ja też biję się w pierś!

Problem pojawia się wówczas, gdy znajdujemy w naszej szafie ciuchy, o których nawet nie pamiętamy. Albo z nieobciętymi metkami. Więcej na ten temat przeczytacie Państwo na s. 3.

Zapraszamy do lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

TWARZE
3 Moja walka o macierzyństwo
Po latach prób i trudnych doświadczeń Weronika Marczuk w styczniu 2020 roku urodziła córkę. Teraz chce pomóc innym kobietom.
TEMAT TYGODNIA
4 Nawet już nie ucinałam metek
Kolejna para butów, następna bluzka czy torebka... W szpony zakupoholizmu wpaść jest bardzo łatwo. Wystarczy, że zakupy robimy kompulsywnie, żeby poprawić sobie humor albo odreagować kłótnię z partnerem. Gorzej jest zapanować nad nałogiem.
RAPORT
6 Co trzecia Polka kupuje zbyt drogie prezenty
Covidowe prezenty, czy będą inne niż wszystkie?
SPOŁECZEŃSTWO
7 Klienci bywają wybredni
Tłum klientów, ciągły gwar i ogromna ilość pracy do wykonania. Naszą rozmówczynię pytamy o to, jak wygląda praca w galerii handlowej tuż przed świętami Bożego Narodzenia
PSYCHOLOGIA
8 Nie ma złych i dobrych emocji
Wszystkie emocje są nam potrzebne – mówi Katarzyna Miller, psycholożka, współautorka książki „Poznaj siebie. Karty emocji".
MOJA HISTORIA
10 Wierzę, że mama nad nami czuwa
Iwona Mastyna ze Szczytna miała zaledwie 22 lata, gdy musiała zaopiekować się trójką młodszego rodzeństwa.
LUDZIE
12 Plastyczny świat PRL-u
Odręcznie malowane figurki, barwne etykiety artykułów spożywczych, dopracowane w każdym calu pudełka z grami towarzyskimi - to wszystko (i o wiele więcej) znajdziemy w kolekcji Kory Kowalskiej.
KOBIETA Z PASJĄ
14 Dzieci dzielą się ze mną swoimi marzeniami
Izabela Malinowska wkłada strój Świętego Mikołaja i rusza do tych najmłodszych i tych najstarszych nieść radość w ten magiczny czas.
STYL ŻYCIA
15 Restauracja zrodzona z miłości
Ina Walasek razem z mężem Włochem prowadzi włoską restaurację. O tym, co zaskakuje Polaków na Półwyspie Apenińskim i mieszkańców Italii nad Wisłą, o podróżach i smakowaniu życia opowiedziała Karolinie Rogóz-Namiotko.
STYLIZACJE
16 Jedyna taka noc...
Stylistki WestwingNow przychodzą z pomysłami na prawdziwie królewską oprawę Sylwestra.
URODA
17 Od brwi zależy wygląd całej twarzy
Paulina Rosiek od pięciu lat naucza Polki odpowiedniego dbania o brwi
ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ
18 Kosmetyczka radzi
Metamorfoza numeru
Aromaterapia - część II
PROFILAKTYKA
19 Alkohol w ciąży – kategorycznie zabroniony, więc skąd te mity?
ZDROWIE
20 Paznokieć prawdę ci powie...
SPORT
23 Chleb był najcenniejszą nagrodą
Przed II wojną światową Tadeusz Pietrzykowski trenował boks w Legii Warszawa m.in. pod okiem Feliksa Stamma. Jednak w czerwcu 1940 roku 23-letni wicemistrz Polski z pierwszym transportem więźniów trafił do obozu Auschwitz-Birkenau.

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

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna
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 fa450629a3

Moja walka o macierzyństwo

Po latach prób i trudnych doświadczeń Weronika Marczuk w styczniu 2020 roku urodziła córkę. Teraz chce pomóc innym kobietom i napisała książkę „Walka o macierzyństwo. Jak wygrać z czasem i samą sobą".

Weronika Marczuk została mamą mając 48 lat. Dziś dzieli się swoim doświadczeniem w walce o macierzyństwo

Fot. Adam Bilik

— Można powiedzieć, że macierzyństwo panią napędza. Wróciła pani do pracy, córeczka już niedługo, bo w styczniu, skończy rok. Nie zwalnia pani tempa.

— Myślę, że macierzyństwo zobowiązuje. Jeszcze przed urodzeniem Ani mówiłam sobie, że już nigdy więcej nie będę robić nic ponad moje siły. Macierzyństwo jednak powoduje, że właśnie teraz czujesz, że musisz być w pełnej gotowości i podejmować kolejne wyzwania. Tak naprawdę od czasu narodzin Ani nie miałam ani jednej nocy, którą przespałam w całości. Jednak myślenie o przyszłości córki spowodowało, że mam więcej determinacji, by działać, a nie odpuszczać.

— Została pani mamą mając 48 lat. W książce pisze pani o znajomej z Holandii, która mówi, że u nich nie używa się określenia „późne macierzyństwo". Kobiety po czterdziestce nazywane są „dojrzałymi do macierzyństwa".

— Dojrzeć a dorosnąć do bycia mamą, to dwie różne sprawy. Być dorosłą to osiągnąć odpowiedni wiek biologiczny, w którym można urodzić dziecko. Być dojrzałą to podjąć świadomą decyzję o macierzyństwie. Ta druga opcja interesuje mnie dużo bardziej. Nie zawsze przecież nasza dorosłość pokrywa się z dojrzałością, mimo że gotowość biologiczną już mamy. Mam to szczęście, że otaczają mnie ludzie, którzy bardzo mnie wspierają. Nikt mnie nie krytykował. Jednak oczywiście są przecież negatywne komentarze, a wiele par, które zdecydowały się na późną ciążę, spotyka ostracyzm. Apeluję: nie osądzajmy, nie krytykujmy. Od tego trzeba się odciąć. Kiedy pokazujemy, że jesteśmy pewne naszej decyzji, że nie obchodzą nas opinie innych, ludzie też w końcu spojrzą na naszą decyzję w inny sposób. Moja książka „Walka o macierzyństwo. Jak wygrać z czasem i samą sobą" mówi właśnie o tym, że musimy być przygotowani na pewne rzeczy. Nie zmienimy świata wokół siebie, ale możemy pracować nad naszym nastawieniem. Skupmy się na pozytywach, a nie na negatywach.

— Pani też mówi, że macierzyństwo to projekt.

— Tak naprawdę spojrzenie na planowanie ciąży pomaga szczególnie tym, którzy mają z tym problem. Pewnie kiedy jesteśmy młodzi, nie mamy problemów, a wszystko dzieje się naturalnie, nie podejdziemy do macierzyństwa w ten sposób. Nie musimy się nad tym zastanawiać. Jednak dziś coraz więcej osób odkłada decyzję o potomstwie na później. Również dlatego, że nie pozwalają na to inne projekty. W związku z tym, traktowanie macierzyństwa jako projektu nie jest po to, by je umniejszać. Jest po to, by traktować je świadomie. Jako najważniejszy projekt w życiu, który trzeba umieścić jak najwcześniej w kalendarzu. Nie bójmy się tego słowa. Uważam, że istotna jest wiedza na ten temat, przygotowanie swojej kondycji psychicznej i fizycznej. Wszystko dlatego, by zapewnić dziecku jak najlepszy start. Dzięki uważności możemy jak najlepiej przygotować nasze ciało do macierzyństwa. Zrobić badania, poprawić dietę, wyleczyć dotąd bagatelizowane dolegliwości. Chcę jednak zaznaczyć, że nie czuję się specjalistką od macierzyństwa. Moja książka powstała, bo zachęcili mnie do tego ludzie, którzy kiedy dowiedzieli się o mojej ciąży, zaczęli zadawać pytania. I bardzo potrzebowali odpowiedzi.

— W książce porusza pani niezmiernie ważny temat — utraty. Wiele kobiet, którym nie dane było zostać matką, tkwi w poczuciu rozgoryczenia, porażki. To temat tabu. O poronieniu się nie mówi.

— Wiele kobiet nie wie, że utracone ciąże są powszechne, wydaje się im, że są z tym problemem same. Nie potrafią o tym rozmawiać, bo boli ich nawet sama myśl, a co dopiero słowo. Zamykają się w sobie i samotnym bólu. Na szczęście to zmienia się. Coraz więcej celebrytek mówi o poronieniu. To dobrze, bo każda taka historia pokazuje, jak ważne jest wsparcie innych kobiet. Jednak co innego mówić o tym, kiedy to już się wydarzyło, a czym innym jest mówienie, kiedy jest się świeżo po stracie. Niestety wiem, co się wtedy czuje, bo doświadczyłam utraty ciąż i przedwczesnych narodzin bliźniaków. Brak słów, by opisać to cierpienie słowami. Matki po poronieniach są pozostawione same sobie. Dlatego też wspieram działania Fundacji Tęczowy Kocyk, która dużo robi na rzecz kobiet po stracie. Fundacja dostarcza szpitalom ubranka do pochówku dla dzieci, które umierają w łonie matki lub niedługo po urodzeniu, a które ze względu na przedwczesne urodzenie są zbyt małe, by można je było ubrać w standardowe ubranka dla niemowląt. Dzięki temu rodzice mogą godnie pożegnać się ze swoimi dziećmi. Utrata jest straszną traumą, a sytuację pogarsza fakt, kiedy to wypieramy. Dziś normalne jest, że mówimy o ciężko chorych, ale temat poronienia nadal jest tematem tabu i obarczony wieloma niesprawiedliwymi osądami. Trzeba to odczarować i edukować, by całe społeczeństwo wiedziało, jak rozmawiać z rodzicami po stracie. Wspierajmy tych, którzy są w wielkim smutku. Sama otrzymałam od Fundacji ubranka dla swoich dzieci, których nie ma z nami już od czterech lat, i wiem, jak bardzo mi to pomogło. A kiedy o tym mówię, w moich oczach wciąż pojawiają się łzy.

— Pani pokazuje, że nigdy nie można się poddać. To pani stoczyła tytułową walkę z czasem i samą sobą. To były trudne lata?

— Wiele lat zajęło mi podniesienie się po tym, kiedy mój cały świat: zdrowie, finanse i kariera, legł w gruzach. Kilka lat temu przez politykę zniknęło wiele projektów, na które pracowałam całe dotychczasowe życie, lub które były w moich planach i marzeniach. To też uniemożliwiło mi macierzyństwo na kilka lat. Byłam osaczona przez paparazzi, ból, cierpienie. Kortyzol, adrenalina, dopamina — coś strasznego. W jaki sposób zachodzić w ciążę, kiedy organizm jest tak wyniszczony? W jaki sposób odbudować finanse, by móc poddać się tym ogromnie kosztownym procedurom. Żyłam w ogromnym stresie i nie wiedziałam, czy w ogóle przeżyję. Znam smak ograniczonych środków do życia, dylematów — na co wydać, decyzji — co robić dalej. Czasem w sięgnięciu po marzenia na przeszkodzie staną zewnętrzne okoliczności, na które nie mamy wpływu. Musimy walczyć i pracować nad sobą, ale brać pod uwagę rzeczy nieprzewidywalne. Są zdarzenia, których stajesz się świadkiem i nie masz na to wpływu. A to kolejne lata, które odsuwają cię od celu. Na przykład macierzyństwa.

— I wtedy jedyną szansą na macierzyństwo jest in vitro.

— Trzeba mówić o in vitro. Nie oszukujmy się, dziś dla wielu par to jedyna szansa na macierzyństwo. Przybywa par z problemami z płodnością, w ogromnym tempie rośnie odsetek mężczyzn, którzy mają z nią problem. Na płodność mężczyzn ma wpływ m.in. wszechobecna chemia, nasz tryb życia, stres. Kobiety też dziś odkładają macierzyństwo na później. Negowanie tej metody to cofnięcie się do średniowiecza. Dziś musimy zrozumieć, że to wkrótce będzie jedyna opcja, by pary mogły mieć dzieci. Nie powinniśmy się bać żadnych tematów i podejmować mądrą, rzetelną dyskusję.

— Pani książka jest zatem kolejnym głosem w tej dyskusji?

— W książce odwołuję się zarówno do osobistego doświadczenia, historii innych kobiet, jak i wiedzy ekspertów. Książkę napisałam, bo okazało się, że w tych tematach kobiety nie mają przewodników, miejsca, gdzie się przyjdzie i nauczy wszystkich aspektów od medycznych do praktycznych. A ja wierzę w to, że dobre zaangażowanie ludzi, którzy się przyłożyli wraz ze mną do jej powstania - to praca dla dobra wszystkich rodzin i naszych przyszłych pokoleń.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

eprasa.pl fa450629a3

Fot. pixabay

Nawet już **nie ucinałam metek**

Kolejna para butów, następna bluzka czy torebka... W szpony zakupoholizmu wpaść jest bardzo łatwo. Wystarczy, że zakupy robimy kompulsywnie, żeby poprawić sobie humor albo odreagować kłótnię z partnerem. Gorzej jest zapanować nad nałogiem.

Ewa mówi, że to lepsze niż seks. Materiał ubrania musi być przyjazny, miły w dotyku. Mieć to coś. Podobnie jest z butami: Ewa gładzi lakierowane szpilki, wsuwa w nie stopę i już wie, że muszą być jej. — Co czuję? Przede wszystkim jest to ekscytacja, przyspieszone bicie serca i jakiś dreszczyk emocji — wyznaje. — Jak przy zakochaniu.

Kolejne ciuchy i buty lądują na dnie jej szafy. Kiedy się już tam nie mieszczą, idą na górną półkę. Leżą w torbach papierowych, w kartonach, z metkami. Ewa o nich zapomina. Potem idzie po kolejne. I jeszcze kolejne...

Ewę spotykam na jednym z forów internetowych, gdzie opowiada, jak walczy z uzależnieniem. Zgadza się porozmawiać.

Opowiada jak w czasie pandemii, kiedy zamknięto galerie handlowe, musiały jej wystarczyć kliknięcia w sklepie internetowym. Nawet jak miała pełny wirtualny koszyk, nie czuła radości, tylko frustrację. — Ja muszę mieć zakupy już, natychmiast!— opowiada. — A w przypadku zakupów online musiałam czekać na ich dostarczenie przez kuriera. To było okropne, trzęsło mnie.

W związku Ewie od dawna się nie układa. Ale nie chce go przerwać z obawy przed samotnością. — Oboje jesteśmy po rozwodach, dobiegamy czterdziestki, a w tym wieku nie jest łatwo poznać kogoś nowego — tłumaczy. — Na początku oczywiście były motyle w brzuchu, fascynacja, ale wszystko minęło, kiedy dopadła nas codzienność. Nasz kryzys przedłuża się, trwa już drugi rok.

To, że Ewa kupuje za dużo i za często, zauważyła jej koleżanka z pracy. Skończyło się kłótnią.— Kaśka dziwiła się, że mówię o kolejnych zakupach, a nigdzie mnie nie widać w nowych ubraniach. Ani w pracy, ani za firmowych imprezach. Ani nawet na zdjęciach na Facebooku z rodzinnych uroczystości. Za to ciągle słyszała ode mnie, że idę na zakupy. Albo, że kurier przyszedł i wydałam kolejne tysiąc złotych. Uznałam, że to zwykła zazdrość. Nawet mój Krzysiek się mnie nie czepiał.

Ewa i jej partner cenią sobie niezależność. Obydwoje świetnie zarabiają, mają oddzielne konta i nie pokazują sobie paragonów. Mają swoje pasje po pracy: Krzysiek gra w tenisa, a Ewa... chodzi na zakupy. Odkąd robi je częściej, jej oszczędności rozpaczliwie zaczęły się kurczyć. Ale nawet stan konta nie dał jej do myślenia. Dopiero to, kiedy jej zakupy dosłownie ją... zasypały. — Szukałam apaszki po mamie. Weszłam na stołek i z górnej półki zaczęły spadać na mnie ubrania jeszcze z metkami, buty szczelnie zapakowane w kartony, torebki, których nigdy nie użyłam. Czułam się dosłownie przygnieciona, przytłoczona, ale też przerażona— opowiada. — Zaczęłam rozpakowywać te zakupy, oglądać bluzki i spodnie, o których istnieniu nawet nie pamiętałam! A ja to przecież kupiłam, sama, z własnej woli. Zaczęłam płakać i śmiać się na przemian.

Pierwszym krokiem, żeby wyrwać się z nałogu było umieszczenie postu na forum internetowym. Natychmiast do Ewy zgłosiło się wiele osób, które albo borykają się z podobnym problemem albo są w trakcie zdrowienia. Ewa obiecuje sobie, że jeśli sama sobie nie poradzi, pójdzie na terapię. Planuje też rozstać się z partnerem.

Monika prawie przez cały rok żyje z ołówkiem w ręku. Jest singielką, wynajmuje małe mieszkanie. Pochodzi ze wsi, z wielodzietnej rodziny, gdzie domknięcie domowego budżetu nigdy nie było proste. — Mama nauczyła mnie gospodarności. Tego, że najpierw opłaca się rachunki, a potem kupuje jedzenie i chemię. I że niczego nie można marnować — wspomina.

Minęło tyle lat, a wciąż czuje na sobie to spojrzenie koleżanek w liceum. Ma wrażenie, że spodnie po starszej siostrze nadal ją cisną. Że sweter, który jej mama zrobiła na szydełku nadal ją gryzie. Do liceum dojeżdżała do miasta. Odróżniała się od modnych koleżanek. Kiedy wyprowadziła się z domu i podjęła pierwszą pracę, notowała wydatki w zeszycie. Potem miała już tabelki z różnymi kategoriami w Excelu. Skrupulatnie podliczała wszystko. Kiedy zostawała jej nadwyżka pieniędzy, przechodziła ona na następny miesiąc albo na czarną godzinę. Ewa lubiła mieć zaskórniaki. A nie jak jej mama kiedyś, gdy rozchorowała się jej najmłodsza siostra i zabrakło na leki. Monika nie chce mieć takiej sytuacji. Ale w styczniu porzuca swoje skrupulatnie wypełnione tabelki w Excelu, swoje zasady i zwyczaje. Poświąteczne wyprzedaże są jak wielka czarna dziura, które pochłaniają bez reszty ją i jej portfel. Jej niewielkie oszczędności i czas. Czasami, gdy nie starcza, bierze na nie kredyt. — To jest po prostu kosmos — rozmarza się. — Już we wrześniu mam gotową listę rzeczy, które chcę kupić na początku roku. W grudniu sprawdzam, czy są w sklepach, a pod koniec roku... w zasadzie nie śpię. Ekscytuje mnie to, że w styczniu wpadnę do galerii i spędzę tam cały dzień. Będę szukała sukienek, przymierzała je, robiła zdjęcia przed lustrem.

Monika nie widzi problemu. Cały rok oszczędza, żyje skromnie. Nie ma własnego auta, mieszkania ani dzieci. Chyba może pozwolić sobie na odrobinę szaleństwa? Ale... coś jednak nie daje jej spokoju. Dlatego na forum internetowym, tym samym co Ewa, upewnia się, czy wszystko z nią w porządku. Dziwi się, kiedy dowiaduje się, że wcale nie. Że zakupoholizm wcale nie musi oznaczać częstego robienia zakupów. Kompulsywne kupowanie w styczniu, to które przysłania jej świat, też może nim być. Tym bardziej, że na nowe ubrania jest w stanie wziąć kredyt. A wyprzedaże trwają aż do końca stycznia...

Zakupoholizm do skłonność do przymusowego nabywania dóbr. Problem ten może dotyczyć nawet około 20 proc. populacji. Zjawisko to było opisywane już w latach 80. XX wieku przez naukowców pochodzących z Kanady i Stanów Zjednoczonych jako CBD, czyli compulsive buying disorder. Obecnie zakupoholizm wiązany jest z zaburzeniami behawioralnymi, dotyczącymi nieprawidłowości w zachowaniu. Polegają one na tzw. zaburzeniach obsesyjno-kompulsywnych, które powodują trudności w zachowaniu umiaru i ciągłą potrzebę konsumpcji. Zakupoholikami mogą być też np. kolekcjonerzy, którzy tworzą zbiory zwykle jednego rodzaju, np. zegarków, biżuterii itp.; gadżeciarze, czyli osoby, które interesują wszelkie nowości i aktualnie modne dobra materialne, łowcy okazji, do których zalicza się osoby „polujące" na promocje i wyprzedaż, a nawet konsumenci, którzy uprawiają tzw. window shopping, co oznacza, że wystarcza im jedynie oglądanie przedmiotów przeznaczonych do sprzedaży, bez odczuwania konieczności ich zakupu.

eprasa.pl fa450629a3

W jaki sposób można wyjść ze szponu zakupoholizmu? Przede wszystkim ważne jest, żeby zakupoholik nie udawał się do sklepów z kartami płatniczymi, a jedynie z gotówką – pozwala to w oczywisty sposób ograniczyć ilość kupowanych rzeczy. Dobrze by było, żeby przed wyjściem zrobił listę zakupów. Osoba towarzysząca podczas zakupów w galerii może być dodatkowym wsparciem, a nawet niezbędnym hamulcem. Przy podejrzeniu zakupoholizmu warto udać się przede wszystkim do psychiatry. Zdarza się, że uzależnienie od kupowania to tylko jeden z problemów pacjenta – z zakupoholizmem współwystępować mogą m.in. depresja, zaburzenia lękowe oraz zaburzenia odżywiania.

WARTO WIEDZIEĆ

Tymczasem częste zakupy są nie tylko zgubne dla naszego portfela, to katastrofa dla całej gospodarki. Nie wszyscy wiedzą o tym, że przemysł modowy plasuje się w czołówce branż najbardziej szkodliwych dla środowiska naturalnego na świecie. Przed nim jest tylko budownictwo mieszkaniowe, transport i produkcja żywności.

Fot. pixabay

Pranie i pielęgnacja odzieży odpowiadają za jedną trzecią naszego śladu węglowego, a ponad 25 proc. ubrań kupowanych przez gospodarstwa domowe ląduje w koszu. Tak wynika z badań przeprowadzonych przez WRAP, czyli Waste & Resources Action Programme, organizację utworzoną w 2000 roku, której celem jest promowanie zrównoważonej gospodarki odpadami.

Jak konsumenci traktują swoje ubrania? Zlecone przez Procter & Gamble badania wykazały, że chociaż 40 proc. osób planowało nosić zakupione ostatnio przez siebie ubranie przynajmniej 30 razy, to tak naprawdę ponad jedna trzecia z badanych wyrzucała je już po kilkukrotnym założeniu (mniej niż 10 razy). Jak kupujący to tłumaczą? Uważają, że pozbywają się ubrań, bo tracą one swój kształt, zaczynają blaknąć i się starzeć (70 proc. respondentów)

Według autorów badań wskazuje to na potrzebę znaczącej zmiany nawyków wśród klientów. Zmianę zapowiedziało 90 proc. badanych.

Pierwsze oznaki zakupoholizmu, które powinny nas zaniepokoić:

- poświęcanie znacznej ilości czasu na zakupy;
- częsta lub ciągła myśl o dokonywaniu zakupów;
- poprawianie sobie nastroju poprzez zakup nowych dóbr materialnych;
- zaniedbanie budżetu domowego spowodowane przeznaczeniem znacznych sum na zakupy;
- nieprzemyślany, impulsywny zakup rzeczy, które nie są przydatne;
- ukrywanie zakupionych dóbr materialnych przed bliskimi;
- zatajanie prawdziwych sum wydanych na zakupy;
- zapożyczanie się u znajomych, rodziny tylko po to, aby przeznaczyć pieniądze na sprawunki;
- wyrzuty sumienia w związku z wydanymi kwotami;
- silną potrzebę dokonania zakupów i odczuwanie przy tym głębokiej euforii.

źródło: www.medonet.pl

Co by to dało polskiej gospodarce? Według ekspertów, wydłużenie cyklu życia ubrań o zaledwie 10 proc. pozwoliłoby zaoszczędzić 150 milionów litrów wody rocznie i zmniejszyć o 3 miliony ton rocznie stężenie CO_2 w atmosferze. Tymczasem wyniki badań przeprowadzonych na zlecenie Procter & Gamble wykazują, że jedna trzecia konsumentów wyrzuca ubrania po kilkakrotnym założeniu, przyspieszając ich drogę na wysypiska.

Gdybyśmy prali w krótkich cyklach i niskiej temperaturze, to nasze ubrania dłużej zachowałyby jakość. Aż 80 proc. zużycia energii przy praniu wykorzystywana jest bowiem na ogrzewane wody, zatem obniżając temperaturę prania, zużywa się mniej energii.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl

Co tak naprawdę kryje się za zakupoholizmem i w jaki sposób możemy pomóc osobie uzależnionej?

O odpowiedź poprosiliśmy Magdalenę Stefańczyk, psycholog z Warszawy.

Fot. arch.prywatne

— Kobietom zakupy kojarzą się nie tylko z koniecznością, czyli pójściem po produkty spożywcze czy chemię gospodarczą. Już od najmłodszych lat dziewczynki wychodzą na zakupy z koleżankami. Często są to wyjścia czysto towarzyskie, kiedy nawet nie planują podczas nich niczego kupować. Chodzi bardziej o spotkanie, w którym liczą się pozytywne emocje i przebywanie z ludźmi, z którymi chcemy być. Później dziewczynki te pozytywne doświadczenia przenoszą w przyszłość. I zakupy nie są tylko załatwianiem sprawunków, ale także fajnym wydarzeniem towarzyskim.

— Jakie emocje towarzyszą kobietom uzależnionym od zakupów, kiedy wkładają kolejne rzeczy do koszyka?

— Uzależnienie od zakupów nie różni się od innych uzależnień behawioralnych, czyli związanych z czynnością. Tak naprawdę działa na tej samej zasadzie co hazard czy uzależnienie od pornografii. Aktywują się te same ośrodki w mózgu, wydzielają się te same substancje. A więc i uczucie jest dokładnie takie samo. Na początku, kiedy uzależnienie się rozwija, czują ekscytację, radość. Podobnie jak po zjedzeniu słodyczy czy po treningu sportowym, wydzielają się także endorfiny. To są same pozytywne uczucia, a więc trudno uświadomić sobie, że mamy problem. Zakupy to czynność, którą wykonuje właściwie każdy, więc trudno wyznaczyć granicę co jest jeszcze normalnym zachowaniem, a co przerodziło się już w formę uzależnieniową.

Zakupoholizm jest stosunkowo nowym zjawiskiem, bo dopiero od niedawna kobiety dysponują swoim budżetem, pracują, są niezależne i mogą decydować co chcą kupić i kiedy. A internet sprawy nie ułatwia, bo zakupy mamy na wyciągnięcie ręki, nawet w telefonie. Reklamy bombardują nas na każdym kroku. Nie trzeba wyprawy do sklepu, żeby oddać się przyjemności robienia zakupów. Oczywiście negatywne uczucia też się pojawiają, ale dopiero w zaawansowanym momencie, kiedy kobieta tonie w długach. Wtedy najczęściej dopiero zapala się lampka, że może coś jest nie tak.

— I co wtedy zrobić?

— Najlepiej zgłosić się do psychologa albo specjalisty ds. uzależnień, ale mam świadomość, że nie każdy tam trafi, chociażby z powodu braku dostępności specjalistów i kosztów takiej usługi. Osoba uzależniona od zakupów będzie raczej wolała kupić sobie coś nowego niż wydać pieniądze na terapię, chociażby dlatego że zakupy nie są postrzegane negatywnie społecznie. Ktoś kto nadużył alkoholu ma powód do wstydu, ktoś, kto jest uzależniony od hazardu, też się z tym kryje. A z zakupami kryć się nie trzeba. Chwalimy się nimi w mediach społecznościowych i... mamy falę pozytywnych komentarzy. To jest dodatkowe wzmocnienie, które nie ułatwia nam wyjścia z problemu. Ratunkiem może być ktoś z rodziny czy przyjaciółka, kto ma trzeźwy pogląd na tę sprawę. Ktoś kto nie jest w tym błędnym kole zakupów. Bo jeśli moja najlepsza przyjaciółka kupuje tylko dlatego, że coś jej się spodobało czy miała gorszy dzień, to nie będzie odpowiednią osobą, do której mogę udać się po pomoc. To musi być osoba, która prezentuje inne podejście do tematu. Ale także taka, która jest nam przyjazna, nieoceniająca i nie będzie wprowadzała nas w dodatkowe poczucie winy. Bo osoba uzależniona, która zdaje sobie z tego sprawę, już ma olbrzymie poczucie winy i nie potrzebuje, żeby ktoś jej jeszcze dokładał i robił wyrzuty. Gdy czujemy się gorzej, mamy gorszy dzień, to sięgamy po to, co sprawia, że czujemy się lepiej. A zakupy są dość szybkim lekarstwem. Nie muszą być bardzo nadwyrężające budżet. Jeśli przechodząc za każdym razem obok sklepu papierniczego czujemy chęć kupienia notesu i jej ulegamy, to też jest problem.

— Jedna z moich bohaterek uświadomiła sobie problem, kiedy otworzyła szafę i zasypały ją nowe, nierozpakowane ciuchy z metkami i kartony z butami. Okazało się, że od jakiegoś czasu przeżywa kryzys w związku. Czy takie zakupy rekompensują jakieś braki w innych dziedzinach życia?

— Oczywiście. Im gorzej dzieje się w jakiejś dziedzinie życia, tym bardziej potrzebujemy sobie poprawić samopoczucie. Nie ma znaczenia, czy to są lody wieczorem, kolejny papieros, drink po pracy czy kolejne zakupy: to jest ten sam mechanizm. Oprócz poprawy samopoczucia, chodzi też o odzyskanie poczucia kontroli nad własnym życiem. Na zakupy mamy początkowo wpływ: to ja decyduję co chcę kupić, kiedy i co chcę z tym zrobić. To jest ta przeciwwaga do związku, w którym pojawia się poczucie, że nie mam nad nim kontroli. To jest bardzo ważny mechanizm. Uzależnienie nigdy nie bierze się z powietrza, z próżni. Każde uzależnienie ma swoje korzenie w ważnych wydarzeniach życiowych. Jeśli bohaterka reportażu mówi, ze nie ma potrzeby już tego założyć na siebie, tylko ma potrzebę kupić, to jest już bardzo zaawansowany problem. Bo w tym momencie nawet sama przed sobą nie ma żadnego racjonalnego wytłumaczenia tego zachowania.

— Jak to możliwe, że są osoby, które uzależnią się od robienia zakupów i takie, które nigdy nie popadną w uzależnienie? Kto ma skłonności do tego typu uzależnienia?

— Badania pokazują, że są ludzie, którzy uzależniają sobie łatwiej lub szybciej. Ale nie jest też tak, że osoba mająca predyspozycje na pewno się uzależni. Muszą do tego zaistnieć sprzyjające okoliczności, czyli zewnętrzny problem, który osoba sobie rekompensuje. Na szczęście zadbanie o ten problem źródłowy daje duże szanse na wyjście z zakupoholizmu.

eprasa.pl fa450629a3

Co trzecia Polka kupuje **zbyt drogie prezenty**

55% Polaków uważa że częściej popełniamy gafy przyjmując upominek niż go wręczając (45%). Kiedy otrzymamy nietrafiony prezent należy jednak uśmiechnąć się i podziękować, jak sądzi przeszło co trzeci Polak. Według 48% badanych, aby uniknąć świątecznych wpadek prezentowych należy po prostu zapytać o preferencje prezentowe. Panie kupują prezenty za wcześnie, zbyt drogie i za dużo. Czego jeszcze można dowiedzieć się z przeprowadzonego badania?

fot. freepik

Jak wynika z badania „Świąteczne gafy Polaków" przeprowadzonego przez serwis Prezentmarzeń na próbie 985 respondentów, kobiety i mężczyźni znacznie różnią się pod względem prezentowych wpadek. Jak pokazują wyniki, kobiety kupują prezenty za wcześnie i wówczas obdarowany może znaleźć upominek jeszcze przed świętami, jak uważa przeszło co trzeci Polak. Wręczają też upominki, które są zbyt drogie, co wywołuje konsternację (31%) oraz kupują ich zbyt dużo (27%). Najczęstszym błędem mężczyzn jest kupowanie prezentów na ostatnią chwilę – jak wynika z 39% odpowiedzi. Często są również zbyt bezpośredni i nie ma elementu zaskoczenia, ponieważ pytają wprost, czego ktoś oczekuje (34%). Nielubianą gafą jest również kupowanie zawsze tych samych prezentów, jak na przykład perfum, książek lub biżuterii (18%). Respondenci uważają również, że nie powinno się wręczać prezentów z podtekstem (36%), zbyt drogich lub zbyt tanich (29%), zbyt osobistych (18%) i praktycznych (17%).

Najczęstsze gafy, jakie popełniamy wręczając prezent, to nieodpowiedni upominek (22%) lub dodany do niego niewłaściwy komentarz (23%). Kiedy przyjmujemy prezent nietaktem jest okazanie rozczarowania otrzymanym podarunkiem (27%) oraz niepodziękowanie za prezent (28%). Podczas wręczania prezentu warto pamiętać o odklejeniu ceny (41%), o uśmiechu (29%), ładnym opakowaniu (16%) oraz o kartce z życzeniami (14%). Kiedy otrzymamy nietrafiony prezent nie wypada okazywać niezadowolenia (28%) i nie wolno oddawać takiego upominku (9%). Należy uśmiechnąć się i podziękować (37%) oraz docenić starania (26%). Naprawić świąteczna gafę można przeprosinami (64%), jednak trudno ją naprawić od razu i należy też poczekać na kolejne święta (29%).

Aby uniknąć świątecznych wpadek prezentowych należy zapytać o preferencje upominkowe (48%) lub podarować upominek w formie przeżycia, gdy znamy zainteresowania osoby, którą obdarowujemy (22%). Można również podarować voucher do samodzielnej realizacji (14%) lub po prostu podarować pieniądze, jak uważa 16% ankietowanych.

Jak wynika z badania, idealny upominek, który może nas ustrzec przed wpadką powinien być dostosowany do zainteresowań obdarowanej osoby (41%) lub zaplanowany i uzgodniony z odbiorcą (24%). Mile widziane są również prezenty sentymentalne i związane z emocjami (29%). Według respondentek najbardziej trafionym prezentem dla Pań byłby masaż (32%) lub wizyta w SPA (32%). Mile widziana jest również sesja zdjęciowa (15%), romantyczna kolacja (9%) lub lekcja tańca (6%). Panowie jednak wolą prezenty z większą dawka emocji jak na przykład jazda off road lub wyścigowym/luksusowym samochodem (37%), skok ze spadochronem lub na bungee (23%) czy nurkowanie (20%). Na liście pojawił się również kurs barmański (11%) czy escape room lub paintball (9%).

Aby nie popełnić gafy na upominek powinniśmy przeznaczyć kwotę od 100 – 200 złotych, jak uważa 45% ankietowanych lub 300 – 500 zł – 27% odpowiedzi. Również prezent do 100 zł nie będzie wpadką, jak odpowiedziało 23% respondentów.

Małgorzata Dębska
Innovation PR

Jaką kwotę powinniśmy wydać na upominek, żeby nie było gafy?

23%
do 100 zł

42%
od 100 do 200 zł

27%
od 300 do 500 zł

5%
od 600 do 1000 zł

3%
powyżej 1000 zł

* Badanie „Świąteczne gafy Polaków" zostało zrealizowane przez serwis Prezentmarzeń na próbie 985 respondentów w formie ankiety online w listopadzie 2020 roku.

Covidowe prezenty, czy będą inne niż wszystkie?

Grudzień to czas obdarowywania prezentami. Pomimo pandemii i ograniczenia budżetów, jak twierdzi co trzeci Polak, nadal będziemy wręczać sobie upominki. Pandemia dająca się we znaki wszystkim wpłynie jednak na prezenty, jakie chcemy wręczać bliskim. Będziemy chcieli sprawić komuś radość i spełnić marzenia w tym trudnym czasie.

Jak pokazują wyniki sondy „Święta w czasie pandemii COVID-19" serwisu Prezentmarzeń, mimo pandemii nadal będziemy obdarowywać się świątecznymi upominkami. Jak twierdzi 37% ankietowanych, jest to miły gest sprawiający dużo radości, a tego obecnie potrzebujemy. Co trzeci Polak uważa również, że jest to jedna z najważniejszych tradycji. Poprzez prezenty możemy również okazać swoje uczucia najbliższym – 21%.

28% osób uważa, że w tym trudnym czasie za wszelką cenę będziemy chcieli prezentami sprawić radość bliskim. Respondenci deklarowali również, że będziemy bardziej odważni w nabywaniu niestandardowych prezentów (24%) oraz za ich pomocą będziemy chcieli spełnić czyjeś marzenia (25%).

Najlepiej odstresować się w tym trudnym czasie pomogłyby nam prezenty z kategorii relaks. 25% ankietowanych chciałoby otrzymać voucher na masaż relaksacyjny, a 23% na zabiegi pielęgnacyjne. Dużą popularności cieszyły się również pobyty w SPA – 20% odpowiedzi lub wyjazd w góry czy nad morze – 12%.

– Czas pandemii, w którym się znajdujemy przekłada się na formę prezentów, które ofiarowujemy i chcemy otrzymywać. Coraz chętniej bliskim osobom chcemy podarować zamiast upominku materialnego atrakcję, która dostarczy im nie tylko wiele radości, ale również pozwoli na chwilę oderwać się od pandemicznej rzeczywistości. Dlatego Polacy coraz chętniej decydują się na prezenty w formie przeżyć, niejednokrotnie pozwalające spełniać marzenia. Dzięki dużej różnorodności takich upominków każdy może znaleźć coś na miarę swoich potrzeb – komentuje Grzegorz Rożalski z serwisu Prezentmarzeń.

Jak pokazują wyniki badania, najczęściej nabywać prezenty będziemy głównie w sklepach internetowych i na platformach aukcyjnych – tak odpowiedziało 46% osób. Dobrym rozwiązaniem będą również serwisy oferujące niestandardowe prezenty czy te w formie przeżyć (31%). Jedynie 17% respondentów deklaruje, że zakupy zrobi w sklepach stacjonarnych lub sami będą je przygotowywać (6%).

Na prezenty będziemy również przeznaczać największą część świątecznego budżetu jak uważa co druga ankietowana osoba. Najczęściej wydamy od 100 – 200 zł (36%) i od 200 – 300 zł (31%). Na trzecim miejscu znalazła się kwota do 100 zł (19%). Jedynie 10% osób deklarowało, że wyda na upominki powyżej 300 zł, a 4% powyżej 500 zł.

Małgorzata Dębska
Innovation PR

* Badanie „Święta w czasie pandemii COVID-19" zostało zrealizowane przez serwis Prezentmarzeń na próbie 982 respondentów w formie ankiety online w listopadzie 2020 roku.

eprasa.pl fa450629a3

Klienci bywają wybredni

Tłum klientów, ciągły gwar i ogromna ilość pracy do wykonania – tak obecnie wygląda codzienność Alicji*, doradcy sprzedaży w jednej z popularnych sieci sklepów z biżuterią. Naszą rozmówczynię pytamy o to, jak wygląda praca w galerii handlowej tuż przed świętami Bożego Narodzenia. – To najbardziej intensywny czas w roku, a klienci bywają wybredni – słyszymy.

Fot. freepik, zdjęcie ilustracyjne

— Jak obecnie wygląda twój typowy dzień pracy?

— Wzmożony ruch w salonie mogę zauważyć około godziny 16:00-17:00. Rano raczej przychodzą osoby starsze albo te, które wyrwą się z pracy. Popołudnie to kompletny miks ludzi. Natomiast w weekendy po centrum chodzą głównie rodziny.

— Większość klientów jest zdecydowanych na zakup czegoś konkretnego?

— Jest bardzo dużo osób z przypadku i niezdecydowanych. Chodzą i zupełnie nie wiedzą, co mają kupić. Do mnie do sklepu ze względu na obostrzenia może wejść tylko ograniczona liczba klientów. Ci którzy znajdują się w salonie, zazwyczaj nie są w stanie szybko podjąć decyzji. Wchodzą i chcą oglądać. Dlatego wnioskuję, że nie boją się pandemii, jeśli sobie nie zadali trudu, by wcześniej chociaż wejść na stronę internetową sklepu i zobaczyć asortyment. Wolą wszystkiego dotknąć, porozmawiać ze sprzedawcą, chyba chcą mieć przyjemność z robienia zakupów.

— Ludzie najczęściej chodzą w pojedynkę?

— Nie, bardzo rzadko wybierają coś samemu. Minimum to para. Albo chłopak z dziewczyną, albo matka z córką, albo ojciec z synem.

— Jak kupują mężczyźni?

— Panowie od razu chcą pomocy sprzedawcy. Nawet nie rozglądają się po sklepie, tylko czekają aż do nich podejdę. Wtedy przeprowadzam cały wywiad, a oni najczęściej w ogóle nie wiedzą, co spodoba się obdarowanej kobiecie. Mało jest takich, którzy znają gust swoich żon, dziewczyn czy mam. Nie są w stanie nawet odpowiedzieć na podstawowe pytania jak to, czy kobieta woli srebro czy złoto.

— Czy klienci są w stanie wydać na prezenty dużo pieniędzy?

— Jest dużo osób ograniczonych budżetowo, ale wydaje mi się, że średnia rzecz w moim salonie i tak kosztuje już sporo ponad typowy świąteczny budżet prezentowy dla jednej osoby. Za pojedynczy element biżuterii minimum trzeba liczyć sto złotych. Ale są też osoby skłonne wydać ogromne kwoty, jak parę tysięcy złotych na prezent dla jednej osoby.

— Widzisz różnicę w wydawaniu pieniędzy przez klientów w czasie pandemii i przed nią?

— Nie, myślę, że Polacy nadal mają przekonanie, że święta mają być na bogato. Nie ograniczają się i wychodzą z założenia, że prezenty pod choinką muszą się znaleźć. Ani razu nie spotkałam się z tym, by ktoś zrezygnował z zakupu ze względu na ograniczony przez pandemię budżet.

— Czy dla ciebie, jako pracownika, to najtrudniejszy czas w roku?

— Tak, oprócz normalnego czasu pracy mam sporo nadgodzin. Grafik jest dość elastyczny - jeśli jest potrzeba, by zostać dłużej, to zostajemy i z tyłu głowy mamy to, że robimy to dla wysokiego utargu i w rezultacie premii. Ale kiedy nic się nie dzieje, to jest możliwość wyjścia wcześniej. Wszystko zależy od decyzji kierownika. Lecz w tym czasie tuż przed świętami raczej nie sposób wcześniej zakończyć pracę. Raczej jest odwrotnie i zostajemy dłużej. W sumie w tym miesiącu przepracuję około 180 godzin.

— Co należy do twoich obowiązków?

— Głównie rozmowa z klientem. Do tego dochodzą dodatkowe rzeczy, jak sprzątanie salonu, uzupełnianie towaru czy biurokracja. Więc jeżeli nie ma klientów, to cały czas jest co robić.

— Odczuwasz już zmęczenie?

— Jeśli w salonie jest duży ruch, to w ogóle nie myśli się o tym fizycznym zmęczeniu. Czas leci tak szybko, że w ogóle nie wiadomo kiedy mija cały dzień. Klienci są praktycznie cały czas, pod sklepem stoją kolejki. Chyba najdotkliwsze jest psychiczne zmęczenie, bo klienci są czasem bardzo trudni. Komentują, długo się zastanawiają nad zakupem, nie wiedzą czego chcą i nie potrafią podjąć decyzji. W większości potrzebują zapewnienia, że obdarowanej kobiecie coś się spodoba. Są bardzo nieufni wobec nas - sprzedawców, myślą, że chcę im coś na siłę wcisnąć i naciągnąć, choć tak nie jest.

— Klienci często pytają o możliwość zwrotu zakupu?

— To zależy od przygotowania danego klienta. Jeśli przyjdzie on ze zdjęciem określonej biżuterii albo wie, co podoba się danej osobie, to raczej mówi, że wymiana nie będzie potrzebna. Ale zawsze przekazuję, że w razie czego lepiej zachować paragon. Opcja wymiany jest szczególnie ważna dla panów, którzy nie wiedzą, co dokładnie spodoba się kobiecie. Nie znają też rozmiaru palca wybranki, jeśli na przykład kupują pierścionek.

— Kobiety są bardziej zdecydowane?

— W salonie mamy tylko damską biżuterię, więc mężczyźni zawsze wybierają coś na prezent. W porównaniu do kobiet, oni szybko podejmują decyzję, chcą mieć ten zakup już za sobą i jako sprzedawca bardziej mogę na nich wpłynąć. Za to kobiety dłużej się zastanawiają. Czasem kupują coś dla siebie, a czasem dla mam, sióstr czy córek. Najczęściej wiedzą już czego same chcą lub co nosi ta kobieta. Wówczas ja mam jakiś punkt zaczepienia i mogę zaprezentować najbardziej pasujące modele. Obsługa kobiet trwa dłużej, są bardziej wymagające, więcej ze mną rozmawiają, ale też są mi w stanie więcej powiedzieć o swoich oczekiwaniach.

— Jakich klientów najbardziej nie lubisz?

— Nikt nie lubi nieuprzejmych osób. Jeśli ktoś od samego początku wykłóca się o swoją kolej czy narzeka, że w salonie jest zbyt zimno czy gorąco, to z góry mam do tego człowieka awersję. Ja jestem tu dla niego, to dlaczego swoje frustracje przelewa na mnie? Też stoję w maseczce, też mi jest ciężko i duszno. Nie lubię też czuć na sobie wzroku czekających na swoją kolej osób, którzy nie mogą wejść do sklepu, bo inna osoba w środku długo się zastanawia nad zakupem. Z kolei ci zastanawiający się też są trudnymi klientami. Często nie mogę z nimi nawiązać nici porozumienia, nie wiem czy mam zadawać pytania czy milczeć i jak się zachować, by byli zadowoleni. Ta bezradność jest frustrująca. Wiem jednak, że to przecież moja praca.

DOMINIKA RASZKIEWICZ
redakcja@gazetaolsztynska.pl

* Na prośbę rozmówczyni imię zostało zmienione.

eprasa.pl fa450629a3

Nie ma **złych i dobrych** emocji

Każdy człowiek doświadcza całego spektrum rozmaitych emocji. I wszystkie one są ważne. Nie ma dobrych i złych emocji. – Wszystkie są nam potrzebne – mówi Katarzyna Miller, psycholożka, współautorka książki „Poznaj siebie. Karty emocji".

fot. mat. prasowe wydawnictwo Zwierciadło

— Zwykle mówi się, że towarzyszą nam albo dobre, albo złe emocje. Ale, jak pani mówi, nie ma takiego podziału.

— Mówią to wszyscy psychologowie – nie ma złych i dobrych emocji. Wszystkie emocje są ważne, dobre i w porządku. Również te, które odbieramy jako trudne lub nieprzyjemne. Wszystkie są ludzkie i wszystkie są nam potrzebne. Emocje nadają barwę naszemu życiu, a nawet sens. Mówienie więc, że niektóre z emocji są złe, jest zubażaniem człowieka, ograbianiem z dużej części jego osobowości.

— Mówi się też, że emocje to nasz wewnętrzny GPS, który mówi nam, co się z nami dzieje.

— Oczywiście. Podpowiadają, z czym jest nam źle, niewygodnie, boleśnie, a co nas cieszy, zachwyca, zadziwia. Czy idziemy w dobrą stronę, czy obraliśmy dobry kierunek, czy jesteśmy skuteczni.

Mamy szanować i słuchać co nam objawiają emocje. Co nie oznacza, ze mają nami rządzić, że mamy im się podporządkowywać. No chyba, że to w nas zamordowano. Dzieciom na przykład często nie wolno wiedzieć, czego chcą, co czują. Bo wiele im w ogóle nie wolno.

— No właśnie, a co jeśli wychowaliśmy się w domu, w którym nie mogliśmy okazywać emocji?

— Mamy różne przykre stany. Znajdujemy się tam, gdzie się nam nie podoba, z tymi, z którymi nam kiepsko, nie osiągamy tego, na czym nam zależy. A najgorsze, że ze sobą nie czujemy się dobrze.

Bardzo dużo osób ma takie i wiele innych problemów, bo wychowali się w domu, w którym albo było zimno, lub wręcz przeciwnie – za gorąco. Albo też było nijako, szaro, nudno bądź strasznie. Najwięcej pewnie jest tych domów, gdzie jest zarówno trochę tego i trochę tego. Będąc dziećmi jesteśmy na ten dom skazani i musimy godzić się z tym, gdzie żyjemy. Mało tego, uczymy się oczywiście, że świat jest właśnie taki, jak ten

eprasa.pl fa450629a3

nasz dom. Dlatego zawsze apeluję – chodźcie do innych domów, poznawajcie inne rodziny.

Mówię też rodzicom, by pozwalali swoim dzieciom na dużo kontaktów z innymi i żeby pokazywali im jak najwięcej świata. Najmniej daje wychowanie, gdzie dziecko trzyma się w domu i nie dopuszcza do innych. Natomiast, jeśli nie jest ono całkiem przestraszone i niepewne, ma szansę poznać dzięki szkole i swoim kolegom innych rodziców i inne style relacji. Zobaczyć, jak żyją inne rodziny. Jedne gorzej, inne lepiej.

W niektórych uczucia wszystkich członków rodziny są szanowane, w innych szanuje się tylko dorosłych, a w innych nikogo. Dzięki temu jednak dziecko dowiaduje się, że można żyć różnie.

Od każdego zależy, co wybierze. Niekoniecznie musi to robić świadomie. Ale i tak zdecyduje, np. że tak jak było w jego domu jest najlepiej i koniec. A może będzie szukać, podpatrywać i uczyć się czegoś nowego? Każdy z nas staje przed takim dylematem. Co zrobi ze sobą? Psychologowie nic z nikim nie zrobią. Propagują, proponują i uczą tych, co chcą, że warto zaryzykować, poznawać, rozwijać się, dojrzewać. Jednak to my sami decydujemy, czy podziękujemy rodzicom i pójdziemy swoją drogą. Przecież jednak wiele osób tego nie zrobi.

— Niektórzy też wolą nie okazywać emocji, a łatwiej im je tłumić.

— Emocje bardzo trudno jest tłumić, ale jednak jeśli już się tego nauczyliśmy, bo nie było innego wyjścia, potrafimy to robić. Potem, kiedy już mamy nawyk tłumienia emocji, bardzo trudno jest nam to zmienić. Czasem musi się coś wydarzyć, co pozwoli je wyzwolić. Jednak też nie każdy będzie miał taką okazję. Czasem otworzy nas coś dobrego, co się nam przydarzyło, innym razem coś trudnego. Zawsze jednak wymaga to pracy nad sobą.

— A my najbardziej boimy się zmian.

— Bardzo często boimy się zmian. Jest też jednak dużo osób, które nie odczuwają takiego strachu, albo lubią zmiany, albo lęk ich nie paraliżuje. Osoby, które się boją, ale nie boją się tego, że się boją, zdobywają to, czego osoby przepełnione strachem i uciekające przed nim, nie będą miały. I wtedy te drugie mówią: „a im jest łatwiej". Wcale nie. Często, by zdobyć coś nowego, ci odważni muszą się naprawdę napracować. Jeśli ktoś nie chce wkładać wysiłku, by się zmienić, to jego wybór.

Ludzie mają prawo żyć tak, jak chcą. Nikt nie może za nikogo decydować. Niestety rodzice bardzo często podejmują decyzje za dzieci. A potem jest tak, że ludzie mają poczucie, że musi być ktoś, kto ma im mówić, co mają robić.

— I co mają czuć?

— Też, ale także czego mają nie czuć. Dzieci mają nie czuć na przykład podniecenia seksualnego. A przecież czują. Nie będą przecież od razu współżyć, ale są po prostu ciekawe, tak jak wszystkiego. Chyba, ze nadużyją ich dorośli.

— Nauczą się też, że nie powinny odczuwać zazdrości czy zawiści.

— Warto te dwa uczucia odróżnić. Zawiść jest bardziej destrukcyjna od zazdrości, bo zawiera w sobie kompleks niższości. Jesteśmy zawistni, bo ktoś obdarzony jest dobrami lub cechami lepszymi od tych, które my mamy. O ile zazdrość może motywować do pozyskania podobnych jakości, to zawiść pobudza do deprecjonowania i niszczenia czegoś, co uważamy za wartościowe. Do wyraźnej nieżyczliwości.

Różnica pomiędzy zazdrością a zawiścią jest wyraźna. Zazdrość może nas bardzo wzbogacić, bo może nas czegoś nauczyć. Natomiast jeśli odczuwamy zawiść to znak, że jesteśmy już na drodze wewnętrznej destrukcji.

— Dziś, w czasie pandemii, dopada nas również strach. Paraliżuje nas, zupełnie z nim sobie nie radzimy. Czy on też może być destrukcyjny?

— No przecież nie wszystkich! Jeśli coś nas paraliżuje, to oczywiście jest destrukcyjne. Jeśli coś nam nie pozwala wybierać, decydować, żyć na podstawie naszych decyzji, oznacza, że jesteśmy mocno pokiereszowani. Rodzice często popełniają błąd, że chcą dzieci chronić. Swoją nadopiekuńczością zabierają im szansę skonfrontowania się z różnymi rzeczami, które zaowocowałyby w przyszłości umiejętnością samodzielnego rozwiązywania problemów czy chociażby ufania sobie. Jeżeli ktoś się nauczył bać, to się boi. Choć lęk jest też potrzebny, ale ten, który nas paraliżuje, sprawia, że boimy się zrobić cokolwiek, zaburza umiejętność adekwatnej decyzji. Znam dużo kobiet które boją się, że będą się bały, więc nieustannie „analizują": „co mam zrobić, żeby na pewno nie popełnić błędu". Są całkiem bezradne. Przecież właściwie nie wiemy, jak będzie, ale czasem warto zaryzykować.

— Emocje są naszym sprzymierzeńcem?

— Powinny, mogłyby, ale czy są? To zależy, jak ułożyło nam się życie. Oczywiście każdy z nas przychodzi na świat wyposażony w coś innego. Na przykład niektóre dzieci, takie z mocniejszym układem nerwowym się buntują, a te ze słabym — nie. I znowu — określenia słaby i mocny nie oznaczają – lepszy i gorszy. Oba są w porządku, ale różnie „się sprawdzają" w różnych sytuacjach.

— Mówi się też często, że kobiety reagują histerycznie, a mężczyźni pewne rzeczy przyjmują ze stoickim spokojem.

— Histeria nie jest okazywaniem emocji, a pokazuje, że im ulegamy i pozwalamy, by nami rządziły. Kiedyś używało się często tego sformułowania, by umniejszyć kobiety i je skrytykować. Oczywiście wiemy, czym są zachowania histeryczne. To takie, kiedy ktoś nie potrafi w ogóle się opanować i nawet nie próbuje tego zrobić. Są kobiety, które pozwalają sobie na totalne uleganie emocjom i dzięki temu są bardzo trudne dla otoczenia. Oczywiście są i tacy mężczyźni, ale ich nazywa się nerwowymi. One z tym też nie czują się dobrze, bo przecież nic dobrego z tego nie wynika. Jednak to, że kobiety zwracają większą uwagę na emocje, bardziej je znają czy szanują od mężczyzn, jest dla nas korzystne. Jednak przy okazji mogłybyśmy jeszcze trochę więcej myśleć.

W patriarchalnym świecie mamy podział, że mężczyźni są od myślenia, a kobiety od kochania wszystkich bardziej od siebie. W świecie równości mężczyźni mają prawo kochać, czuć i być wrażliwi, a kobiety mają prawo być silne i odczuwać wściekłość i być bardzo mądre. Dziś na szczęście mądre młode dziewczyny okazują swoją wściekłość.

Katarzyna Miller - psycholożka, psychoterapeutka, filozofka z kilkudziesięcioletnią praktyką terapeutyczną w zakresie terapii indywidualnej, małżeńskiej i grupowej. Wykładowczyni na licznych warsztatach rozwojowych dla kobiet. Autorka i współautorka wielu bestsellerowych poradników, m.in. : „Instrukcja obsługi toksycznych ludzi", „Życie jest fajne", „Instrukcja Obsługi kobiety", „Kup kochance męża kwiaty", „Nie bój się życia", „Chcę być kochana tak jak chcę", „Instrukcja obsługi faceta", „Seksownik", „Zrób to kochanie" i wielu innych (Wydawnictwo Zwierciadło). Na stałe związana z magazynem „Zwierciadło". Katarzyna Miller i Joanna Olekszyk stworzyły razem „Poznaj siebie. Karty emocji". Pokazują jak, dzięki pracom z emocjami, wzmocnić swój wewnętrzny potencjał i uczynić swoje życie lepszym. W książce znalazły się opisy 55 emocji i związane z nimi pytania oraz karty je ilustrujące.

— Młode kobiety są bardziej świadome swoich emocji?

— Mam taką nadzieję. Wychowały się w zupełnie innych czasach. Mają dostęp do wiedzy psychologicznej, wykorzystują ją. Przez ostatnie sto lat kobiety walczyły o równouprawnienie, świadomość. Dużo się zmieniło. Tego starają się nie widzieć panowie, szczególnie mocno patriarchalni i prawicowi. Mocno walczą o to, by kobiety nie wygrały jednak tej bitwy o siebie. Jednak na szczęście tego, co się wydarzyło, nie da się już cofnąć.

— Rozmawiając o emocjach nie możemy nie wspomnieć o największych mitach na temat emocji. Jakie są więc błędne przekonania na ich temat?

— No właśnie największym mitem na temat emocji jest to, że pewnych rzeczy nie wolno nam odczuwać.

Mamy nie odczuwać złości, wszystko wybaczać, a szlachetność i doskonałość jest możliwa. To bzdura. Człowiek jest ułomny i to jest normalne. Mitem jest mówienie też o wadach i zaletach, że coś jest dobre, a coś innego złe.

Ta sama cecha, którą mamy, raz uratuje nam życie, a innym razem sprawi, że nie będziemy lubiani. Każdy człowiek doświadcza całego spektrum rozmaitych uczuć. I wszystkie one są ważne. Równie istotna jest świadomość, że do wszystkich uczuć mamy prawo.

— I stąd tak często mówi się o inteligencji emocjonalnej. To pojęcie swego czasu było bardzo popularne.

— I mam nadzieję, że jest i będzie nadal. To odkrycie, które zrewolucjonizowało myślenie, jednak nie u wszystkich ludzi.

Niektórzy rodzice wciąż są przekonani, że ważniejsze są dobre stopnie z matematyki czy fizyki, a najlepiej ze wszystkich przedmiotów. Jeśli komuś samo wszystko „wchodzi do głowy" to dlaczego nie? Tylko tak naprawdę inteligencja emocjonalna pokazuje, że w życiu radzimy sobie nie dzięki wiedzy z matematyki, fizyki czy znajomości nazw porostów czy wszystkich dopływów Amazonki.

Ważniejsze jest to, wjaki sposób radzimy sobie z emocjami, relacjami, decyzjami, komunikacją z innymi. To dużo ważniejsza wiedza. Badania udowadniają, że prymusy szkolne nie mają szczęśliwego życia ani nie robią karier.

— W książce „Poznaj siebie. Karty Emocji" znalazło się 55 uczuć. Przyznaję, że ta liczba mnie zaskoczyła.

— I jeszcze nie opisałyśmy wszystkich. A co mówią ludzie zapytani o to jak się czujesz? E, tak sobie się czuję. A nie widzą tego, że czują smutek, tęsknotę, rozgoryczenie, zwątpienie, a może pojawia się nadzieja? Przecież tego nie mówimy.

— Przyznaję, że książka i karty mogą być postrzegane jako gra.

— No może nie tyle gra, bo trudno powiedzieć, że karta rozpaczy przebije kartę radości. Ani odwrotnie. Można je czytać i oglądać razem z dziećmi. Proponowałabym używać w szkołach. Mogą je wykorzystywać terapeuci w swoich gabinetach. Natomiast znajomi i dziewczyny z wydawnictwa „Zwierciadło" wyciągają sobie rano jedną kartę i opowiadają sobie o reakcji na to, kiedy na przykład trafi im się „zachwyt" zastanawiają się, czy to jest dziś coś ważnego. A może ważny jest „smutek"? A może coś mnie poruszyło, może czuję się kochana? Sam fakt, że już zajmujemy się naszymi uczuciami, jest ważny. Trzeba zatrzymać się i pomyśleć. Nie chodzi tutaj o poddawanie się emocjom, ale o ich poznanie, uszanowanie ich, skorzystanie z wiedzy o nas i naszym stanie jaką nam przysyłają. Chodzi o to, by emocje nami nie rządziły, ale ubarwiały i spełniały nasze życie.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

eprasa.pl fa450629a3

Święta z Fundacją pachną dobrem!

Masz moc!

Włącz się do akcji!

GAZETA OLSZTYŃSKA. DZIENNIK ELBLĄSKI. nasz olsztyniak.pl

65720otbs-B-K

Wierzę, że mama nad nami czuwa

Iwona Mastyna ze Szczytna miała zaledwie 22 lata, gdy musiała zaopiekować się trójką młodszego rodzeństwa. I choć przyszła na świat 24 grudnia w Wigilię to nie zawsze była możliwość, by radośnie świętować. Piękna, mądra i bardzo wrażliwa kobieta, której życie mogłoby posłużyć za scenariusz filmu.

Iwona Mastyna to niezwykle skromna osoba, o bardzo wrażliwej duszy. Odkąd sięga pamięcią w rodzinnym domu ojciec pił i robił awantury. Mama, skromna kobieta, pracowała, zajmowała się domem i 6 dzieci. Ojciec nie przejmował się tym, czy w domu dzieci mają co jeść, czy opłaty są zrobione, wolał pić z kolegami i martwił się jedynie czy starczy pieniędzy na alkohol. Pijany urządzał awantury i stosował przemoc. Mama Iwony dbała o dzieci, starała się, by przemoc jak najmniej ich dotykała. W końcu, po wielu interwencjach policji, ojciec trafił do więzienia za stosowaną wobec rodziny przemoc.

— Pamiętam jak policja przyjechała po ojca, zabrali go, a mama wtedy powiedziała, że w końcu w domu będziemy mieć spokój — wspomina. — Cieszyliśmy się wszyscy, że przez ponad rok będziemy mieszkać bez ojca. Długo się jednak tym szczęściem nie nacieszyliśmy, bo ojca policja zabrała pod koniec lutego a mama zmarła 7 marca 2007 roku. Zachorowała na zapalenie płuc, potem została zarażona sepsą i po kilku dniach pobytu w szpitalu odeszła. To był dla nas ogromny szok. Nikt się nie spodziewał, że tak się stanie. Śmierć najbliższej osoby sprawiła, że świat przewrócił się do góry nogami. Były łzy i ból, żal i niepewność, co z nami będzie. Myślałam, że to zły sen, chciałam się jak najszybciej z niego obudzić. Niestety, to była rzeczywistość...

Iwona była najstarsza z całego rodzeństwa. Nie wyobrażała sobie, by rozdzielono ją z rodzeństwem, że 3 niepełnoletnich jeszcze dzieci miałaby trafić do domu dziecka lub innych rodzin zastępczych. Walczyła przed sądem o stworzenie rodziny zastępczej.

fot. Arch. prywatne

Mała Iwona z mamą

— Nic nie mogło się równać z bólem, jaki wtedy czułam. Po takiej stracie, człowiek inaczej podchodzi do kwestii cierpienia. Przesuwa się granica. Złość i strach zadomowiły się w moim sercu na dobre, przez wiele długich lat. Pogrzeb mamy pamiętam jak przez mgłę, musiałam być jednak silna, bo przecież młodsze rodzeństwo mnie potrzebowało. Najmłodszy brat miał wtedy rok i 8 miesięcy, kolejny 9 lat i siostra 13 lat. Dwaj starsi bracia byli już pełnoletni, a ja miałam 23 lata. W tej tragedii nie zostaliśmy sami, pomagała nam rodzina, sąsiedzi i znajomi. Było tyle spraw do załatwienia, sprawy pogrzebowe, rachunki a my zostaliśmy bez żadnego dochodu, bo tylko mama pracowała. Aby nie zabrano młodszego rodzeństwa do jakiejś placówki opiekuńczej, musiałam wystąpić do sądu o opiekę nad nimi. 13 kwietnia, w piątek w sądzie padło pytanie „czy chcę być rodziną zastępczą dla trójki młodszego rodzeństwa". Kamień spadł mi z serca, kiedy wyrok sądu pozwolił mi zostać rodziną

eprasa.pl fa450629a3

Iwona z siostrą i siostrzenicami (zdjęcie poniżej)

fot. Arch. prywatne

zastępczą dla rodzeństwa. To był znak, że nasza mama nad nami czuwa.

I tak z dnia na dzień Iwona musiała przejąć rolę głowy domu, matki i ojca. Młodsze rodzeństwo nie do końca rozumiało, co się dzieje i dlaczego mama odeszła i już nie wróci. Wszyscy byli w szoku, dzieci bardzo przeżywały tę sytuację, płakały, trudno było im ze sobą rozmawiać.

— Śmierć mamy to było dla nas trudne przeżycie. Cały świat zawalił mi się na głowę. Musiałam stać się odpowiedzialna za rodzeństwo, zając się domem, zakupami, rachunkami. Dzieciaki przeżywały, brak mamy, ja po nocach płakałam bezgłośnie w poduszkę, modliłam się, prosiłam mamę, żeby mi jakoś pomogła. Bardzo bałam się, że nie dam rady, że nie podołam wszystkim obowiązkom. Jednak miałam wewnętrzną siłę, która mówiła mi, że nie mogę się poddać, bo przecież teraz dobro rodzeństwa jest najważniejsze. Minęło już ponad 13 lat od śmierci mamy, a ja wciąż odczuwam jej brak, tęsknotę za rozmowami z nią, przytuleniem i ciepłem.

Iwona urodziła się 24 grudnia, w wigilię 1984 roku. Jednak z braku pieniędzy w domu nie świętowano jej urodzin. Musiała się zadowolić, jak pozostałe dzieci skromnym prezentem gwiazdkowym pod choinkę. Nie zawsze też święta rodzina spędzała w radosnej atmosferze.

— Pamiętam ostatnią wigilię spędzoną z mamą. Mieliśmy spędzić ją uroczyście w domu. Od rana mama gotowała i przygotowywała dom — wspomina. — My oczywiście pomagaliśmy jej we wszystkim, lepiliśmy pierogi, ubieraliśmy choinkę. Cieszyliśmy się na wspólną wieczerzę. Niestety ojciec przyszedł do domu pijany, zaczął się awanturować. Kiedy wyszedł znów do kolegów, my zasiedliśmy do stołu. Podzieliliśmy się opłatkiem, coś zjedliśmy, ale atmosfera była smutna. Każdy z nas myślami błądził gdzieś daleko. Pragnęliśmy mieć piękne święta, a najbliższa nam osoba je zepsuła.

Przez wiele lat ojciec pani Iwony był bezdomny. Po wyjściu z więzienia chciał wrócić do rodziny, ale wciąż pił i dzieci się go bały. W 2015 roku rodzina otrzymała informację, że ich ojciec zginął w Niemczech. Pomimo wszystkich doznanych krzywd z jego strony pani Iwona z rodzeństwem podjęła decyzję o sprowadzeniu zwłok z zagranicy.

— Ciało ojca spoczęło obok mamy — mówi Iwona. — Myślę, że mama by tak chciała. Na swój sposób go przecież kochała, żyli razem wiele lat, mieli dzieci. Nie wyobrażałam sobie, że zostawię go tam w obcym kraju. Myślę, że nawet największym wrogom trzeba umieć przebaczyć, a nie stosować odwet. Może gdyby ojciec nie pił nasze życie potoczyłoby się inaczej. Przebaczenie wcale nie oznacza, że przyzwalamy na zło, że zgadzamy się na krzywdę, którą ktoś nam wyrządził. Po prostu zamiast sączyć jad i pozwalać, by złość zjadała nas od środka, stwierdzamy, że tak było i już się nie odstanie.

Kiedy Iwona została rodziną zastępczą dla rodzeństwa wspólnie przygotowywali święta. W wigilię odwiedzali grób mamy i tę tradycję podtrzymują do dziś.

— W wieczerzę wigilijną rzadko rozmawiamy o mamie — mówi Iwona. — Nikt z nas nie powstrzymałby łez, bo wciąż nam jej brakuje. Teraz już większość rodzeństwa mieszka samodzielnie, ma swoje rodziny. Ze mną mieszka najmłodszy brat Paweł, który ma teraz 15 lat. Jest bardzo dobrym młodym człowiekiem, miłym, rozsądnym, pomaga mi w domu. Dobrze się uczy i nie stwarza żadnych problemów. Jestem z niego bardzo dumna i bardzo go kocham. On nie pamięta zupełnie mamy, więc opowiadamy mu jaka była, wspominamy radosne sytuacje.

Iwona wciąż ma rzeczy swojej mamy w kartonach. Są dla niej cenną pamiątką. Wciąż też w telefonie ma wpisany numer mamy.

— Mam kolczyki i dezodorant, które mi podarowała mi w ostatnią wspólną wigilię — wspomina Iwona. — Siostra ma wpis w pamiętniku od mamy. Te rzeczy mają dla nas ogromną wartość sentymentalną. Czuję, że mama jest przy nas, śni mi się, często rozmawiam z nią w myślach. Kiedy siadam do wieczerzy wigilijnej myślę o niej, o tym, że właśnie kilkadziesiąt lat temu tego dnia mnie urodziła, przytulała. Smutno mi, że tak krótko była z nami, ale nawet przez ten czas nauczyła nas wiele i dała ogrom miłości.

Iwona wierzy, że w życiu każdy z nas ma wyznaczoną drogę. W 2012 roku wyszła za mąż, pracuje, stara się cieszyć każdą chwilą.

— Chciałabym być szczęśliwa, mieć dzieci i pragnęłabym też szczęścia dla mojego rodzeństwa, a w szczególności dla najmłodszego brata — mówi.

Niech spełnią się jej marzenia, bo Iwona to osoba, która jak nikt inny na nie zasługuje. A my siadając do świątecznej kolacji doceńmy bliskość naszej rodziny. Cieszmy się ich obecnością, kochajmy, wybaczajmy i bądźmy dla siebie dobrzy!

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

FUNDACJA PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI

Zeskanuj kod QR lub wejdź na www.**przyszloscdladzieci**.org. Możesz też wpłacać pieniądze na konto fundacji: **21 1240 1590 1111 0010 2531 7517** z dopiskiem „Gwiazdka z Przyszłością". Liczy się każda kwota!

65720otbs-C-K

eprasa.pl fa450629a3

Fot. Kamila Goryszewska

Plastyczny **świat PRL-u**

Odręcznie malowane figurki, barwne etykiety artykułów spożywczych, dopracowane w każdym calu pudełka z grami towarzyskimi — to wszystko (i o wiele więcej) znajdziemy w kolekcji Kory Kowalskiej. Absolwentka archeologii, jak mówi, zbieraniem przedmiotów zajmuje się od kiedy pamięta. — Największa wartość to nie cena danej rzeczy, ale jej historia i wspomnienia z nią związane — przyznaje.

— PRL był trudnym okresem w historii Polski, ale jak widać na półkach w twoim mieszkaniu, był to też czas oryginalnego wzornictwa. Trzeba przyznać, że produkowane wtedy akcesoria są w mocnych, widocznych kolorach.

— Z okresem PRL-u zawsze jest trochę problem. Z jednej strony widać taką retromanię, bo we wzornictwie powraca niemalże wszystko z PRL-u. Musiało więc minąć kilkadziesiąt lat i znowu jesteśmy zafascynowani tym wszystkim, co zostało stworzone w końcówce lat 50. I 60. Wszystko osiąga ogromne ceny na aukcjach i staje się poszukiwanym towarem. Już nikt właściwie nie poddaje w wątpliwość tego, że to są interesujące przykłady sztuki. Jako że minęło już trochę czasu, to możemy spojrzeć na tę przeszłość niekoniecznie z perspektywy czysto politycznej. Zaczynamy wtedy dostrzegać to, co wartościowe. Według mnie jest mnóstwo takich interesujących aspektów. Szczególnie mam na myśli to, co działo się po 1956 roku, czyli po odwilży. To były lata świetnego wzornictwa, pięknej ilustracji książkowej czy polskiej szkoły plakatu. Praktycznie na jaką dziedzinę byśmy nie spojrzeli, to tam mamy świetne projekty. Widać plastyczną dbałość o każdy element. Bo przecież to plastycy z zawodu projektowali na przykład opakowania produktów codziennego użytku: zapałek czy czekoladek. Coś niespotykanego w świecie kapitalizmu. Nagle okazuje się, że wcale nie było tak szaro, dlatego ten plastyczny świat PRL to nieskończenie wielki worek inspiracji i historii.

— To właśnie ten okres w historii inspiruje cię najbardziej?

— Interesuję się nie tylko PRL-em. Lubię wszystko co jest inne, nieco kuriozalne i niesie za sobą jakąś historię. Lubię też XIX wiek ze względu na wyroby codziennego użytku i pierwsze fotografie. Z racji tego, że z zawodu jestem archeologiem, to również interesują mnie sobie przedmioty jeszcze starsze, chociażby późnośredniowieczne zabawki. Cieszę się, że jestem archeologiem, bo w ten sposób miałam szansę je odkrywać podczas wykopalisk. Tak naprawdę inspiruje mnie cały świat. W kolekcjonowaniu najlepsze jest to, że co chwilę pojawia się jakiś nowy temat, na który trzeba szukać informacji.

— Kiedy zaczęłaś kolekcjonować rzeczy?

— Zawsze żartuję, że jestem zbieraczem od urodzenia. Moi rodzice też są kolekcjonerami, a z wykształcenia artystami plastykami. Więc od dziecka chodziłam z nimi w różne miejsca gdzie są starocie. Już jako mała dziewczynka otaczałam się przedmiotami, więc nic dziwnego, że poszłam tą samą drogą. W dzieciństwie były to karteczki, historyjki obrazkowe. Później zaczęłam interesować się dewocjonaliami i miałam fazę kolekcjonowania jak najbrzydszych dewocjonaliów. Im bardziej różowe, plastikowe i świecące, tym lepiej. Potem mi przeszło i zaczęłam zbierać stare zabawki. I tak aż do dzisiaj. Właściwie nie potrafię odpowiedzieć, co dokładnie zbieram, bo obecnie zbieram wszystko (śmiech).

— Czy nadal masz u siebie te pierwsze kolekcje?

— Mam. Jako że byłam dzieckiem nad wyraz dojrzałym, to nigdy niczego nie gubiłam ani nie wyrzucałam. Więc wszystkie moje dziecięce kolekcje, na przykład monety czy znaczki, nadal posiadam. Myślę, że gdzieś w domu rodziców znalazłabym nawet te karteczki z podstawówki.

— Pozostałe rzeczy mieścisz u siebie w mieszkaniu?

— Miejsca nigdy dość i zawsze jest go za mało. Każdy, kto coś zbiera, to wie, że w pewnym momencie trudno to pomieścić. W dzieciństwie miałam zwyczajny pokój, w którym było multum rzeczy. Później było tylko gorzej (śmiech). Obecnie mieszkam na 30 metrach kwadratowych, więc to jest kuriozalne, że wszystko tu trzymam. Część rzeczy jest u rodziców czy w piwnicy, ale kiedy z mężem przeprowadzimy się do nowego, większego mieszkania, to tam mam zaplanowany jeden pokoik, który stanie się gabinetem kuriozów. Tam zamierzam eksponować drobnicę, trochę w ukryciu przed ciekawskim okiem gości, ale tak, by cieszyła moje oczy.

— Kolekcja powinna być wyeksponowana?

— Kolekcja, która jest w pudełkach to żadna kolekcja. Jest martwa i nikogo nie cieszy. Najprzyjemniejsze jest przecież móc na nią patrzeć.

— Ale chyba niektóre rzeczy nie mieszczą się na półkach i trafiają do kartonów.

— Większość staram się jednak wyeksponować, zależy od danej rzeczy. Owszem, część akcesoriów jest w pudełkach, ale nawet te pudełka tworzą jakąś kolekcję. To nie są kartony po butach czy przezroczyste pojemniki z Ikei, tylko na przykład stare puszki czy drewniane pudełka.

eprasa.pl fa450629a3

Bowiem to co mnie najbardziej drażni, to brak estetyki w trzymaniu rzeczy.

— Czyli wbrew pozorom lubisz porządek?

— Jestem osobą bardzo uporządkowaną i minimalistką. Staram się, by to wszystko miało ręce i nogi i zawsze wiem, gdzie leży dana rzecz. Nie lubię chaosu, kiedy się o coś potykam lub czegoś jest za dużo. Uwielbiam przedmioty, ale chyba najbardziej cenię w nich historię, a nie to, że jest ich dużo.

— Jak na twoją pasję reaguje mąż?

— Niekoniecznie podziela moje hobby. Ale sam też lubi pozbierać sobie elementy, które przydają mu się w sztuce, bo jest malarzem. Przynosi do domu na przykład patyki wyrzucone przez morze czy inne dziwne rzeczy, które mi osobiście burzą porządek.

— Gdzie znajdujesz przedmioty do kolekcji? Na twoim Instagramie widziałam, że zdarza ci się nawet przeszukiwać śmietniki, kiedy ktoś wyrzuca tam część dorobku swojego życia.

— Nie boję się przeszukiwać worków ze śmieciami. Mogę śmiało powiedzieć, że jestem do tego przyzwyczajona i mnie to nie brzydzi. Granica między śmieciem a rzeczą jest bardzo płynna i rzecz się nie zmienia w momencie kiedy ktoś ją wyrzuci. Po prostu jest w innym miejscu. Jeśli wyjmiemy ją z worka, to przestaje być śmieciem. Szperanie po śmietnikach jest bardzo fascynujące, bo nigdy nie wiadomo, co się znajdzie, szczególnie jeżeli są to kontenery po opróżnianiu mieszkania. Zdarza się nawet, że te przedmioty mają wartość merkantylną. Znajdywałam już wazony, które obecnie można sprzedać za kilka tysięcy. Ja jednak tego nie przeliczam na pieniądze i nie zbieram rzeczy, by je później sprzedać.

— Gdzie jeszcze chodzisz w poszukiwaniu drobiazgów?

— To bardzo różne miejsca. Odwiedzam rynki, jarmarki, sklepy z używanymi rzeczami. Oczywiście szukam też w internecie na portalach aukcyjnych.

— Internet nie jest dla ciebie zbyt łatwą drogą pozyskania nowych przedmiotów?

— To prawda, ale nie każdy potrafi tam coś znaleźć. Poszukiwania w internecie wymagają czasu i wiedzy czego dokładnie się szuka. Trzeba odróżniać podróbki czy mniej lub bardziej wartościowe rzeczy. Więc to też są lata doświadczenia. Choć zdaję sobie sprawę, że jest to dość łatwe i przyjemne. Dlatego pewnie szukanie w sieci czasem zostawia taki niedosyt, bo ciekawiej jest znaleźć coś przypadkiem, pod śmietnikiem. Wtedy są te emocje i adrenalina. Lubię też te wyprawy na rynki - wstawanie rano, jechanie tam, wybieranie. A potem powrót z nosem na kwintę albo uśmiechem.

Fot. archiwum prywatne

— Są emocje.

— Zdecydowanie. Myślę też, że nie tylko mi się to przydarza, że najfajniejsze rzeczy znajduje się kiedy idzie się coś załatwić ubranym na galowo. U mnie jest to permanentne. Jeśli idę w sukience na jakieś spotkanie, to akurat muszę przejść obok śmietnika, w którym coś jest. W związku z tym nurkuję i cała się brudzę. Potem spocona i spóźniona idę w docelowe miejsce z fantami pod pachą (śmiech).

— Jesteś w stanie wydać dużą kwotę na przedmioty do kolekcji?

— To chyba moja główna zasada, że żadną sztuką jest wydać kilkaset lub kilka tysięcy złotych, żeby coś pozyskać. Dla mnie nie ma w tym żadnej przyjemności. Poza tym, nie lubię wydawać dużo pieniędzy na przedmioty, bo uważam to trochę za obsesję posiadania. Ja nie mam aż takiej chęci posiadania, że muszę coś mieć i w związku z tym zrobię wszystko i wydam na to dużą kwotę. Ja mogę poczekać. Może kiedyś znajdę to za 5 złotych. A jak nie znajdę, to trudno. Nie można mieć wszystkiego i nie o to chodzi, by mieć wszystko. To gonienie króliczka jest zawsze przyjemniejsze niż złapanie.

— Spieniężasz lub przekazujesz komuś rzeczy z kolekcji, na przykład duble?

— Zależy od tego, co to jest. Mam taką prywatną zasadę, że trzy zawsze wyglądają lepiej niż jeden. Takie same rzeczy, które różnią się kolorem lub wielkością, kiedy postawi się je obok siebie prezentują się o wiele lepiej. Zdarza mi się kupować jakieś przedmioty, pomimo że już to mam, na przykład jeśli cena jest atrakcyjna. Nie spieniężam rzeczy, ale czasami wymieniam się z innymi kolekcjonerami lub daję coś w prezencie osobom, co do których wiem, że nie sprzedadzą tego dalej.

— Mocno przywiązujesz się do przedmiotów?

— Nie trzymam się ich kurczowo. Gdybym zmuszona była wyjechać na bezludną wyspę bez żadnych przedmiotów, to nie cierpiałabym tak bardzo i mogłabym się bez nich obyć. Ale na pewno z tyłu głowy musiałabym mieć poczucie, że gdzieś się one znajdują i są bezpieczne. Oczywiście zdarzają mi się senne koszmary typowe dla kolekcjonerów, że tracę wszystko w wyniku kradzieży czy pożaru. Jest strach o te rzeczy, ale on nie wynika z przywiązania. Chodzi o poświęcony czas i historie, które za tymi przedmiotami idą.

— Zdarzają ci się przedmioty, których historii dokładnie nie znasz?

— Po tylu latach obracania się wśród przedmiotów zawsze mniej więcej wie się, z czym ma się do czynienia. A jeśli czegoś nie wiem, to nieustannie poszukuję informacji. Zdarza się, że nie mogę nic znaleźć i przedmioty są w mojej „przechowalni" w głowie. Wtedy wiem, że powinnam się czegoś jeszcze o nich dowiedzieć. Czasem jest tak, że informacja pojawia się przypadkowo, coś zaczyna być brakującym elementem układanki lub znajdę analogiczny przedmiot. Momenty, w których coś się w ten sposób ujawnia są fascynujące.

— Dziwią cię kwoty, które dziś ludzie są w stanie zapłacić za przedmioty z przeszłości?

— Jeśli ja znajduję przedmiot za przysłowiową złotówkę, a potem okazuje się, że to jest warte majątek, to zawsze łechce ego. Ale coraz rzadziej mam takie momenty. Z kolekcjonerstwem jest tak, że zbiera się zazwyczaj to, co się zna. Więc siłą rzeczy zaskoczeń jest z biegiem czasu mniej. O wiele ciekawsze niż ceny są historie idące za przedmiotami. Cena może się zmienić w zależności od mody, a tło historyczne zawsze pozostaje takie samo.

— Zastanawiasz się czasem, co stanie się z twoją kolekcją po śmierci?

— Myślę, że to jedno z pytań, które najbardziej dojmują kolekcjonerów. Kiedy widzę kontenery zapełnione rzeczami po ludziach, którzy zmarli i nikt z rodziny tego nie chce, to bardzo smutny moment. My, zbieracze w tych zgliszczach cudzego życia szukamy czegoś, starając się to zachować. Kiedy wracam z takich poszukiwań do domu jednocześnie cieszę się, że coś uratowałam, ale z drugiej strony mam poczucie beznadziei ludzkiego życia i przemijania, że to wszystko jest na marne i nie zabierzemy tych rzeczy do grobu. Jest nawet takie powiedzenie, że trumny nie mają kieszeni. Czasem zastanawiam się, co się stanie z moimi przedmiotami. Jeśli w przyszłości będę miała potomnych, to będę od dzieciństwa wpajać im do głowy, żeby zachowali moją kolekcję. Jeśli nie, to zawsze jest opcja przekazania jej do muzeum czy innej instytucji.

— Myślisz, że przedmioty z dzisiejszych czasów kiedyś będą miały wartość podobną do twoich okazów z PRL-u?

— To ciekawe zagadnienie i nie będziemy znać odpowiedzi, dopóki tych czasów nie dożyjemy. Myślę jednak, że zawsze ludzie kolekcjonują coś z przeszłości, obojętnie co by to nie było. Ale z drugiej strony przykre jest, że następnym pokoleniom zostawimy masowo produkowane, tandetne przedmioty. Jest oczywiście sporo ładnych przedmiotów tworzonych przez współczesnych dizajnerów, więc pewnie to te będą zyskiwać na wartości. A szklanki z Ikei, kto wie? Jeśli większość z nich zostanie wytłuczona za naszego życia i ich liczba się zmniejszy, to automatycznie ich wartość zacznie rosnąć. Wszystko jest kwestią tego, ile rzeczy przetrwa próbę czasu.

DOMINIKA RASZKIEWICZ
redakcja@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl fa450629a3

Dzieci dzielą się ze mną swoimi marzeniami

Panią Mikołajową znają wszyscy mieszkańcy Pasłęka. Izabela Malinowska co roku bowiem, jak superbohaterka, wkłada strój Świętego Mikołaja i rusza do tych najmłodszych, i tych najstarszych, nieść radość w ten magiczny czas. Podzieliła się z nami kulisami swoich działań.

fot. archiwum prywatne

— Skąd wziął się pomysł na to, żeby zostać Panią Mikołajową?

— Mikołajem stałam się przez przypadek. Moje życie zawsze kręciło się wokoło dzieci. Gdyby nie trudna sytuacja rodzinna dziś zapewne pracowałabym jako przedszkolanka. Takie było moje marzenie.

Pewnego dnia wskoczyłam w strój świętego, ponieważ uwielbiam sprawiać dzieciom radość. Mikołaj każdemu kojarzy się z prezentami, dlatego zakupiłam sobie w internecie strój Mikołaja i zaczęłam organizowanie dzieciom akcji, która polega na obdarowywaniu ich prezentami.

Początki były skromne, jednak z roku na rok akcja przybierała na sile. Ludzie z całej Polski i z zagranicy wspierali mnie w tym przedsięwzięciu, wysyłając słodycze, zabawki i pluszaki. Pasłęczanie również stanęli na wysokości zadania, za co im jestem ogromne wdzięczna.

Na początku akcję organizowałam na Placu 1000-Lecia w Pasłęku. Przygotowywaliśmy wspólnie z ludźmi wielkich serc ponad 800 paczek dzieciom. Wzięłam nawet udział w programie „Jaka to melodia", myśląc właśnie o dzieciach. I ten mój udział pomógł mi w znalezieniu sponsorów w całej Polsce. Media mają ogromną moc. Mogą pomóc na szeroką skalę. I tak było właśnie z moją akcją. Dzieci przyjeżdżały do nas z pobliskich miast i wiosek. Takie były początki.

— Jak dobrze policzyłam, jest to już ósma edycja akcji. Co w przeciągu tych lat się zmieniło?

— Tak, to już ósmy rok jak jestem pasłęckim Mikołajem. Odwiedzam przedszkola, domy dziecka, osoby w podeszłym wieku. Staję na głowie, żeby każdy otrzymał od Mikołaja prezent. Otrzymuję z domów dziecka listy dzieci i wspólnie z ludźmi wielkich serc przygotowujemy im paczki. W tych listach dzieci dzielą się ze mną swoimi marzeniami. Niejednokrotnie czytam je i płaczę... Nie da się czytać ich bez wzruszenia. Te dzieci święta Bożego Narodzenia spędzają w domu dziecka, bez rodziców, bez najbliższych. A przecież to czas rodzinny, pełen miłości i pojednania. Chcę choć w taki sposób sprawić im chwilę radości. To tak mało, a jak wiele dla tych dzieci, prawda?

— Komu Pani pomaga?

— Pomagam tym, którzy potrzebują mojej pomocy. Priorytetem dla mnie jest dobro dzieci i osób starszych. Starszym ludziom, seniorom, robię zakupy, masuję obolałe nogi i dłonie. Robię często pierogi, gołąbki, naleśniki, piekę szarlotkę, którą moi podopieczni uwielbiają i niosę im radość. Radość ze spotkania z drugim człowiekiem. Bo często ci ludzie całymi dniami siedzą lub leżą w domach. Często w bólu samotności i zapomnieniu. Wiem, ile szczęścia im daje zwykła rozmowa. Nie jeden raz mianowana zostałam córką przez moich kochanych podopiecznych.

Akcje pomocy organizujemy przez cały rok. Często proszę o pomoc ludzi, na przykład o komplety pościeli, poduszki, środki higieny i czystości. Jednak nic im nie sprawi większej radości niż rozmowa, potrzymanie za rękę, przytulenie.

— Poza byciem Panią Mikołajową zdarza się pani być także Panią Klaun...

— Pani Klaun pracuje cały rok na wysokich obrotach. Odwiedza domy dziecka, organizuje zbiórki na cele charytatywne. Zgłaszają się do mnie z prośbą o pomoc matki dzieci chorych na przykład na SMA czy porażenie rdzeniowe mięśni. Jeżdżę na rowerze w kolorowym stroju klauna i pomagam ile jestem w stanie. Podczas pandemii jeździłam po mieście i zatrzymywałam się pod oknami dzieci, by choć na odległość pobawić się z nimi przez chwilkę. Chciałam w ten sposób dać im chwilkę radości, bo dzieci zamknięte były w domach.

— Dlaczego zdecydowała się pani pomagać innym?

— Chęć pomocy drugiemu człowiekowi wypływa samoistnie. Czerpię ogromną radość z dawania. Widząc radość za najdrobniejszą pomoc czuję się spełniona. Nie potrafię inaczej działać. Tak mnie chyba zaprogramowali moi rodzice (śmiech).

— W tym roku, z powodu pandemii, ta akcja będzie wyglądała trochę inaczej?

— Owszem, będzie inaczej. Musi być bezpiecznie dla wszystkich. Mikołaj spotka się z dziećmi pod oknami domów dziecka i przedszkoli. Prezenty zostawi pod drzwiami, wejść nie będzie mógł do dzieci, takie zasady, trudno. Pewne jest to, że Mikołaj tam będzie. Tak samo, jak w szpitalu u seniorów. Nie może być inaczej. To jest tradycja.

— Jacy są ludzie w dzisiejszych czasach? Są życzliwi, chętni do pomocy?

— Teraz ludzie stali się smutni. Widząc to, pragnę dać im trochę radości ze spotkania z kolorową postacią. Najpiękniejsze jest to, że kiedy nadchodzą święta, ludziom otwierają się serca. Czerpią radość z pomocy drugiemu człowiekowi. Jeszcze się nie spotkałam z tym, żeby ktoś odmówił mi pomocy, o którą często proszę.

— Czego najbardziej brakuje dzieciom?

— Dzieciom niewiele potrzeba do szczęścia. Muszą czuć się kochane. Należy im podarować swój czas. A materialnie bywa różnie. Jednak, kiedy potrzebne są na przykład przybory do szkoły, plecaki i tym podobne, organizujemy szybko zbiórkę. Tak to działa.

— Jakie będą święta w tym roku?

— Będą się odbywały na pewno w mniejszym gronie. Jednak mimo pandemii pamiętajmy, że święta to spotkanie w gronie najbliższych. Nie potrzeba suto zastawionego stołu. Musimy pamiętać, że to czas pojednania, miłości i bycia dobrym człowiekiem, na co nigdy nie jest za późno. To także czas spełnienia marzeń. Życzę wszystkim zdrowych, spokojnych Świąt Bożego Narodzenia.

KAROLINA KRÓL
k.krol@dziennikelblaski.pl

REKLAMA

Największa Hurtownia Odzieży w Olsztynie
Olsztyn, ul. Wyszyńskiego 7
tel. 89-534-63-52
www.gracjaolsztyn.pl
gracja
Z tym kuponem kupisz bez marży*
• oferta ważna do 31 grudnia 2020 r.
Hurtownia wprowadziła na stałe
sprzedaż detaliczną
Serdecznie zapraszamy
• pon.-piątek 9.00-18.00
• sobota 9.00-15.00
* Do zakupu bez marży uprawnia tylko kupon z papierowego wydania gazety.
95420otbr-k-M

eprasa.pl fa450629a3

Restauracja zrodzona z miłości

Ina Walasek razem z mężem Włochem prowadzi włoską restaurację. O tym, co zaskakuje Polaków na Półwyspie Apenińskim i mieszkańców Italii nad Wisłą, o podróżach i smakowaniu życia opowiedziała Karolinie Rogóz-Namiotko.

Pizza neapolitańska, robiona zgodnie z tradycją i tylko z regionalnych produktów z południa Włoch

— Prowadzisz z mężem restaurację, ale z wykształcenia jesteś adwokatem. Kiedy odkryłaś w sobie pasję do kuchni?

— Ta pasja do kuchni włoskiej pojawiła się w latach młodości. W połączeniu z miłością do Włoch i pewnego Włocha zrodziła się nasza restauracja. Jest to dzieło zrodzone z miłości.

— Jak włoska restauracja, to musi być i pizza.

— Oczywiście jest pizza, ale to nie jest wszystko. Nie samą pizzą człowiek żyje. Nasza restauracja to odzwierciedlenie naszego włoskiego domu. To nie jest miejsce, do którego idzie się na wykwintną kolację przy świecach. To miejsce, w którym panuje bardzo domowa atmosfera, relaks, luz i gwar. Serwujemy dania, które przygotowywała nasza włoska rodzina z pokolenia na pokolenie i to odtworzyliśmy tutaj, w Olsztynie. Nasza restauracja to kawałek słonecznej Italii.

— Między włoską a polską kuchnią jest dużo różnic. Chociażby makaron, który w Polsce mimo wielu odmian, kolorów i kształtów występuje pod jedną nazwą. We Włoszech każda odmiana makaronu nazywa się inaczej.

— Jakby ktoś we Włoszech poprosił o danie z makaronem, to tak jakby powiedział w Polsce: „zjadłbym zupę". No dobrze, ale jaką (śmiech). Jest sporo takich niuansów. Staramy się uświadamiać naszych klientów, czym jest włoska kuchnia, jak i co należy jeść, pić i o jakiej porze dnia. We Włoszech pierwsze danie to danie z makaronu. Tak jak u nas zupa. Walczymy z mężem o to, by nie podawać sosów do pizzy. I nie daj Boże, jak ktoś poprosi o ketchup. Pizza, którą podajemy, jest daniem kompletnym. Dodawanie do niej sosów zniekształca smak. Na przykład, sos czosnkowy jest tak intensywny, że poza nim nie czuć już nic. Więc u nas sosów do pizzy nie ma. Są zakazane (śmiech). Walczymy z tym, by nasi klienci nie zamawiali cappuccino do pizzy, bo to typowo poranny napój. Oprócz tego, że podajemy włoskie dania to chcemy kultywować tez włoską tradycję i zwyczaje. Nasze menu jest po włosku, co zachęca nawet najbardziej nieśmiałych klientów do rozmowy. Bo we Włoszech bardzo ważny jest kontakt między ludźmi i takie przebywanie ze sobą tu i teraz w wielkiej wspólnocie. Nasi klienci są już do tego przyzwyczajeni i chętnie do nas wracają.

— Czym ujął cię twój mąż?

— Kiedy poznałam Alexa, to był bardzo dziwny okres w moim życiu, bo byłam świeżo po rozstaniu i absolutnie inni mężczyźni nie byli mi w głowie. A on ujął mnie tym, że nie był typowym południowym Włochem, czyli niewysokim brunetem o ciemnych oczach. Mój Alex jest wysokim postawnym zielonookim szatynem, więc wyróżniał się na tle innych. Znalazł na mnie sposób swoją determinacją. Nieustannie zapraszał mnie na kawę. Ja odmawiałam, więc on proponował, że skoro ja nie chcę wyjść na kawę, to może kawa przyjdzie do mnie (śmiech). I w ten sposób wyprosił na mnie tę kawę, z którą też jest dość zabawna historia. Gdy zapytał mnie na jaką kawę mam ochotę, to powiedziałam, że napiłabym się cappuccino. Wtedy Aleks odpowiedział, że w takim razie widzimy się rano. Ale jak to rano? (śmiech). Co mnie mocno zdziwiło, bo na randki raczej chodzi się wieczorem, ale Włosi przywiązują ogromną wagę do kawy i do tego o jakiej porze dnia się ją pije. Żeby za dużo nie namieszać, to wygląda to mniej więcej tak. Jak weźmiemy proporce kawy do mleka, to dużo mleka mało kawy rano, a potem coraz mniej tego mleka, by wieczorem pić już czyste espresso. Gdy poznałam mojego męża, to wiedziałam tyle o Włoszech, co koza o astronomii, więc mamy za sobą wiele zabawnych historii, ale najcudowniejsze w tym wszystkim było to nasze wspólne odkrywanie Włoch. I te Włochy stworzyliśmy też sobie tutaj u nas na Warmii.

fot. archiwum prywatne

Ina i Alex

— Sama masz w sobie ten włoski temperament. To za sprawą męża?

— Czasem śmiejemy się, że jestem bardziej włoska niż mój mąż Włoch. Uwielbiam ten kraj. Początkowo wyjeżdżałam tam na krótkie wycieczki z koleżankami. Z czasem wyjechałam na dłuższą chwilę i ta włoskość we mnie kiełkowała. Często się z tego śmiejemy, że inni z Włoch przywożą oliwy i wino, a ja przywiozłam męża. Więc mamy włoski dom, włoską telewizję. W domu mówimy po włosku. Nasze dzieci są dwujęzyczne. Także mamy tutaj ten nasz mały włoski azyl.

— Długo już tworzycie tę włoską rodzinę?

— W Olsztynie jesteśmy od 7 lat. Ślub wzięliśmy w 2008 roku i wiele, wiele lat spędziliśmy we Włoszech. Mieszkaliśmy w Mediolanie, w naszym rodzinnym Bari. Mówię naszym, bo to miasto przyjęło mnie jako młodą kobietę i pochłonęło całkowicie. Południe Włoch, jak to mówią sami Włosi, jest dość nietypowe. Jadąc tam płacze się dwa razy. Za pierwszym razem, jak się widzi te krajobrazy, te malownicze widoki niczym oderwane od rzeczywistości. Włochy pochłaniają cię smakiem, zapachem, kolorem, atmosferą oraz otwartością ludzi, którzy tam mieszkają. I jak wyjeżdżasz, to płaczesz po raz drugi. Ja do Polski wróciłam ciałem, duszą jestem nadal tam, na południu Włoch. Moim największym marzeniem jest to, by kiedyś móc pozwolić sobie na to, by latem wracać do Polski, a zimę spędzać na południu Włoch.

— No tak. Te temperatury są zdecydowanie wyższe we Włoszech. Mi się maluje przed oczami wiecznie słoneczna Italia. Jak to wygląda w rzeczywistości?

— Może to zabrzmi absurdalnie, ale ja pierwszy raz w życiu naprawdę przemarzłam na kość we Włoszech. Nie zapominajmy, że tam są silne morskie wiatry. Może i temperatury są wyższe niż w Polsce, ale budownictwo na południu Włoch jest kompletnie nieprzystosowane do niskich temperatur. Okna zazwyczaj mają jedną szybę, budynki są nieocieplone, a w starszym budownictwie nie ma nawet ogrzewania, więc zmarznąć we Włoszech też można. Natomiast słońce rekompensuje wszystko. Otwierasz rano okno, promienie słońca muskają twoją twarz, patrzysz na błękit nieba, nawet w styczniu i chce się żyć. Mentalnie, kulturowo zawsze będę Włoszką. Moje serce jest włoskie i mamy tutaj na miejscu w Olsztynie naszą małą Italię.

Miasto Monopoli koło rodzinnego Bari

KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO
redakcja@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl fa450629a3

Wielkimi krokami zbliża się powitanie Nowego Roku i choć tym razem przygotowujemy się na to, że jego obchody będą inne od tych, które dotychczas poznaliśmy, warto sprawić, aby ten czas był naprawdę wyjątkowy!

Stylistki WestwingNow przychodzą z pomysłami na prawdziwie królewską oprawę tego wieczoru – przygotowały inspiracje aranżacyjne i produktowe, które pomogą sprawić, że będzie pięknie i unikalnie.

Wśród nich przede wszystkim pomysły na wyjątkowe nakrycie stołu: zastawa, patery, etażerki i naczynia do serwowania przekąsek. Króluje czerń i błysk w wersji srebrnej i złotej, czyli połączenie kolorystyczne cechujące się elegancją i ponadczasowością. Uzupełnieniem stołowej aranżacji jest kryształowe szkło. Tego wieczoru nie zapomnieliśmy także o dekoracjach: balony, konfetti, słomki i ozdobne serwetki z zabawnymi napisami – w końcu takie okoliczności wymagają pięknej oprawy!

Jedyna **taka noc...**

fot. WestwingNow

eprasa.pl fa450629a3

Od **brwi** zależy wygląd całej twarzy

fot. archiwum prywatne

Od pięciu lat naucza Polki odpowiedniego dbania o brwi. — Wydaje nam się, że to niezbyt ważny element urody, ale w rzeczywistości zależy od nich wygląd całej twarzy — przekonuje Paulina Rosiek, stylistka brwi i szkoleniowiec stylizacji brwi. Ekspert zdradza nam też, gdzie powinny się zaczynać i kończyć idealnie wydepilowane brwi oraz jakie błędy najczęściej popełniamy w ich eksponowaniu.

— Zawsze wiele mówiło się o odpowiednio dobranym i wykonanym makijażu, a dopiero od niedawna mówi się o tym, jak ważny jest wygląd brwi...

— Rzeczywiście, właściwie dopiero od mniej więcej pięciu lat Polki zaczęły na te brwi zwracać uwagę i traktować je jako element twarzy, o który też trzeba zadbać. A brwi są przecież ramą całej twarzy. Najłatwiej samodzielnie wykonać pewien eksperyment: zrobić makijaż twarzy i zostawić niepomalowane, niewyregulowane brwi i dopiero na końcu się nimi zająć. Wtedy zobaczymy jak ogromną różnicę brwi czynią w odbiorze całej twarzy. Dodatkowo brwi wpływają na to, jak ludzie nas postrzegają, wyrażają nasze emocje. Więc jeden błąd może sprawić, że będziemy wyglądać na wściekłą albo zasmuconą.

— Jakie są najczęstsze błędy, które popełniamy jeśli chodzi o wygląd brwi?

— Przede wszystkim zbyt mocne przekombinowanie - albo próba pogrubienia ich za pomocą makijażu albo wyskubane brwi na wzór trendów z lat 90. Kolejną rzeczą, na którą ja zwracam uwagę, a klientkom nie rzuca się ona w oczy, jest to że brwi rosną na anatomicznej wypukłości twarzy i sposób w jaki układają się na tej kości nie jest przypadkowy. Teraz panuje trend na celowe podnoszenie łuku brwiowego. Kiedy zaczynamy kombinować w okolicy łuku oraz ogonka brwi i jest on zbyt mocno unoszony, to bardzo eksponujemy kość, która jest pod brwią. To daje efekt spuchniętej powieki, a oko wydaje się wówczas niewyspane. Zamiast więc działać na korzyść, to pozorne powiększanie oka powoduje odwrotny efekt.

— Czy są jakieś uniwersalne zasady dotyczące wyglądu każdej brwi?

— W internecie czy czasopismach często widuję porady, że brew powinna zaczynać się w danym miejscu, a łuk przebiegać powinien przez środek źrenicy. Ja już od jakiegoś czasu staram się zrewolucjonizować takie podejście wśród klientek i edukować przyszłe stylistki brwi. Każda z nas ma w swojej brwi trzy punkty, które odpowiadają za kształt, grubość i miejsce, w którym brew powinna się załamywać. Jeśli brew jest mocno wyskubana, to trudno te punkty dostrzec, ale jeśli mamy zarośniętą brew, to jesteśmy w stanie ocenić, jak powinna ona prawidłowo przebiegać.

— Jakie są te trzy punkty?

— Trudno jest mi dokładnie to opisać, bo osoba, która niewiele ma wspólnego z tym tematem nic z tego nie zrozumie i nie wykona takiej depilacji w domu. Mogę powiedzieć, że zdecydowanie odchodzimy od wymierzenia początku brwi w oparciu o wewnętrzny kącik oka. Ten fatalny błąd powoduje, że stają się one bardzo szeroko rozstawione, uciekają od siebie. Przez to wydaje nam się, że nos jest szerszy albo że oczy są nieproporcjonalnie daleko od siebie. Punktem, którym lepiej się sugerować jest tzw. punkt piercingu. Tam gdzie z boku zapada się chrząstka nosa prawdopodobnie wypadałby piercing i od tego miejsca najłatwiej wymierzyć sobie pionową linię. Tam najczęściej anatomicznie zaczyna się brew. Warto też obserwować układ czoła. Nasze czoło jest płaskie w centralnej części, a później się lekko załamuje. Ta granica między częścią płaską a załamaniem najczęściej pokazuje nam, gdzie powinien znajdować się łuk. Natomiast zakończenie brwi można wymierzyć w oparciu o płatek nosa i zewnętrzny kącik oka.

— Czy o odpowiednim wyglądzie brwi możemy mówić przez pryzmat trendów?

— Te trendy na pewno wciąż się przewijają. Nawet na przykładzie XX wieku widzimy pewne tendencje, które się powtarzają. Ale moim zdaniem w brwiach nie powinno istnieć coś takiego jak trendy, ponieważ każdą z nas natura zaplanowała tak, by wszystkie proporcje twarzy się zgadzały. Myślę, że bez względu na to czy zaproszę kogoś na wizytę dziś czy za dziesięć lat, to kształt brwi powinien być zbudowany tak samo, bo trzyma on w ryzach proporcje twarzy. Trendy mogą się przejawiać wyłącznie w kolorze brwi, intensywniejszym lub delikatniejszym ich pomalowaniu. Takie kosmetyczne zabiegi uważam za dopuszczalne.

— Kolor brwi dobieramy do odcienia włosów na głowie?

— Uniwersalną zasadą jest to, by nie tworzyć zbyt dużego kontrastu między włosami, cerą i brwiami. U blondynki z jasną karnacją nie powinno się zbyt mocno tych brwi przyciemniać, bo wówczas zawsze będą wychodziły na pierwszy plan. Jeśli z kolei mamy dziewczynę, która ma bardzo delikatne brwi, jasną karnację i czarne włosy, to również mocne zafarbowanie będzie powodowało, że brwi będą bardzo widoczne. Zawsze powinny być więc wyważone.

— Jaka metoda regulacji brwi jest najskuteczniejsza i którą ty preferujesz w swojej pracy?

— Jeżeli nie ma ku temu przeciwwskazań, to najczęściej pracuję z woskiem. Jeśli z jakichś powodów, czy ze względu na preferencje klientki czy przeciwwskazania medyczne, nie mogę użyć wosku to wybieram nić. I wosk, i nić są zabiegowymi „przyspieszaczami". A im szybciej przeprowadzimy zabieg depilacji, tym jest to mniej dotkliwe dla klientki. Jeśli zaś chodzi o pęsetę, to jest to absolutnie królowa depilacji, ponieważ dojdziemy nią do każdego włoska, nawet najmniejszego i najkrótszego. Z drugiej strony, za pomocą samej pęsety bardzo trudno usunąć meszek, czyli jasne włoski obrastające brew. Więc dzięki zastosowaniu wosku czy nici jesteśmy w stanie stworzyć najbardziej precyzyjny, najczystszy efekt.

— U ciebie w salonie zabieg depilacji brwi wykonuje się na siedząco. Dlaczego?

— Ze względów praktycznych i wizualnych, bo w momencie kiedy wykonywałabym całą geometrię i depilację w pozycji leżącej, działałaby grawitacja. Wówczas twarz troszeczkę się rozlewa, a pod wpływem grawitacji zmienia się oś ułożenia brwi. Mogłoby się skończyć to tym, że kiedy klientka by wstała, to efekt nie byłby symetryczny. Stąd u nas stylizacja wykonywana jest całościowo na siedząco. Nie jest natomiast karygodnym błędem, jeżeli geometria wykonana jest na siedząco, a reszta zabiegu na leżąco, bo te ramy wstępne są już zbudowane wcześniej.

— Jakie praktyki w salonach stylizacji brwi powinny zwrócić naszą baczniejszą uwagę i być znakiem ostrzegawczym?

— Zainteresowanie naszym stanem zdrowia i higiena pracy stylisty. Pracując nad brwiami, doprowadzamy do przerwania ciągłości naskórka. W związku z tym pęseta zawsze powinna być sterylna. Dopiero kiedy jest jałowa, to narzędzie jest przygotowane do pracy z klientką. W drugiej kolejności bardzo istotny jest wywiad zdrowotny. Wiem, że zabieg może wydawać się lekki, łatwy i przyjemny, ale jest kilka przeciwwskazań zdrowotnych, o których musimy pamiętać, żeby klientki nie skrzywdzić.

— O czym zawsze powinnyśmy poinformować stylistę?

— Ja zwracam uwagę na to, czy klientka kiedykolwiek miała już wykonywaną koloryzację, nawet samodzielnie, przy pomocy produktów dostępnych w drogeriach. Jeżeli nie miała barwionych brwi czy rzęs, to nie skłaniam się ku koloryzacji.

— Dlaczego?

— Każdy barwnik może uczulić, a uczulenie w obrębie twarzy może być bardzo dotkliwe. Kiedy wiem, że klientka nie miała doświadczeń z barwieniem, wykonuję test na nadgarstku. Jeśli tam pojawi się uczulenie, to na pewno wyjdzie ono również na twarzy. I dopiero na kolejnej wizycie, bądź po kilku dniach możemy te brwi zabarwić. Z przeciwwskazań zdrowotnych bardzo dużą uwagę zwracam na wszelkie leczenie pochodnymi izotretynoiny czy zabiegi mocno podrażniające skórę, jak peelingi kwasowe czy chemiczne. Depilacja jest przecież kolejnym drażniącym skórę elementem. A jeżeli przepuszczamy barwnik przez podrażnioną skórę, to może wywołać to kolejne podrażnienia czy alergie.

— Mówi się o tym, że w czasie menstruacji zabieg depilacji brwi jest bardziej bolesny. To prawda?

— To kwestia bardzo indywidualna. Faktycznie, czasami jest tak, że klientka przed lub w trakcie menstruacji jest bardziej wrażliwa na ból. Ale z drugiej strony zabieg jest tak błyskawiczny, że jego bolesność nie jest prawie wcale odczuwalna. Jednakże, gdy mam styczność z osobą, która ma krytycznie niski próg bólu, to rekomenduję, żeby w okresie menstruacji uważać, bo może ona nasilić dolegliwości.

— Wizyta w salonie stylizacji brwi może podnieść nasze poczucie własnej wartości?

— Absolutnie tak. Jako kobiety jesteśmy dla siebie bardzo krytyczne i zawsze znajdziemy element, na który my zwrócimy uwagę, choć reszta świata go nie dostrzega. Ja także staram się zmienić myślenie moich klientek. Codziennie w moim salonie widzę mnóstwo pięknych kobiet, które bez najmniejszych podstaw mają kompleksy, które rozmijają się z rzeczywistością. Często wchodzą do salonu i od progu mówią, że mają dramatyczne brwi, by po półgodzinnym zabiegu się dziwić, że ich brwi mogą tak dobrze wyglądać. Myślę, że każdy element w naszej twarzy trzeba kochać i pielęgnować. I oddawać się w dobre ręce specjalistów. Wtedy mamy gwarancję sukcesu również od strony psychiki.

DOMINIKA RASZKIEWICZ
redakcja@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl fa450629a3

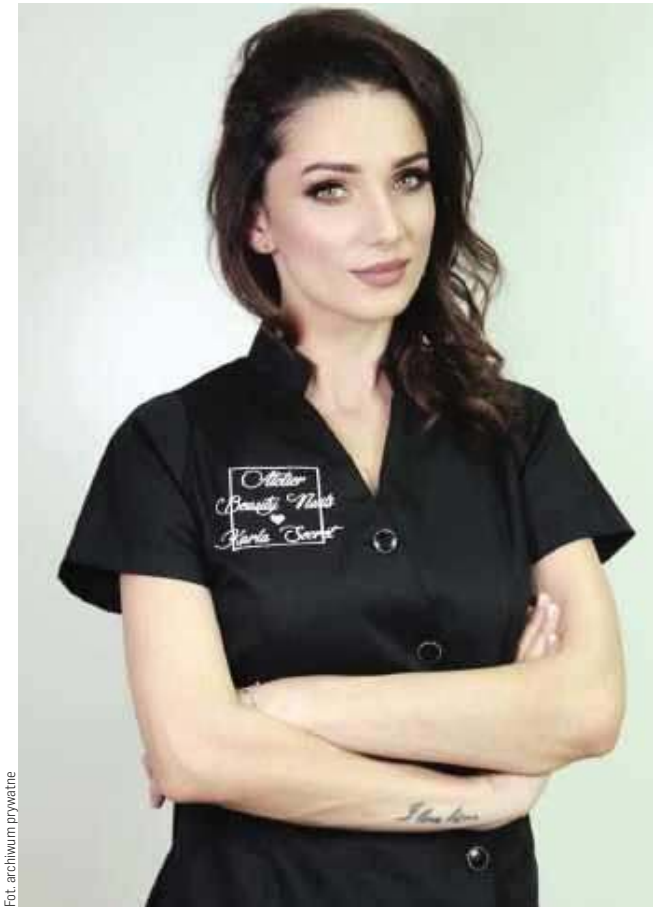
Kosmetyczka radzi

Pani Karolino, czy zabieg z użyciem fal radiowych jest bezpieczny? **Jagoda**

Droga Jagodo,
dobrze wykonany zabieg RF, przy doborze odpowiednich parametrów, nie pogorszy stanu Pani skóry. Zabieg powinien być przeprowadzany przez doświadczonego specjalistę, a moc i częstotliwość odpowiednio dobrana. Nie powinno się natomiast wykonywać tego zabiegu w okolicy oczu, po podaniu kwasu hialuronowego, nawet do kilku miesięcy. Może bowiem dojść do nierównomiernego, przyśpieszonego wchłonięcia kwasu.

Pani Karolino, Zastanawiam się nad laserem frakcyjnym. Czytałam, że skóra po tym zabiegu może nie wyglądać dobrze. Jakie jest Pani zdanie na ten temat? **Wanda**

Skóra bezpośrednio po zabiegu może wyglądać na zaczerwienioną i podrażnioną, jednak dobrze wiedzieć, że naturalny proces gojenia się skóry sprawia, że uszkodzone komórki skóry, zastępowane są przez odnowioną, zdrową tkankę. Efektem tego jest zdrowsza skóra.



Fot. archiwum prywatne

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

Metamorfoza numeru

Fot. Atelier Karla Secret & Beauty Nails

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

Aromaterapia – część II

Aromaterapia działa wspomagająco na leczenie chorób somatycznych i dolegliwości psychicznych człowieka. Z powodzeniem wykorzystuje się dobroczynne działanie naturalnych olejków eterycznych przy migrenach, zaburzeniach nastroju, nerwicach, zaburzeniach snu, zaburzeniach seksualnych, lękach, depresji. Pomagają kiedy pacjent zmaga się apatią, bezsennością, brakiem koncentracji, zmęczeniem umysłowym, czy też porannym zmęczeniem.

Olejki eteryczne będą działały wyciszająco lub pobudzająco, w zależności od tego, jaki typ substancji roślinnej użyjemy. Działają uspokajająco na stres, napięcie, zmienne nastroje, rozdrażnienie. Natomiast dodadzą energii przy zaburzeniach depresyjnych, czy zmęczeniu.

Fot. pixabay

Bodźce zapachowe, jakie wywołują olejki eteryczne są kojarzone ze stanami emocjonalnymi człowieka. Zapach będzie wpływał na emocjonalność pozytywne lub negatywnie w zależności od tego w jakiej sytuacji znaleźliśmy się wyczuwając go. Na przykład lęk, którego doświadczyliśmy w dzieciństwie, będąc zamkniętym w piwnicy skojarzony z zapachem tego miejsca, będzie się nam negatywnie odtwarzał w innych sytuacjach życiowych, jak tylko wyczujemy zapach pleśni, czy wilgoci. Tego typu uwarunkowania bada dziedzina naukowa jaką jest psychologia zapachu.

Naturalne olejki eteryczne stosowane są do leczenia chorób neurologicznych.

Używane są również do terapii zaburzeń ze spektrum autyzmu u dzieci. Aromaterapia może dobrze służyć kobietom przygotowującym się do porodu, gdzie ważne jest tonowanie emocjonalności. Jednak w przypadku ciąży nie wolno stosować olejków eterycznych bez porozumienia ze specjalistą. Nowoczesne placówki medyczne w Polsce stosują aromaterapię wspomagając leczenie swoich pacjentów.*

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

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

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

eprasa.pl fa450629a3

Alkohol w ciąży – kategorycznie zabroniony, więc skąd te mity?

Planujesz dziecko, a może już jesteś w ciąży? Alkohol? Wiadomo – zabroniony! Skąd więc pojawiające się wciąż mity, że jedna lampka wina to „dla zdrowia", a od „małego piwa" nic się nie stanie? A co z piwami bezalkoholowymi? Dlaczego tak ważne jest znać odpowiedzi na te pytania?

Alkohol w ciąży to zawsze ryzyko, a chwila rozluźnienia może skutkować tym, że dziecko urodzi się z chorobą FAS, czyli zespołem nieodwracalnych wad wrodzonych. Alkohol bowiem szkodzi maluszkowi już od pierwszych dni od zapłodnienia. Na pytania związane z FAS odpowiada lek. med. Krzysztof Kucharki, ginekolog-położnik z Centrum Medycznego Damiana.

FAS, czyli Fetal Alcohol Syndrome to zespół wad wrodzonych dziecka, który spowodowany jest spożywaniem alkoholu przez kobietę będącą w ciąży. Zaburzenia pojawiają się zarówno na płaszczyźnie fizycznej, jak oraz psychicznej i prowadzą do nieprawidłowego rozwoju dziecka. Choć lekarze jasno komunikują, że każda ilość alkoholu spożytego w ciąży jest niebezpieczna dla płodu, to wciąż można spotkać się z powtarzanym mitem, że „jedna lampka wina nie zaszkodzi".

Alkohol bardzo szybko i łatwo przedostaje się przez łożysko i dociera do płodu. Oznacza to, że ilość, którą przyjmie matka – przyjmie też dziecko. Może to wywołać pojawienie się zespołu FAS, którego wpływ na dalsze życie malucha zależny jest od bardzo wielu czynników – m. in. od ilości spożytego alkoholu i trymestru ciąży, ale także od tolerancji na alkohol u kobiety.

Alkohol w ciąży – ZAWSZE szkodzi

Kobiety, dosyć często martwią się, że w pierwszych tygodniach mogły nieświadome przyjąć jakąś dawkę alkoholu – kiedy jeszcze nie wiedziały, że w niej są. Nie istnieje skala, która mówi, że określona ilość jest bezpieczna dla dziecka – trzeba przyjąć postawę, że nawet pół piwa czy lampka wina może zaszkodzić. Szczególnie, że nawet jeśli na pierwszy rzut oka dziecko urodzi się zdrowe i nie zobaczymy np. zmian w wyglądzie twarzy, to potem w przyszłości może okazać się, że ma ono problem z prawidłowym działaniem ośrodkowego układu nerwowego.

W drugim trymestrze alkohol może mieć dodatkowo wpływ na ośrodkowy układ nerwowy, osłabienie komórek mięśni, skóry, kości. Nadal możliwe jest poronienie. Alkohol wypity w trzecim trymestrze może mocno spowolnić rozwój dziecka, upośledzać jego zdolności poznawcze, wywołać nadwrażliwość, a także przyczynić się do przedwczesnego porodu.

fot. freepik

Zaznaczmy raz jeszcze, że alkohol szkodzi zawsze. Jednak największe problemy mogą pojawić się, kiedy jest on przyjmowany w pierwszym trymestrze ciąży. Na tym etapie może prowadzić do wystąpienia dysfunkcji układu nerwowego i wad rozwojowych – w tym np. deformacji twarzy (płaska, szerokie rozstawienie oczu, wygładzona bruzda między nosem a ustami), czaszki, wad serca czy wątroby. Nawet okazjonalne spożywanie „procentowych trunków" w pierwszych trzech miesiącach ciąży może prowadzić także do poronienia.

Kolejnym, częstym pytanie przyszłych mam jest kwestia spożywania piw bezalkoholowych. Tu jednak należy mocno podkreślić, że piwa bezalkoholowe są takimi tylko z nazwy, a tak naprawdę zawierają minimalną dawkę alkoholu – do 0,5%, która również może być niebezpieczna dla malca. Jeśli już chcemy zdecydować się na piwo, wybierzmy typowe 0,0%, w którym alkoholu nie ma wogóle. Jednak nawet z takim napojem nie należy przesadzać – wypicie jednego raz na kilka tygodni nie zaszkodzi, ale spożywanie go codziennie jest zdecydowanie niewskazane.

FAS – czy zawsze problem widać od razu?

Najczęstszym problemem, ale też czynnikiem, który pozwala rozpoznać u dziecka zespół FAS jest zaburzony wzrost dziecka w czasie ciąży. Jednak nie zawsze FAS jest zauważalne od razu. Bardzo często zdarza się, że dolegliwości pojawiają się zdecydowanie później, kiedy dziecko ma już kilka lub kilkanaście lat – wtedy obserwujemy zaburzony rozwój psychoruchowy i umysłowy, nadpobudliwość, trudności w uczeniu się czy nawiązywaniu kontaktów. Są to cechy niewidoczne na pierwszy rzut oka, ale mocno wpływające na życie dziecka, także później – jako już dorosłej osoby. Wszystko zależy jednak od stopnia upośledzenia, do którego dochodzi w trakcie ciąży pod wpływem spożywania alkoholu.

Choroby wyleczyć się nie da, ale można uniknąć

Niestety, w przypadku wystąpienia FAS, nie mamy możliwości jego wyleczenia. Są to trwałe i nieodwracalne uszkodzenia. Szczególnie zmiany deformacyjne – np. w obrębie twarzy – są powikłaniem, którego cofnąć się nie da. Pracować możemy nad cechami umysłowymi, które zostały upośledzone. Wtedy niezbędne stają się wizyty u psychologa, logopedy czy neurologa, którzy po pierwsze będą potrafili to zaburzenie rozpoznać, a potem także zaproponować odpowiednią terapię. Jedynym skutecznym sposobem na uniknięcie wystąpienia wad, jest całkowita rezygnacja z alkoholu na okres 9 miesięcy ciąży.

NIKODEM CHUDZIK

BIURO OGŁOSZEŃ GAZETY OLSZTYŃSKIEJ ZAPRASZA DO NOWEJ LOKALIZACJI

#DBAJMY #OSIEBIE
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 fa450629a3

fot. pixabay

Paznokieć prawdę ci powie...

Wygląd naszych paznokci nie jest wyłącznie kwestią estetyki. Bardzo często jest odzwierciedleniem kondycji naszego organizmu — dlatego i kobiety, i mężczyźni powinni bacznie je obserwować.

Z jednej strony paznokcie mogą wskazywać na różne schorzenia, które nas dopadły, ale z drugiej — same też mogą chorować. Zdrowa płytka paznokcia jest gładka, równa i ma bladoróżowy kolor. Zmiany kształtu, koloru lub struktury mogą być skutkiem niewłaściwej pielęgnacji, złego odżywiania się albo choroby. A paznokcie chorują, gdy pojawiają się na nich różne, nawet drobne urazy, gdy cierpimy na niedobór witamin i minerałów, czy w końcu z powodu zakażeń bakteryjnych i grzybiczych.

Każda większa zmiana wyglądu płytki paznokcia wymaga nie tylko zabiegu pielęgnacyjnego, który najczęściej tuszuje niedoskonałości, ale nie rozwiązuje problemu. Taka zmiana to przede wszystkim sygnał, że w naszym organizmie dzieje się coś niedobrego. I że trzeba poradzić się lekarza.

Czasem przyczyny kłopotów są błahe i wystarczy tylko umiejętna pielęgnacja. W przypadku poważniejszych zaburzeń konieczne będzie jednak leczenie.

Grzybica

W kontekście chorób paznokci zawsze przychodzi do głowy jako pierwsza. I słusznie, bo grzybica stanowi przyczynę połowy wszystkich zmian na paznokciach. Najczęściej pojawia się na paznokciach stóp, rzadziej rąk. Łatwo się nią zarazić na basenach, w hotelach, a także gdy używamy cudzych przyborów do manicure i pedicure, ręczników oraz — o zgrozo! — obuwia. Do infekcji przyczynić się może także noszenie ciasnych butów ze sztucznych tworzyw. Grzybica najczęściej atakuje płytkę począwszy od wolnego brzegu.

Objawy grzybicy dość łatwo rozpoznać: Płytka paznokcia staje się zgrubiała, nierówna i matowa, pojawiają się na niej żółte przebarwienia, które stopniowo ciemnieją do koloru zielonkawego lub brunatnego. Płytka staje się przy tym wyraźnie słabsza,

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

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 -O

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

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

Lech Mickiewicz GINEKOLOG
• sonda pochwowa
• cytologia
• antykoncepcja
Olsztyn
ul. Barcza 48/1
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00
rej. tel. kom. 601-952-165
205919OTBR-A -O

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

eprasa.pl fa450629a3

fot. freepik

podatna na rozdwajanie i boli przy dotykaniu. Na tym etapie trzeba zwrócić szczególną uwagę na objawy i jak najszybciej interweniować, bowiem ten nieleczony stan doprowadza do zainfekowania łożyska. A różnorodność grzybów powodujących grzybicę jest ogromna — stąd grzybicę dość ciężko leczyć. W takim przypadku może dojść do odkształcenia płytki, a nawet do jej kruszenia, co w ostateczności może skutkować nawet zejściem paznokcia. Zdarzają się i takie sytuacje, kiedy grzyby są odporne na leki: wówczas konieczne może być chirurgiczne usunięcie zakażonego paznokcia.

Ponieważ domowe kuracje nie poradzą sobie z grzybicą — trzeba iść do dermatologa, by przepisał odpowiednie leki przeciwgrzybiczne: triclosan i klotrimazol, olejek z drzewa herbacianego lub eukaliptusowy. Czasem pomaga też ekstrakt z ziela tymianku.

Drożdżyca

To odmiana grzybicy, którą wywołują drożdżaki. Objawy są bardzo charakterystyczne i pojawiają się przede wszystkim w okolicach wałów paznokciowych: to ból, silne zaczerwienienie i obrzęk. Gdy uciskamy wał, wydobywa się wydzielina ropna. Drożdżycę leczy się podobnie jak grzybicę. Podczas leczenia warto unikać częstego kontaktu chorych paznokci z wodą — wilgoć i ciepło to bowiem idealne warunki do namnażania i rozwoju grzybów.

Zanokcica

Wywołuje ją bakteryjne zakażenie okołopaznokciowe. Choroba dotyczy często tylko jednego paznokcia — bo powstaje wskutek urazu: zakłucia się zakażonym przedmiotem, choćby igłą lub przyrządami do manicure. Objawy — ból i zaczerwienienie wałów okołopaznokciowych z wysiękiem ropnym, przypominające nieco drożdżycę, jednak o wiele silniejsze i bardziej bolesne. Wymagają też szybkiej pomocy lekarskiej: trzeba podać antybiotyk, który zahamuje rozwój objawów i uśmierzy ból.

Onycholiza

Najczęściej dotyka kobiety, które regularnie stosują manicure hybrydowy lub żelowy, ale może pojawiać się również wskutek urazów mechanicznych — uderzenia, zbyt głębokiego i silnego czyszczenia miejsc pod paznokciami pilniczkiem i innymi ostrymi narzędziami, w przebiegu niektórych, choćby chorób grzybiczych, lub po kontakcie z drażniącymi skórę chemikaliami. Czasem mogą wywołać ją zaburzenia hormonalne lub łuszczyca oraz uczulenie na niektóre składniki lakierów hybrydowych lub żeli i innych preparatów stosowanych do wykonania manicuru nowoczesnymi metodami.

Objawia się odklejaniem płytki paznokcia od łożyska. Stan rozwija się stopniowo: zaczyna się od wolnego brzegu paznokcia i wędruje ku obłączkowi. Oddzielony od powierzchni palca paznokieć staje się biały, a potem może zzielenieć lub zżółknąć. Odklejający się paznokieć powoduje znaczne narażenie palca na zakażenia. Dlatego paznokieć dotknięty onycholizą należy regularnie, maksymalnie skracać, stosować na i pod niego preparaty odkażające, a do wykonywania prac zakładać rękawice ochronne.

fot. pixabay

Paznokcie mówią

Ilekroć nasze paznokcie przybierają dziwny kształt — nie dziwmy się nad nimi za długo, także nie podziwiajmy — tylko poradźmy się lekarza. Nawet sama powierzchnia płytki sygnalizuje bowiem o stanie naszego zdrowia.

Podłużne rowki czasem oznaczają zaburzenia przewodu pokarmowego lub osteoporozę. Mogą też mówić o starzeniu się paznokci. Są odpowiednikiem zmarszczek na skórze. Takie zmiany miewają podłoże genetyczne i pojawiają się już u niektórych trzydziestolatków. Bywają również skutkiem częstych urazów paznokci, np. podczas mało delikatnego manicure z użyciem metalowych cążek.

Z kolei poprzeczne bruzdy w kształcie półksiężyca, najczęściej na wszystkich paznokciach, to objaw niedożywienia lub dolegliwości neurologicznych. Są charakterystyczne dla osób poddanych chemioterapii. Nieregularne bruzdy bywają pamiątką po wyniszczających chorobach, np. po zapaleniu płuc. Towarzyszą także łuszczycy i egzemom.

Paznokcie łyżeczkowane

Płytka zaczyna przypominać łyżeczkę: staje się wklęsła pośrodku, a jej brzegi są wywinięte do góry. Powodem jest najczęściej niedobór żelaza lub anemia, a także zaburzenia hormonalne. Takie paznokcie mogą też występować u dzieci, ale u nich zwykle taki stan mija z wiekiem.

Paznokcie zegarkowe

Takie płytki są okrągłe i uwypuklone i przypominają szkiełka od zegarka. Towarzyszą one tzw. palcom pałeczkowatym dobosza, które charakteryzują się przerostem i rozszerzeniem końcowych części palców. Najczęściej przyczyną takich zmian paznokci są wady wrodzone serca, przewlekłe choroby płuc, niektóre zaburzenia układu pokarmowego, marskość wątroby.

Szponowatość paznokcia

Płytka paznokciowa staje się znacznie grubsza, wydłuża się i wygina jak szpon, a przy tym zmienia kolor na żółtawy lub szary. Zniekształcenia mogą powstać na skutek urazów, przewlekłego ucisku na paznokieć, choćby to źle dobrane obuwie, ale też przy zaburzeniach krążenia obwodowego.

Paznokcie rurkowate

Płytki są pogrubione, a ich wolne brzegi zawinięte, więc przypominają rulonik. Z kolei pod paznokciem gromadzą się masy rogowe. Takie zmiany są wynikiem dziedzicznej choroby, której zwykle towarzyszy nadmierne rogowacenie skóry rąk i stóp.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl fa450629a3

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

61617opb1-AH-K

ZWIERZĘTA

kupię

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

zamienię

ZAMIENIĘ 3-pokojowe 48,2m2, 4 piętro/4p Podgrodzie na Zatorze lub śródmieście, 89-535-19-26

PRACA

dam pracę

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

PIELĘGNIARKĘ do pracy w poradni ortopedycznej. Forma i godziny pracy do uzgodnienia, 601-819-576

POSZUKUJĘ wykwalifikowanych wykończeniowców i glazurników, 603-073-374 pilne!

ZATRUDNIĘ na stanowisku sekretarki medycznej, 601-819-576

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 601-772-124

AUTO-MOTO

kupię

SAMOCHODY kasacja, 502-180-869

USŁUGI

budowa | remont

STUDNIE wiercone do domów jednorodzinnych i nawadnianie. Pompy ciepła, 508-609-152

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

RÓŻNE

sprzedam

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

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

mp-otbr-6791a-M

Wyrazy głębokiego współczucia Pani
Nadziei Wiśnickiej
z powodu śmierci
Mamy
składają Wójt Gminy Świątki Sławomir Kowalczyk
wraz z pracownikami

449020opb1-b-M

Łącząc się w żałobie i smutku
z powodu śmierci Mamy,
Nadziei Wiśnickiej
składamy najszczersze kondolencje.
Przewodniczący Rady Gminy Świątki
wraz z radnymi

449120opb1-B-G

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

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

WWW.POZEGNANIA.NET

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

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

28919opb1-C-K

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 fa450629a3

Chleb był najcenniejszą nagrodą

Historia\\\ Przed II wojną światową Tadeusz Pietrzykowski trenował boks w Legii Warszawa m.in. pod okiem Feliksa Stamma. Jednak w czerwcu 1940 roku 23-letni wicemistrz Polski z pierwszym transportem więźniów trafił do obozu Auschwitz-Birkenau.

Dziewięć miesięcy później wychudzony Tadeusz Pietrzykowski stoczył swoją pierwszą obozową walkę. Przed wojną „chodził" w kategorii koguciej, czyli do 53 kilogramów, a „Przegląd Sportowy" tak o nim wtedy pisał: „Niebieskie łagodne oczy i niezmącony wyraz pogody mogą zmylić wielu niewtajemniczonych. Pomyśli sobie taki jeden z drugim: ot, chuchro. A tymczasem „chuchro" może wrzepić takie cięgi, o jakich się wielu nie śniło".

Jednak w Auschwitz jego rywalem miał być silny Niemiec, który ważył ponad 70 kilogramów! Oczywiście pojedynek z marca 1941 roku nie miał typowej bokserskiej oprawy, ale za to była bezcenna nagroda. Nagroda więcej warta niż mistrzowski pas, bo był nią... bochenek chleba. Wyzwanie Pietrzykowskiemu rzucił kapo Walter Dunning (kapo to więzień, który był nadzorcą komanda. Często na to stanowisko wybierano pospolitych kryminalistów i sadystów). „Teddy" bez wahania przyjął wyzwanie, bo nieustający głód był dla niego najlepszą motywacją.

Nieważne, że po dziewięciu miesiącach w obozie Pietrzykowski był osłabiony i ważył zaledwie 40 kilogramów, nieważne, że Dunning był dużo cięższy — „Teddy" nie miał nic do stracenia, bo wiedział, że i tak prędzej lub później czeka go obozowe krematorium.

Walka miała być stoczona w kuchni, gdzie urządzono prowizoryczny ring. Była też widownia, którą głównie tworzyli obozowi kapo. Wielu z nich miało na sumieniu niejedną śmierć — zwłaszcza na początku działania obozu często zdarzało się, że w nocy kapo mordował jakiegoś więźnia, by rano zagarnąć jego porcję jedzenia.

Polski bokser dostał parę roboczych rękawic, w takich samych miał walczyć Dunning. Wydarzenie wzbudziło zainteresowanie wśród więźniów, a kapo-bokser na początku pojedynku ewidentnie zlekceważył wychudzonego rywala — świadczyła o tym jego opuszczona garda. Po jakimś więc czasie Pietrzykowski postanowił zaatakować. Najpierw spokojnie lewym prostym punktował Dunninga, jednak te ciosy nie robiły na Niemcu większego wrażenia. Po krótkim rozpoznaniu bojem „Teddy", przedwojenny mistrz Warszawy, zaczął wyprowadzać coraz mocniejsze ciosy — przydało się doświadczenie zdobyte na wielu turniejach. Od tego momentu kapo zaczął rywala traktować poważnie — podniósł gardę i przystąpił do ataku. Jednak jego ciosy, mimo fizycznej przewagi Dunninga, przeważnie nie dochodziły celu. Tadeusz pokazał cały swój bokserski kunszt, z którym Niemiec nie mógł sobie poradzić. Gdy ciosy rywala jedynie przeszywały powietrze, Pietrzykowski wyprowadził precyzyjną prawą kontrę, bo której Dunningowi aż podskoczyła głowa.

Nic więc dziwnego, że z każdą kolejną chwilą walka wzbudzała coraz większe emocje wśród widzów. Więźniowie odważniej kibicowali Polakowi, a z twarzy kapo zniknęły gdzieś bezpowrotnie ironiczne uśmiechy. Wszyscy z podziwem obserwowali więźnia numer 27. Walka trwała dalej — Dunning atakował, ale „Teddy" nadal umiejętnie schodził z linii ciosu, puszczając rywala na liny.

Fot. archiwum

Tadeusz Pietrzykowski był wicemistrzem Polski i mistrzem Warszawy w kategorii koguciej

W końcu Pietrzykowski wyprowadził kolejny prawy sierpowy, który dał mu dużą przewagę. I tak obaj dotrwali do końca pierwszej rundy.

Po przerwie walka wyglądała podobnie — Niemiec próbował atakować, Polak robił uniki, czekając na właściwy moment. No i się w końcu doczekał — dostrzegł lukę w gardzie rywala i wyprowadził lewy sierpowy. Cios był mocny i precyzyjny, a na twarzy kapo pojawiła się krew. Na ten widok polscy więźniowie zaczęli krzyczeć z radości, ale zaraz brutalnie zostali uciszeni przez obserwujących walkę kapo. Jednak w tym momencie Dunning postanowił przerwać pojedynek, uznając, że już wystarczy. Jednocześnie pochwalił Pietrzykowskiego za charakter i umiejętności, a po pewnym czasie dał mu bochenek chleba i kostkę margaryny.

Od tej chwili Pietrzykowski nie był już anonimowym więźniem numer 27, tylko bokserem. Dzięki temu dostał lepszą pracę — w oborze przy karmieniu cieląt, gdzie miał dostęp do mleka i... paszy. W tych komfortowych — jak na obóz — warunkach osiągnął wagę 60 kilogramów, dzięki czemu stał się groźnym przeciwnikiem nawet dla dużo cięższych bokserów.

A Niemcy coraz częściej organizowali w obozie walki, dobierając Tadeuszowi kolejnych rywali, wśród nich zdarzali się też prawdziwi bokserzy. No i Polak przeważnie zwyciężał, z tym że jeśli jego rywalem był inny więzień, wtedy go oszczędzał, wygrywając jedynie na punkty. Nie miał natomiast litości dla kapo — jego celem zawsze był wówczas nokaut.

Nic więc dziwnego, że Pietrzykowski stał się idolem polskich więźniów, pokazując im, że nawet w obozowych warunkach można zachować godność. Z czasem w Auschwitz stał się mistrzem wszechwag, a walki odbywały się już regularnie w każdą niedzielę. „Teddy" wygrywał, po czym nagrodami, którymi był najczęściej chleb, a czasem zupa, dzielił się z innymi więźniami.

Pewnego razu jeden z esesmanów obstawił zwycięstwo Pietrzykowskiego i wygrał aż 1000 marek. W nagrodę podarował polskiemu bokserowi... pięć kotłów prawdziwej zupy, czyli takiej, jaką jedli esesmani.

W pewny momencie do obozu trafił nowy kapo — sadysta o imieniu Erich. Chciał się wykazać przed innymi funkcyjnymi, więc szukał okazji, by za byle przewinienie ukarać jakiegoś więźnia. W warunkach obozowych takie pobicie często oznaczało śmierć, bo osłabiony więzień nie mógł pracować, więc trafiał do komory gazowej i krematorium.

Erich był potężnie zbudowany, miał nawet pewne pojęcie o boksie, a że nie znał polskiego obozowego mistrza, więc chętnie przystał na propozycję walki. Od początku pojedynku kapo rzucił się na Pietrzykowskiego, ale to ciosy Tadeusza docierały do celu. Najpierw precyzyjnym lewym prostym rozbił Niemcowi łuki brwiowe, po czym prawym prostym „poprawił" mu nos. W drugiej rundzie Polak nie zamierzał długo czekać — wystarczyło mu zaledwie kilkanaście sekund, by prawym prostym na szczękę znokautować rywala. A potem — chociaż Niemiec już leżał — wyprowadził jeszcze jedno uderzenie. Nigdy tego nie robił, ale to był prezent dla tych, którzy przez Ericha stracili zdrowie.

W Auschwitz Tadeusz Pietrzykowski utrzymywał kontakt z rotmistrzem Witoldem Pileckim i został członkiem założonego przez niego Związku Organizacji Wojskowej. Wiadomo też, że kilkakrotnie spotkał się z ojcem Maksymilianem Kolbe, który zwrócił mu uwagę na potrzebę hamowanie emocji i agresji mimo otaczającego zła.

W sumie w Auschwitz „Teddy" stoczył od 40 do 60 walk i przegrał tylko raz — z wielokrotnym holenderskim mistrzem wagi średniej Leenem Sandersem.

W 1943 Tadeusz Pietrzykowski został przeniesiony do obozu koncentracyjnego w Neuengamme, gdzie stoczył około 20 walk. Warto wspomnieć, że gdy opuszczał Auschwitz, to kapo Dunning, jego pierwszy obozowy rywal, w dowód szacunku wręczył mu dwie pary bokserskich rękawic.

Wyzwolenia Pietrzykowski doczekał 15 kwietnia 1945 r. w obozie Bergen-Belsen. Potem wstąpił do 1 Dywizji Pancernej gen. Stanisława Maczka, a w 1946 roku powrócił do kraju. 13 lat później ukończył AWF w Warszawie, po czym był nauczycielem wychowania fizycznego, trenerem i instruktorem w Bielsku-Białej, gdzie zmarł 17 kwietnia 1991 roku.

PIOTR PAŃCZUK

WARTO WIEDZIEĆ

- **Tadeusz Pietrzykowski** był pierwowzorem bohatera noweli „Bokser i śmierć" Józefa Hena, na podstawie której słowacki reżyser Peter Solan w 1962 roku zrealizował film fabularny o tym samym tytule. Od 14 czerwca na YouTubie można obejrzeć film dokumentalny o Pietrzykowskim „Auschwitz, boks i chleb", natomiast 16 października na ekrany polskich kin miał wejść film „Mistrz", w którym w rolę boksera wcielił się Piotr Głowacki. Niestety, z powodu epidemii premiera została przesunięta na przyszły rok.
- **Witold Pilecki** — do Auschwitz trafił w 1940 roku, główny organizator obozowej konspiracji. W nocy z 26 na 27 kwietnia 1943 roku zdołał uciec z obozu. Po powstaniu warszawskim trafił do stalagu 344 Lamsdorf (Łambinowice), a potem do oflagu VII A w Murnau. Po zakończeniu wojny wrócił do kraju, jednak w 1947 roku został aresztowany. Podczas przesłuchań był okrutnie torturowany — „zdarto mu paznokcie, z nóg, miażdżono mu jądra, nadziewano go na nogę od stołka". W trakcie ostatniego widzenia z żoną Pilecki powiedział, że Oświęcim — w porównaniu z komunistycznym więzieniem — „to była igraszka". W marcu 1948 roku po sfingowanym procesie został skazany na karę śmierci. Wyrok wykonano 25 maja. 1 października 1990 roku Wojskowy Sąd Najwyższy unieważnił wyrok, podkreślając patriotyczną postawę niesłusznie skazanych (oprócz Pileckiego wyroki śmierci wykonano jeszcze wtedy na trzech osobach).

eprasa.pl fa450629a3

Prenumerata za zdjęcie

JESIEŃ
Monika Lisowska

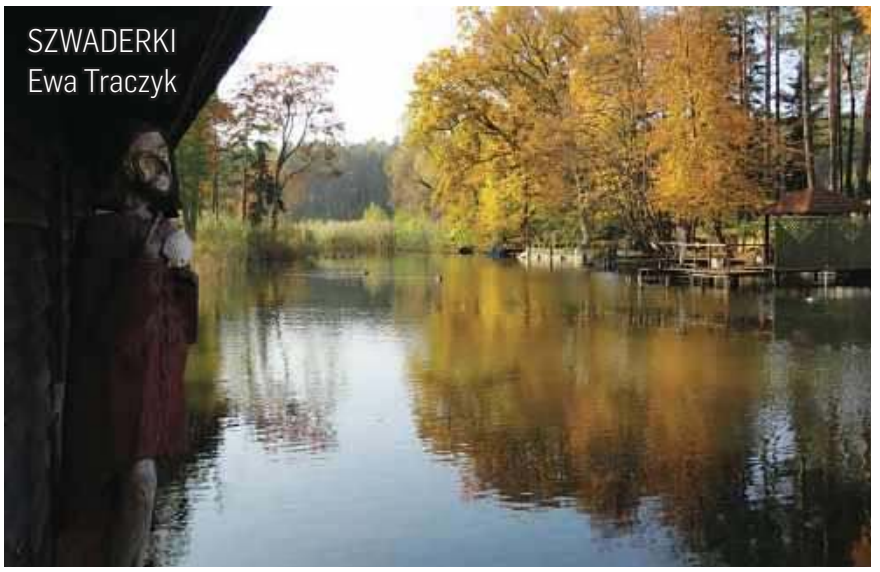
JEZIORO DĄBROWA WIELKA (DĄBRÓWNO)
Wojciech Nowakowski

SEJMIK BOCIANI W OKOLICACH TYLKOWA
Ferdynand Sosnowski

CZEKAMY NA WASZE ZDJĘCIA POKAZUJĄCE PIĘKNO NASZEGO REGIONU. BĘDZIEMY JE PUBLIKOWAĆ W „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ"/„DZIENNIKU ELBLĄSKIM". AUTORZY ZDJĘĆ, KTÓRE ZAMIEŚCIMY W NASZYM PAPIEROWYM WYDANIU, OTRZYMAJĄ OD NAS TRZYMIESIĘCZNY BEZPŁATNY DOSTĘP DO ELEKTRONICZNEGO WYDANIA „GAZETY OLSZTYŃSKIEJ" / „DZIENNIKA ELBLĄSKIEGO". ZDJĘCIA Z DZISIEJSZEJ GAZETY/DZIENNIKA MOŻNA OBEJRZEĆ TEGO SAMEGO DNIA NA GAZETAOLSZTYNSKA.PL
Wysyłajcie zdjęcia tutaj:
i.hrywna@gazetaolsztynska.pl

UFO CZY GRZYBEK (MACZUGOWIEC?)
Barbara Ościłowska

JEZIORO KORTOWSKIE
Anna Łukiańczyk


SZWADERKI
Ewa Traczyk

eprasa.pl fa450629a3