GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

BEZgorset

SOBOTA\\\NIEDZIELA |28-29|1|2020|

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 438 NR 275 (20395)

„Gazeta Olsztyńska" 108 486 polubień na FB

Fot. unsplash.com

Nie pił, nie bił, a szyby leciały \4

ISSN 0137-9127

48

9 770137 912064

eprasa.pl ffc0bb8f12

56 procent

Polek przy podejmowaniu trudnych decyzji radzi się swoich mężów/partnerów.

Nieco rzadziej, bo

36 procent

kobiet prosi o pomoc przyjaciółki, mamy i siostry.

źródło: badanie przeprowadzone przez Greenpoint

CYTAT DNIA

Kiera Cass:
W większości przypadków, kiedy kobieta płacze, wcale nie chce, żeby ktoś rozwiązał jej problem. Chce tylko usłyszeć, że wszystko będzie w porządku.

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.

fot. newseria

Modelka Paula Tumala wie, jak trudnym okresem w życiu kobiety jest ciąża, i zdaje sobie sprawę z tego, że każda z nas powinna mieć wybór. Dlatego też absolutnie nie zgadza się z wyrokiem Trybunału Konstytucyjnego w sprawie zaostrzenia przepisów aborcyjnych. W ocenie Pauli Tumali wyrok TK oznacza skazanie kobiet na ogromne cierpienie. Aborcja nie jest bowiem chwilowym kaprysem, zachcianką czy pochopną decyzją. Często natomiast jest jedynym rozwiązaniem, które może uratować ciężarnej życie. Dlatego też modelka zdecydowanie popiera Strajk Kobiet i na swoim Instagramie publikuje zdjęcia, które mają zmusić do refleksji.

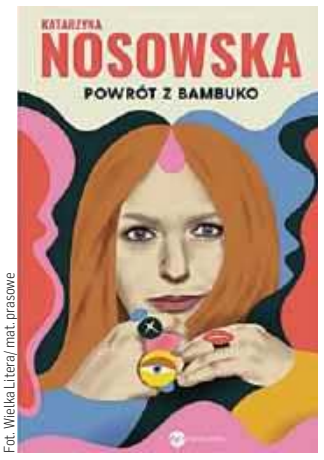
– Ta cała akcja i to, co się w ostatnich czasach dzieje, zmotywowało mnie do tego, aby wesprzeć kobiety, bo chciałabym, żeby miały tak samo jak ja wybór, żeby decydowały o swoim życiu, o życiu swoich dzieci, a nie ktoś za nas podejmował tę decyzję. Absolutnie nie jestem w żaden sposób za aborcją, tylko po prostu chciałabym, aby kobiety miały prawo wyboru – mówi Paula Tumala.

źródło: newseria

List tygodnia

Czy koronawirus zabierze nam święta? To ostatnio dość popularny nagłówek. Zaczęłam się nad tym zastanawiać i doszłam do wniosku, że może zabrać jedynie możliwość spotykania się w dużym gronie. To boli, to smutne, tak bardzo tego pragniemy i z tym najtrudniej mi się pogodzić. Wciąż wierzę, że będę mogła jechać do innego miasta, aby spotkać się z bliskimi. Poza tym koronawirus nie zabiera mi świąt. Jak zawsze zrobię zakupy, ugotuję, ustroję dom. Prezenty kupuję w Internecie, drobiazgi bez kłopotu w sklepie w moim mieście. Do spowiedzi pójdę jak zawsze. Do kościoła na pasterkę pewnie nie będzie wolno, ale od jakiegoś czasu jest dyspensa i nauczyłam się uczestniczyć we mszy online. Zabrać święta to znaczy co? Zamknąć galerie? To jest element świąt? Czy może pójście na basen jest nieodzownym elementem świąt? A może szeroko otwarta restauracja jest obowiązkowa, aby święta mogły się odbyć? Kochani, nie dajcie się zwariować, odpowiedzcie sobie sami, co oznacza dla was „zabranie świąt". Bo ten slogan wydaje się odrobinę nazbyt nadmuchany...

Danuta B.



Fot. Wielka Litera/ mat. prasowe

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

Szanowni Państwo!

O przemocy fizycznej, psychicznej, finansowej pisaliśmy już na łamach „Gazety Olsztyńskiej". Dziś wracamy do tego trudnego tematu. Na stronie 4 przeczytacie Państwo trzy różne historie osób tkwiących w przemocowych relacjach. Warszawska psycholog Magdalena Stefańczyk wyjaśnia, dlaczego toksycznemu partnerowi tak trudno się zmienić, a także tłumaczy, jakie mechanizmy rządzą kobietami, że po opuszczeniu ramion jednego agresora, za chwilę znajdują się w innych.

Co ważne, ofiarami przemocy są też mężczyźni, chociaż w policyjnych statystykach są oni również głównymi agresorami. Podpowiemy także, gdzie szukać pomocy.

Zapraszamy do lektury.

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI KOBIET
3 Naszym symbolem będą parasolki
W sobotę 28 listopada obchodzimy 102. rocznicę uzyskania w Polsce praw wyborczych przez kobiety. Polki ponownie wyjdą na ulice, żeby protestować i walczyć o swoje prawa.
TEMAT TYGODNIA
4 Nie pił, nie bił, a szyby leciały
Troje bohaterów, trzy różne historie. Jedna przemoc - nieważne czy ekonomiczna, psychiczna czy fizyczna. Każdą należy piętnować.
WRACAMY DO TEMATU
6 Jak się ma teoria do życia? Słabo!
Czego najbardziej potrzeba matkom i ojcom nieuleczalnie chorego dziecka o znacznym stopniu niepełnosprawności? Żeby ich dziecko wyzdrowiało. To niestety nierealne. Jakie zatem działania proponuje państwo, żeby takim rodzicom pomóc?
POPKULTURA BEZ GORSETU
7 Kobiety „The Crown"
Za nami czwarty sezon „The Crown" – serialu Netfliksa opowiadającego o królowej Elżbiecie II i jej bliskich.
SEKS BEZ TABU
8 Odwaga w sypialni się opłaca
Mężczyznom, którzy naoglądali się filmów pornograficznych często wydaje się, że są bogami seksu – mówi Joanna Keszka, edukatorka seksualna. Zachęca, by spojrzeć na seks z innej strony. Tej mniej poważnej.
SPOŁECZEŃSTWO
10 Nie chcę jeszcze umierać. Mam zaledwie 22 lata...
Łukasz udowadnia, że warto walczyć o każdy dzień życia.
EZOTERYKA
11 Z wizytą u wróżki
Postanowiły obalić stereotypy i odważyły się powierzyć swój los w ręce obcej osoby. Wizyta u wróżki uspokoiła je i dała wskazówki dotyczące najbliższej przyszłości.
ŻYCIE NA WSI
12 Dookoła mam trawę zamiast betonu
Kawa pita na świeżym powietrzu, dookoła piękne łąki, spokój i cisza. Brzmi jak sen? Pod Olsztynem, nieopodal wsi Nowe Kawkowo można go urzeczywistnić.
MĘSKI PUNKT WIDZENIA
14 Epidemia nas zmobilizowała
Jednych epidemia koronawirusa załamała, innych zmotywowała do pracy. Przykładem są muzycy kętrzyńskiej grupy rockowej Dr Watt.
STYL ŻYCIA
15 Ciągłe kupowanie przestało mnie uszczęśliwiać
Urszula Graniczna z Elbląga podjęła decyzję o zmianie swojego stylu życia. Postawiła na zero waste.
KOBIETA Z PASJĄ
17 Pole dance budzi jeszcze kontrowersje
Katarzyna Jocz na pole dance zapisała się, aby spróbować sportu innego niż te, które dotychczas uprawiała. Bakcykla złapała od razu.
ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ
18 Kosmetyczka radzi
Metamorfoza numeru
Psychosomatoterapia – terapia poprzez ciało i oddech
PSYCHOLOGIA
19 Separacja: szansa dla związku czy droga do rozwodu?
ZDROWIE
20 Kot a sprawy człowieka
21 Pandemia a związki i prokreacyjne plany
SPORT
23 Złoto Meksyku w rękach „Żelaznej Damy"
24 Soltare to życie, Soltare to pęd

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 ffc0bb8f12

Fot. Zbigniew Woźniak

Naszym symbolem będą **parasolki**

W sobotę 28 listopada obchodzimy 102. rocznicę uzyskania w Polsce praw wyborczych przez kobiety. Polki ponownie wyjdą na ulice, żeby protestować i walczyć o swoje prawa. Manifestacje odbędą się w całym kraju pod szyldem Strajku Kobiet.

Na fejsbukowym wydarzeniu — W IMIĘ MATKI, CÓRKI SIOSTRY — w Warszawie odpowiedziało niemal 8 tysięcy osób. Protesty przetoczą się przez większość dużych miast. W tym samym czasie przedsiębiorcy rozpoczną Marsz o Wolność na przejściu granicznym w Słubicach" — czytamy na profilu TV Press Center.

— Odkąd narodowcy przejęli 11 listopada, ten dzień jako święto jest spalony. Zmieniamy więc tradycję i zamiast 11 listopada chcemy obchodzić święto nadania praw wyborczych Polkom, co miało miejsce 28 listopada 1918 r. Polska jest kobietą, będziemy więc miały święto narodowe w tym dniu — mówiła „Gazecie Wyborczej" Agnieszka Czeredecka z Ogólnopolskiego Strajku Kobiet.

„102 lata później znów walczymy z systemem, który odmawia nam podstawowych praw. Nas i naszych sojuszników spotyka w tej walce policyjna, państwowa przemoc" — czytamy na fejsbukowym profilu Ogólnopolskiego Strajku Kobiet. — „W 102. rocznicę naszej niepodległości idziemy w imię nas wszystkich — my, wnuczki tych, które wystukały sobie tę niepodległość parasolkami. W imię solidarności, której bardzo potrzebujemy. W imię solidarności, którą możemy i chcemy się podzielić". W Warszawie ruszamy z Ronda Praw Kobiet (chwilowo jeszcze nazywane Rondem Dmowskiego). W niektórych miastach idziemy pod wybrany komisariat policji partyjnej, bo już nie państwowej. W innych miejscowościach spotykamy się w innych ważnych dla nas miejscach. Wszędzie pamiętamy o tym, że nie byłoby tej rocznicy praw wyborczych kobiet bez solidarności. I że tak jak my teraz, żadna z nich nie szła sama" — czytamy dalej.

Agata Szerszeniewicz, działaczka społeczna i polityczna. Inicjatorka i współorganizatorka Olsztyńskiego Marszu Równości, członkini partii Lewica Razem:

— 28 listopada 2020 r. będziemy świętować 102. rocznicę wywalczenia przez Polki praw wyborczych — wyjaśnia działaczka. — Data ta związana jest z podpisaniem przez Józefa Piłsudskiego Dekretu o ordynacji wyborczej. Wbrew powszechnej opinii prawa wyborcze kobiet nie zostały im dane, a wypracowane dzięki rozwijającym się (jeszcze przed uzyskaniem przez nasz kraj niepodległości) ruchom emancypacyjnym na ziemiach polskich. Już rok później, w 1919, do parlamentu zostało wybranych 8 kobiet. Dopiero od tego momentu Polki zaczęły mieć realny wpływ na politykę, prawo i społeczeństwo — przypomina.

I dodaje: — Rocznica ta ma dla mnie szczególne znaczenie. Dzięki feministkom z XIX i XX wieku, kobiety w 2020 r. mają możliwość kształcenia się, pracy, startu i oddawania głosu w wyborach. Wiele osób zapomniało o czasach kiedy nie było to w ogóle możliwe. Uzyskanie praw wyborczych jest również dla mnie istotne w kontekście orzeczenia Trybunału Konstytucyjnego z 22 października, które ogranicza moje prawa do decydowaniu o własnym życiu. W najbliższą sobotę w całej Polsce, również w Olsztynie, odbędą się spacery, podczas których będziemy domagać się równych praw dla kobiet w życiu społecznym, w tym prawa do godności, możliwości decydowania o własnym ciele czy podejmowania przez rząd działań zapobiegających, ścigających i karzących akty przemocy wobec kobiet. Tak jak 102 lata temu naszym symbolem będą parasolki.

Zbigniew Chojnowski, profesor nauk humanistycznych UWM w Olsztynie, poeta, pisarz, krytyk literacki:

— Mój stosunek do działań zbiorowych w sytuacji pandemii, zwłaszcza kiedy nasze województwo zwyciężyło w tym niechlubnym rankingu zakażonych koronawirusem, jest ostrożny — mówi. — Nie jestem zwolennikiem takich przedsięwzięć. Swoje myśli, swoje idee, swoją ocenę trudnej sytuacji kobiet, mężczyzn, dzieci, ludzi młodych i starych można manifestować w jakiś bardziej bezpieczny sposób. Obchody rocznicy uzyskania praw wyborczych przez kobiety w Polsce świadczą o tym, że w naszym kraju płeć piękna była i jest szanowana oraz doceniana. Kobiety są równoprawnymi uczestnikami życia społeczno-politycznego i gospodarczego. Ludzie boją się wypowiadać w tej sprawie, boją się mieć własne zdanie, a to jest niebezpieczne. Nie obawiam się wypowiadać swojego zdania, bo żyjemy w demokratycznym państwie, w którym dyskutujemy — wciąż niedoskonale — o realnych i niekiedy „fantazmatycznych" sprawach człowieka. Mój pogląd jest humanistyczny. Nie wolno absolutyzować i wywyższać żadnej płci. Uważam, że powinniśmy rozumieć cudze problemy, kłopoty, lęki, ale też powinniśmy postępować rozsądnie. Chodzi o to, aby ani sobie, ani innym nie robić krzywdy na własne życzenie — uważa profesor Chojnowski.

PAWEŁ SNOPKOW
redakcja@gazetaolsztynska.pl

Gdzie i od kiedy

Najwcześniej prawa wyborcze przyznała kobietom Nowa Zelandia. Obywatelki tego kraju wybierały swoich przedstawicieli do parlamentu od 19 września 1893 roku. Na Starym Kontynencie pionierem stała się Finlandia. Finki mogły chodzić na wybory od 1 czerwca 1906 roku. Co ciekawe, niektóre europejskie państwa, które dziś uznajmy za postępowe i nowoczesne, zdecydowały się na taki krok znacznie później. Francja udzieliła kobietom prawo głosu dopiero w 1944 roku, Włochy w 1946, Szwajcaria w 1971, a Liechtenstein dopiero w 1984 roku.

eprasa.pl ffc0bb8f12

Fot. unsplash.com

Nie pił, nie bił, a szyby leciały

Troje bohaterów, trzy różne historie. Jedna przemoc — nieważne czy ekonomiczna, psychiczna czy fizyczna. Każdą należy piętnować. Ale najpierw przyjrzeć się sobie — by kończąc jeden, nie wpaść w kolejny toksyczny związek. — Ważne w pracy z ofiarami przemocy domowej jest to, by uświadomić im, że zmianę muszą zaczynać zawsze od siebie — podkreślają psychologowie.

Natalia: Niedzielny obiad. Siedzimy przy stole, bardzo się napracowałam, bo wiedziałam, że to jedyny czas, kiedy możemy coś naprawdę porządnie zjeść i pobyć razem. Cały tydzień gonimy w piętkę. I już widzę, że coś jest nie tak, że spróbował, minę zrobił obrażoną. Ale nic... nic nie mówi, chyba tym razem się uda. Zjemy normalnie. Śledzę jego drugi kęs, potem trzeci, już jestem spokojna, dzieci pałaszują z apetytem. Nagle podnosi się w rozmachem — ale mówi beznamiętnie, nawet cicho: ja tego gówna jeść nie będę, świnie i dzieci możesz tym karmić, nie mnie. Podchodzi do lodówki, wyjmuje obiad z poprzedniego dnia, który też wtedy średnio mu smakował i znika z zimnym w sypialni. Wychodzi dopiero wieczorem. Niby zachowuje się normalnie, ale nie omieszka nie zauważyć, że znów ten głupi serial oglądam i że może w końcu zajęłabym się czymś mądrzejszym, bo aż z tak głupią babą to on się nie żenił i że macierzyństwo zlasowało mi mózg. I studia przerwane dokończyć powinnam, a nie się tak w kółko obijać. A przecież to on nalegał, żebyśmy mieli drugie dziecko, a nam się już wtedy nie układało. Mówił że Kaja nie może przecież być sama, a nowy członek rodziny scali nas na nowo. Urodził się Marcel. Do tego pierwszego chyba miał rację — dzieci bawią się razem i chyba dzięki temu mniej zauważają, co się między nami dzieje, co do drugiego pomylił się bardzo. Przy znajomych — zwłaszcza tych z jego branży, tych pracujących i z dobrymi samochodami, wciąż mówi do mnie „głuptasku". Tym słodkim głosikiem, którego nienawidzę. Nigdy przy nich nie jestem w stanie nic powiedzieć trafnie, mądrze, dobrze. Ja wiem, że nie wszystko robię dobrze, że ma prawo nie smakować i jak zostanę bez tych studiów, to faktyczne nigdy nie znajdę lepszej pracy, zawsze będę musiała pracować w sklepie, ale czy on nie może mówić tego w trochę milszy sposób? A może ja lubię taką pracę, chcę w niej być? Ale on... nigdy na mnie nie krzyczy, nie bije, pieniądze do domu przynosi, nawet mi ostatnio samochód na urodzin kupił. Alkoholu też w zasadzie nie używa I jak ma dobry dzień — to potrafi być miły. Może faktycznie coś robię źle?

Gosia: Zaczęło się już w noc poślubną. Zaczęłam mieć mu za złe, że za dużo wypił, że to miał być nasz wieczór, a on już po 22 między gośćmi słaniał się na nogach. Na dodatek koło północy pobił się ze swoim świadkiem. Może nie pobił — walnął go tylko w jakimś dziwnym zrywie „z baśki", ale krew się polatała. Pamiętam Jerzego uciekającego w popłochu do łazienki i tę krew na parkiecie. Potem mnie też nigdy nie pobił — co najwyżej tak „wrzucał na ściany". Tamtej nocy też mnie wrzucił. A potem często leciały szyby. Wystarczyło powiedzieć coś nie tak, gdy był po alkoholu — i czasem to wcale nie było coś skierowane przeciwko niemu, tylko tak ogólnie. Pamiętam jak szwedzki DJ Avicii wypuścił nowy singel — powiedziałam wtedy, że jest strasznie tandetny, rodem z Teksasu, a mi „Hey brothers" bardzo się spodobało. Taka bzdura, a strasznie go rozjuszyła. Po chwili rozwalił szybę w łazienkowych drzwiach. Po tym poznawałam, że jest już mocno pijany. Agresja włączała mu się głównie po alkoholu, w ciągu tygodnia, gdy oboje chodziliśmy do pracy było normalnie. Dobrze gotował, nieźle zajmował się też domem. Tylko te weekendy wymazałabym z naszego życia. Potem przestaliśmy razem drinkować, gdy tylko widziałam że o 21 w piątek otwiera piwo, kładłam się spać. Bo sprowokować go już potem mogło w zasadzie wszystko. Kilka razy szukając wrażeń — próbował mnie o północy budzić. Raz się złamałam, przez godzinę było miło, potem znów — z powodu jakiejś błahostki wylądowałam na ścianie, strasznie obiłam sobie wtedy nadgarstek. Od tej pory nie uczestniczę w weekendowych biesiadach.

Mąż pije sobie sam, czasem koło północy gdzieś wychodzi. Raz wrócił z podbitym okiem, innym razem z rozwaloną ręką — podejrzewam, że wtedy życie straciła jakaś sklepowa witryna. W tygodniu są momenty, które nawet lubię. I wtedy się nie boję.

Krystian: wżeniłem się w dużo bogatszą rodzinę. Od razu mieliśmy gdzie mieszkać, za co kupić auto. Ja — chłopak po zawodówce, ona może też niezbyt wykształcona, ale za to z dużą firmą po rodzicach, w której w kółko była jakaś robota. Urodziły się dzieci — najpierw syn, zaraz po roku — wielkie zaskoczenie — bliźniaki. Prowadzenie firmy pochłaniało dużo czasu — żona szybko wracała do zarządzania i organizacji sobie życia zawodowego, w domu z dziećmi zostałem ja. Pamiętam te wszystkie kaszki, kupki, bolące brzuszki i wielogodzinne usypianie. Chciałem stać się częścią firmy, przejąć jakieś obowiązki — od jej rodziców usłyszałem że jeszcze za wcześnie, żeby zdradzić mi tajemnice rodzinne, że to nie są moje sprawy. Zacząłem pracę w budowlance na zlecenia — posłaliśmy dzieci do żłobka. Jeden syn zaczął sporo chorować — musieliśmy zabrać ich z placówki. Firma żony pożerała mnóstwo czasu i energii, więc to ja znów zostałem w domu. Okazało się, że młody ma problem z płucami — koronawirus mógłby oznaczać dla niego śmierć. Dlatego nie posłaliśmy w tym roku dzieciaków do przedszkola, znów są ze mną. Żona wydziela mi wszystkie pieniądze, daje mi pieniądze na zakupy — a potem codziennie pyta dlaczego tak dużo wydałem, dlaczego kupiłem taką złą marchew albo beznadziejne mięso. Wciąż pyta się o resztę, której prawie nigdy nie ma. Rozlicza każdy mój wydatek na ubranie. Mówi, że musimy odkładać. Na przyszłość naszych dzieci. A ja przyszłości już nie mam? Mam 35 lat i nie mam swojego konta. Ale ktoś z dziećmi musi być, a ona przecież firmy nie zawiesi. Czy mnie to męczy? Czy chciałbym od niej odejść? Chyba tak. Ale gdzie? Jak? Nie mam nic na własność. Czuje się jak w klatce. Poza tym bardzo kocham moje dzieci, ona też je chyba kocha — tylko trochę inaczej. W razie rozwodu wiem, że będzie na mnie zła, że będzie mi utrudniać. Ją stać na prawników — mnie nie. Poza tym jestem świadomy, że dzieci po rozwodzie zostałyby z nią. Wynajęłaby niańki, ja widziałbym je tylko w weekendy. Zupełnie nie jestem na to gotowy.

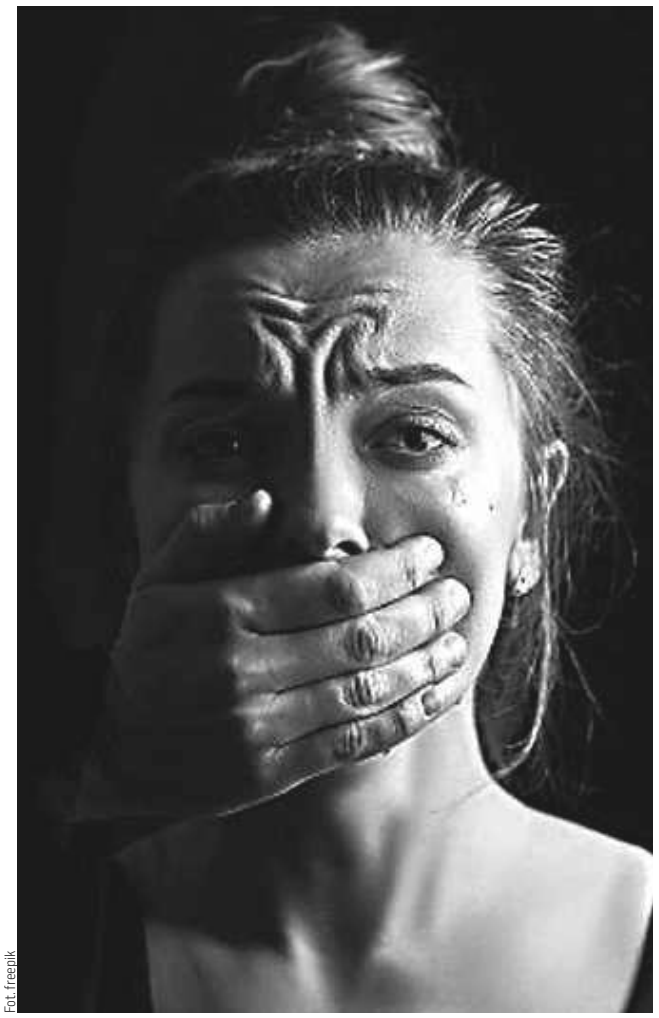
AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl ffc0bb8f12

— Nie bije, krzyków brak, a ja i tak mam wrażenie że mój partner w jakiś dziwny sposób się nade mną znęca. A może jestem przewrażliwiona? — zastanawia się pewnie niejedna kobieta. W jaki sposób możemy zdefiniować przemoc, żeby potem móc określić czy jesteśmy jej ofiarami — pytamy Magdalenę Stefańczyk — warszawską psycholog.

Mamy kilka rodzajów przemocy, spośród których najbardziej nieakceptowana społecznie i najbardziej piętnowana jest ta fizyczna, a najbardziej popularna — psychiczna. Psychiczna polega na znęcaniu się nad drugą osobą poprzez poniżanie jej, wytykanie błędów, na bezustannym porównywaniu jej z innymi — przy tym, że zawsze w tych porównaniach osoba porównywana wypada gorzej. Wieczne pokazywanie porażek, lub wmawianie tych, które nie istnieją, również jest formą przemocy.

Kolejnym mało znanym rodzajem przemocy, który w wielu domach uznawany jest za coś normalnego, bo tak było od dziada, pradziada — jest ta ekonomiczna, finansowa. O takiej sytuacji mówimy wtedy, gdy kobieta jest pozbawiona środków do życia, którymi powinna sama móc dysponować. W tej sytuacji pozostają często osoby, które zdecydowały się z jakichś powodów — często dlatego żeby wychowywać dzieci — zostać przez jakichś czas w domu. Najpierw to wszystko wygląda dość słodko, ale potem parter wykorzystujący przemoc finansową, jest bardzo niechętny do powrotu kobiety do pracy, bo w ten sposób ma nad nią kontrolę. Gdy kobieta sama podejmie jakąkolwiek zakupową decyzję bez konsultacji — potem ponosi tego konsekwencje w postaci wyrzutów.


Fot. freepik

— Czy tego typu problemy muszą od razu oznaczać, że albo godzimy się na kontynuowanie toksycznego układu lub koniec związku? Czy układ sił w zaburzonej przemocą relacji jest się w stanie zmienić?

— Każdy jest w stanie się zmienić — ale tylko z własnej woli. Nie ma możliwości, żeby partner, który tak naprawdę nie widzi problemu, zmienił się tylko dlatego, że widzi ten problem otoczenie. Tego typu zmiany będą tylko powierzchowne. Warto podkreślać, że my nigdy nie jesteśmy w stanie zmienić drugiego człowieka, niezależnie od tego, jak bardzo byśmy się starali. To ta osoba musi dojrzeć i widzieć potrzebę zmiany sama. Niektórzy nie dojrzewają do tego nigdy, ale są sytuacje, że ludzie się zmieniają — czasem nawet bez potrzeby wizyty u psychologa. Choć oczywiście dla większości to terapia będzie kluczem do lepszego życia.

— Często kobiety opuszczają ramiona jednego agresora, aby chwilę później znaleźć się w innych. Albo tkwią w związku z przemocowcami mówiąc, że może i bije, ale kocha. Dlaczego tak się dzieje?

— Agresor nie wybiera kobiet przypadkowo— jest pewien typ kobiet, które wejdą w taki związek. Są też inne, które przy pierwszej próbie złego traktowania odwrócą się na pięcie i odejdą. Kobieta w toksycznym związku potrzebuje pomocy nie tylko w poradzeniu sobie w toksycznym związku, ale przede wszystkim — w poradzeniu sobie ze sobą. Zawsze jest to pewnego rodzaju współuzależnienie. Ona pozostaje w takim związku, bo on w jakiś sposób jest jej znany. Kobiety, które padają ofiarami przemocy i się na nią godzą — często były jej ofiarami jako dziewczynki. I nie mówię tu o bardzo drastycznych formach jak bicie. Wystarczy nie dać dziecku prawa do własnej opinii, tłamsić przez cały okres wychowawczy.

— Dzieci i ryby głosu nie mają...

— Dokładnie — tego typu hasła pokutują tym, że kobieta nie daje sama sobie prawa do zawalczenia o swoje szczęście. Osoba, która sama z sobą czuje się dobrze i wie, że zasługuje na wiele, nie zatrzyma się w takim związku. Dziecko, które latami było upokarzane, z którym się nikt nie liczył, które było nazywane ciamajdą i fajtłapą traci całą pewność siebie. Taka osoba jest szczęśliwa, że ktokolwiek się nią zainteresował. Wynika to z niskiego poczucia własnej wartości, które taka osoba ma już od dziecka.

— Bezwarunkowa miłość — i okazywanie jej — jest najlepszym, co swoim dzieciom możemy ofiarować, jeśli nie chcemy, by w dorosłym życiu były podatne na przemoc domową.

— Kobiecie z deficytami wychowawczymi potem całe życie się będzie wydawało, że ona musi zasłużyć, ona musi się postarać, jeśli ona zrobi więcej — to wreszcie zostanie doceniona i on już tak źle jej traktować nie będzie. Na dodatek w tego typu relacjach występuje powtarzający się cykl przemocy, który dodatkowo komplikuje sprawę.

— To nie jest nigdy tak, że zaczyna się łagodnie i potem jest już cały czas tylko gorzej i gorzej i gorzej, aż w końcu ktoś kogoś zabija...

— Wszystko opiera się na pewnym cykl: partner na początku próbuje, na ile może sobie pozwolić. Najpierw pojawiają się delikatne napięcia, kobieta reaguje buntem i niezgodą, więc on się wycofuje, przeprasza, nierzadko przychodzi z kwiatami. Następuje miesiąc miodowy — przez jakiś czas jest dobrze. Ona wtedy wierzy, że jednak będzie dobrze, a potem znów pojawiają się kolejne ataki przemocy i one z czasem się nasilają. Ale potem znów ustają. Parter często — im bardziej partnerkę skrzywdził tym bardziej robi się na jakiś czas cudowny. Kobieta może myśleć, że on zrozumiał i się poprawi. Raz eskalacja, a raz wyciszenie. A im dłużej to trwa, tym bardziej kobieta czuje się bezsilna i skołowana.

— Od kogoś do szpiku złego łatwiej odejść, a tu sprawy się komplikują.

— Na dodatek agresji często towarzyszy manipulacja — „to nie ja cię uderzyłem, bo się zdenerwowałem, to ty mnie zdenerwowałaś, bo znowu nie zrobiłaś czegoś, jak trzeba". „To nie ja jestem zły, że nie pozwalam ci zarządzać budżetem— to ty jesteś tak rozrzutna, że gdybym ci pozwolił poszlibyśmy z torbami". Trzeba mieć dużo samoświadomości i pewności siebie, żeby nie dać się w ten sposób traktować. Dlatego tak ważne w pracy z ofiarami przemocy domowej jest to, by uświadomić im, że zmianę muszą zaczynać zawsze od siebie.

Gdzie szukać pomocy?

Każda osoba doświadczająca przemocy może o tym fakcie powiadomić policję dzwoniąc na numer telefonu alarmowego 112, zawiadamiając tu i teraz o konieczności podjęcia interwencji policyjnej. Osoba może też skontaktować się bezpośrednio ze swoim policjantem dzielnicowym odpowiedzialnym za dany rejon służbowy. Kontakt do policjantów dzielnicowych znajduje się stronach internetowych każdej komendy policji w zakładce „dzielnicowy", bądź w aplikacji Moja Komenda.

Poza kontaktem z policją osoby dotknięte przemocą w rodzinie mogą zgłosić się do pracowników placówek pomocy społecznej funkcjonujących na terenie każdej gminy. W Olsztynie na Bałtyckiej 37a mieści się też Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie. Jak podkreśla Joanna Rećko z MOPS — również pracownicy Caritasu są zobligowani do pomocy takiej osobie.

— Nie możemy być obojętni na krzywdę drugiej osoby. Każdy kto jest świadkiem sytuacji, która może nosić znamiona przemocy w rodzinie, powinien o swoich podejrzeniach powiadomić policjantów. Taka reakcja może niejednokrotnie wpłynąć na proces zatrzymania przemocy — zauważa asp. Rafał Jackowski z KWP w Olsztynie.

W dalszym ciągu działa też Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia": 0-800-1200-02.

Przemoc domowa — garść statystyk

Problem przemocy nie traci aktualności. Przemoc to zjawisko wszechobecne. Występuje w różnych środowiskach i różnych sferach życia. Najbardziej boli — ta domowa, gdy osoby, które powinny się wspierać — zamiast tego się atakują. Przemoc pojawia się każdym domu —i tym bardziej i mniej inteligenckim, często zmienia się tylko jej forma. Dużą rolę w sytuacjach przemocowych wciąż pełni alkohol. Ze statystyk udostępnionych przez Komendę Wojewódzką Policji wynika, że w 2020 roku do 31.10 w warmińsko-mazurskim liczba osób, wobec których istnieje podejrzenie, że stosują przemoc w rodzinie wynosi 2 998, z tego liczba osób będących wtedy pod wpływem alkoholu wynosi 1 842. Należy mówić o tym, że ofiarami przemocy bywają również mężczyźni, jednak w dalszym ciągu w policyjnych statystykach to również oni są głównymi agresorami.

> Na 2 998 osób, wobec których istnieje podejrzenie, że stosują przemoc w rodzinie jest 2740 mężczyzn i 250 kobiet.

Liczba przypadków poszczególnych rodzajów przemocy w warmińsko-mazurskim: fizyczna – 2 153, seksualna – 75, ekonomiczna – 56, psychiczna – 3 106, innego rodzaju – 1 270. Świadczyć to może o pewnym przebudzeniu kobiet, które wiedzą już że przemoc to nie tylko razy i siniaki i po pomoc zgłaszają się również te poniżane czy wyśmiewane, te bez śladów na skórze.

Od jakiegoś czasu media biją na alarm — epidemia powoduje znaczący wzrost przemocy domowej. Pozamykanym w domach ludziom siadają nerwy, wzrasta napięcie, a sposób reagowania na to jest przemocowy. Mowa o tym, że zwiększyła się ilość interwencji. Okazuje się, że nie w warmińsko-mazurskim — liczba wypełnionych formularzy Niebieskich Kart w 2019 wynosiła 4 035, w 2020 do końca października liczba takowych kart wynosiła – 2 985.

Potwierdza to Joanna Rećko z olsztyńskiego MOPS — Nie mamy zwiększonej liczby interwencji, statystyki nie zaczęły skakać w górę. A w tym największym lockdownie w marcu i kwietniu w ogóle było najspokojniej — zauważa.

eprasa.pl ffc0bb8f12

Fot. Pixabay

Jak się ma **teoria do życia?** Słabo!

Czego najbardziej potrzeba matkom i ojcom nieuleczalnie chorego dziecka o znacznym stopniu niepełnosprawności? Żeby ich dziecko wyzdrowiało. To niestety nierealne. Jakie zatem działania proponuje państwo, żeby takim rodzicom pomóc?

Sobota, 7 listopada. Publikujemy poruszający tekst Joanny Karzyńskiej „Nie jestem matką gorszego dziecka". Tekst pełen bólu zrozpaczonej matki. Przypomnijmy fragment...

„Paulina miała 16 lat, gdy zaszła w ciążę. Chłopiec urodził się niepełnosprawny. Dziś Igor ma już 10 lat. Niedawno powiedział swoje pierwsze słowo: mama. Bycie matką niepełnosprawnego dziecka to wiele wyrzeczeń i ciągłego lęku o jego życie. To praca 24 godziny na dobę.

(...) Paulina wie, jak trudna jest droga matki niepełnosprawnego dziecka. Nieprzespane noce, strach o każdy oddech, rehabilitacja, wizyty u lekarzy to codzienność.

— Kocham Igora nad życie, mimo że ma już 10 lat i nie chodzi, nie mówi, nie siedzi... Wszystko robię za niego, poświęcam mu cały swój czas. Muszę być przy nim ciągle, bo przecież nikt mnie w tym nie wyręcza — tłumaczy. (...)

— PiS dał nam 1800 zł i zabrał prawo do pracy. Za rehabilitację płać, za leki płać, za sprzęty, które kosztują kilkanaście tysięcy i więcej — wylicza. — (...) Nikt nie przeszedł tyle co my, kobiety dzieci niepełnosprawnych. (...) Czy przyszli do mnie i zapytali, czy potrzebuję pomocy? Nigdy! Mieszkam na stancji, bo bank mnie skreśla z listy kredytobiorców, dlatego że tylko mój mąż może pracować. Dla opieki mam za dużo, więc też niewiele się nam należy. Dzięki ludziom o dobrych sercach w tym roku kupiłam synowi wózek, który kosztował prawie 12 tysięcy! A to jeszcze nie koniec, potrzebuje wielu innych rzeczy, żeby normalnie funkcjonować. Codziennie pokonuję z nim 12 schodów, progi i wiele innych przeszkód. Czy pomogli mi w tym, żebym i ja mogła czuć się kobietą, a nie matką gorszego dziecka?! Serce mi pęka, bo coraz częściej sił już brakuje na walkę. Ale dopóki żyję, choćbym miała jeść suchy chleb i chodzić na kolanach, będę opiekować się moim dzieckiem.

Największym marzeniem Pauliny jest to, aby Igor był zdrowy. Wie jednak, że to marzenie jest nierealne...".

Tym wyznaniem zrozpaczonej matki poczuliśmy się wywołani do tablicy. Sprawdziliśmy na co teoretycznie mogą liczyć rodziny dzieci niepełnosprawnych w stopniu głębokim.

Podstawową formą wsparcia jest orzeczenie o niepełnosprawności, które — pierwszej kolejności, uprawnia do wielu zniżek i ulg (m.in. ulgi rehabilitacyjnej).

Na podstawie orzeczenia rodzice mogą wyrobić dziecku legitymację osoby niepełnosprawnej — wydaje ją powiatowy zespół orzekania o niepełnosprawności. Dzięki niej dziecko otrzyma zniżki w komunikacji miejskiej, transporcie krajowym, instytucjach kulturalnych, placówkach sportu i rekreacji. Ponadto rodzice będą mogli ubiegać się o kartę parkingową. Dzięki niej zostawią swój samochód w dogodnym miejscu.

Opiekunowie niepełnosprawnych dzieci mogą ubiegać się o różne rodzaje finansowego wsparcia ze strony państwa. Przede wszystkim są oni objęci takimi samymi instrumentami pomocy, jakie przysługują w przypadku zdrowego dziecka. Mowa tutaj o świadczeniu Rodzina 500 plus oraz zasiłku macierzyńskim przez okres przebywania na urlopie macierzyńskim, ojcowskim i rodzicielskim.

Młoda mama może się też starać o tzw. kosiniakowe. To potoczna nazwa świadczenia rodzicielskiego, wypłacanego od 2016 roku. Termin wziął się od nazwiska byłego ministra pracy, a obecnie szefa PSL Władysława Kosiniaka-Kamysza, pomysłodawcy tego świadczenia. Jest to rodzaj zasiłku macierzyńskiego dla kobiet, które nie mają uprawnień do zwykłych świadczeń, bo nie pracują zawodowo, albo pracują, lecz nie odprowadzają składek ubezpieczenia chorobowego. Wysokość świadczenia wynosi 1000 zł i nie podlega opodatkowaniu.

Oprócz wyżej opisanych form pomocy istnieją także świadczenia ściśle skierowane do rodzin z niepełnosprawnym dzieckiem. Są to:

Świadczenie pielęgnacyjne — przyznawane osobom, które zrezygnowały z dotychczasowej pracy zarobkowej w celu sprawowania opieki nad niepełnosprawnym dzieckiem. Świadczenie otrzymuje się niezależnie od osiąganych dochodów rodziny. Jego wysokość rośnie wraz z poziomem najniższego wynagrodzenia. W tym roku jest to 1830 zł miesięcznie, a od przyszłego roku 1971 zł;

Zasiłek pielęgnacyjny — przyznawany dziecku mającemu orzeczenie o niepełnosprawności. Dochody uzyskiwane przez opiekunów nie są brane pod uwagę. Wysokość świadczenia to 215,84 zł miesięcznie;

Specjalny zasiłek opiekuńczy — przysługuje rodzicom, gdy rezygnują oni z pracy zawodowej z uwagi na konieczność opieki nad dzieckiem o znacznym stopniu niepełnosprawności albo dzieckiem, które wymaga stałej lub długotrwałej pomocy. Aby otrzymać zasiłek rodzina musi spełnić kryterium finansowe. Wysokość świadczenia wynosi obecnie 620 zł miesięcznie;

W zależności od stanu dziecka można także ubiegać się o ulgę rehabilitacyjną, dofinansowanie z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, zasiłek rodzinny czy świadczenie „Za życiem".

Tyle teoria. Niestety w praktyce nasz system nie najlepiej radzi sobie ze wsparciem dla takich rodziców. Brakuje pieniędzy, sprzętu medycznego, socjalnego zaplecza w postaci mieszkań, wykwalifikowanego personelu. Do poradni specjalistycznych nieraz czeka się miesiącami a nawet latami. Zdarzają się przypadki, gdy zasiłków, ulg i innych świadczeń nie wystarcza nawet na pokrycie połowy kosztów leczenia i rehabilitacji. Zaś potrzeba całodobowej opieki nad małym pacjentem uniemożliwia pracę zawodową.

Rodzice mogą oczywiście korzystać z usług pomocy społecznej, organizacji pozarządowych, a także innych placówek, w których prowadzi się okresową lub długotrwałą opiekę nad niepełnosprawnymi. Hospicja i domy pomocy prowadzą m.in. Polski Czerwony Krzyż, a także Związek Polskich Kawalerów Maltańskich. Te jednostki są wspierane przez lekarzy specjalistów, lecz zasadniczo opierają się na pracy wolontariuszy. Nierzadko są to osoby gotowe wiele poświęcić dla drugiego człowieka. Sęk w tym, że ich tytaniczny wysiłek to kropla w morzu potrzeb.

eprasa.pl ffc0bb8f12

Oddajemy w tym miejscu głos kobiecie, która podzieliła się z innymi własnym doświadczeniem (przytoczone fragmenty pochodzą ze strony centrumdobrejterapii.pl)...

„Zawsze myślałam o sobie, że nie mogę być matką niepełnosprawnego dziecka, ponieważ: „ja się na taką matkę zupełnie nie nadaję. Jak każdy „świeżo upieczony" rodzic niepełnosprawnego dziecka musiałam przeżyć swoje cierpienie i wylać swoją porcję łez. Gdy wypłakałam już swój ból i żal, zaczęłam myśleć o Julce. Zaistniała myśl, że urodziłam moje dziecko po to, aby było po prostu szczęśliwe!

Wykształcenie, uroda, bogactwo — na pewno nie zapewniają szczęścia. Ważne jest to, aby Julka miała obok siebie kogoś, kto ją kocha, akceptuje, rozumie.

Mottem mojego życia stały się słowa Jean Vanier: „Leczyć miłością, to akceptować dziecko ze wszystkimi jego słabościami, ale jednocześnie wierzyć w jego możliwości rozwoju. Wierzyć i uczynić wszystko, by rozwój mógł się dokonać.

Julcia jest dla mnie i męża największym skarbem i radością życia. Na pewno nie jest żadnym nieszczęściem, jak dawniej myślałam. Jesteśmy po prostu zakochani w naszej córeczce, a ona — czując to, jest najwspanialszym dzieckiem na świecie".

Pani Paulina, bohaterka cytowanego wyżej artykułu „Nie jestem matką gorszego dziecka", podziela ten punkt widzenia, ale...

— Mimo tego, że bardzo go kocham i nie wyobrażam sobie życia bez niego, to uwierzcie mi, że gdybym teraz była w ciąży i dowiedziała się o wadzie kolejnego dziecka, nie urodziłabym.

Igor się męczy, jest bardzo kochanty ale całe życie pozostanie dzieckiem, które nie będzie w stanie samodzielnie żyć.

Co na to państwo ze swoimi poglądami na sprawę rodzin z dziećmi niepełnosprawnymi?

PAWEŁ SNOPKOW
redakcja@gazetaolsztynska.pl

Kobiety „The Crown"

Za nami czwarty sezon „The Crown" – serialu Netfliksa opowiadającego o królowej Elżbiecie II i jej bliskich. Choć produkcja punktem wyjścia czyni prawdziwe wydarzenia z życia brytyjskiej monarchii, otwarcie drzwi do pałacowych komnat jest pretekstem do tego, by mówić nie tyle o samych Windsorach, ile o sprawach uniwersalnych.

Fot. Netflix

Najnowsza seria „The Crown" należy do kobiet. Można byłoby dodać „jak zawsze", bo tak naprawdę to właśnie kobiety z brytyjskiej rodziny królewskiej są najbardziej interesującymi postaciami, którym mamy okazję przyglądać się na ekranach naszych urządzeń za sprawą produkcji Netfliksa. Nie oznacza to, oczywiście, że oko kamery zamyka się na niejednoznacznego księcia Filipa czy wciąż zagubionego w świecie i własnych uczuciach księcia Karola, ale jednak ustępują oni nieco pola swoim koleżankom z planu, które w czwartym sezonie pokazują, co potrafią. Niektóre robią to zresztą po raz kolejny. Olivia Colman ponownie wciela się w rolę królowej Elżbiety II, podobnie jest z Heleną Bonham-Carter, czyli serialową księżną Małgorzatą czy Erin Doherty odtwarzającą postać księżniczki Anny. Do obsady dołączyły z kolei aktorki odtwarzające postaci, w żyłach których nie płynie krew Windsorów. I tak Gillian Anderson gra Margaret Thatcher, a Emma Corrin księżną Dianę.

Choć, zgodnie z zapewnieniami twórców, w centrum opowieści pozostaje korona i nosząca ją na głowie Elżbieta II, trudno przeoczyć, że w czwartym sezonie świetnie przyjmowanego serialu, twórcy oddają głos przede wszystkim trzem postaciom: królowej, księżnej Dianie oraz Żelaznej Damie. „The Crown" jednak, jak to było także w poprzednich seriach, nie ma dla nas gotowych obrazków. Do dyspozycji otrzymujemy puzzle, z których sami musimy sobie złożyć wizję życia osób, których koleje losu upływają w rytm przywilejów i obowiązków. Jaki to obrazek?

Na pewno nie jest kolorowo

Wiedzieliśmy to od pierwszego sezonu, wiedzieliśmy to na długo przed nim, przede wszystkim za sprawą księżnej Diany, Królowej Ludzkich Serc, jak sama chciała być zwana. Jej nieprzystosowanie do dworskich zasad i bunt wobec chłodu zaznanego w małżeństwie z następcą tronu, czyli księciem Karolem, był po wielokroć opisywany na łamach nie tylko tabloidowych czasopism, ale i przez jej rzetelnych biografów. Życiorys Diany Spencer na warsztat brali także twórców filmów fabularnych i dokumentalnych, a jej życie w mediach wydaje się nie gasnąć mimo przedwczesnej śmierci w 1997 roku.

Dzisiaj nawet osoby niezbyt gorliwe w poszukiwaniach ciekawostek dotyczących brytyjskiej rodziny królewskiej dziwią się, że młoda Diana Spencer zdecydowała się wyjść za mąż za Karola, choć – jak wiele wskazuje – powinna doskonale wiedzieć, że kocha on inną kobietę. Naiwna postawa Diany, dla której znakiem ostrzegawczym nie były ani plotki o romansie, ani fakt, że zamiast spodziewanej odpowiedzi na pytanie o to, czy młodzi narzeczeni są zakochani, z ust Karola padło wymijające „cokolwiek miłość znaczy", może być uzasadniana na różne sposoby. Po pierwsze, jak wyjaśniają to biografowie Diany, wpływ na to mogła mieć trauma, jakiej doświadczyła w związku z opuszczeniem przez matkę, która, zakochawszy się w innym mężczyźnie, postanowiła odejść od ojca swoich dzieci. Po drugie, Diana miała wiele wspólnego z Emmą Bovary, ponieważ na życie ich obu wpłynęły „książki zbójeckie". Księżna Walii wyidealizowany obraz miłości zaczerpnęła z powieści Barbary Cartland. Można mieć wrażenie, że związek z księciem był nie tylko spełnieniem marzeń Diany, ale i swoistą gwarancją na to, że będzie to małżeństwo trwałe. W końcu rozwód w rodzinie królewskiej to coś niedopuszczalnego.

Diana, której twarzy w serialu „The Crown" użycza Emma Corrin, wydaje się niepewna własnej wartości. Potwierdzenia szuka u innych. Można wręcz powiedzieć, że do skutku, bo twórcy serialu ustami innych serialowych postaci informują o kolejnych romansach księżnej. Serial to jednak nie dokument i warto o tym pamiętać. Zdarza się, że sceny, choć wyglądają bardzo przekonująco, są zbudowane wyłącznie na domysłach. A czasem, żeby akcja toczyła się sprawniej, mamy do czynienia z pewnymi przeinaczeniami. Wiemy więc np., że owszem, księżna Diana była czułą i kochającą matką, ale nie wpadła w histerię na wieść o tym, że mogłaby zostawić swojego pierworodnego syna po opieką niań na czas podróży do Australii.

Serialowa Diana jest postacią niejednoznaczną, a wiele wskazuje na to, że kiedy w kolejnym sezonie w jej rolę wcieli się australijska aktorka o polskich korzeniach, Elizabeth Debicki, to może ona nas jeszcze kilka razy zaskoczyć. Tym bardziej że twórcy serialu mają szansę sięgnąć do źródeł, które zdradzają, że wizerunek księżnej Walii, celebrytki ukochanej i zniszczonej przez media, a zupełnie nierozumianej przez rodzinę królewską, może nie być tak jednowymiarowy, jak przez lata chcieliśmy wierzyć. Tym bardziej że kiedy spojrzymy na postać Diany bez popkulturowego filtru Królowej Ludzkich Serc, możemy przestać jej tylko współczuć, a zacząć także stawiać pytania.

Małgorzata i Anna, czyli inne twarze monarchii

Można chyba zaryzykować stwierdzenie, że Małgorzata i Anna to postaci, które pozostają zagadkowe. Teoretycznie wiemy o nich sporo, w rzeczywistości - wciąż niewiele. Co je łączy, poza pokrewieństwem? I siostra królowej, i jej córka urodziły się jako drugie w kolejności. A to, w rodzinie królewskiej nie świadczy tylko o byciu młodszą siostrą, ale i o pewnym wykluczeniu: trzeba żyć w zgodzie z konwenansami i zasadami narzucanymi przez monarchię, ale bez słodkiej (?) obietnicy wstąpienia na tron. Z poprzednich sezonów „The Crown" wiemy, że dla księżniczki Małgorzaty fakt ten był źródłem licznych frustracji. Przekonana o tym, że lepiej nadawałaby się do roli królowej niż jej starsza siostra, musiała pogodzić się ze swoim miejscem w szeregu. W kolejnym sezonie spotykamy dojrzalszą wersję Małgorzaty, która jednak nie traci swojej niezależności, a zyskuje i nowy rys. Obserwując ją, widzimy że zmaga się z licznymi problemami.

Twórcy serialu, tak jak i media, nieco mniej uwagi poświęcają księżniczce Annie. A szkoda, bo wiele wskazuje na to, że to postać nie tylko nietuzinkowa, ale i wciąż nieodkryta. Zdawkowo mówi ona o swoim małżeństwie, ale ten niewypowiedziany do końca dramat działa na wyobraźnię nawet bardziej niż uchwycone kamerą kłopoty małżeńskie Diany i Karola.

Liczy się tylko ona

Twórcy serialu dają nam wyraźne sygnały dotyczące tego, co jest sednem opowieści. Podpowiedzią jest, oczywiście, już sam tytuł. Ale mamy też i równie wymownie słowa, które pojawiły się przy okazji pytań o to, dlaczego np. pominięto kilka ważnych wydarzeń związanych z rodziną królewską. Aktorzy grający Karola i Dianę zdradzili niedawno, że twórcy rezygnują z tego, co nie jest bezpośrednio powiązane z królową Elżbietą i Koroną.

A jaka jest królowa Elżbieta II przedstawiona w czwartym sezonie „The Crown"? Nadal chłodna, nadal zdystansowana, nadal też nie tak jednoznaczna, jak chcieliby myśleć jej przeciwnicy. Jej przywiązanie do protokołu i zasad, którym jest wierna, nie jest tak sztywne, jak przywykliśmy dowiadywać się z rozmaitych mediów. Niezwykle wymowne stają się sceny, w których Elżbieta II uświadamia sobie, jak niewiele wie nie tylko o swoich dzieciach, ale i sobie jako matce. Szukając podpowiedzi, zwraca się do swojego męża i asystentów. Można mieć wrażenie, że w tym sezonie to właśnie te sceny, w których królowa spotyka się ze swoimi dziećmi, a w końcu i one ze sobą, są najlepszym i najbardziej wymownym podsumowaniem trudnych relacji w rodzinie królewskiej.

Dama z żelaza, ale nie tylko

Oczekiwania dotyczące tej postaci były chyba największe u fanów królewskiego serialu. Już samo nazwisko Gillian Anderson stanowiło zapowiedź tego, że trzeba będzie poświęcić tej bohaterce nieco więcej uwagi. Anderson w rolę premierki Wielkiej Brytanii wcieliła się w sposób imponujący, choć twórcy nie ułatwili jej zadania. W scenariuszu skupili się raczej na tym, co Żelaznej Damie nie wychodziło - politycznie i rodzinnie. I choć pojawiają się głosy, że w „The Crown" poznaliśmy raczej parodię Thatcher niż ją samą, trudno i postaci, i aktorce odmówić zalet. Thatcher nie pasuje do świata monarchii i nie chce do niego pasować. Ale na naszych oczach między królową Elżbietą II i Żelazną Damą tworzy się więź. Cóż, na tym polega siła kobiet!

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl ffc0bb8f12

Odwaga w sypialni się opłaca

Mężczyznom, którzy naoglądali się filmów pornograficznych często wydaje się, że są bogami seksu – mówi Joanna Keszka, edukatorka seksualna. Zachęca, by spojrzeć na seks z innej strony. Tej mniej poważnej.

Joanna Keszka – trenerka kreatywnego seksu, specjalistka w temacie kobiecej seksualności, edukatorka seksualna i twórczyni scenariuszy erotycznych. Autorka poradników i książek seksie: „Grzeczna to już byłam" i „Potęga zabawnego seksu". Prowadzi warsztaty i szkolenia w całej Polsce.

Fot. Łukasz Sokół

— O seksie mówi już pani od lat, właśnie ukazała się pani książka „Potęga zabawnego seksu". Ale czy o tym, by czerpać radość z seksu, wciąż trzeba nam przypominać?

— Tak, bo wciąż w tych polskich sypialniach panuje taki poważny, nobliwy nastrój. Pisząc „Potęgę zabawnego seksu" chciałam pokazać, że można spojrzeć na seks z zupełnie innej perspektywy. Byśmy w końcu przestali myśleć nieustannie o tym, co nam w sypialni wypada, a co nie wypada robić. Postawić krok w kierunku tego, co nie jest tak szalenie poważne, sprawdzone, ograne i znane. Przekroczyć konserwatywne granice wyznaczone przez linię penisa i pochwy. Wbrew zasadom, zakazom, niepewności własnej i cudzej, konwenansom, opiniom innych na nasz temat, krępującym przekonaniom, na przekór przaśności i bylejakości. Pozwolić sobie na trochę swobody we własnym łóżku. Powinniśmy mówić, na co mamy właściwie ochotę w sypialni. A odpowiedź na to pytanie nie zawsze jest prosta.

— Skąd mamy wiedzieć, czego chcemy, skoro u nas praktycznie nie rozmawia się o seksualności.

— No tak, bo u nas sferę seksualności wyznaczają trzy wyrazy rozpoczynające się na literę „P", czyli penis, pozycja i penetracja. Piszą do mnie kobiety, które zwierzają się, że poznają nowych partnerów i ci zwykle zapewniają, że są dobrymi kochankami. Dlaczego? Bo znają się na pozycjach, seksie oralnym i próbowali nawet seksu analnego. Tak naprawdę te stwierdzenia świadczą jedynie o braku edukacji seksualnej tych panów. Bo włożyć penisa do dowolnego otworu na mapie kobiecego ciała nie jest bardzo zaawansowaną umiejętnością erotyczną. Mężczyznom, którzy naoglądali się filmów pornograficznych często wydaje się, że są bogami seksu. Tymczasem pornografia może być ciekawym gadżetem erotycznym, ale na pewno nie źródłem wiedzy. Filmy pornograficzne, nawet te niskobudżetowe mają reżysera, scenariusz i nie mają absolutnie nic wspólnego z normalnym życiem. To tak, jakby ktoś sobie wymyślił, że po obejrzeniu „Gwiezdnych wojen" będzie mógł pilotować statki kosmiczne. To tak nie działa. Zachęcałabym więc, by panowie zaczęli korzystać z bardziej wiarygodnych źródeł. A można zacząć od zapytania partnerki, czego oczekuje, co jej się podoba, czego chce więcej, co ją wprawia w dobry nastrój, co jej sprawia przyjemność. Nie tylko w czasie samego seksu, ale też przed i po.

— No tak, ale wychowuje się nas w ten sposób, że o seksie nie potrafimy rozmawiać. Edukacja seksualna nie istnieje.

— Dlatego też od wielu lat staram się pisać o seksie pokazując możliwości. W polskich rozmowach o seksie dominuje strach. Mówi się o chorobach, problemach. W ten sposób wiedzę o seksualności przekazują młodym dziewczynom rodzice. Zwykle temat seksu pojawia się dopiero w chwili, kiedy dziewczyna jest nastolatką. I wtedy spanikowani rodzice nastolatce, wyjeżdżającej na przykład na wakacyjny obóz, pakują do plecaka prezerwatywy i straszą chorobami wenerycznymi i niechcianą ciążą. Młodym ludziom od początku przedstawia się seks jako źródło nieszczęść. I to złe podejście. My, dorośli ludzie, uprawiamy seks z innego powodu. I pora w końcu powiedzieć otwarcie, że uprawiamy seks, bo to jest przyjemne i ekscytujące i jest częścią naszego życia. Trzeba jednak mieć wiedzę o naszej seksualności, by ta sfera kojarzyła się z relaksem, swobodą. Poczuciem, że będąc nago, w sypialni, w końcu możemy być sobą. Jednak dla wielu osób jest to zbyt trudne. Wstydzimy się swojego ciała, nie akceptujemy go. Wstydzimy się swoich potrzeb. Przychodzą do mnie kobiety i mężczyźni i opowiadają o swoich rozterkach. Jedni martwią się, że ich potrzeby seksualne są zbyt dziwne, inni – że zbyt normalne. I tak wszyscy się wstydzimy, martwimy. A ja napisałam książkę „Potęga zabawnego seksu", by w końcu nie bać się tego seksu.

— I czerpać z niego radość?

— No tak, chciałabym, byśmy w końcu pozbyli się strachu. Poczucia, że coś robimy nie tak. Kobiety w naszym kraju mają pod tym względem bardzo trudno. Boją się interesować własną seksualnością, bo nie chcą być postrzegane jako łatwe, puszczalskie. Te słowa bolą, a zdarza się, że wypowiadają je bliskie osoby. Jesteśmy dosyć konserwatywnym krajem. Na kobiecej seksualności odbija się to bardzo mocno, kobiecie wciąż przypisuje się rolę bierną. To mężczyzna ma prawo inicjować i odczuwać przyjemność. Kobiety uczą

eprasa.pl ffc0bb8f12

się, by nie ujawniać swoich potrzeb seksualnych. Ona jest łatwa, a on jest Don Juanem. I to jest krzywdzące dla kobiet, ale również dla mężczyzn. Kiedy seks ogranicza się do mechanicznej penetracji, bez skupiania się na potrzebach partnerki, nie wnosi to niczego dobrego. Najważniejsze jest przyznać się przed sobą, że o seks trzeba dbać, jak o wszystkie inne sfery życia. Dobrym kochankiem jest mężczyzna, który w seksie daje kobiecie poczucie bezpieczeństwa, akceptacji i swobody. Urozmaicony seks jest fajny i zapewnia dużo zabawy. Jeśli więc partnerka wychodzi z propozycją uatrakcyjnienia naszego życia seksualnego, mężczyzna powinien wziąć sobie jej sugestie do serca. Ale niestety u nas mężczyźni boją się kobiet, które mają własne pomysły w sypialni. Apeluję do mężczyzn: odwaga w sypialni się opłaca. Ważna jest też otwartość. Napisałam więc „Potęgę zabawnego seksu", bo tam każdy znajdzie przepis na seks, który mu odpowiada.

— I byśmy w końcu przestali w sypialni być takimi smutasami...

— Tak, bo to u nas wciąż duży problem. Wiele osób, które mają za sobą wiele doświadczeń seksualnych, partnerek ma ten sam problem. W łóżku wciąż robią to samo. To jest związane właśnie ze strachem. Obawą, że źle wypadniemy, że się nie sprawdzimy, że ktoś nas wyśmieje. Może okazać się, że przez wiele lat nasze życie seksualne związane było z lękiem. A przecież właśnie nasza sypialnia jest takim miejscem, gdzie w końcu warto odważyć się, by w końcu być sobą. By tam poznać nasze oczekiwania. By tam czerpać przyjemność. Piszę też o tym, że najgorszym słowem w seksie jest to zaczynające się na literę „P". „P" – jak perfekcja. Kiedy mężczyźni kreują się na idealnych kochanków, a kobiety w sypialni są takie eleganckie. Mają niby te orgazmy, ale takie ciche, by faceta zadowolić, a jednocześnie nie przestraszyć. Wszyscy w tej sypialni udajemy. No dobrze, mężczyźni będą mieć z tego seksu przyjemność, a kobietom pozostanie nadzieja, że następnym razem będzie lepiej.

— Nie stać nas na szczerość?

— Szczerość okazuje się często w konserwatywnych łóżkach małżeńskich i pozamałżeńskich drogą walutą. Kobiety zachęca się bardziej do poświęcania w łóżku „żeby jemu było dobrze", niż do odkrywania czego same chcą i jak mogą to otrzymać. Jednak jesteśmy przecież dorosłymi ludźmi. Seks jest nieodłącznym elementem naszego życia. Wszyscy dorośli ludzie mają czasami mniej, a czasami bardziej aktywne życie seksualne. Warto więc coś zmienić. Zapomnieć o tym, co mówią inni, co narzuca nam nasza kultura i zastanowić się, co możemy zrobić fajnego w sypialni. By w końcu zacząć się w tej sypialni bawić. Zabawa i śmiech pokonują lęk i wstyd. Ta odwaga się opłaca, bo dzięki temu każdy z nas może odkryć, że może czerpać przyjemność z seksu. Podkreślam też, że bycie dobrymi kochankami nie oznacza znajomości kamasutry czy dziwnych pozycji i innych magicznych sztuczek. Niektórym wydaje się, że są nowocześni, bo uprawiają seks w trójkącie. Jednak jeśli nadal robimy dokładnie to samo, co robiliśmy wcześniej w dwójkę, to gdzie tutaj jest nasza swoboda? Wyzwolenie? Ludzie nudzą się w sypialni, bo wciąż robią to samo. Szukają kolejnych bodźców, zmieniają partnerów, partnerki. Ale to nic nie wnosi, bo wciąż robią to samo. Zachęcam, by w końcu coś zmienić. Zrobić w końcu w sypialni coś nowego. Coś, co sprawi nam przyjemność. Dobry kochanek czy kochanka sprawia, że każda pieszczota i każde dotknięcie jest czymś fascynującym. W książce „Potęga zabawnego seksu" daję dużo wskazówek, bo wiem, że jest wiele osób, które chciałyby wprowadzić zmiany w swoim życiu seksualnym i związku, ale nie wiedzą od czego je zacząć.

— No tak, bo przecież nie będziemy szukać inspiracji w filmach pornograficznych.

— Ale jeśli udawanie, że jesteśmy bohaterami takiego filmu sprawi nam przyjemność, to dlaczego nie? Wśród propozycji w książce każdy znajdzie przepis na seks dla siebie. Są pomysły na seks na wyjątkowe okazje, ale też wspomniane wcześniej przepisy na zabawny seks, wśród nich role play, czyli bycie w łóżku trochę sobą, a trochę kimś innym. Nie bójmy się dokazywania. To nie wspólne baraszkowanie, ale rutyna i zbędna powaga są bardzo szkodliwe, bo odbierają nam radość z seksu. Rozmawiajmy o seksie, naszych pomysłach, ale niech będą to dialogi pełne życzliwości i otwartości, wolne od ośmieszania, a przede wszystkim od zawstydzania.

— Bo ta rozmowa o seksie jest nam bardzo potrzebna. Podobnie, jak edukacja seksualna. Już wiadomo, że powstaną kolejne odsłony „Potęgi zabawnego seksu".

— No tak, zawsze mam wielkie plany (śmiech). W przygotowaniu są kolejne części: „Potęga zabawnego seksu kontratakuje", „Powrót potęgi zabawnego seksu". To za chwilę. Jednak dziś mam takie marzenie. By w każdym domu, obok książek kucharskich z przepisami na dobre, urozmaicone potrawy stała moja książka z przepisami na seks. Byśmy nie bali się, nie wstydzili i odkrywali jak ten dobrze doprawiony seks zbliża nas do siebie i ile daje radości.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

Seks jest nieodłącznym elementem naszego życia. Wszyscy dorośli ludzie mają czasami mniej, a czasami bardziej aktywne życie seksualne. Warto więc coś zmienić. Zapomnieć o tym, co mówią inni, co narzuca nam nasza kultura i zastanowić się, co możemy zrobić fajnego w sypialni — mówi Joanna Keszka, trenerka kreatywnego seksu, edukatorka seksualna.

Fot: Łukasz Sokół

BIURO OGŁOSZEŃ GAZETY OLSZTYŃSKIEJ ZAPRASZA DO NOWEJ LOKALIZACJI

#DBAJMYOSIEBIE
NOŚ MASECZKĘ

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

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl
Pracujemy od poniedziałku do piątku w godz. 7⁰⁰ do 15⁰⁰

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

39920otbs-E-K

eprasa.pl ffc0bb8f12

Nie chcę jeszcze umierać. Mam zaledwie 22 lata...

Łukasz to młody człowiek, który wiele w swoim życiu przeszedł. Nigdy jednak się nie poddał. Swoim życiem udowadnia, że warto walczyć o każdy dzień życia. I walczy, bo wciąż ma plany i marzenia...

Fot. archiwum prywatne

Łukasz Wiśniewski z Olsztyna to sympatyczny, inteligentny, zdolny, pełen pasji młody człowiek, który w życiu przeszedł już bardzo wiele. Ma 22 lata, a od prawie 4 toczy walkę o wszystko... O to, co najcenniejsze, czyli życie. Rak to najtrudniejszy przeciwnik, jednak Łukasz wierzy, że jest w stanie go pokonać. Jego chęć życia, siła i wrodzony optymizm sprawiają, że się nie poddaje. Chce być jeszcze szczęśliwy...

— Do 18 roku życia żyłem tak jak wszyscy moi rówieśnicy — opowiada Łukasz. — Moje życie toczyło się zwyczajnie: rodzina, przyjaciele nauka, sport. Aktywność fizyczna towarzyszyła mi od dziecka. Żeglarstwo, snowboard i stolarstwo to były moje największe pasje. W styczniu bawiłem się na studniówce, zamierzałem iść na studia. Marzyłem, że po ich ukończeniu otworzę swój zakład stolarski. Kochałem pracę z drewnem, sam wykonywałem stoliki, półki, lampki. Nie kupowałem, ale sam robiłem wiele rzeczy. Podobało mi się, że mogę kreatywnie wykonać coś innego, niepowtarzalnego, ciekawego. Sprawiało mi to ogromną radość...

Choroba pojawiła się nagle. Wiosną 2017 roku, tuż przed maturą. A potem wszystko potoczyło się szybko.

— Do dziś trudno mi uwierzyć, że ja młody człowiek, który miał wiele planów i marzeń, nagle musiałem stanąć do walki z tym śmiertelnym przeciwnikiem — mówi.

Zaczęło się od bólu ręki, potem była wizyta u lekarza. I... ortopeda, rezonans, biopsja i rozpoznanie — nowotwór złośliwy kości prawego przedramienia, tzw. mięsak Ewinga. Szok, niedowierzanie, ból, zagubienie. Brak możliwości leczenia na miejscu. Szybka decyzja — trzeba natychmiast działać.

— Skierowano mnie do Centrum Onkologii w Warszawie, 250 kilometrów od domu. Pojechałem. Natychmiast zostałem przyjęty na oddział, rozpoczęło się leczenie — wspomina Łukasz. — Zostałem skierowany na chemioterapię. Przebywałem tydzień w szpitalu, dwa tygodnie w domu. Mimo bolesnych skutków ubocznych leczenia nie poddawałem się. Cały czas wierzyłem, że uda mi się pokonać chorobę, że mimo wszystko uda się uratować moją rękę. W przerwach między wlewami uczyłem się i zdałem maturę. Wybieram kierunek studiów. Niestety, rak jest silniejszy, niż myślałem. Po trzech cyklach chemii lekarze dają mi wybór: amputacja prawej ręki albo radykalna radioterapia. Wybrałem radioterapię. Dwa miesiące naświetlań, dostałem maksymalną, dopuszczalną dawkę promieniowania i kontynuowałem chemię. Skutki uboczne jednak były tragiczne, bo moja ręka została poparzona promieniowaniem. Ból był ogromny, ale rana powoli zaczęła się goić. Zacząłem studia, cieszyłem się, że wracam do normalności, choć ręka była niesprawna i bardzo bolała.

W 2018 roku Łukasz jeździł tylko na cykliczne badania kontrolne — rezonans i tomografię. Studiował, spotykał się ze znajomymi, poznał wspaniałą dziewczynę — Paulinę. Zostali parą. Starał się żyć jak każdy inny chłopak. Niestety, jesienią 2019 roku znów zaczęło się coś złego dziać z jego ręką. Kolejna biopsja i wynik, który był jak wyrok — wznowa.

— Wszystko zaczęło się od początku, ale było jeszcze gorzej niż na początku — pamięta. — Wiedziałem już, co mnie czeka, i że wyczerpałem po części możliwość leczenia. Czekała mnie amputacja prawej ręki powyżej łokcia. To, co wtedy czułem, nie jestem opisać słowami. Wspierali mnie rodzice, brat, dziewczyna, przyjaciele i znajomi.

13 grudnia 2019 Łukasz przegrywa bitwę o rękę.

— Straciłem ją, ale postanowiłem, że muszę zawalczyć znów o życie Łukasz — mówi.

Po operacji Łukasz znów rozpoczyna chemię. Niestety, musi przerwać studia, bo lekarze mówią, że może sobie uszkodzić rękę. Najważniejsza jest przecież wygrana wojna o życie i jak najlepszą sprawność. Łukasz to człowiek, który pozytywnie patrzy w przyszłość, więc postanawia, że utrata ręki nie przeszkodzi mu w spełnianiu marzeń. Po raz drugi podejmuje studia. Wciąż marzy, że nawet jeśli sam nie będzie mógł tworzyć w drewnie, to firmę może poprowadzić. Podejmuje naukę zaocznie na kierunku zarządzanie w Ełku.

> Błagam o dobre myśli, ale także o wsparcie finansowe, bo koszty leczenia są dramatycznie wysokie. Mówią, że dobro powraca, wierzę w to...

Marzy też o protezie. Jedzie na pierwszą konsultację z protezownią. Koszt protezy bionicznej jednak znacznie przekracza możliwości młodego chłopaka i jego rodziny. To kwota około 500 tys. zł. Do tego dochodzą koszty dodatkowe leczenia, które również są bardzo wysokie.

— Wciąż leczę ranę po amputacji: tę na kikucie i tę na psychice. Nie poddaję się, jestem silny i z optymizmem patrzę w przyszłość — tłumaczy Łukasz. — Może się to komuś wydawać dziwne, ale ja wciąż czuję moją amputowaną rękę. Ból towarzyszy mi w codziennym życiu, drętwieją mi kończyny, czuję nawet ból przy dotykaniu. Trudność sprawia mi zrobienie kanapki lub założenie skarpetek. Biorę coraz silniejsze leki.

Niedawno Łukasz otrzymał kolejną smutną informację. Wyniki badań potwierdziły, że nowotwór powrócił ze zdwojoną siłą. Zaatakował jego płuca i prawą kość udową. Po raz trzeci chłopak musi stoczyć z nim kolejną walkę.

— Mój przeciwnik jest coraz bardziej agresywny, a ja jestem coraz słabszy, ażey z nim walczyć. Wiem, że ta walka będzie teraz walką na śmierć i życie... Moje życie — podkreśla. — Bardzo chcę żyć. Marzę, że kiedy uda mi się pokonać tego przeciwnika, uda mi się również dzięki dobrym ludziom zebrać pieniądze i kupić protezę ręki. Dzięki wsparciu bliskich mam motywację i siłę do walki. Powiedziałem A, to teraz trzeba powiedzieć B. Nie poddaję się. Nie mogę już zrobić wielu rzeczy, bo moja niepełnosprawność mnie ogranicza. Zawsze wszystko planowałem, dziś wiem, że nie wszystko można zaplanować, w szczególności choroby. Prowadzę bloga, udzielam się na Facebooku, opisuję swoją historię. Możecie śledzić moją historię na moim blogu „Opowieści jednorękiego żeglarza — Łukasz Wiśniewski", prowadzę też zbiórkę na leczenie i protezę. Nie chcę jeszcze umierać, mam tyle planów, marzeń i zaledwie 22 lata... Tylu rzeczy jeszcze nie zobaczyłem i nie zrobiłem. To jeszcze nie mój czas! Szukamy możliwości leczenia na całym świecie. Błagam o dobre myśli, ale także o wsparcie finansowe, bo koszty leczenia są dramatycznie wysokie. Mówią, że dobro powraca, wierzę w to...

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl ffc0bb8f12

Z wizytą **u wróżki**

Postanowiły obalić stereotypy i odważyły się powierzyć swój los w ręce obcej osoby. Wizyta u wróżki uspokoiła je i dała wskazówki dotyczące najbliższej przyszłości. — Bo jeśli mamy wpływ na zdarzenia, to czemu nie pomóc szczęściu? — mówią Iza i Dorota.

fot. unsplash

za 25 lat, na wizytę u wróżki zdecydowała się kilka miesięcy temu:

Prawdę mówiąc do wróżki wybrałam się z ciekawości. Zawsze trochę interesowałam się astrologią i ezoteryką. Przykładowo wierzę w to, że znak zodiaku wpływa na charakter i temperament. Dlatego postanowiłam sprawdzić, czego mogę się dowiedzieć od osoby, która specjalizuje się w tej dziedzinie.

Przy wyborze wróżki kierowałam się intuicją. Sprawdzałam w internecie te, które działają w pobliżu mojego miejsca zamieszkania i na podstawie zdjęcia próbowałam wyczuć, z którą mogłabym złapać dobry kontakt. Gdy już wybrałam tę, która wydała mi się odpowiednia, w umówionym terminie pojawiłam się u niej w domu i w zasadzie byłam lekko zawiedziona.

Spodziewałam się, że w pokoju, w którym mnie przyjmie będzie utrzymany taki mistyczny klimat. Wcześniej wyobrażałam sobie kadzidełka, wiszące, kolorowe piórka, szklaną kulę czy czarnego kota, a znalazłam się w zwyczajnym pokoju, wyglądającym trochę jak gabinet psychologa. Gospodyni też prezentowała się zupełnie normalnie, nie miała żadnej z cech stereotypowej wróżki. Ale nie rozstawała się z talią kart i bił od niej stoicki spokój, który promieniował na całe pomieszczenie.

Na początku urządziłyśmy sobie miłą pogawędkę o życiu, ale nie zdradzałam zbyt wielu szczegółów ze swojego życia. Oczywiście powiedziałam kiedy się urodziłam, czym się zajmuję, ale nie były to żadne precyzyjne informacje. I wtedy wróżka, znając moją datę urodzenia i mogąc ustalić znak zodiaku, zaczęła opowiadać, jaki mam charakter i co mnie denerwuje w życiu - oczywiście wszystko zgodnie z prawdą.

Jednak nie zaskoczyło mnie to, bo jako że sama interesuję się wpływem znaku zodiaku na zachowanie człowieka, to raczej spodziewałam się, że i ona z tej wiedzy skorzysta podczas spotkania. Ale później zaczęła stawiać mi tarota i wspomniała o poważnej chorobie, na którą cierpię od trzech lat. Zgadzało się, a wcześniej przecież nie wspomniałam o tym ani słowem. Powiedziała też, że zdarza jej się widzieć aurę wokół ludzi. Raz widziała w myślach czarną obwolutę wokół jednego mężczyzny stojącego na plaży. Kilkadziesiąt minut później ten mężczyzna utonął. Wtedy dodała, że powinnam na siebie uważać, bo ma wrażenie, że czyha na mnie zagrożenie. Dwa tygodnie później cudem uniknęłam wypadku samochodowego. Trochę przeraziła mnie zbieżność tej sytuacji z przepowiednią.

Na razie nie jestem gotowa na kolejne spotkanie. Lecz w dalszym ciągu magia mnie fascynuje i nie wykluczam, że może za rok, za dwa ponownie wybiorę się do wróżki. Bo czemu znów nie dowiedzieć się, czy za rogiem nie czai się szczęście lub zagrożenie?

Dorota 33 lata, u wróżki była dwa lata temu:

Od zawsze myślałam o wizycie u wróżki, jednak nigdy wcześniej nie odważyłam się do niej umówić. Któregoś dnia koleżanka z pracy dała mi kontakt do sprawdzonej osoby, która przepowiada przyszłość. Ponieważ zarówno ta znajoma, jak i inne polecały tę kobietę, to i ja postanowiłam spróbować. Przecież zawsze chciałam sprawdzić, jak to jest siedzieć w takim „magicznym" gabinecie i odkrywać karty.

Moja wróżka przyjmowała w domu jednorodzinnym na przedmieściach. Gabinet od części mieszkalnej dzieliły specjalnie wydzielone drzwi. Pierwsze pomieszczenie za nimi przypominało nieco poczekalnię u lekarza - mogłam tam zdjąć kurtkę i poczekać na swoją kolej. Kolejny był salon z kuchnią, a dopiero potem właściwy pokój. Gdy weszła z niego moja poprzedniczka, to wróżka oczyściła gabinet czymś w rodzaju kadzidła.

W pomieszczeniu wisiały obrazy z aniołami, maski z dziwnymi postaciami i panował półmrok. Jako że podczas wróżenia między naszymi nogami chodziły pies i kot, to czułam się przytulnie i domowo, a nie jakbym robiła coś złego, związanego z negatywną energią. Podczas sesji musiałam przestrzegać kilku zasad. Nie mogłam czegoś dotykać, talię kart mogłam przekładać wyłącznie lewą ręką.

Nie obawiałam się tej wizyty i podświadomie czułam, że wszystko dobrze się potoczy. Wiedziałam też, że wróżka nie powie mi nic złego. Liczyłam raczej na sugestie co do niektórych życiowych kwestii. Z początku byłam dość sceptyczna. Chciałam ją sprawdzić i nie podałam zbyt wielu informacji o sobie - wyłącznie datę urodzenia czy zawód. Nie opowiadałam jednak dokładnie o swojej sytuacji rodzinnej czy miłosnej. Kiedy kobieta zaczęła mówić, wryło mnie w podłogę. Poszłam przecież do obcej kobiety, która wiedziała niewiele więcej niż mój numer telefonu, a mówiła o sytuacjach z mojego życia, które zdarzyły się naprawdę. Uświadamiałam sobie, że przecież tak właśnie myślę czy że taka właśnie jestem. Wszystko się zgadzało.

Nie oczekiwałam od wróżki ratunku z powodu bycia na życiowym rozdrożu. Jej porady traktowałam raczej jako ogólne drogowskazy w kategoriach zdrowie, kariera czy miłość. Po wyjściu z gabinetu czułam się pełna energii do dalszego działania i utwierdzona w moich wcześniejszych wyborach. Wiedziałam, że większość przepowiedni się spełni, kiedy ja będę wywierać wpływ na los i zacznę działać.

Czy z perspektywy czasu oceniam, że przepowiednie się spełniły? Niektóre jak najbardziej. Dwa lata temu jeszcze nie myślałam o zmianie mieszkania, a wróżka o tym wspomniała. Od tego czasu przeprowadzałam się trzy razy, więc trafiła w dziesiątkę.

W żadnej chwili nie miałam poczucia, że na wizytę u wróżki tracę pieniądze. Kiedy wyłożyłam na stół 120 złotych, szybko o tym zapomniałam. Znałam stawkę i wiedziałam, że idę do osoby, która nie jest naciągaczem znalezionym w internecie, tylko do kogoś z polecenia. Zresztą to, że wróżka ma dużo klientów było widoczne w gabinecie, kiedy w trakcie seansu wciąż przychodziły do niej kolejne wiadomości. Niektórzy musieli znać odpowiedź tu i teraz, bo inaczej nie podjęliby decyzji. Chyba więc na wróżce musi ciążyć duża odpowiedzialność za czyjeś kroki.

Na początku spotkania z wróżką nie wierzyłam w to, że pojawię się tam znowu. Przecież to miało być wyłącznie z ciekawości i dla spróbowania. Dziś wiem, że kiedyś znów chciałabym skorzystać z jej rad.

DOMINIKA RASZKIEWICZ
redakcja@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl ffc0bb8f12

fot. Joanna Barchietto

Dookoła mam trawę zamiast betonu

Kawa pita na świeżym powietrzu, dookoła piękne łąki, spokój i cisza. Brzmi jak sen? Pod Olsztynem, nieopodal wsi Nowe Kawkowo można go urzeczywistnić. Byliśmy z wizytą w rodzinnym gospodarstwie Letycji Pietraszewskiej słynącym z domowej gościnności, doskonałej kawy i wyrobów ceramicznych autorstwa gospodyni.

— Po zdjęciach na facebookowym profilu Cegielni Art widać, że to miejsce o wielu twarzach. Marzył się pani taki zakątek?

— To mój dom rodzinny. Moi rodzice mieszkają w tym miejscu od 40 lat, a odkąd pamiętam zajmowali się agroturystyką. Wychowywałam się w agroturystyce i od dziecka wiedziałam na czym to polega. Więc kiedy skończyłam studia, naturalne było dla mnie, że tu wrócę. Wszystkiego jest tu po trochu - agroturystyki, opieki nad gospodarstwem, tworzenia ceramiki. Na pewno nie jest to tylko biznes. To przede wszystkim po prostu dom.

— Uczęszczała pani do liceum plastycznego w Olsztynie, potem skończyła ceramikę na University of Westminster w Londynie. Czy trudno było wrócić na wieś?

— To były moje własne decyzje — zarówno o wyjeździe, jak i o powrocie. Już wyjeżdżając wiedziałam, że kiedyś tu wrócę, tylko nie miałam pojęcia, kiedy to nastąpi. Pięć lat spędzonych w Londynie to był tak intensywny czas, że po nim poczułam, że muszę odpocząć w rodzinnych stronach. Wróciłam już z mężem — poznanym w Londynie Francuzem.

— Jak udało się przekonać męża, żeby z wielomilionowego miasta przeprowadził się na Warmię?

— Oj, długo się odnajdywał. Ale chyba nie miał wyjścia. (śmiech) Ja nie wyobrażałam sobie życia nigdzie indziej. Wiedziałam też, że chcę, żeby moje dzieci wychowywały się na polskiej wsi, blisko rodziny. Działałam instynktownie.

— A rodzice nie wypychali pani do „wielkiego świata"?

— Wręcz odwrotnie. Zależało im, by ktoś przejął gospodarstwo. Jestem najmłodsza z czwórki rodzeństwa. Moje siostry nie garnęły się do życia na wsi, a ja byłam zdeklarowana. Ale nie chciałam, by nastąpiło to zbyt wcześnie. Kiedy miałam 18 lat, chciałam jeszcze pożyć i się wyszumieć. (śmiech) Ale rodzice cierpliwie na mnie czekali.

— Wiele ludzi, myśląc o wsi, kojarzy ją stereotypowo. Wyobraża sobie drewniane, rozpadające się domy, brak dostępu do mediów. Spotkała się pani z takim postrzeganiem?

— Na wsi na pewno żyje się inaczej niż w mieście, ale niekoniecznie gorzej. Przykładowo, kontakty międzyludzkie są ograniczone. Ale ja mam znajomych na całym świecie, z którymi utrzymuję bardzo dobre relacje, więc dystans nie ma znaczenia. Na pewno życie na wsi nie jest dla każdego. Jedni się tu odnajdują bardziej, drudzy mają zupełnie inne priorytety. Ja nie mam potrzeby, żeby non stop widywać się z ludźmi w cztery oczy. Ale dla innych kwestie towarzyskie będą decydujące. Na wsi, kiedy zimą zmierzch zapada o szesnastej, robi się ciemno, sąsiadów i domów dookoła nie widać i praktycznie pozostaje tylko siedzieć w czterech ścianach. W mieście, czy mamy szesnastą czy dwudziestą, życie tętni.

— Miała pani to łaknienie spokoju po pięciu latach spędzonych w zatłoczonym mieście?

— W Londynie bardzo brakowało mi spokoju i kontaktu z przyrodą. Męczyło mnie to, że by wyjść do parku i położyć się na trawie, trzeba było wsiąść w autobus i do tego parku specjalnie pojechać. A tutaj otwieram drzwi i już mam ptaki, świeże powietrze i pagórki dookoła. Cały czas tęskniłam za tym i z utęsknieniem wróciłam.

— Czy kiedy porównuje pani agroturystykę prowadzoną przez pani rodziców i przez panią samą, to widać różnicę na przestrzeni lat?

— Kiedy rodzice prowadzili agroturystykę, to z definicji agroturystyka było to gospodarstwo rolne, gdzie rolnik wynajmuje we własnym domu do maksymalnie pięciu pokoi. Często też wiązało się to z tym, że przyjezdni pomagali w gospodarstwie. Rodzice właśnie tak to prowadzili. Kiedy ludzie tak długo przyjeżdżali do nich rokrocznie, to to już nie byli „turyści" tylko nasi znajomi, którzy stali się integralną częścią rodziny. Od momentu kiedy ja przejęłam gospodarstwo, wiedziałam, że niektóre aspekty chciałabym zmienić. Ale wciąż jest tak, że pobyt u nas to nie tylko pokój i podwórko, ale także wyjątkowa, domowa atmosfera.

— Co trzeba zapewnić gościom oprócz wygodnego miejsca do spania?

— Podstawą jest dobre jedzenie. Ja jestem wegetarianką od 20 lat, więc gotuję głównie bez mięsa. Organizuję też warsztaty ceramiczne, oprowadzam po gospodarstwie i opowiadam o nim. Moja rola to taki trochę multitasking.

— W internecie aż roi się od propozycji nowo otwartych miejsc, w których możemy odpocząć w ciszy i oderwaniu od cywilizacji. Szukamy takiego oddechu, bo świat pędzi coraz szybciej czy po prostu chcemy się pochwalić zdjęciami z modnego wypoczynku blisko natury?

— Mam nadzieję, że to wypływa z wnętrza i kierujemy się potrzebą bliskości z ludźmi, naturą i samym sobą. Że liczy się nie tylko świat wirtualny. Oczywiście przyjeżdżają do nas ludzie z aparatami i wynajdują coraz lepsze kadry. Ale jednak po chwili - gdy usiądą, wypiją kawę, zjedzą domowego naleśnika, to te powietrze schodzi. Odpuszczają i są w stanie się zrelaksować. Ja to nazywam luksusem wynikającym z braku atrakcji wokół. Polega on na tym, że

eprasa.pl ffc0bb8f12

dookoła mamy trawę zamiast betonu, łąki zamiast dachów. Że miejsce jest normalne, niewychuchane i niewystylizowane. Wydaje mi się, że z wnętrza człowieka wypływa takie przekonanie, że natura zapewnia nam bardzo dużo i że należy żyć w zgodzie z tym co nas otacza. Wcześniej zachłysnęliśmy się konsumpcjonizmem, a teraz odpuszczamy.

— A czy pani potrafi się zrelaksować u siebie na wsi? Czy to jest tak, że gospodyni cały czas coś zaprząta głowę?

— Zgadza się, tak jest. Ogarniam całą logistykę, łącznie z budowlanką i remontami. Ale to nie jest tak, że wstaję o ósmej rano i haruję do dwudziestej. Jeśli któregoś dnia chcę pospać dłużej, to po prostu to robię. Oczywiście jest tu bardzo dużo pracy, ale takiej, że można ją sobie rozdysponować w całym tygodniu czy miesiącu. A że jestem sama sobie szefem, to ja decyduję, co będę robiła w danym dniu, a co jutro.

— Nie towarzyszą pani obawy o przyszłość?

— Oczywiście, ale to chyba jak w każdej dziedzinie życia. Koronawirus o tyle zmienił moją sytuację, że zaczęłam się rozglądać za tym z czego możemy korzystać, jeśli zabraknie dochodu z turystyki. Całe lato i wiosnę suszyłam kwiaty i liście przeróżnych roślin, dlatego teraz zupełnie zrezygnowałam z zakupu herbat. Zaczęłam także robić mydła, maści czy kremy. Ale jeszcze do zupełnej samowystarczalności trochę nam zostało.

— To nie jest tak, że stres odpuszcza, jak jest pani w pracowni?

— Zgadza się. Niestety w natłoku innych obowiązków nie mam na to tyle czasu, ile bym faktycznie chciała. Ceramika jest zajmującą dziedziną. Nie da się tego technologicznie zamknąć w jednym dniu. Jak się coś ulepi, to kolejny tydzień musi to schnąć. Dopiero potem można zająć się wypalaniem w piecu w 1000 stopni, co trwa kolejne dwa dni. Potem szkliwi się, maluje, a następnie jeszcze raz wypala, tym razem w nieco wyższej temperaturze. Więc cały proces trwa dwa tygodnie.

— To chyba nie jest zajęcie dla niecierpliwych.

— Nie, wymaga dużo pokory i cierpliwości, ale za to bardzo uspokaja i wycisza. Ceramika to nie tylko formowanie i malowanie. Im głębiej w las, tym więcej drzew i w tym przypadku problemów technologicznych. Trzeba mieć do tego spokojną głowę, więc niemożliwe jest zajść do pracowni między klepaniem kotleta a obieraniem ziemniaków. (śmiech) Musi być na to czas i pomysł.

fot. Joanna Barchetto

fot. archiwum prywatne

— Czy przyjeżdżający chętnie uczą się od pani tego fachu?

— Z roku na rok jest coraz więcej chętnych. Jest jednak dużo osób, które chcą spróbować, a niekoniecznie mają w zanadrzu wolne dwa tygodnie. Więc oferuję 10-dniowe warsztaty dla takich, którzy chcą się czegoś od podstaw nauczyć. Proponuję też wyjście kompromisowe - rozbijam szkolenie na dwie części. Na początku spotykamy się na lepienie, a potem na szkliwienie. Dopiero po kolejnych kilku dniach prace są do odbioru.

— W kolejnym sezonie prawdopodobnie wraz z mężem ruszy pani z kolejnym projektem...

— Tak, kilka lat temu mój maż - pasjonat kawy otworzył kawiarnię w Olsztynie. Pomysł jednak nie wypalił, ale po latach chcemy wrócić do niego wrócić i otworzyć coś u siebie na wsi. Będzie to kawiarnia z widokiem na pola i łąki. Być może uda nam się to zrealizować jeszcze w 2021 roku.

— Wypić espresso z widokiem na naturę - to niesamowite.

— Robimy do tego takie wstępne przymiarki już od kilku sezonów. W sezonie, w weekendy, rozstawiamy w ogrodzie sprzęt, który został z kawiarni, Francois serwuje kawę pochodzącą z Morąga w kubeczkach mojego autorstwa oraz crepes, czyli francuskie naleśniki. Właśnie to jest ten „luksus" w naszym wydaniu. Można by pomyśleć, że to przecież tylko wypicie kawy na wsi. Ale może być to zapadające w pamięć namacalne przeżycie.

DOMINIKA RASZKIEWICZ
redakcja@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl ffc0bb8f12

Epidemia nas **zmobilizowała**

Jednych epidemia koronawirusa załamała, innych zmotywowała do pracy. Przykładem są muzycy kętrzyńskiej grupy rockowej Dr Watt. Fani na nową płytę czekają już 6 lat. I wygląda na to, że się doczekają. Wszystko przez wiosenny lockdown.

Fot. archiwum grupy Dr Watt

Wokalista Paweł Bielecki napisał teksty na nową płytę

O aktualnej sytuacji zespołu rozmawialiśmy z gitarzystą, Pawłem Korolem.

— Niby korona, lockdown, ale u Dra Watta wbrew pozorom sporo się dzieje.

— Pierwszy lockdown wiosną spowodował, że siedząc w domu z nudów zacząłem komponować. Zabrałem z sali prób w Kętrzyńskim Centrum Kultury swój wzmacniacz i gitarę i tak zaczęły powstawać różne dźwięki. Paweł Bielecki (wokalista zespołu - przyp. red.) się tym podkręcił i zaczęliśmy się bawić muzyką. Nawet się nie obejrzeliśmy, jak powstał materiał na płytę.

— Kiedy fani mogą się jej spodziewać?

— Nowa płyta jest skomponowana. Jej wstępny tytuł to „2020". Na razie nagrywamy zdalnie - ja w Kętrzynie, Bielecki w Warszawie, perkusista w Białymstoku. Po nowym roku uderzymy z całością.

— Zaszły u was ostatnio również zmiany w składzie. Opowiedz trochę o nich.

— Skład się trochę posypał. Zostałem tylko ja i Bielecki. Zaczęliśmy szukać muzyków. Dołączył do nas Paweł Stuczyński, perkusista znany z gry m.in. w legendarnym Hetmanie. Aktualnie są prowadzone rozmowy z innymi muzykami celem uzupełnienia składu.

— Koronawirus pozamykał ludzi w domach. Wy natomiast zamknęliście się razem z instrumentami i stworzyliście nową płytę. Dlaczego akurat na temat „korony"?

— Bo ta sytuacja nas trochę przeraziła a jednocześnie zainspirowała. Zresztą myślę, że czy tego chcemy czy nie jest to obecnie temat w naszym życiu dominujący. I raczej zostanie z nami na dłużej

— Co się stało, że Żaba (pseudonim wokalisty - przyp. red.) zaczął w końcu śpiewać po polsku?

— Zdecydowaliśmy się zrobić płytę po polsku, bo dzięki temu Paweł może przekazać w swoich tekstach więcej emocji. A tych w związku z taką, a nie inną tematyką nie brakuje.

— Dużo jest w tekstach jego przemyśleń w temacie obecnej sytuacji. Utożsamiasz się z jego podejściem?

— Każdy tekst Paweł konsultował ze mną. Staraliśmy się opisać tę sytuację w miarę delikatnie, nikogo nie urażając, ale też nie chcemy omijać tematu. Po prostu - to są nasze odczucia na ten temat

— Sześć lat czekamy już na waszą płytę. Trzeba było epidemii, żebyście się w końcu za nią wzięli?

— To już sześć lat? Jak ten czas leci. Epidemia nas trochę zmobilizowała tym bardziej, że to są nowe kompozycje i bardzo nas kręcą.

— Co się stało z innymi pomysłami, które pojawiały się już od czasu wydania w 2014 roku „Changes"?

— Wszystkie nasze pomysły przebywają w archiwum, są posegregowane i jak przyjdzie czas, to się pojawią. Planowana przez nas od dłuższego czasu płyta „ Where Do You Go" jest prawie gotowa, ale obecna sytuacja zmusiła nas do zmiany planów.

Fot. archiwum grupy Dr Watt

Zdjęcia do klipu „Oni" były kręcone m.in. na ulicach Kętrzyna

fot. Wojciech Caruk

Dr Watt i goście pracują nad piosenką świąteczną

— Nową płytę już zaczynacie promować utworem „Oni", do którego powstał teledysk. Jak przebiegała realizacja klipu?

— „Oni" to ciekawy temat. Wpadł mi do głowy riff, który uznałem za banalny, ale mimo to wysłałem go Bieleckiemu i on z tego zrobił fajną piosenkę. Potem już tylko telefon do Artura Frankowskiego, czy nie podjąłby się realizacji video. Artur się godził i przystąpiliśmy do pracy. Ujęcia były kręcone w Kętrzynie oraz na terenie bunkrów w Gierłoży. Oczywiście wielkie podziękowania dla zastępcy burmistrza Kętrzyna Macieja Wróbla i dyrektora KCK Bartłomieja Zdanowicza, którzy nas wspierali.

— Jakie są opinie na jego temat, które do tej pory do was dotarły?

— Właśnie otworzyłem klip na You Tube. Jest 1500 odsłon i 50 opinii pozytywnych, zero negatywnych. Czyli nie jest źle.

— Za to obrazek do „Towarzysz COVID", który widzieliśmy wiosną zniknął z internetu... Co się stało?

— „Towarzysz COVID" nagraliśmy w czasie pierwszego lockdownu. Było to nagranie amatorskie. Paweł nagrywał wokale na telefon w lesie. Wsłuchując się uważnie można było nawet usłyszeć szczekanie psa. Teledysk został oparty o zdjęcia kętrzyńskich fotografów, którzy dokumentowali początek wiosennego lockdownu w Kętrzynie. Utwór cieszył się sporą popularnością, jednak zdecydowaliśmy się „zdjąć" go z internetu. Postanowiliśmy nagrać ten utwór jeszcze raz, profesjonalnie.

— COVID COVID-em ale coraz bliżej święta. Rok temu nagraliście „Kętrzyńską kolędę". Ciągniecie ten temat? A może w tym roku cover „Last Christmas"?

— Kętrzyńska kolęda - ciekawy temat. Dr Watt był w zawieszeniu. Jarek Olejnik robił płytę z dziewczynami z grupy „Wrzaski i Krzyki" i spytał się czy Watt mógłby coś nagrać w świątecznym klimacie. Zadzwoniłem do Bieleckiego i usłyszałem „działamy". Nagraliśmy to we trzech. Sławek Szuszczewicz nagrał bas i wszystko zmiksował. Paweł nagrał wokale w Warszawie, resztę zrobiliśmy w KCK. W tym roku kontynuujemy ten pomysł. Narywamy nową piosenkę świąteczną. Zaprosiliśmy Olę Jeznach, Patrycję Petrych i Paulinę Prokop do współpracy. Dziewczyny bardzo chętnie przyjęły zaproszenie i startujemy z projektem. Będzie to kompozycja Watta, czyli Bielecki tekst, Korol muzyka.

— Mam wrażenie, że jesteście zespołem spontanicznym. Nie narzucacie sobie z góry jakichś planów. To stąd to powiedzenie, że „u Dra Watta wszystko na wariata"?

— Teraz celem jest wydanie płyty pt „2020" i zagranie koncertu w Kętrzynie, jeśli sytuacja nam pozwoli. A o tym, że u nas wszystko na wariata? My się nie spinamy. Robimy to, co chcemy, kiedy chcemy i jak chcemy. Nieraz wiele sytuacji rzeczywiście wychodzi nam bardzo spontanicznie.

WOJCIECH CARUK
w.caruk@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl ffc0bb8f12

fot. archiwum prywatne

Ciągłe kupowanie przestało mnie uszczęśliwiać

Urszula Graniczna z Elbląga dwa lata temu zauważyła, że pomimo iż niczego jej nie brakowało, wciąż dążyła do tego, by mieć więcej. Ciągłe kupowanie przestało ją uszczęśliwiać. Przeciwnie – wprowadzało chaos w domu i głowie. Podjęła decyzję o zmianie. Postawiła na zero waste.

— Na początek pytanie dość oczywiste: czym jest zero waste?

— Zero waste, czyli zero strat. Ta teoria sprowadza się do kilku podstawowych zasad: wykorzystywanie wszystkiego do maksimum, zapobieganie marnotrawstwu czy produkowanie jak najmniejszej ilości śmieci.

— Od jak dawna stosujesz tę zasadę u siebie w domu?

— Często myślę o tym, jak mogłam zacząć tak późno i dociera do mnie myśl, że chyba właśnie w tym problem, że nie myślałam o tym wcale. To wszystko zaczęło się jakieś dwa lata temu.

— Dlaczego zdecydowałaś się na wprowadzenie zmian?

— W pewnym momencie zauważyłam, że mimo że wszystko mam i niczego mi teoretycznie nie brakuje, to i tak podświadomie dążę do tego, żeby mieć więcej. Ponadto, poczułam, że mnie to męczy i zaczęłam się zastanawiać czy jest w ogóle w tym wszystkim sens. Po pewnym czasie zauważyłam, że ciągłe kupowanie nowego wcale mnie nie uszczęśliwia, a właśnie wprowadza większy chaos w moim domu i głowie.

— Jakie były początki zmian u Ciebie i domowników?

— Moje bardziej świadome podejście do sprawy zaczęło się od tego, że czytałam wiele o ekologii, zero waste i minimalizmie. Im więcej czytałam, tym więcej rozumiałam i widziałam. Pierwszym etapem było ograniczenie kupowania rzeczy z plastiku, później kupowanie tylko tego, co rzeczywiście jest mi potrzebne, w miarę możliwości z drugiej ręki. Następnie ograniczenie spożywanego mięsa, a potem nauka niewyrzucenia wszystkiego ot tak. W pewnym momencie okazało się, że wyrzucałam wiele przydatnych (dla innych) rzeczy. Po prostu z góry uznawałam, że to, co wyrzucam rzeczywiście jest śmieciem i nikt tego nie będzie chciał. W chwili, kiedy zaczęłam pytać ludzi, czy może potrzebują czegoś z moich rzeczy, które wyrzucam okazało się, że 90 proc. moich niepotrzebnych rzeczy jest potrzebne innym. I tak zaczęłam pozbywać się swoich rzeczy uszczęśliwiając przy tym innych. Jeśli chodzi o odpady plastikowe, przed zmianą mojego podejścia po tygodniu miałam ich cały wór: z napojów, z jogurtów, z siatek jednorazowych itd. Po zmianie podejścia, kiedy zaprzestałam pić słodkie napoje z plastikowych butelek, wodę zaczęłam pić z kranu, warzywa i owoce kupować luzem, a siatki jednorazowe zamieniłam na woreczki wielorazowe mój wewnętrzny leń może spokojnie odpoczywać i nie spieszyć się z wynoszeniem śmieci.

— Jakie zauważasz zmiany w swoim otoczeniu po tym jak zaczęłaś stosować zero waste?

— Przede wszystkim wewnętrzny spokój i ład, który przekłada się na ład w mieszkaniu. Mam w mieszkaniu tylko to, co jest mi aktualnie niezbędne. Nie mam dwudziestu długopisów w szufladzie, które miałam zawsze z jakiś targów, nie mam kilkunastu siatek i toreb foliowych, których nie wiem, gdzie trzymać. Resztek świec nie trzymam już w szufladzie, bo od razu przetapiam je na nowe świece, przeczytane kiedyś książki nie kurzą się już na moich półkach, ale są przekazane innym osobom, ciuchy „kiedyś w nie wejdę" już nie zapełniają mojej szafy. Czuję się z tym o wiele bardziej lekka. Cieszę się, tym bardziej, że pokazuje moim najbliższym, że da się żyć w ten sposób jednocześnie nie czując się przy tym ograniczonym. Skutkiem ubocznym oszczędzania w rzeczach, wykorzystywania ich do maksimum, kupowania z drugiej ręki jest także oszczędność pieniędzy, więc myślę, że to też dobry powód do tego, aby zmienić swoje podejście.

— Możesz przekazać kilka praktycznych porad naszym czytelnikom? Jak zacząć zmieniać swoje życie?

— Przede wszystkim trzeba zmienić podejście. Ludzie zaczęli zapominać o tym, że warto dbać o swoje rzeczy, warto je naprawiać i ulepszać, a nie od razu wyrzucać na śmietnik i wydawać pieniądze na coś nowszego. To samo tyczy się wszystkiego plastikowego, co do tej pory mieliśmy w domu. Sęk w tym, żeby to do końca wykorzystać, a nie od razu wyrzucać. Ja staram się o tym przypominać. Wymienię to, co wprowadziłam u siebie w domu: herbatę kupuję liściastą bez saszetek, kasze luzem bez dodatkowego plastiku, meble, w miarę możliwości używane, nie kupuję gotowych dań/sosów/sałatek w plastikowych opakowaniach, a robię je sama od podstaw, zamieniłam wodę butelkową na filtrowaną z kranu, plastikowe słomki na metalowe, jednorazowe maszynki do golenia na wielorazową. Używam mydeł i szamponów w kostkach. Tam, gdzie się da, kupuję wszystko na wagę do własnego opakowania, a jedzenia nie kupuję na zapas, tylko tyle ile wiem, że zjem i nie zmarnuję. Do kawiarni zabieram własny kubek termiczny zamiast przyjmowania papierowego czy plastikowego. Mrożę jedzenie, kiedy wiem, że nie uda mi się go zjeść w najbliższym czasie. No i największa zmora — nie używam jednorazowych foliówek, które fruwają często po ulicach, rozkładają się przez wiele lat i zaplątują się w nie zwierzęta. Ważnym też jest kupowanie lokalnie — od naszych elbląskich i okolicznych sprzedawców, którzy często oferują dowóz do domu lub rozstawiają swój towar na rynku.

— Czy możesz powiedzieć, że dzięki Twoim działaniom planeta jest bardziej zdrowa?

— Myślę, że nie jest. Ale liczę na to, że będzie, jeśli tylko ludzie zaczną być wrażliwi na przyrodę. Jeśli wielkie korporacje nie chcą wprowadzić bardziej ekologicznych zmian to trzeba te zmiany na nich wymusić od dołu. Dopóki jednostki nie będą dbać o naszą planetę, to niestety duże firmy także nie będą o to dbały. Mam nadzieję, że nie będzie za późno, kiedy większość to zauważy.

— W Elblągu jest wielu zwolenników tej metody?

— Mam taką nadzieję! Ciągle czekam na to, aż grupa „Zero Waste Elbląg" się powiększy. Przez kilka lat mieszkałam w Katowicach — tam zwolenników było bardzo dużo i przede wszystkim rynek katowicki bardzo sprzyjał ekologicznemu podejściu. Jest tam wiele sklepów, gdzie można kupować jedzenie na wagę, jogurty i mleka w szkle, są kawiarnie i restauracje przyjazne ekologicznym freakom, organizowane zero wastowe/ekologiczne/wegańskie targi, po prostu raj! W głowie tworzy mi się wizja Elbląga, jako najbardziej ekologicznego miasta w Polsce! Elblążanie jednak musieliby otworzyć się na zmiany. Dlatego też stworzyłam grupę na Facebooku „Zero Waste Elbląg" licząc na to, że zasieję to „eko-ziarenko" w umysłach elblążan.

— Jakie plany masz na przyszłość? Zamierzasz wprowadzać kolejne zasady?

— Bardzo chciałabym móc przerzucić się z auta na rower, ale niestety praca mi na to nie pozwala. Przede mną jeszcze długa droga żebym umiała żyć chociaż w 90 proc. zero waste. W najbliższych planach mam założenie kompostownika do samodzielnego przetwarzania bioodpadów, nauczenie się życia w 100 proc. bez słodyczy, które często są pakowane w plastik nienadający się do recyklingu, nauczenie się gotowania potraw całkowicie zero waste, z wykorzystaniem „odpadów" typu liście rzodkiewki, liście marchwi, łodyga brokułu itd. Sama nie potrafię też ciągle pamiętać o tym, żeby podejmować decyzje zgodnie z zero waste. Czasami wydaję mi się, że to oczywiste, że dostanę w restauracji sok bez słomki lub ze słomką papierową, że zamawiając jedzenie do domu nie dostane całego zestawu plastikowych sztućców i wtedy łapię się na tym, że jeszcze długa droga przed nami, abyśmy umieli żyć w pełni odpowiedzialnie. I tak jest też ze mną — ciągle coś do poprawki.

KAROLINA KRÓL
k.krol@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl ffc0bb8f12

Future Health Index Polska 2020

future health index

Era możliwości

Na co dzień wykorzystują nowoczesne rozwiązania cyfrowe, sięgają po nowe technologie – personel medyczny młodego pokolenia wkrótce stanowić będzie większość kadry medycznej.

Raport Future Health Index 2020 przedstawia analizę oczekiwań młodego pokolenia służby zdrowia wobec technologii, potrzeb w obszarze szkoleń, prezentuje także ich rzeczywiste doświadczenia zawodowe jako personelu medycznego.

Analiza potrzeb w obszarze **edukacji i szkoleń w opiece zdrowotnej**

60% młodych pracowników służby zdrowia wyraża **zadowolenie z pracy** w opiece zdrowotnej (**80%** średnia dla wyników badań z 15 krajów)

65% młodych pracowników służby zdrowia uważa, że zdobyte przez nich wykształcenie medyczne nie przygotowało ich do wykonywania zadań związanych **z zarządzaniem w biznesie** (**44%** średnia dla wyników badań z 15 krajów)

59% młodych pracowników służby zdrowia wskazuje szkolenia z zakresu wykorzystania nowych technologii, jako kluczowe elementy skutecznego **wykorzystania cyfrowych danych medycznych pacjentów** (**58%** średnia dla wyników badań z 15 krajów)

Wykorzystanie technologii w procesie transformacji opieki zdrowotnej

72% młodych pracowników służby zdrowia uważa, że **wdrożenie nowych technologii jest istotne dla ich pracy** (**68%** średnia dla wyników badań z 15 krajów)

62% młodych pracowników służby zdrowia uważa, że **interoperacyjność platform** powinna zostać zwiększona, aby zapewnić wykorzystanie pełnego potencjału danych medycznych (**58%** średnia dla wyników badań z 15 krajów)

34% przedstawicieli młodego pokolenia personelu medycznego uważa, że cyfrowe dane medyczne (np. EHR, EDM) korzystnie wpłyną na poziom opieki nad pacjentem w ciągu najbliższych pięciu lat (**25%** średnia dla wyników badań z 15 krajów)

Opublikowany piąty rok z rzędu raport Future Health Index został opracowany na podstawie objętego prawami autorskimi badania przeprowadzonego w 15 krajach. Badanie to stanowi analizę możliwości wsparcia młodego pokolenia* przedstawicieli personelu medycznego oraz liderów branży medycznej – pokolenia, które będzie odpowiedzialne za zapewnienie opieki zdrowotnej w przyszłości. Przeprowadzone badanie w szczególności koncentruje się na sposobach postrzegania przez tą grupę aktualnej rzeczywistości i roli technologii, jako narzędzia stanowiącego wsparcie w lepszej opiece nad pacjentem. Jest to pierwsze tego rodzaju badanie ankietowe o zasięgu globalnym, które skupia się na młodym pokoleniu przedstawicieli personelu medycznego.

*Ogół pracowników opieki zdrowotnej w wieku poniżej 40 lat.
**Grupa ta obejmuje 201 przedstawicieli personelu medycznego młodszego pokolenia w Polsce.

PHILIPS

eprasa.pl ffc0bb8f12

W mniejszych miastach **pole dance** budzi jeszcze kontrowersje

Na pole dance zapisała się, aby spróbować sportu innego niż te, które dotychczas uprawiała. Bakcykla złapała od razu, a po kilku latach otworzyła w Giżycku Palm Pole Dance & Fitness Studio. Poznajcie Katarzynę Jocz, która zaprasza na pole sport.

Katarzyna Jocz uważa, że pole sport jest naprawdę dla każdego, kto ma chęci i odrobinę samozaparcia

Fot. Arch. prywatne

— Kobieta na rurze wciąż kojarzy się z tańcem z erotycznym, trudno przełamywać ten stereotyp?

— Stereotyp ten na szczęście z biegiem lat jest przełamywany. O ile w większych miastach pole dance już dawno nie budzi kontrowersji, tak w mniejszych miejscowościach trzeba o to powalczyć.

— Kim jest Kasia Jocz, dziewczyna, która otworzyła w Giżycku Palm Pole Dance & Fitness Studio?

— To dziewczyna robiąca wszystko na 100 procent i wytrwale dążąca do zamierzonych celów. Jestem typową dziewczyną z osiedla, mieszkającą od urodzenia w Giżycku. Zawsze byłam związana ze sportem: pływanie, tenis ziemny, piłka ręczna, jednak największą część życia poświęciłam siatkówce, grając w giżyckich i białostockich klubach. Z wykształcenia jestem inżynierem produkcji żywności i magistrem rolnictwa — więc to trochę odbiega od mojej działalności. Poza pracą uwielbiam podróże z rodziną oraz koty, mam trzy rude.

— Jak zaczęła się Twoja przygoda z pole dance? Dlaczego właśnie to?

— Właśnie będąc na studiach postanowiłam spróbować pole sport, z tej racji, że siatkówka dobrze mnie przygotowała, było mi trochę łatwiej i szybko złapałam bakcyla. Dlaczego? Mieszkałam bardzo blisko klubu sportowego, w którym były takie zajęcia i pewnego dnia po prostu się zapisałam, szukałam innej aktywności fizycznej niż siłownia.

— Własne studio było na liście marzeń do zrealizowania?

— Studio powstało bardzo spontanicznie, marzenia były raczej odległe, dlatego, że miałam małe dziecko, ale w pewnym momencie wyskoczyła mi informacja o możliwości wykorzystania odpowiedniej sali i od razu szare komórki ruszyły do pracy. Kolejne elementy dosłownie same zaczęły się układać. Szczerze mówiąc, myślałam, że sport zawodowy nigdy nie będzie mi pisany. Podczas grania w siatkówkę w Białymstoku lekarze oznajmili mi, że albo zoperuje kręgosłup, albo muszę zapomnieć o karierze sportowca. Później przeszłam zakrzepicę krwi, ale nigdy nie dałam za wygraną. To pasja dała mi siłę, aby się nie poddać.

— Pole dance to dyscyplina sportowa dla kogo?

— Tak naprawdę dla każdego, kto ma chęci i odrobinę samozaparcia. Początki bywają trudne i wiele osób się zniechęca, bo występują otarcia i siniaki (co jest wpisane w ten sport), jednak skóra szybko się przyzwyczaja, mięśnie się wzmacniają i czerpiemy radość z każdych zajęć, ze zdobywania nowych umiejętności i figur. Efektem ubocznym jest naprawdę, szybkie gubienie kilogramów, ale trzeba ćwiczyć w miarę regularnie.

— Przed Tobą start w Mistrzostwach Polski. Przygotowania pochłaniają dużo czasu?

— Tak, przygotowania są czasochłonne, nie chodzi tu też o samą fizyczną stronę, ale całość musi współgrać. Zaczyna się od doboru figur (siłowych oraz o zwiększonym rozciągnięciu ciała), kombinacji, przejść, układania bonusów technicznych. Wszystko ma określoną punktację, a to co pokazujemy na scenie musi być przetrzymywane około trzech sekund w danej pozycji, aby było ocenione dosłownie pod linijkę i uwierzcie, że trzy sekundy to duuużo.

— Czy masz już za sobą udział w tego typu imprezach?

— To będzie mój debiut, miał być już w maju, ale ze względu na sytuację w kraju zawody przeniesiono na kolejny rok, więc proszę trzymać kciuki za mnie 18 czerwca 2021 roku.

— W Twoim studio ćwiczą giżycczanki. Starsze, młodsze, mamy i córki. Jak sobie radzą? I czy można wciąż dołączyć?

— W studio ćwiczą dziewczynki od 4 roku życia, nie ma limitu wieku. Każdy kto ma ochotę spróbować, jest mile widziany. Mamy grupy, do których można cały czas dołączyć. Tak jak wcześniej wspominałam, każdy ma szanse na powodzenie przy odrobinie zaangażowania i wiary we własne możliwości. Mam koleżanki, które zaczynały swoją przygodę po trzydziestce i czterdziestce, w tym momencie biorą udział w rozmaitych zawodach.

— Czy słusznie dyscyplina ta kojarzy się ze sportem typowo kobiecym? Czy mężczyźni też się tu mogą odnaleźć?

— Mężczyźni również trenują pole sport, drążek pionowy jest świetnym partnerem w ćwiczeniach z własnym ciężarem ciała. Za wschodnią granicą gimnastycy zajmujący się tym sportem są wręcz niesamowici w różnych akrobacjach na rurce, przy siłowych figurach czy saltach, co więcej na zawodach są oddzielne kategorie właśnie dla panów.

— Pandemia i związane z nią ograniczenia mocno doskwierają?

— Sala jest codziennie ozonowana, a sprzęt dezynfekowany. Każda osoba, która ćwiczy, zajmuje swoje stanowisko przez całe zajęcia, odbywa się wszystko na powierzchni 200 m kw, na raz może ćwiczyć zaledwie 10 osób, więc mamy spory dystans. Oczywiście pandemia jest ogromnym wyzwaniem dla całej branży, za pierwszym razem dała mocno w kość, bo większość prywatnych obiektów sportowych nie posiada alternatywy, aby się utrzymać.

— Czego życzyć na przyszłość Palm Pole Dance w Giżycku?

— Jeśli chodzi o przyszły rok to oczywiście powodzenia w zawodach oraz tego, aby dopisywało zdrowie, a miejsce kojarzyło się z pozytywną atmosferą, gdzie kobiety się nawzajem wspierają i motywują - bo nie ma nic piękniejszego!

— Zatem, trzymamy kciuki za przyszły rok i kolejne lata!

ZUZANNA OŁDAKOWSKA
z.oldakowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl ffc0bb8f12

Kosmetyczka radzi

Pani Karolino czy będąc w ciąży mogę wykonać zabieg mezoterapii igłowej? Zdania są bardzo podzielone.

Katarzyna

Droga Kasiu,
Ciąża to bezwzględny zakaz do wykonania tego zabiegu. Mezoterapia igłowa to zabieg z dziedziny medycyny estetycznej, mający na celu regenerację i poprawę kondycji skóry. Tego zabiegu nie należy wykonywać:
u kobiet w ciąży,
u osób, które stosują leki przeciwkrzepliwe,
u osób chorych na nowotwór i w trakcie leczenia,
w przypadku pojawienia się opryszczki,
u pacjentów ze skłonnościami do blizn i zwłóknień.
Daj sobie czas, zabieg jest bardzo skuteczny i popularny, jednak odłóż go na później. Pozdrawiam serdecznie.

Pani Karolino, chciałabym usunąć makijaż permanentny, jednak trochę na ten temat poczytałam i bardzo się boję. Jestem ciekawa, jakie jest Pani zdanie na ten temat? Czy powinnam obawiać się blizn?

Wiola S.

Dużo zależy od indywidualnej reakcji organizmu, od głębokości tatuażu, użytych barwników, a w szczególności ich składu oraz od jakości lasera. Normalną reakcją jest lekkie zaczerwienienie skóry oraz niewielki obrzęk, więc nie masz się czego obawiać. Jeśli chcesz się pozbyć nieudanego makijażu to polecam spróbować. Zawsze warto udać się na konsultację do osoby, która ten zabieg wykona. Szczegółowo pozna Pani etapy zabiegu. Życzę powodzenia.

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

Psychosomatoterapia – terapia poprzez ciało i oddech – część I

Kiedy cierpi nasza psychika, zwykle naszemu ciału także zaczyna coś doskwierać. Pojawiają się różnego rodzaju objawy: bóle kręgosłupa, mięśni, kości, stawów, skurcze, drętwienie, uczucie bycia przygniecionym, bóle brzucha, migreny, zespół jelita drażliwego, pieczenie w ciele, w klatce piersiowej, refluks, a nawet nowotwory i wiele innych. Z czasem te dolegliwości mogą przekształcić się w poważne choroby. W ten sposób dolegliwości natury psychicznej z biegiem czasu mogą stać się przyczyną poważnych chorób somatycznych. Czy można tego uniknąć? Tak. Do tego potrzebna jest chęć własnego rozwoju, pragnienie zmiany, bycia zdrowym oraz intensywna praca nad sobą. Z pomocą przychodzi nam również psychosomatoterapia.

Ciało i psychika to integralna całość. Wszystko, co robimy ze swoim ciałem, ma wpływ na psychikę i odwrotnie. Zaniedbanie ciała sprawia, że zaczyna chorować umysł i dusza. Cierpienie psychiczne znajduje swój wyraz w dolegliwościach ciała. Jeśli więc zaczniemy pracować nad stanem naszego umysłu i emocji, wpłyniemy na fizjologię ciała. Psychosomatoterapia jest dziedziną, która ma na celu połączenie somatyki ciała i psychiki.

Psychosomatoterapia to oddziaływanie na ciało i oddech poprzez specjalnie dobrane ćwiczenia, które prowadzą do leczenia i poruszają psychikę na głębokim, przeważnie nieświadomym poziomie. Ten typ terapii prowadzony jest bez słów, a jeśli już, to odbywa się wstępna konsultacja problemu. Zdarza się, że pacjentom trudno jest powiedzieć, co czują, gdyż przeżyli trudne i bolesne doświadczenia, ich trauma powstała we wczesnym dzieciństwie, albo w łonie matki, czego nie są w stanie pamiętać. Nie jest to przeszkodą w pracy psychosomatoterapeutycznej, ponieważ nasze ciało ma największą pamięć. Komórkowa, dziedziczona, pamięć ciała może sięgać nawet pokolenia naszych rodziców, czy dziadków, którą my odczuwamy w swoim ciele. W tej pracy terapeuta pokazuje i uczy pacjenta ćwiczeń ciała i oddechu. Jest uważny siedząc obok, gdy pacjent zaczyna wchodzić w proces, kiedy uwalniają się emocje. Wspiera leczenie pacjenta, koryguje jeżeli trzeba. Mówi dokładnie, jak będzie wyglądała praca i co będzie w każdym momencie robione. Terapeuta kieruje się swoimi odczuciami w relacji z pacjentem, tym jakie ma z nim emocje podczas pracy i jakie są odczucia z ciała terapeuty. Modeluje technikami terapeutycznymi i swoją osobowością leczenie pacjenta. Dzięki temu z różnych części ciała uwalniają się emocje, które są tam ukryte.

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 ffc0bb8f12

fot. pixabay

Separacja: szansa dla związku czy droga do rozwodu?

Liczba rozwodów z roku na rok rośnie w zatrważającym tempie. Czy jednak ten radykalny krok jest jedynym rozwiązaniem w przypadku poważnego kryzysu w związku? Na szczęście pary coraz częściej decydują się na terapię, co często bywa zbawienne.

Coraz częstsze staje się także tymczasowe rozwiązanie, które m.in. w Stanach Zjednoczonych nie jest niczym zaskakującym, zaś u nas powoli zyskuje popularność: separacja. O tym, z czym ona się wiąże, odpowiadamy widząc to zjawisko okiem prawnika oraz psychologa.

Okiem psychologa

Na separację można spojrzeć z dwóch, skrajnie różnych perspektyw. Dla jednych będzie to początek końca, dla innych próba ratowania związku. Niezależnie od spojrzenia, wydaje się być ostatnią, daną sobie szansą, punktem na rozdrożu, decydującym o tym, w którym kierunku iść dalej.

Dla niektórych par będzie to czas, w którym z dystansu będą mogły spojrzeć na swój związek, uświadomić sobie wzajemne potrzeby oraz popracować nad sobą i nową jakością wspólnego życia. Nabranie perspektywy dzięki rozdzieleniu, zarówno fizycznemu, jak i czasowemu, ułatwia spojrzenie na wiele problemów w zupełnie inny, zdrowszy sposób. Powiedziałabym, że może być to etap, podczas którego zrozumiemy, czego tak naprawdę chcemy, zarówno od związku, jak i własnego życia. Konsekwencją może być obudzenie nowych pokładów namiętności i zaangażowania, dokładnie tak, jakbyśmy zaczynali wszystko od nowa. Z drugiej strony może okazać się, że po zasmakowaniu oddzielnego życia, szczęśliwsi będziemy osobno.

Bywa również tak, że separacja, zamiast okresu próbnego, staje się świadomym rozwiązaniem na dłużej. Decydować o tym mogą kwestie majątkowe, zwłaszcza w przypadku posiadania dzieci. Rozwód może znacznie obniżyć poziom życia, w związku z czym pary, pomimo ułożenia sobie oddzielnego życia, prawnie pozostają wciąż razem. Niezależnie od podejścia, jest to rozwiązanie, które trzeba dobrze przemyśleć pod kątem swojego własnego życia. Podobnie jak w przypadku rozwodu, niesie za sobą szereg burzliwych emocji oraz implikacji prawnych, które także będą miały wpływ na życie wszystkich członków rodziny. Trudno zatem jednoznacznie powiedzieć, czy separacja jest dobrym, czy kiepskim rozwiązaniem. Jest to bardzo indywidualna kwestia, która może okazać się ratunkiem dla związku (czy też własnego życia) lub przynieść sporo emocjonalnych szkód. Zwłaszcza, jeśli jedna ze stron wciąż widzi w niej szansę na ratunek, a druga jest już „jedną nogą na wolności".

psycholog Magdalena Kowalska

Okiem prawnika

„Separacja czy rozwód, które rozwiązanie wybrać?" - często spotykam się z takim właśnie pytaniem. Zacznijmy może od kwestii podstawowej – separacja i rozwód nie są instytucjami tożsamymi.

Należy zwrócić uwagę, że wyróżniamy separację faktyczną, która nie jest uregulowana przepisami prawa, a niestety istnieje w wielu małżeństwach. Jest to sytuacja, w której wspólne pożycie małżonków w zasadzie nie istnieje, ponieważ przykładowo wygasły uczucia ich łączące, nie prowadzą wspólnego gospodarstwa domowego, jednak małżonkowie nie podjęli kroków prawnych celem uregulowania tego stanu, np. poprzez separację sądową czy też rozwód.

Orzeczenie separacji przez sąd nie powoduje ustania małżeństwa, a zatem niemożliwe jest ponowne zawarcie związku małżeńskiego, natomiast po orzeczeniu rozwodu byli małżonkowie mogą wstąpić w nowe związki małżeńskie. Jest to główna, ale nie jedyna różnica pomiędzy separacją a rozwodem.

Generalnie postępowanie sądowe w przypadku separacji i rozwodu przebiega w podobny sposób. Sąd przy orzeczeniu separacji bada przesłanki pozytywne, tj. zupełny rozkład pożycia jak i negatywne, np. sprzeczność orzeczenia separacji z dobrem wspólnych małoletnich dzieci.

Co to w praktyce oznacza?

W przypadku separacji należy wykazać, że między małżonkami doszło do zupełnego rozkładu pożycia, a więc ustały trzy główne więzi: gospodarcza, fizyczna i emocjonalna. Przy rozwodzie dodatkowo istotne jest, aby rozkład ten był trwały.

Jak długo stan rozkładu pożycia małżeńskiego powinien się utrzymywać? Bardzo trudno na takie pytanie odpowiedzieć, każde małżeństwo jest inne, z inną historią i przeszłością. W niektórych przypadkach będzie to kilka miesięcy, w innych kilka lat.

Co ważne, w przypadku, gdy sąd dojdzie do przekonania, że w skutek orzeczenia separacji czy rozwodu mogłoby ucierpieć dobro małoletnich dzieci – a zatem wystąpi przesłanka negatywna – powództwo takie oddali.

Zarówno w wyroku orzekającym separację, jak i rozwód sąd orzeka:

– które z małżonków ponosi winę za rozpad małżeństwa, chyba że małżonkowie zgodnie wniosą o zaniechanie orzekania o winie,

– o władzy rodzicielskiej nad wspólnym małoletnim dzieckiem,

– o kontaktach rodziców z dzieckiem,

– o alimentach,

– o sposobie korzystania ze wspólnie zajmowanego mieszkania.

Separacja jest okresem przejściowym, próbą ratowania małżeństwa, niestety w wielu przypadkach kończy się jednak rozwodem. Konsultacja z prawnikiem i analiza konkretnego stanu faktycznego pomoże w wyborze najlepszego rozwiązania, tak aby małżonkowie mieli poczucie dobrze podjętej decyzji.

prawnik Milena Sawczuk-Kołpacka

O AUTORKACH

Magdalena Kowalska
– psycholog specjalizująca się w psychologii klinicznej osób dorosłych. Swoje doświadczenie zdobywała m.in. w Stowarzyszeniu Polish Psychologists' Association w Londynie, prowadząc konsultacje dla osób indywidualnych. Obecnie prowadzi Gabinet Wsparcia Psychologicznego w Iławie, do którego zaprasza osoby dorosłe oraz młodzież, oferując również konsultacje on-line. Swoje zamiłowanie do pisania oraz potrzebę promowania zdrowia psychicznego realizuje współpracując z portalem Psychologia w Polsce oraz Zdrowa Głowa. Więcej informacji na: magdalenakowalska.co oraz www.facebook.com/magdakowalskapsycholog/.

Milena Sawczuk-Kołpacka
– radca prawny prowadząca Kancelarię Radcy Prawnego w Iławie. Wpisana na listę radców prawnych Okręgowej Izby Radców Prawnych w Olsztynie pod nr OL-1924. Posiadająca wieloletnie doświadczenie zawodowe w prowadzeniu sporów sądowych, w tym w szczególności z zakresu prawa rodzinnego i cywilnego.

eprasa.pl ffc0bb8f12

Kot a sprawy człowieka

Było o psach — dziś kolej na koty. Szczególnie, że psom wcale nie ustępują one popularnością w konkurencji: pupil domowy. Jednak prócz zasad dbania o zdrowie i pielęgnacji naszych milusińskich warto też wiedzieć, jak konkretnie kot domowy może wpływać na nasze zdrowie. A że wpływa — nikt nie powinien mieć co do tego wątpliwości...!

Fot. pixabay

Jak wykazały badania, właściciele kotów żyją średnio nawet o 5 lat dłużej. Kto nie chce, niech nie wierzy, ale przebywanie z czworonogiem naprawdę przynosi pozytywne skutki. Z kolei głaskanie kota i jego mruczenie niejednemu przedstawicielowi homo sapiens poprawia nie tylko humor, ale obniża też poziom ciśnienia we krwi. Tym bardziej, że koty potrafią modulować częstotliwość dźwięków od 20 do 140 Hz, a niektóre rejestry działają na ludzki organizm skuteczniej niż fachowa terapia.

Kocie mruczenie wywołuje też wibracje do złudzenia przypominające te wykorzystywane w nowoczesnej ortopedii do leczenia złamań i naderwania mięśni. Towarzyszący mruczeniu dźwięk wzmacnia układ odpornościowy człowieka i pozytywnie wpływa na nasze krążenie krwi, ciśnienie i pracę serca, na układ nerwowy i psychikę. Obecność kotów w domu powoduje wytwarzanie się przeciwciał. Koty wyczuwają też emocje człowieka, a jeśli czują, że z właścicielem dzieje się coś niedobrego — starają się z całych sił załagodzić stres i poprawić nastrój. Oddziałują przez to bardzo korzystnie na nasz mózg i wpływają na zmniejszenie odczuwanego stresu oraz na wydzielanie hormonu szczęścia i spokojny sen. Delikatne drapanie i ugniatanie naszego ciała przez kocie pazurki działa natomiast jak akupunktura.

Z pewnością wiele osób słyszało historie o kotach, które wyczuwając choroby czy ból, kładą się w konkretnym miejscu, ogrzewając ciało swojego opiekuna i pomagają w leczeniu. Choć wydają się raczej legendami — mają naukowe podstawy. Miejsce, na którym położy się kot, robi się cieplejsze, a jak cieplejsze — to poszerzają się naczynia krwionośne i ta część ciała staje się lepiej ukrwiona, szybciej się goi, mniej boli.

Jeśli przebywanie i zabawa z kotem odpręża i poprawia humor — to także zmniejsza konsekwencje stresu i znacznie obniża zapadalność na schorzenia serca i układu krążenia. Specjaliści od chorób naczyniowych z Uniwersytetu Minnesota 10 lat obserwowali ok. 4,5 tys. pacjentów w wielu od 30 do 75 lat, spośród których 60 proc. posiadało futrzaka. Okazało się, że miłośnicy kotów przejawiają mniejsze skłonności do zawałów, a ryzyko ataku serca jest u nich o 30 proc. niższe niż u ludzi, którzy nie posiadali żadnego zwierzęcia futerkowego. Kolejne badania wykazały też, że właściciele kotów byli znacznie mniej narażeni na śmierć wskutek chorób sercowo-naczyniowych, w tym udarów.

Felinoterapia, której nazwa pochodzi od łacińskiego określenia kota „felis" i greckiego „therapeia", to jeden z rodzajów zooterapii, w której kontakt z kotem wykorzystuje się w procesie leczenia i rehabilitacji chorych. W Polsce dopiero zdobywa zwolenników, ale za granicą jest podstawą terapii wspomagających leczenie autystycznych dzieci, osób chorych psychicznie i starszych. Pomaga także przy resocjalizacji więźniów. Kontakt z kotem działa ponadto zbawiennie dla chorych na ADHD, artretyzm, chorobę Alzheimera, depresję, dystrofię mięśniową, niepełnosprawność fizyczną, nieśmiałość i wycofanie społeczne, stwardnienie rozsiane i zespół Downa.

Kot, codzienny towarzysz ludzkiego, pełnego udręk życia, jest też niezastąpionym lekarstwem na depresję. Odwraca uwagę od problemu, bo przecież nie swoimi chorobami — a nim się trzeba zajmować. Mało przejęty psychicznym stanem swojego właściciela — twardo domaga się zabaw, uwagi, towarzystwa, okazuje uczucia i na każdym kroku udowadnia, że to właśnie on jest niezastąpiony. Pomaga ponadto człowiekowi wyrabiać w sobie odpowiedzialną postawę i pewne rytuały, choćby regularne karmienie pupila. A fakt. Każdy właściciel kota to potwierdzi: jak już futrzany podopieczny zrobi się głodny — zdrowy czy chory, ruchliwy czy ze wszystkimi kończynami w szynach — rzucaj, człowieku, cokolwiek robisz i czym prędzej napełniaj kocią michę...! Ale fakt drugi: ten żelazny, niczym nie zmącony spokój kotów udziela się także właścicielowi... Dla znerwicowanych — jak znalazł.

Nie trzeba być jednak ciężko chorym, by takiego dachowca przygarnąć. Koty stymulują przecież rozwój dzieci i pozytywnie wpływają na ich psychikę. Mile widziane są także w domach spokojnej starości: pacjenci są w znacznie lepszej kondycji, a tym samym żyją dłużej. Najbardziej znanym terapeutą jest kot Oscar, który od lat pozostaje zatrudniony na etacie w ośrodku rehabilitacyjnym dla seniorów w USA. Oscar przeczuwa każde pogorszenie stanu pacjentów i zanim ono nastąpi, „zawiadamia" o swojej diagnozie lekarzy. A poza tym, co tu dużo mówić: powrót do domu i powitanie ze stęsknionym kotem, który czasem wylewniej niż pies potrafi okazać i zniecierpliwienie czekaniem, i radość z powrotu i odzyskania właściciela wyłącznie dla siebie — rozweselą najbardziej strapione dusze i przegonią najmroczniejsze myśli...

Jaki kot może zostać terapeutą?

Jak widać, praktycznie każdy kocur potrafi pozytywnie wpływać na zdrowie i życie swojego opiekuna. Nie oznacza to jednak, że każdy kot ma odpowiednie cechy, by stać się profesjonalnym terapeutą. Jak zatem przebiega rekrutacja na stanowisko kociego lekarza i czym musi wykazać się kandydat, zanim zostanie przyjęty? W felinoterapii zazwyczaj wykorzystuje się koty, które ukończyły co najmniej pierwszy rok życia. Kandydat musi być zdrowy i posiadać niezbędne szczepienia. Ważna jest też jego socjalizacja i usposobienie: kot musi chętnie nawiązywać relacje z człowiekiem, lubić wspólne zabawy i dość łatwo akceptować zmiany otoczenia.

REKLAMA

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

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

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

eprasa.pl ffc0bb8f12

Mit #1: Pies z kotem nie mogą żyć pod jednym dachem.
Wielu myśli, że z powodu odmienności charakterów te zwierzęta to naturalni wrogowie. Jednak przyjaźń między nimi jest możliwa i wcale nierzadka. Większość psów toleruje obecność kota, pod warunkiem, że mądry opiekun nie szczuje ich nawzajem na siebie i nie stara się zaprzyjaźniać na siłę. Najlepiej, gdy szczeniak i kociak przybywają do domu jednocześnie. Dorastając razem, uczą się wzajemnie swoich zachowań i mowy ciała.

Mit #2: Kot zawsze spada na cztery łapy i nie robi sobie krzywdy.
To fakt, że spadający kot stara się ustawić łapami w dół. Jednak nawet jeśli mu się to uda, nie znaczy, że wychodzi z opresji cało: przy zetknięciu z ziemią dochodzi niekiedy do rozbicia pyszczka, dotkliwych urazów wewnętrznych, choćby pęknięcia pęcherza, i złamań. Nie można więc od kociej zręczności oczekiwać zbyt dużo. Okna i balkony na piętrach muszą być zawsze zabezpieczone siatką. Co nie przeszkadza kotu moich sąsiadów wdrapywać się na sam brzeg balustrady — czym doprowadza mnie do palpitacji serca...!

Mit #3: Kota można zostawiać samego na wiele godzin.
Choć zazwyczaj kot doskonale potrafi zająć się sobą i samotność znosi lepiej niż pies, samotny wcale nie jest szczęśliwy. Dlatego najlepiej, by miał do towarzystwa drugiego kota.

Fot. pixabay

Felinoterapeuci najczęściej angażują w swoich gabinetach koty niektórych, konkretnych ras. Prym wiodą ragdolle, koty perskie, leśne norweskie i Maine Coony. A takie koty syjamskie to znane gaduły: wielu hodowców twierdzi, że przedstawiciele tej rasy potrafią przyzywać swojego opiekuna imieniem — pojedynczym lub złożonym dźwiękiem — które same mu nadały. Niektórzy terapeuci twierdzą z kolei, że lecznicze zdolności kota zależą od jego umaszczenia. I tak białe koty uważane są za najlepszych towarzyszy dla spokojnych osób, ponieważ dodają energii życiowej. Przeciwnie czynią koty czarne, które są w stanie uwolnić od nagromadzonej negatywnej energii, dlatego polecane są bardziej temperamentnym osobom. Rude koty poprawiają nastrój opiekuna, natomiast szare są mieszanką specyfiki białych i czarnych. Jak uważają naukowcy, do terapii najlepiej nadają się kotki, które wywierają na chorych znacznie lepszy wpływ niż kocury. Jako feministkę, ta ostatnia teoria w ogóle mnie nie dziwi...

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

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

Zdrowie.wm.pl
16815otbp-c -K

Pandemia a związki i prokreacyjne plany

Pandemia w rozkwicie. Naukowiec, który od lat bada zachowania seksualne i relacje Polek i Polaków sprawdził, jak w czasie pierwszych miesięcy naszych zmagań z nowym koronawirusem – w miesiącach od marca do maja – układały się bliskie relacje w naszych domach.

Głównym autorem badań jest seksuolog, pedagog i doradca rodzinny prof. Zbigniew Izdebski z Uniwersytetu Zielonogórskiego; prowadzi je cykliczne od 1997 roku, ale w tym roku musiał uwzględnić nową sytuację – pandemię, a zatem przymusową izolację i wynikające z niej konsekwencje.

Naukowiec zwraca uwagę, że do tej pory, jeśli chodzi o życie intymne Polek i Polaków, największy problem stanowił przewlekły stres i zmęczenie. Podkreśla, że izolacja społeczna to test na przetrwanie w związku - szczególnie w tych relacjach, które już wcześniej obarczone były problemami. Z tego punktu widzenia nie było źle:

22 proc. respondentów zadeklarowało, że w czasie pandemii nie było tak źle i okoliczności sprawiły, że wzmocnił się ich związek;

51 proc. badanych wyraziło się pozytywnie na ten temat swojego życia seksualnego, a 59 proc. ankietowanych (w wieku 30-49 – to najbardziej zadowolona grupa) ocenia je jako dobre i bardzo dobre.

W najniższej grupie wiekowej (18-29 lat) odnotowano znaczący wzrost zainteresowania współżyciem seksualnym – tak zadeklarowało 22 proc. mężczyzn i 18 proc. kobiet.

Jednak kilkanaście procent respondentów oceniło jednak, że relacje w ich związkach pogorszyły się, 5 proc. po raz pierwszy pomyślało o rozwodzie.

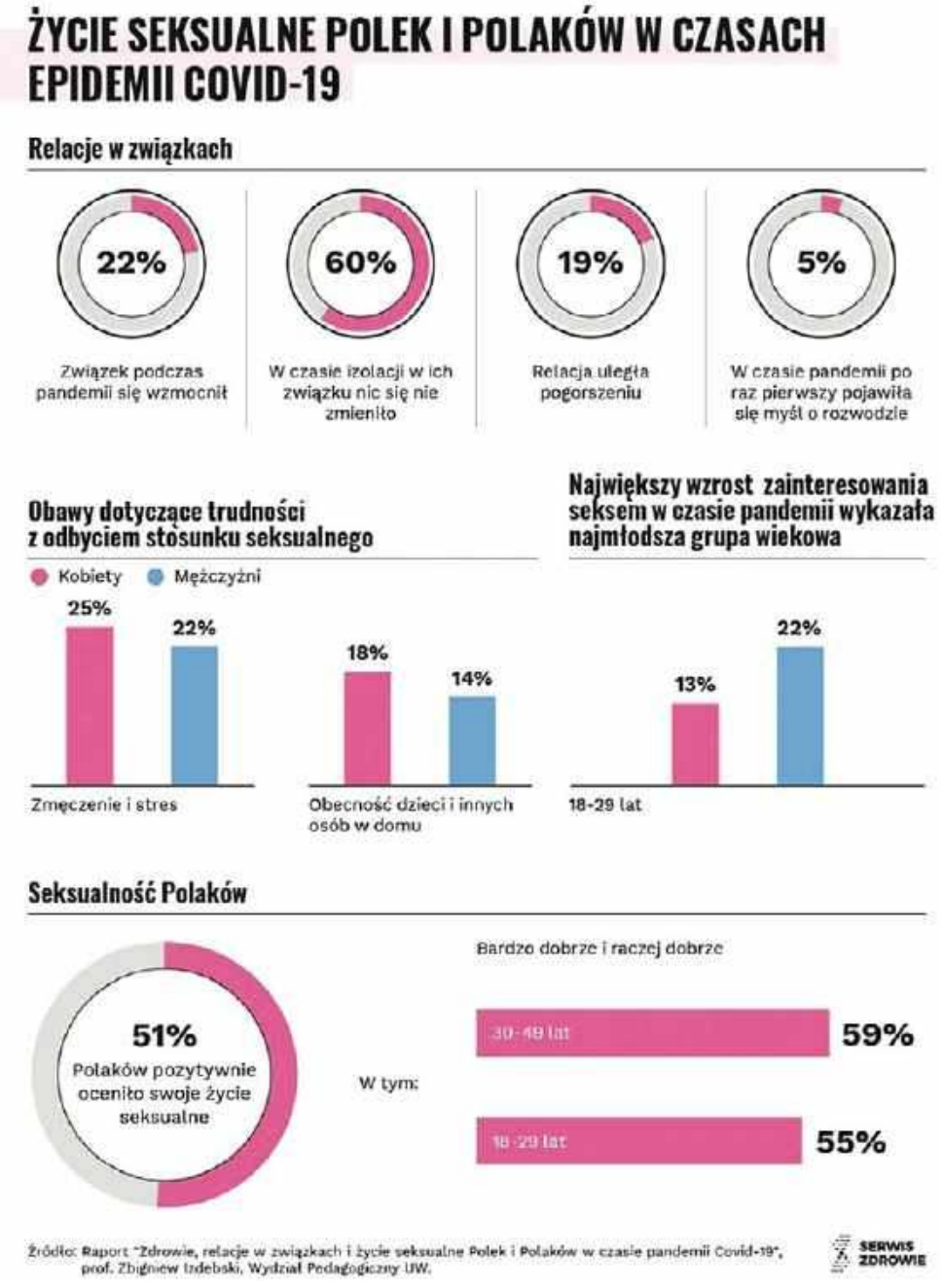
W grupie wiekowej 30-49 lat, czyli w grupie, która reprezentuje dużą aktywność seksualną, spadło zadowolenie z życia seksualnego – o 12 punktów procentowych. W grupie 60+ to zadowolenie wzrosło – o 12 punktów procentowych – dodaje profesor.

Sytuacja, w której obecnie się znajdujemy, wpływa też na nasze plany prokreacyjne: choć 21 proc. badanych deklaruje, że planuje mieć dzieci (przy czym w najmłodszej grupie nieznacznie więcej wśród nich jest mężczyzn niż kobiet), to 14 proc. ankietowanych w związku z epidemią przełożyło swoje plany o powiększeniu rodziny na przyszłość (przede wszystkim mężczyźni).

Co stoi na przeszkodzie udanego życia seksualnego

Przymusowa izolacja u niektórych spowodowała pewne problemy w sprawach łóżkowych - zmęczenie i stres, które deklarowało 25 proc. kobiet i 22 proc. mężczyzn były główną przyczyną trudności z odbyciem stosunku seksualnego. 18 proc. kobiet i 14 proc. mężczyzn dodawało do tego obecność dzieci i innych osób.

Źródło informacji: Serwis Zdrowie /Monika Wysocka



fot. materiały prasowe

eprasa.pl ffc0bb8f12

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

CERKIEWNIK działki, 602-313-371

DOM Olsztyn, 602-313-371

MIESZKANIE , 602-313-371

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

kupię

KUPIĘ kawalerkę, 785-043-555

do wynajęcia

MIESZKANIE, 602-313-371

STANCJE studentom, 602-313-371

PRACA

dam pracę

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

AUTO-MOTO

kupię

SAMOCHODY kasacja, 502-180-869

USŁUGI

budowa | remont

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

DACHY,, 514-456-553

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

BIZNES

POŻYCZKI. (89)527-72-04

RÓŻNE

sprzedam

DREWNO opałowe, 693-797-778

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

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

SIANO suche w balotach, 089 621-32-17

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

inne

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

ROLNICTWO

maszyny rolnicze

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

mp-otbr-6791a-M

Mariuszowi Sapiela
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Taty
składają
Koleżanki i Koledzy z Michelin Polska S.A.

416620opb1-A-G

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

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

WWW.POZEGNANIA.NET

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

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

28919opb1-C-K

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 ul. Lengowskiego 18-20 — **895 355 300**, **602 327 277**
BISKUPIEC ul. Armii Krajowej 4 — **897 152 093**, **608 680 642**
POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09
Pomożemy Ci godnie pożegnać

614219opb1-E-G

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

614419opb1-a -K

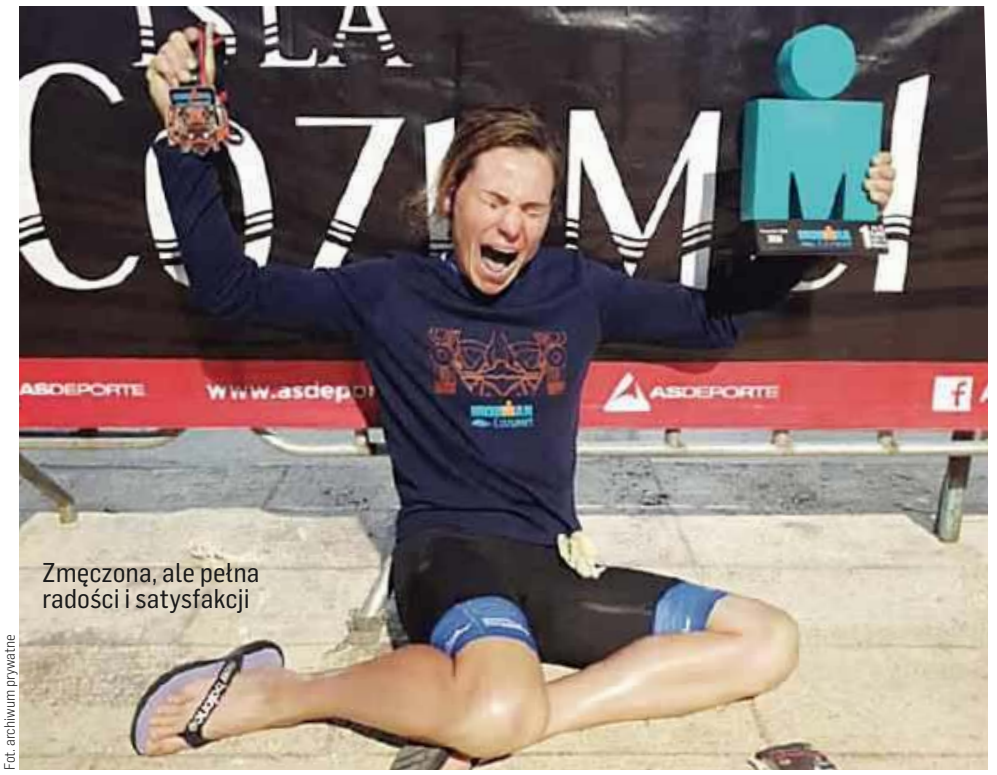
SACRUM
KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE
ANDRZEJ DĄBROWSKI
Olsztyn, ul. Limanowskiego 18/2
89 67 77 100, kom 530 308 308
GODNIE – SOLIDNIE – Z SZACUNKIEM
Całodobowy przewóz zmarłych

320520opb1-a-M

eprasa.pl ffc0bb8f12

Złoto Meksyku
w rękach „Żelaznej Damy"

Triathlon\\\ Malowniczy Cozumel w Meksyku okazał się szczęśliwy dla Anny Lechowicz. „Żelazna Dama" z Kętrzyna zgarnęła tam złoto podczas morderczego i słynnego cyklu Iron Man. Łatwo nie było, bo w szranki stanęła niemal cała światowa czołówka.



Zmęczona, ale pełna radości i satysfakcji

Fot. archiwum prywatne

Prawie cztery kilometry wpław, ponad 180 km rowerem, a następnie maraton (42,195 km). Tego typu wyzwania ewidentnie nie są dla ludzi przeciętnych. Kętrzynianka wielokrotnie udowodniła jednak już na arenie międzynarodowej, że — choć drobna i niewysoka — skrywa w sobie ogromny potencjał.

Na zawody leciała pełna wiary, choć nie obyło się bez wątpliwości co prezentowanej formy.

— Wiele imprez triathlonowych, w których miałam wystartować, zostało odwołanych. Coraz trudniej było znaleźć motywację, by rzetelnie realizować plan treningowy — wspomina Anna Lechowicz, którą „złapaliśmy" jeszcze w Meksyku.

Nowy trener, Amerykanin Andre Lopes, najwyraźniej zdołał jednak odpowiednio trafić do jej sportowego sumienia. Największym problemem zdawały się treningi pływackie. W czasie, w którym ćwiczenia miały wejść w kluczową fazę, zapadła decyzja o... zamknięciu basenów w obawie przed koronawirusem. Trzeba było pływać, lecz nie było gdzie.

Okazało się jednak, że obawy były przesadzone, bo „Żelazna Dama" wypływała w Meksyku rekord życiowy. — Jeszcze nigdy nie przepłynęłam tyle w 56 minut. Trzeba jednak uczciwie przyznać, że trasa tego etapu prowadziła wyjątkowo z punktu A do punktu B. Nie było żadnych nawrotów. Szczęśliwie płynęliśmy więc cały czas jakby z prądem. Czuć było, że warunki sprzyjają — podkreśla kętrzynianka, która po wyjściu z wody, z dobrą lokatą wyjściową, przesiadła się momentalnie na rower. Normalnie miałaby na nim z górki, bo to jej silna strona. Ale tym razem...

— ...to był jakiś koszmar. Przygotowując się u siebie w garażu na trenażerze, trenowałam przy temperaturach od 5 do 10 stopni. W Meksyku słońce paliło niemiłosiernie, temperatura nie schodziła praktycznie poniżej 30 stopni. Brak aklimatyzacji dawał się mocno we znaki. Miałam w dodatku czarny strój, co jeszcze potęgowało wrażenie przypiekania — mówi Ania, którą właśnie na dwóch kółkach dopadł najpoważniejszy z kryzysów.

— W pewnym momencie opanowała mnie potworna senność. Nie wiem z czego to wynikało. Być może był to szok cukrowy, reakcja organizmu na żele energetyczne. Łapałam się na tym, że zamykam oczy, a nogi pedałują same — dodaje.

Etap rowerowy ukończyła po 5 godzinach i 27 minutach. Lechowicz oceniła go jako bardzo słaby, bo zazwyczaj „wykręca" zdecydowanie lepsze wyniki. Niemniej warunki były identyczne dla wszystkich. Jej rezultat był na tym etapie trzecim w jej kategorii.

By dotrzeć do mety, pozostało już wówczas „jedynie" przebiec maraton. — Już na ostatnich 30 kilometrach etapu rowerowego cieszyłam się na to bieganie. Czułam się dobrze. I psychicznie, i fizycznie. To aż dziwne, ale... pierwszy raz nic mnie nie bolało. Nie miałam więc nawet najmniejszych powodów do tego, by narzekać, a co dopiero schodzić z trasy.

Po zejściu z roweru kętrzynianka plasowała się na 7. miejscu w klasyfikacji generalnej. Strata wynosiła 27 minut. W ogólnoświatowej stawce to praktycznie przepaść. Nie od dziś jednak wiadomo, że Polak potrafi.

— Nie mam pojęcia jak to zrobiłam, ale po 7 kilometrach odrobiłam aż 18 minut. Pomyślałam, że nie mogę tego zmarnować. Jedynym problemem był wówczas już tylko niemiłosierny upał — wspomina Ania, która wpadła na dość niecodzienny sposób schładzania.

— Średnio co dwa kilometry ustawiane były punkty żywieniowe, w których można było np. uzupełniać płyny. Mniej więcej co drugi taki punkt zatrzymywałam się i... wkładałam głowę do chłodziarki na napoje, prosto w lód. Było przy tym niemało śmiechu, miejscowi kibice robili mi zdjęcia. Odwzajemniałam go, wkładałam nieco lodu pod czapkę i biegłam dalej — wspomina ze śmiechem. Ostatni biegowy etap pokonała w 3 godziny i 21 minut. Biorąc pod uwagę blisko 200 pokonanych wcześniej kilometrów... to wynik wręcz kosmiczny.

Jednak opłaciło się, bo rywalki zostały za plecami, a złoto Iron Mana trafiło w jej ręce. Po policzkach popłynęły łzy szczęścia, a z gardła wydobył się głośny krzyk biało-czerwonego triumfu.

Kętrzynianka wzbogaciła się ponadto o... nowy pseudonim. Wcześniej żartobliwie wołano na nią Helga, nawiązując do faktu, iż obecnie większość życia spędza w Niemczech. W Meksyku miejscowi kibice ochrzcili ją jednak... Wiktorią.

— Ludzie są tam po prostu niesamowici. Bije od nich takie ciepło, tyle pozytywnych uczuć... Towarzyszyli nam praktycznie na każdym kilometrze etapu biegowego. Na stroju miałam napis Victoria Sport. Kibice, których mijałam, myśleli najwyraźniej, że tak się nazywam. Gwizdali i cały czas krzyczeli: „Go! Go! Victoria Sport". I trzeba przyznać, że to ich gwizdanie faktycznie było szczególne. W ich kulturze ma zupełnie inny wydźwięk niż u nas, w Europie. U nas odbiera się to jako niegrzeczny gest. Tam wręcz przeciwnie — podsumowuje Anna Lechowicz, mistrzyni Iron Man.

KAMIL KIERZKOWSKI
k.kierzkowski@gazetaolsztynska.pl

SPORT W TV

SOBOTA

- **Łyżwiarstwo figurowe.** NHK Trophy w Osace: program dowolny solistek, taniec dowolny (8.25, 9.45, Polsat Sport), program dowolny solistów (11.35, Polsat Sport Extra)
- **Biegi narciarskie.** Puchar Świata w Ruce: 10 km klas. kobiet (9.30, Eurosport 1; 9.35, TVP Sport), 15 km klas. mężczyzn (12.40, Eurosport 1)
- **Biathlon.** PŚ w Kontiolahti: biegi indywidualne mężczyzn (10.55, Eurosport 1; 11, Polsat Sport) oraz kobiet (14.15, Eurosport 1; 14.20, Polsat Sport Extra)
- **Kombinacja norweska.** PŚ w Ruce: konkurs skoków (11.05, Eurosport 2)
- **Futsal.** Ekstraklasa: Gatta Active Zduńska Wola - Piast Gliwice (11.55, nSport+)
- **Piłka ręczna.** Superliga mężczyzn: Azoty-Puławy - Vive Kielce (12.25, TVP Sport)
- **Piłka nożna.** Fortuna 1. liga: Termalica - Tychy (12.30, Polsat Sport); Premier League: Brighton - Liverpool, Manchester C. - Burnley, Everton - Leeds (13.25, 15.55, 18.25, Canal+ Sport 2), West Bromwich - Sheffield Utd (20.55, Canal+ Family); LaLiga: Elche - Cadiz (13.55, nSport+), Valencia - Atletico (16.10, Eleven Sports 4), Huesca - Sevilla (18.25, Eleven Sports 2), Real Madryt - Alaves (20.55, Canal+ Sport 2); Serie A: Sassuolo - Inter, Benevento - Juventus (14.55, 17.55, Eleven Sports 3), Atalanta - Hellas (20.40, Eleven Sports 1); PKO Ekstraklasa: Stal - Jagiellonia, Podbeskidzie - Śląsk, Wisła K. - Zagłębie (14.55, 17.25, 19.55, Canal+ Sport); Bundesliga: Stuttgart - Bayern (15.25, Eleven Sports 2), M'gladbach - Schalke (18.25, Eleven Sports 1); Ligue 1: PSG - Bordeaux (20.55, nSport+, Eleven Sports 2)
- **Formuła 1.** Grand Prix Bahrajnu: kwalifikacje (14.55, Eleven Sports 1)
- **Skoki narciarskie.** PŚ w Ruce (16.30, Eurosport 1, TVP 1)
- **Koszykówka.** Eliminacje mistrzostw Europy mężczyzn: Rumunia - Polska, Izrael - Hiszpania (16.20, 19.25, TVP Sport)
- **Siatkówka.** PlusLiga: Trefl - Czarni, Będzin - ZAKSA (17.30, 20.30, Polsat Sport); Serie A1 mężczyzn: Lube Civitanova - Werona (18, Polsat Sport News)
- **Boks.** Gala w Los Angeles, walka: Mike Tyson - Roy Jones Jr. (3.00 z sob. na niedz., Polsat Sport)

NIEDZIELA

- **Łyżwiarstwo figurowe.** NHK Trophy w Osace: pokazy mistrzów (6.15, Polsat Sport)
- **Kombinacja norweska.** PŚ w Ruce (9.20, Eurosport 1)
- **Biathlon.** PŚ w Kontiolahti: sprinty mężczyzn (10.25, Eurosport 1; 10.30, Polsat Sport Extra) oraz kobiet (13.40, Eurosport 1, Polsat Sport News)
- **Biegi narciarskie.** PŚ w Ruce: 10 km stylem dowolnym kobiet (11.45, TVP Sport; 11.50, Eurosport 1), 15 km dow. mężczyzn (12.25, Eurosport 1)
- **Piłka nożna.** Fortuna 1. liga: Widzew - Arka (12.30, Polsat Sport); II liga: Katowice - Motor (12.40, TVP Sport); Ligue 1: Lyon - Reims, Monaco - Nimes (12.55, 14.55, Eleven Sports 4), Saint-Etienne - Lille (20.55, nSport+); LaLiga: Barcelona - Osasuna, Getafe - Bilbao (13.55, 16.10, Eleven Sports 2), Celta - Granada, Sociedad - Villarreal (18.25, 20.55, Canal+ Sport 2); PKO Ekstraklasa: Raków - Warta (14.55, Canal+ Sport), Legia - Piast (17.25, Canal+ Sport 3); Serie A: Milan - Fiorentina (14.55, Eleven Sports 3), Cagliari - Spezia, Napoli - Roma (17.55, 20.40, Eleven Sports 1); Bundesliga: Leverkusen - Hertha (15.25, Canal+ Sport 2), Mainz - Hoffenheim (17.55, Eleven Sports 3); Premier League: Chelsea - Tottenham, Arsenal - Wolverhampton (17.25, 20.10, Canal+ Sport)
- **Siatkówka.** PlusLiga: Warta - Skra, Verva - Cuprum, Stal - Katowice (14.45, 17.30, 20.30, Polsat Sport); Serie A1 mężczyzn: Vibo Valentia - Perugia (18, Polsat Sport News)
- **Formuła 1.** GP Bahrajnu (15.05, Eleven Sports 1)
- **Skoki narciarskie.** PŚ w Ruce (15.30, Eurosport 1, TVP 1)
- **Piłka ręczna.** Superliga mężczyzn: Piotrkowianin - Górnik (18.15, TVP Sport).

pes

eprasa.pl ffc0bb8f12

Soltare to życie, Soltare to pęd

— Przełamujemy stereotypy, że w jakimś wieku coś nie wypada. To jest niesamowita sprawa, gdy się pomyśli, że w ciągu dnia szacowna urzędniczka w garsonce, tańczy potem wieczorem w zespole cheerleaderek — uśmiecha się Patrycja Wieczorek z grupy Soltare.

fot. Agnieszka Porowska

Sol-stare (jedna z grup Soltare) stanęła znów na najwyższym stopniu Mistrzostw Polski, które odbyły się w ubiegłą niedzielę

Za pięć minut zaczyna się kolejny trening — pierwszy po niedzielnych XXIII Mistrzostwach Polski, gdzie Sol-stare (najstarsza wiekiem grupa olsztyńskich cheerleaderek) zdobyła pierwsze miejsce wswojej kategorii itym samym obroniła tytułu z ubiegłego roku. Zresztą nie tylko one - całe Soltare znów powaliło na kolana kieleckich sędziów w przeróżnych kategoriach. Ubiegła niedziela słynnym cheerleaderkom z Olsztyna spłynęła każdą barwą z podium, a to za sprawą czterech medali złotych, trzech srebrnych i jednego brązowego.

We wtorek wpadam do nich na trening. Teraz szczególnie interesują mnie złote mistrzynie uprawiające cheerleading rekreacyjnie. Sol-stare to grupa 29 plus, jest ich kilkanaście. To często mamy dziewczynek trenujących wgrupach sportowych. Od ostatniego spotkania z grupami młodszymi dobrze pamiętam, że współczesny cheerleading dzieli się na dwie grupy. Sportowy - profesjonalne akrobacje za młodu zaczynających dziewcząt, które mogą wraz ze swoją grupą pojechać nawet na Igrzyska Olimpijskie, gdyż od 2024 roku będzie to jedna z ich dyscyplin. I rekreacyjny, który można zacząć uprawiać w każdym wieku. Nie ma tam już salt i bardzo wymyślnych ewolucji. Mimo pozornej rekreacyjności tych drugich - dla nich też są organizowane Mistrzostwa i wszystko prowadzone jest na również na bardzo wysokim poziomie.

Dziewczyny chcąc jeszcze raz poczuć klimat minionych mistrzostw: zaplatają warkocze, wiążą wianki, malują usta, ubierają w kwieciste, kolorowe, folkowe w stroje. Zaraz jeszcze raz wystąpią, a ja będę miała okazję przyjrzeć się temu wszystkiemu z bliska.

Z głośnika zaczyna lecieć dynamiczna turbo muzyka zmiksowana z wielu znanych folkowych piosenek. Rozpoznaję Cleo z Donatanem, Rokiczanki i Brathanki. Niby na ludowo, ale bez tego charakterystycznego zaśpiewu i bujania się na boczki - tu jest siła, precyzja, moc i niespotykana nigdzie indziej szybkość i zwrotność tancerek. Stop! Tancerzy - w środku między kilkunastoma kobietami zauważam też mężczyznę. Nawet speaker, który w tym roku prowadził transmisję on-line na tegorocznych - pierwszych on-linowych Mistrzostwach Polski Cheerleaders był lekko zdziwiony.

— Chyba będzie trzeba zobaczyć ten filmik jeszcze raz, bo uwaga! Chyba widzieliśmy tam mężczyznę! — mówił, ale my wiedziałyśmy, że nasz Wojtek - mógł tam być, w regulaminie dla tej kategorii nie ma bowiem zapisu, że mogą występować same kobiety. Nasz rodzynek faktycznie robił furorę! — wspomina Patrycja Wieczorek, jedna z prezesek Soltare.

Na parkiecie zadziwia dyscyplina i synchronia. Gdyby nie to - nie byłoby efektu. Wszystko dzieje się w bardzo szybkim tempie. Dziewczyny plus Wojtek przemieszczają się na sali jak frygi, co chwilę zmieniając swoje pozycje i położenie. Jedne skaczą, inne się kładą. Jedne są bliżej mnie, by w przeciągu sekundy zniknąć gdzieś tam z tyłu. W układ wplecione są również bardzo profesjonalne podnoszenia i niespotykane figury. Wszystko w rytmie wirujących pomponów. Występujące osoby są bardzo zgrane, w tym sporcie nie da się inaczej, choćby przy podnoszeniach. Tam musi być porządek. Wszystko musi być dopięte na ostatni guzik. To zdecydowanie zajęcie dla ambitnych — tu już nic „nie ograsz" dowolnymi ruchami ręki, nie poudajesz.

— Jak w układzie jest piruet, to jeśli którakolwiek z nas zrobi go źle, nikomu nie jest od punktowany — wyjaśniają. — I tu wielkie podziękowania dla naszej choreografki i trenerki - Klaudii Zięby - ciśnie nas, dryl trzyma, ale za to jakie efekty — śmieją się zawodniczki.

Średnia wieku w grupie to około 40-tki, choć w Sol-stare tańczyła również 73-letnia pani, a nawet reprezentowała Polskę na Mistrzostwach Europy.

— Przełamujemy stereotypy, że w jakimś wieku coś nie wypada, czegoś już nie można. To jest niesamowita sprawa, gdy się pomyśli, że w ciągu dnia - szacowna urzędniczka w garsonce tańczy potem w zespole cheerleaderek — uśmiecha się Patrycja Wieczorek. Jest kilka dni po mistrzostwach, Soltare ogłasza właśnie nowy nabór. Warunki są dwa: skończone 29 lat, poza tym - dużo energii i chęci. Jak ktoś spróbuje, ciężko się potem wycofać. Dlatego już na początku nowego sezonu, podczas którego w przeciągu niecałego roku Soltare stworzą nowy układ i będą z nim występować na Mistrzostwach Polski, warto się dobrze zastanowić czy się temu podoła.

— Pierwszy miesiąc po zawodach, to czas rozciągania i ogólnorozwojówki. Potem robi się już poważniej. Zaczyna się układ, który będziemy ćwiczyć bez ustanku aż do zawodów — opowiadają zawodniczki.

— Tu zależymy wszyscy od siebie, nie ma, że nie przyjdę, bo mi się nie chce, bo mam katarek czy zły nastrój. Zresztą jak ktoś przyjdzie ze złym nastrojem, to może być pewien, że wyjdzie już z dobrym, przetestowane na niejednej marudzie — śmieje się Patrycja Wieczorek.

Niektóre z zawodniczek dołączyły podczas ubiegłorocznego naboru i tańczą dopiero od roku, a rekordzistki - Marzena i Iza są już w Sol-stare od lat siedmiu.

— To były nasze szóste mistrzostwa, ale wzruszenia zawsze podobne. Teraz może było trochę inaczej, bo nagrywało się filmik i wysyłało do komisji, która potem na żywo go wraz z innymi nadesłanymi on-line oceniała. Te emocje, kiedy sędzia odczytuje wynik, są nieporównywalne z niczym. Całe młode życie nie byłyśmy związane z żadnym sportem, więc tego nie znałyśmy, i teraz wiemy - jak wielką szkodą byłoby tego w życiu nie doświadczyć — podkreślają kobiety.

Często zaczynają córki, a zostają ich mamy. — Ze mną tak było, córka potańczyła tu jakiś rok, potem poszła w swoją stronę, a ja tu zostałam — mówi Marzena.

Izę z Soltare związała bardzo dramatyczna historia. — Moja córka była w Soltare, zginęła w wypadku wracając z treningu — zawiesza głos, a ja stoję jak skamieniała. — Ale niech pani o tym napisze. Niech pani wspomni, że z każdej traumy można się podnieść, jeśli ma się wspólnotę, z którą można podzielić się żałobą, jeśli znajdzie się zrozumienie, a potem zajęcie. Soltare okazało się wtedy moim ratunkiem, moim ogromnym wsparciem — opowiada.

Po śmierci dziewczynki koleżanki z grupy o niej nie zapomniały. Co roku organizowały memoriał jej imienia, zapraszały panią Izę jako gościa honorowego. Po jakimś czasie pani Iza z oporami i lękami, ale postanowiła stanąć również na parkiecie. Lata mijają, a pani Iza tańczy do dziś. Tegoroczne zwycięstwo odniosła już jako babcia dwutygodniowej dziewczynki.

— Przez te lata bywało smutno, bywało ciężko, bywał łzy, ale tańcząc cały czas czułam się bliżej mojej córki, jakby jej duch też tu gdzieś między nami krążył — mówi pani Iza.

— I proszę zauważyć jak piękna to opowieść. Zawodniczki zaopiekowały się mamą ich zmarłej koleżanki. To najlepiej chyba mówi o tym czy jest Soltare. To niesamowita silna wspólnota wspaniałych kobiet. Razem dajemy sobie wycisk - bo każdej z nas zależy na efektach,a potem razem odpoczywamy, razem spędzamy czas, rodzą się niesamowite przyjaźnie. Soltare to życie, które w jakiś sposób może nawet obłaskawić śmierć — dodaje pani Marzena.

AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl ffc0bb8f12