

MINECRAFT
JUNIORZY
KODUJĄ **03**

piątek, 21 maja, godz. 9.20

MANEWRY OBRONNE

Oglądaj nas na YouTube  [Gazeta Olsztyńska](#) Więcej na  [/Gazeta Olsztyńska](#)



Kongres
PRZYSZŁOŚCI
junior

102101bp-C -

BEZgorset

DZIENNIK ELBLĄSKI

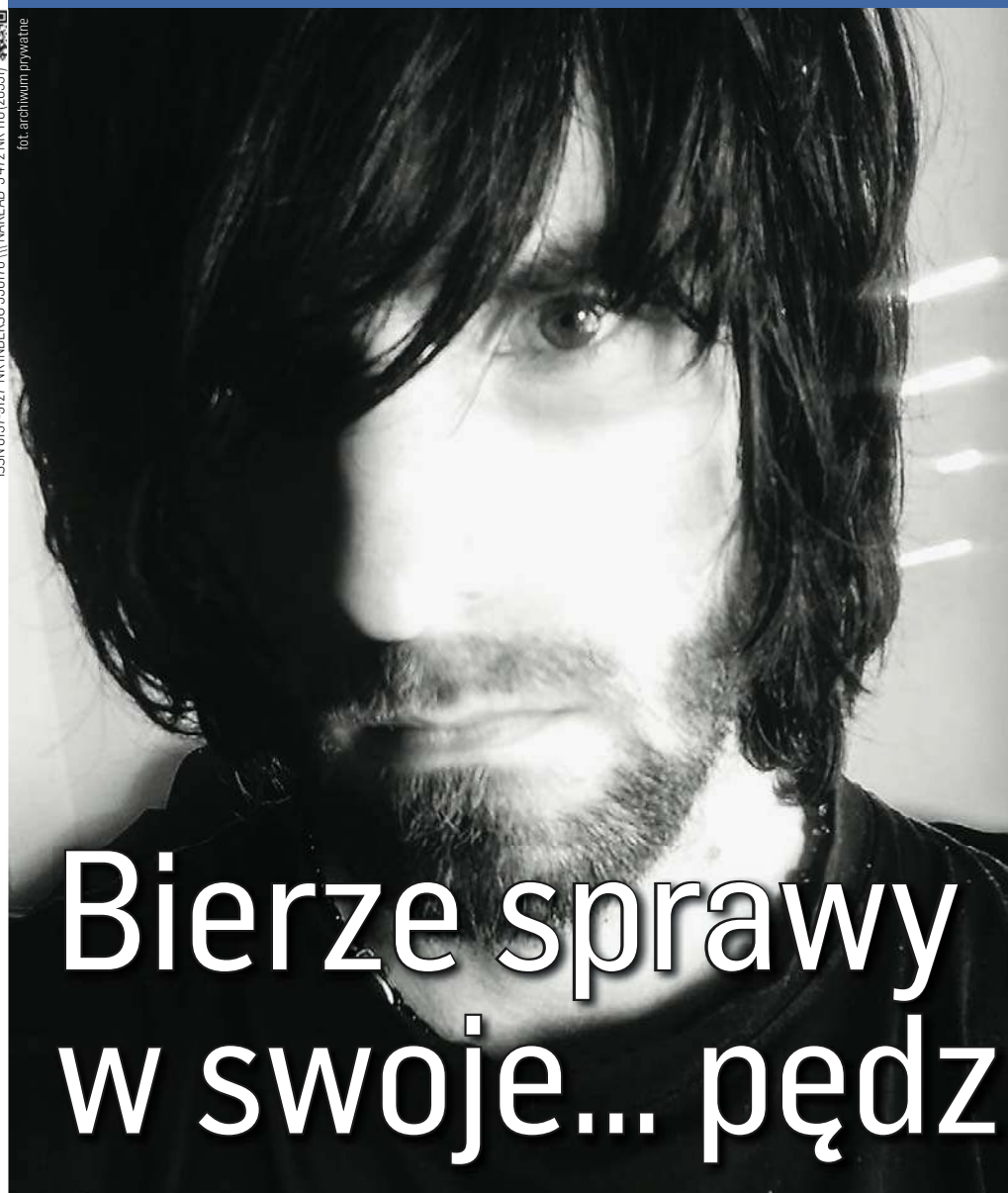
cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

20 LAT

SOBOTA || NIEDZIELA
|| 15-16 || 05 || 2021 ||



ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 || NAKŁ AD 3472 NR 110 (20531)
fot. archiwum prywatne



Bierze sprawy w swoje... pędzle \14



Bo ty nie wiesz, czego ja pragnę!

Wiele par nie potrafi rozmawiać ze sobą o seksie. Dopiero w sytuacji konfliktowej wyrzucamy z siebie frustrację, wypominamy niezaspokojone potrzeby i oskarżamy się o brak spełnienia. \3



Jedz nabiał na zdrowie!

Kolorowe posiłki są świetnym pomysłem na urozmaicenie naszego jadłospisu, a nabiał powinien być obecny w każdej zdrowej, zbilansowanej diecie. \7

ISSN 0137-9127



19



Dorota Szelańska:

Rozpaczam budowę domu, o którym od zawsze marzyłam. Będzie można się tam spotkać, organizować warsztaty, wypocząć. Dekoratorka tłumaczy, że podróżowanie po Polsce w poszukiwaniu pięknych przestrzeni bardzo ją inspiruje. Dzięki programom telewizyjnym, które prowadzi, udało się jej połączyć dwie największe pasje: projektowanie wnętrz oraz dziennikarstwo.

źródło: newseria

63%

kobiet pracujących w świecie nowych technologii nie posiada wykształcenia technicznego

źródło: raport Come Creations Grup

CZY WIESZ, ŻE...

kobiecie serce bije szybciej od męskiego.

Drogie Czytelniczki, Drodzy Czytelnicy!

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

One nas inspirują: pielęgniarki i położne



Choć 12 maja powinny świętować, zdecydowały się na protest. Do Warszawy pojechały także pielęgniarki i położne z Warmii i Mazur. Przypominały tam nie tylko o tym, co wiemy od lat: że

zarabiają za mało, że są przeciążone odpowiedzialnością i trudną pracą, ale i o tym, że nie zgadzają się z brakiem reakcji rządzących na kryzys, jaki za moment może pojawić się w szpitalach.

Średnia wieku wśród polskich pielęgniarek to 53 lata, w roku 2030 wyniesie ona 60 lat. W najbliższym czasie 10,5 tysięcy pielęgniarek i położnych odejdzie na emeryturę, a pracę w za-

wodzie planuje rozpocząć jedynie 3,6 tysiąca osób. Zamiast zdawkowych braw zaoferujemy im także wsparcie w walce o to, by za kilka lat nie zabrakło ich przy szpitalnych łóżkach.

dbp



Szanowni Państwo, brak komunikacji czy nieumiejętność rozmawiania o sprawach dla nas ważnych, mogą prowadzić do frustracji. Sytuacja pogarsza się, kiedy frustrację tę wylejemy na osobę nam bliską, przy świadkach. Takie sprawianie sobie przykrości to już tylko krok od rozstania. Jak temu zaradzić? Zapraszamy do lektury s. 3.

15 maja mija 81. rocznica od powstania restauracji McDonald's. Dlaczego „szybkie jedzenie” wciąż cieszy się popularnością? I co na to dietetycy? Dowiedziecie się Państwo z lektury s. 4.

W tym numerze także o tajemnicy piękna Królowej Łodu (s. 6), o tym jak pandemia zmieniła rynek mody (s. 16) i życiu bez toksyn (s. 18).

Zapraszamy do lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA

z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

KOBIEТЫ SĄ Z WENUS? RACZEJ ZE STALI...

Prawda jest brutalna. Większość trutni po spełnieniu obowiązku seksualnego, a przed nadejściem zimy, jest wyrzucana z uli. Robotnice nie mają zamiaru dbać o samców w tych trudnych miesiącach. A trutnie poza ulem szybko giną.

Tę książkę przeczytałem może nie jednym tchem, ale w trzy wieczory. Bo jest to frapująca lektura, szczególnie dla mężczyzny.

Zacznijmy od tego, że jej autorem jest Sharon Moalem i jest to naukowiec, lekarz i autor kilku bestsellerów. Zajmuje się genetyką, biologią i medycyną. Jest właścicielem dwudziestu patentów w dziedzinie biotechnologii i zdrowia. W jednej ze swoich książek (DNA Restart) postawił na głowie naszą wiedzę o dietach przekonując, że nasza dieta powinna być dostosowana do naszych genów. W innej przekonuje, że wiele chorób (np. cukrzyca) pojawiły się przed wiekami, aby... pomóc przetrwać naszemu przodkom).

Mi w ręce wpadła jednak ostatnio inna jego książka,



Sharon Moalem, Lepsza połowa. O genetycznej wyższości kobiet, Prószyński i S-ka 2020.

która traktuje o genetycznej wyższości kobiet nad mężczyznami. I od razu wyjaśnienie. To książka czysto „medyczna” bez odniesień do feminizmu, seksizmu itp. i itd. Tym Sharon Moalem nie zajmuje się. I w opozycji do Mickiewiczowskiego „Czucie i wiara silniej mówi do mnie niż mędrca szkiełko i oko” udowadnia naukowo, dlaczego kobiety są męczniejsze od mężczyzn.

A wytłumaczenie jest, rzecz by można, prozaiczne. Odpowiedzi nie znajdziemy jego zdaniem w kulturze, historii, kwestiach społecznych czy ekonomicznych. Nie znajdziemy wręcz od nas zależnych.

Znajdziemy ją bowiem w genach. Jednym słowem, zdaniem Moalema „kobiety żyją dłużej niż mężczyźni, mają silniejszy układ odpornościowy, rzadziej występują

u nich różnego rodzaju niepełnosprawności i lepiej radzą sobie pod każdym względem” tylko dlatego, że mają „lepsze” chromosomy niż mężczyźni. Żeński chromosom X to 1000 genów, męski Y to jedynie siedemdziesiąt.

Tu małe wyjaśnienie. W swojej książce Moalem zajmuje się nie tylko ludźmi, ale i pszczołami. Przytoczone na początku tekstu zdania pochodzą właśnie z jego książki.

A jest ona naprawdę świetna. Choć może niełatwa dla nas do zaakceptowania. Warto jednak dowiedzieć się dlaczego w Polsce kobiety żyją średnio 7 lat dłużej niż mężczyźni. I dlaczego tak jest na całym świecie. No i zmierzyć się z jej pesymistyczną wymową, że jakbyśmy o siebie nie dbali, to i tak wdów będzie więcej niż wdowców.

Igor Hrywna

REDAKTORZY WYDANIA
Zuzanna Leszczynska 89 625 69 82
Mirosław Wierczok
Artur Dryhynicz sport@gazetaolsztynska.pl
ŁAMANIĘ: Dobrochna Bugiera 89 539 74 83
WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna
ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Dawid Zmuda
Bartosz Orliński

GAZETA OLSZTYŃSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl
PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@gazetaolsztynska.pl
89 539 76 65

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Rybacka 35
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. 55 236 18 02, 55 611 46 01
gazeta@dziennikelbaski.pl

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

Bo ty nie wiesz, czego ja pragnę!



Wiele par nie potrafi rozmawiać ze sobą o seksie. Dopiero w sytuacji konfliktowej wyrzucamy z siebie frustrację, wypominamy niezaspokojone potrzeby i oskarżamy się o brak spełnienia. To szybka droga do zranienia ukochanej osoby, a nawet do rozstania. Jak to zmienić?

Powiedzieli sobie najgorsze rzeczy. Powiedzieli? Wykrzyczeli pełni emocji i złości. Reszta towarzystwa nie wiedziała, gdzie ma podziąć oczy. Impreza, trochę alkoholu i stało się. Monika krzyczała, że Danielowi daleko do jej byłego chłopaka, który był ogierem w łóżku. Że od lat udaje orgasm, a podczas seksu układa sobie w głowie listę zakupów. Daniel nie pozostawał dłużny. Wykrzyczał, że trudno mu czerpać przyjemność z bycia z kłodą. Z ich krzyków wynikało, że różnią się temperamentami, mają niezaspokojone potrzeby i w ogóle nie rozumieją się w seksie. — Wydaje mi się, że w tej sytuacji chodziło po prostu o szybkie zranienie drugiej osoby — uważa Joanna Keszka, edukatorka seksualna. — Na pewno to, co się zadziało trudno nazwać komunikacją w związku. Para po prostu chciała sprawić sobie przykrość. Isię udało.

A jednak mleko się rozlało: przykre słowa padły. Kiedy Monika i Daniel ochłonęli, musieli spokojnie porozmawiać i wszystko sobie wyjaśnić.

Okazało się, że od lat byli niezadowoleni ze swojego życia seksualnego. Ale łączyły ich inne sprawy: dzieci, wspólne lata, mieszkanie i przede wszystkim przyjaźń. Byli ze sobą 12 lat. I po raz pierwszy w życiu porozmawiali o seksie! O tym, czego pragną, co się im podoba, a co nie. Przez tyle lat narastała w nich frustracja.

WSTYD I STRACH

Aż 79 proc. kobiet deklaruje, że jakość ich życia seksualnego ma dla nich duże znaczenie. Takie wnioski płyną z badań przeprowadzonych na zlecenie Akademii Feminum. Spadek jakości seksu może, według prawie połowy badanych kobiet, prowadzić do pogorszenia relacji z partnerem, a 44 procent badanych stwierdziło, że spadek jakości życia seksualnego może doprowadzić do rozpadu związku. Wprawdzie większość kobiet deklaruje, że porusza w rozmowach z partnerem tematy związane z seksem, to ponad 20 proc. przyznało, że woli pomijać trudne kwestie.

Tak jak Natalia, która postanowiła poszukać pomocy w sieci.

— Kilka miesięcy temu rozstałam się z partnerem po 9 latach związku. Nigdy nie potrafiliśmy porozmawiać na temat seksu, a właściwie to problem jest ze mną. Nie umiem powiedzieć czego chcę, co lubię i jak mi dobrze — pisze Natalia. — Poznałam niedawno nowego mężczyznę, dogadujemy się świetnie, ale na pytanie w jakiej pozycji najbardziej lubię się kochać, zobaczyłam ścianę w mojej głowie. Wiem co powinnam odpowiedzieć, ale nie potrafię się przełamać. Mówi się, że wystarczy zwyczajna odpowiedź typu „lubię być na górze”, ale nie jest to takie proste. Boję się, że zabrzmie idiotycznie lub coś w tym stylu. Nie potrafię sobie z tym poradzić. Mam wrażenie, że mimo mojego wieku, a mam 30 lat, jestem pod tym względem sporo w tyle. Czy da się to jakoś naprawić?

Seksuolodzy, którzy pośpieszyli z pomocą dla Natalii, powiedzieli, że wcale się nie dziwią, że wiele osób nie umie ze sobą rozmawiać, artykułować swoich potrzeb, pragnień czy lęków, obaw. „Boimy się oceny, urażenia partnera, cza-

sem nie mamy odpowiedniej wiedzy na tematy dotyczące seksualności lub jesteśmy nieśmiali i zawstydzeni, bo nie nauczone nas rozmawiać o tej sferze życia” — czytamy w odpowiedzi.

Okazuje się, że mówienie o swoich potrzebach, o tym, czego się pragnie i co można poprawić, jest jedną z podstaw udanej relacji seksualnej i związku.

Można nad tym pracować, otwierać się i umacniać dzięki komunikacji relację, unikając ewentualnych nieporozumień.

ROZMOWA TO PODSTAWA

— Komunikowanie swoich potrzeb, pragnień i problemów seksualnych nie jest łatwym zadaniem. Mimo że o seksie często czytamy, oglądamy go... wciąż brakuje nam odwagi, aby o nim otwarcie porozmawiać z naszym partnerem/ką — zauważa psycholog-seksuolog Joanna Niedziela, autorka bloga Seksuolog bez tabu.

Jeśli już zdecydujemy się na ten krok, jak porozmawiać efektywnie? — Takie rozmowy najlepiej przeprowadzać poza

sypialnią. Podczas stosunku możemy sobie oczywiście pozwolić na nakierowanie partnera/partnerki na to, co sprawia nam przyjemność czy powiedzieć po akcie seksualnym, jak bardzo było nam przyjemnie. Jeśli jednak chcemy poruszyć poważniejsze tematy, lepiej zrobimy to na spokojnie, kiedy obydwójce mamy czas (nie psując miłego nastroju). Nie zaskakujmy więc partnera/partnerki kiedy sprząta, skupia się na czymś ważnym czy jest po ciężkim, stresującym dniu pracy. Nie podejmujemy też takich tematów pod wpływem nagłych, silnych emocji. Możemy wspólnie ustalić termin takiej rozmowy, aby móc się do niej psychicznie przygotować — radzi Joanna Niedziela.

Zdaniem seksuolożki, rozmowy na tematy intymne potrafią wywołać wiele emocji, dlatego najlepiej mówić czego oczekujemy poprzez wyrażenie obecnego stanu rzeczy, — Słuchajmy siebie uważnie i nie przerywajmy. Postarajmy się także wyzbyć jakiegokolwiek pretensji w głosie, ponieważ może to być odebrane

jako atak. Surowo zabronione jest zrzucanie winy na drugą osobą w postaci komunikatu „bo ty zawsze myślisz tylko o swojej przyjemności”, „bo ty nigdy nie wiesz czego ja chcę” — przestrzega ekspertka.

Co dalej? — Kiedy już powiedzieliśmy o swoich potrzebach i pragnieniach, wysłuchajmy także tego, co ma nam do powiedzenia druga osoba. To czego pragnie, jest tak samo ważne jak nasze potrzeby — podkreśla.

Czy to znaczy, że mamy spełniać wszystkie fantazje partnera? Nic bardziej mylnego. — Pamiętajmy o szanowaniu nawzajem swoich granic, a także o prawie do odmawiania. Nie róbmy tego jednak w sposób kategoryczny. Starajmy się zawsze podać jakieś wyjaśnienie. Powiedzmy, że nie jesteśmy na to jeszcze gotowi, albo nie czujemy się z taką propozycją komfortowo, bo wykracza ona poza naszą strefę komfortu — tłumaczy Joanna Niedziela.

Aleksandra
Tchórzewska
a.tchorzewska@
gazetaolsztynska.pl



Dokładnie 81 lat temu — 15 maja 1940 roku — powstało przedsiębiorstwo, które zmieniło nasze życie. Wokół jedzenia serwowanego przez restauracje McDonald's wciąż pojawia się sporo kontrowersji, ale od kilku dekad fanów fast foodów przybywa. Dlaczego?

Jedzenie, które pokochał świat

Fot. pexels



Fot. pexels

Otwierając swoją pierwszą restaurację w San Bernardino w Kalifornii, bracia Richard i Maurice McDonaldowie zapewne nie spodziewali się, że ich nazwisko stanie się rozpoznawalne na całym świecie.

Dziś nie ma chyba osoby, która nie wiedziałaby, czym są złote łuki (z angielskiego The Golden Arches — przyp. red.), stanowiące logo jednej z największych sieci restauracyjnych, obsługującej miliony klientów dziennie w ponad 100 krajach.

Dosyć późno, bo 52 lata od powstania pierwszej restauracji, McDonald's pojawił się również w Polsce. Otwarcie baru na rogu ulic Marszałkowskiej i Świętokrzyskiej w Warszawie cieszyło się ogromnym zainteresowaniem. 17 czerwca 1992 roku w dobudowanej części Spółdzielczego Domu Handlowego „Sesam” pojawiły się tłumy Polaków spragnionych prawdziwego amerykańskiego jedzenia. Tego dnia restauracja obsługiwała 45 tysięcy klientów, którzy dokonali w sumie 13 304 zamówienia.

I było z czego wybierać — Big Mac, hamburger, cheeseburger, frytki, lody, Coca-Cola, sok jabłkowy, kawa i mleczne koktajle w trzech smakach — to jedzenie zrobiło w Warszawie furorę, a po kilku miesiącach, w grudniu 1992, złote łuki zaświeciły również w Katowicach, znów

ściągając rzesze ciekawych nowych smaków klientów. — Jestem pokoleniem, dla którego McDonald's był symbolem dobrobytu. Kiedy dorastałam, kolejne restauracje pojawiały się w Polsce i pamiętam, jak podczas wakacji we Wrocławiu odwiedziłam tamtejszy bar. I dla mnie to



Nie ma dziś chyba na świecie osoby, która nie rozpoznałaby logo restauracji

był wielki szal i szok, ale to było bardzo dawno temu, w czasach, kiedy mogłam jeszcze jeść gluten, a moje nawyki znacznie odbiegały od zasad zdrowego żywienia — mówi Agnieszka Kopczyńska, dietetyczka i autorka bloga „Aga ma smaka”.

I dodaje: — Marketingowe założenia sieci od początku skupiały się na tym, by stworzyć z restauracji miejsce ciekawe dla dzieci i młodzieży. W barach McDonald's pojawiały się różne zestawy z dodatkami dla najmłodszych, a działania firmy były nakierowane na budowanie pozytywnych doświadczeń i przyznam, że to działało również na mnie.

Do dziś w tej kwestii niewiele się zmieniło.

— Od samego początku jesteśmy marką rodzinną i każda rodzina jest dla nas bardzo ważna. Cenimy rodzinne relacje, bliskość, bez troskę, dlatego dokładamy wszelkich starań, by stworzyć dla Was prawdziwie domową i niepowtarzalną atmosferę — taką, która może jeszcze bardziej wzmocnić Wasze więzi — czy-

tamy na stronie McDonald's, a w restauracjach sieci nadal obserwujemy wycieczki całych rodzin i ekscytację, malującą się na twarzach dzieci na widok wielkich złotych łuków, tworzących literę „M”. Nie dziwi więc wyniki badań ARC Rynek i Opinia, przeprowadzonych w 2018 roku, z których wynika, że najpopularniejszą przydrożną restauracją, wybieraną na szybki posiłek przez rodziny, podróżujące z dziećmi, jest właśnie McDonald's.

— Rodziny z dziećmi wybierając posiłek w trasie, szukają rozwiązań po drodze gwarantujących jakość i zachowanie pewnych standardów. Dlatego jedzenie typu fast food ze sprawdzonych miejsc, takich jak bary należące do stacji sieciowych czy restauracje sieciowe typu McDonald's są dla nich idealnym rozwiązaniem. Posilki w takich miejscach to gwarancja sprawdzonej jakości i świeżości produktów, spełniających określone kryteria. Z pewnością dużo mniejsze obawy mają konsumenci, kupując hamburgera w McDonald's,

gdzie na wszystkich etapach tworzenia jest zagwarantowana kontrola, niż kupując hamburgera w nieznanym miejscu. Z naszych innych badań wynika, że konsumenci w drodze mniejszą wartość przykładają do tego, czy posiłek jest zdrowy i zbilansowany, ważniejsze jest źródło i szybkość podania — komentuje Sylwia Miszczyk, badaczka z ARC Rynek i Opinia.

Kontrowersji wokół jedzenia serwowanego przez McDonald's jest nadal sporo, chociaż restauracje regularnie wprowadzają zmiany, mające na celu poprawę jakości podawanych posiłków. Czy legendarne burgery i złociste frytki rzeczywiście mają negatywny wpływ na nasze zdrowie, czy nie jest z nimi aż tak źle?

— Powołam się na słowa Paracelsusa, zwanego ojcem medycyny nowożytnej, który zwykł mawiać, że to dawka czyni truciznę. Moi podopieczni, którym zależy na redukcji masy ciała, lub po prostu chcą popracować nad swoimi nawykami, pytają mnie często, czy mimo wszystko mogą iść na pizzę,

czy do restauracji typu fast food. Oczywiście nie chodzi o to, że wszyscy muszą całkowicie zrezygnować z jedzenia serwowanego przez takie miejsca, ale niestety z moich obserwacji wynika, że to prawie nigdy nie jest „raz na jakiś czas”, bo te posiłki naprawdę przyciągają. A to, co oceniam najgorzej, to zabieranie do takich restauracji dzieci — odpowiada Agnieszka Kopczyńska.

Ale co w tych daniach jest nie tak?

— Skupmy się najpierw na tym, czego w nich nie ma. Rekomendacje żywieniowe jasno mówią, że połowę tego, co jemy, powinny stanowić warzywa i owoce odpowiednio w proporcjach $\frac{3}{4}$ do $\frac{1}{4}$. Doskonale wiemy, że w restauracjach typu fast food warzyw jest jak nalekarstwo, zwykle dodawane są w ilości symbolicznej. Jest jakieś jabłko i super, że ono się pojawia, ale umówmy się — nie jest ono powodem, dla którego dzieci tak chętnie odwiedzają te restauracje — zauważa dietetyczka.

Jeżeli nie warzywa, to co znajduje się w tych posiłkach?

— W dużej mierze wszystkie te produkty, które zgodnie z zaleceniami ekspertów powinniśmy ograniczać. Po pierwsze przetworzone mięso, które według WHO (World Health Organization — Światowa Organizacja Zdrowia — przyp. red.) jest najbardziej szkodliwą formą mięsa. Mamy też bardzo dużą ilość tłuszczu i z jednej strony to naturalne, bo restauracje zwykle serwują nam duży dodatek tłuszczu, będącego nośnikiem smaku, ale w produktach fast foodowych mamy dużo tłuszczów trans, które nasilają ryzyko rozwoju chorób dietozależnych, a nawet wystąpienie niektórych nowotworów. Mamy też dużo tłuszczów nasyconych, pochodzących z produktów odzwierzęcych, które zwiększają ryzyko chorób układu krążenia. W fast foodach raczej nie uświadczymy pełnoziarnistych produktów zbożowych, za to mamy spory dodatek cukru i soli — wyjaśnia ekspertka.

Słowa Agnieszki znajdują potwierdzenie w tabelach wartości odżywczych, które udostępnia na swojej stronie McDonald's. Flagowe danie restauracji — Big Mac — to aż 526 kcal i 27 gramów tłuszczu. Dodatkowo zjadając jedną taką kanapkę, wykorzystujemy już 37 proc. naszego dziennego zapotrzebowania na sól. Nawet wprowadzony



Agnieszka Kopczyńska: Marketingowe założenia sieci od początku skupiały się na tym, by stworzyć z restauracji miejsce ciekawe dla dzieci i młodzieży



Flagowe danie restauracji — Big Mac — to aż 526 kcal i 27 gramów tłuszczu

niedawno burger wegetariański jest bardzo kaloryczny — Veggie Burger to 548 kcal, 29 gramów tłuszczu i 57 proc. dziennego zapotrzebowania na sól.

A tej również w codziennym życiu nadużywamy.

— I to nawet nie dosalając potraw — w kupowanych przez nas gotowych produk-

tach i półproduktach, nawet w pieczywie, mamy już solidną ilość soli. Jej nadwyżka to czynnik rozwoju chorób takich jak między innymi nadciśnienie, na które cierpi coraz więcej Polaków. Biorąc więc pod uwagę nasze narodowe schorzenia — nadwagę, otyłość, nadciśnienie, czy cukrzycę typu drugiego

— regularne jedzenie tego typu produktów na pewno nie jest najlepszym wyborem i zachęcałabym do tego, by, jeżeli już naprawdę musimy, jadać je jak najrzadziej — radzi Agnieszka Kopczyńska.

Warto dodać, że wizyta w McDonald's nie kończy się zwykle na jednej kanapce.

— Ten, komu zdarzyło się

jadać w tego typu restauracji, zauważył pewnie, że po zjedzeniu takiej jednej bułeczki, mimo jej wysokiej kaloryczności, wcale nie pojawia się uczucie sytości. Dlaczego? Dlatego, że to zdrowe posiłki, obfitujące w błonnik oraz dużą ilość warzyw i owoców wypełniają nasz żołądek szybciej i na dłużej. Nie możemy zjeść przecież nieograniczonej ilości sałatki z roślinami strączkowymi — w pewnym momencie powiemy dość, a z tymi bułeczkami jest niestety trochę inaczej — zauważa nasza rozmówczyni.

Dania podobne do tych serwowanych w restauracjach typu fast food, ale znacznie zdrowszej i bardziej syćcej wersji, przygotować możemy przecież sami.

— Dokonując pewnych modyfikacji, sprawimy, że ten posiłek będzie dużo lepszy. Burgera możemy przyrządzić z chudego mięsa albo nawet z fasoli. Zapakujemy go w pełnoziarnistą bułkę. Frytki upieczmy za to w piekarniku, dzięki czemu zredukujemy ilość tłuszczów w ogóle, ale i ilość tłuszczów trans. Zamiast robić frytki tylko z ziemniaków, wykorzystajmy też bataty, buraki, czy marchewkę. Do tego sałatka z chrupiących warzyw z dodatkiem zdrowego tłuszczu np w postaci oliwy i summa summarum mamy posiłek znacznie zdrowszy, a jednak podobnie atrakcyjny. Wspólne przygotowywanie posiłków może być też ciekawym sposobem na budowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci — przyznaje dietetyczka.

Agnieszka Kopczyńska zwraca uwagę na to, że nadal nie każdy z nas wierzy, że to, co wkładamy codziennie do ust, ma realny wpływ na to, jak będziemy czuli się za jakiś czas.

— Wiele osób naprawdę podchodzi do tego na zasadzie „ok, może i tak jest, ale to mnie nie dotyczy”, a okazuje się, że dotyczy to coraz większej ilości ludzi. I, co ciekawe, działa nawet w dwie strony, bo zdrowym żywieniem jesteśmy w stanie znacząco poprawić stan swojego zdrowia, a nawet niektóre negatywne zmiany cofnąć, oczywiście o ile nie poszły już za daleko. Dlatego powtarzam — lepiej zapobiegać, niż leczyć. Niestety, prozdrowotna edukacja żywieniowa w Polsce nie jest na najlepszym poziomie. Działania uświadamiające te ważne kwestie nie docierają do wszystkich i wszędzie, nawet w szkołach funkcjonują



Agnieszka Kopczyńska

— elblązanka, dietetyczka i autorka bloga „Aga ma smaka — żyj i jedz zdrowo”. Na swoim koncie ma dwa e-booki — „Jak zdrowo jeść i gotować?” i „Ty kontra nawyk. Wszystko, co musisz wiedzieć, aby zacząć pracować nad (nie)zdrowymi nawykami”.

w bardzo skromnym zakresie, a niewiedza może przekładać się na zwiększoną chęć korzystania z fast foodowych propozycji — mówi ekspertka.

A jaką przyszłość wróży Agnieszka restauracji McDonald's w dniu 81. rocznicy jej powstania?

— Stale obserwujemy nie tylko w Polsce, ale i na świecie rozwój chorób dietozależnych, mimo wszystko podejście ludzi do jedzenia trochę się zmienia i myślę, że restauracje fast foodowe będą musiały w przyszłości trochę zmienić profil swojej działalności. To już się dzieje — ich oferty ulegają modyfikacji i tak będzie się działo, co potwierdza pojawianie się m.in. opcji wegetariańskich. To bardzo istotne, bo jest coraz większe grono osób, którym zależy na tym, by ograniczać, a nawet unikać produktów odzwierzęcych. W grę wchodzi też temat odpowiedzialności społecznej biznesu i wpływu, jakie masowe hodowle zwierząt mają na nasze środowisko — stwierdza Agnieszka Kopczyńska.

I dodaje: — Profil działalności tego typu restauracji będzie się zmieniał, ale na pewno nie wróże im kłeski, bo jak widać, marka McDonald's nawet u nas dobrze się zadomowila, a analizując dzienniczki żywieniowe moich podopiecznych, mogę potwierdzić, że fast food nadal bardzo często się w nich pojawia.

Kamila Kornacka
k.kornacka@
dziennikelblaski.pl



Posilek zaliczony więc można oddać się własnej pasji. Może jazda konna w szaleńczym galopie? Powiedzmy jakieś 10 km dziennie. Ale chwila, koń może się przecież zmęczyć. Żaden problem. Po południu nasza bohaterka wybierze się – już na własnych nogach – na klasyczny spacer. Wieczorem bal, na którym będzie zachwycała swoją wieczną młodością. A ma 70 lat. Poznajcie Aleksandrę Zajączkę i tajemnicę jej wiecznej młodości.

NIEŚMIERTELNA

Do salonu wchodzi bogato i gustownie odziana dama. Jest nią księżna Aleksandra Zajączka, żona namiestnika Królestwa Polskiego, Józefa Zajączka. Towarzystwo zgromadzone w salonie arystokratki uderza jej niesamowita fizjonomia. Wielu obecnych jest w szoku – mowa o tych, którzy mieli przyjemność – bo tak ówczesni określali „przywilej” obcowania z hrabiną – widzieć ją już wcześniej. Największe wrażenie robi oczywiście na mężczyznach.

— Podrwiwa ze śmierci, śmieje się z życia. Niegdyś zadziwiła Aleksandra (car Rosji), dziś prześciga Mikołaja (kolejny car Rosji) wspałością przyjęć. Zaprawdę to jest bajka o wróżce, jeśli to nie jest w ogóle żywa wróżka z bajki – madame Zayonssek – rozpywał się nad hrabiną Zajączkowską sam Honoriusz Balzak. Co istotne dla naszej opowieści, wielki francuski powieściopisarz wypowiedział te słowa na widok 82 letniej Aleksandry Zajączek. Sam wówczas jej wiek określał na... co najwyżej 35 lat! I nie on jedyny. Nad urodą i „nieśmiertelnością” księżnej rozpyłyła się cała ówczesna Europa.

PRZEHANDLOWANA PIĘKNOŚĆ

Aleksandra de Pernet (z domu) urodziła się najprawdopodobniej w 1754 roku, w Słoniem pod białoruskim Grodnem, a jej rodzicami była para hugenockich emigrantów. Piękno Aleksandry rozkwitało od jej najmłodszych lat, nie dziwi zatem, że miała mnóstwo adoratorów. Zanim historia zapamiętała ją jako żonę Józefa Zajączka, w podobnej roli występowała u boku pierwszego męża, Franciszka Pernet, adiutanta hetmana Ogińskiego (Michała Kazimierza). Ze związku z pułkownikiem lekarzem wojsk litewskich para mia-

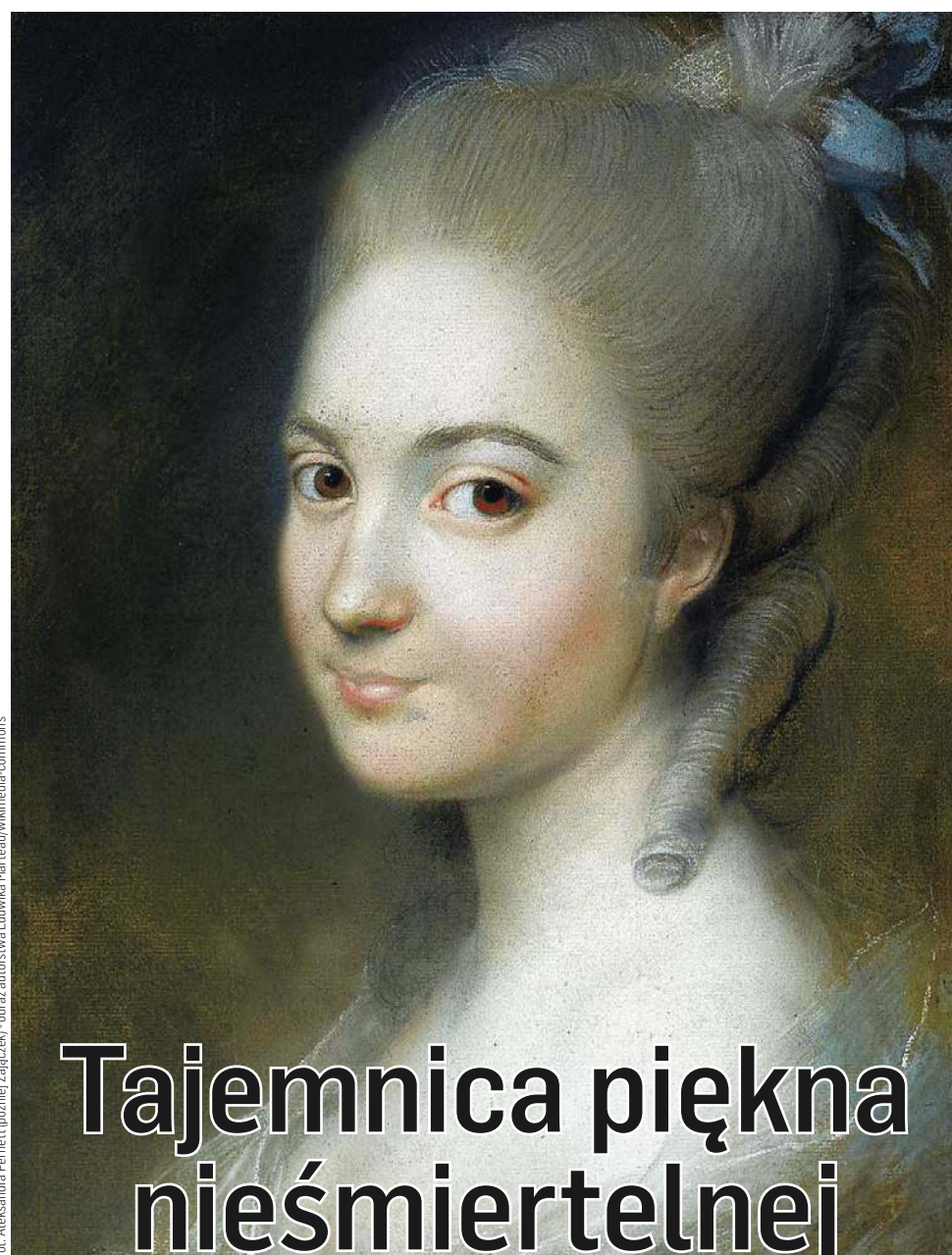


foto: Aleksandra Pernet (później Zajączka) - obraz autorstwa Ludwika Marteau/Wikimedia Commons

Tajemnica piękna nieśmiertelnej Królowej Lodu

Pobudka bladym świtem – wraz z wschodem słońca zaczynają „puszczać” lodowe bloki pod łóżkiem, poza tym pod cieniutką jelenią skórą robi się zdecydowanie zbyt gorąco.

Następnie kąpiel w co najmniej zimnej – najczęściej lodowatej – wodzie. Potem oczywiście śniadanie: zazwyczaj owoce oraz warzywa, mięso sporadycznie. Dania podawane na zimno lub – jeżeli były wcześniej gotowane – wystudzone.

ła syna. Nie przeszkodziło to jednak w jej ponownym mariażu, tym razem właśnie z Józefem Zajączkiem. Problemem nie był fakt, że Aleksandra była w uświęconym związku (Zajączek miał kontakty w Watykanie izdołał unieważnić ślub Aleksandry z Pernetem), ani to, że miała

już z niego syna (w momencie ślubu z Zajączkiem miał 9 lat – zginął w 1792 roku w bitwie pod Jemappes). Mało tego, sam Pernet nawet ochoczo przystał na rozwód, tym bardziej, że zafascynowany urodą Aleksandry Zajączek wypłacił rozwodnikowi sowitą gratyfikację. No cóż, takie czasy.

POLITYCZNE WYGIBASY KOCHLIWEGO KSIĘCIA

Aleksandra – już Zajączkowska – zaczęła błyszczeć jeszcze większym blaskiem. Była już wcześniej kojarzona jako piękna, urocza i powabna młoda dama, ale fakt bycia małżonką żadnego stanowisk i apanaży Zajączka

na pewno pomógł rozślawić jej urodę.

Tutaj koniecznie należy przybliżyć w delikatnym zarysie postać samego Józefa Zajączka, a dokładnie wytłumaczyć, na czym polegało wspomniane wyżej „gonienie” przez niego za stanowiskami.

Otóż Józef Zajączek był idealnym potwierdzeniem na prawdziwość powiedzenia Karola Bunscha: „Najłatwiej nowe poglądy przyjmują ci, którzy nie mają własnych”. Zajączek kręcił się swego czasu przy środowisku targowiczów i roil o powrocie do „Rzeczypospolitej Sarmackiej”. Gdy poczuł potem wiatr rewolucji objawił się jako zagorzały wróg duchowieństwa. Następnie „podłączył się” pod Napoleona, by po upadku francuskiego cesarza przyląścić się do cara Aleksandra i wypracować u niego posadę namiestnika Królestwa Polskiego oraz tytuł książęcy.

ŻAR MIŁOŚCI ROZPALAŁ SERCE KRÓLOWEJ LODU

Piękna i – pomimo upływu lat – wciąż młoda Aleksandra dodawała blasku i tak już rozpoznawalnemu mężowi. W zasadzie niemal codziennie wyprawiała na swoich salonach elitarnie przyjęcia, rauty i bale. To właśnie na nich mogła błyszczeć swoim pięknem. I również dzielić się nim – wprzeñośni i dosłownie – z licznymi absztyfikantami oraz „dobiegaczami”. Śliczna Ola uwielbiała mężczyzn.

Aleksandra Zajączkowska była znana w zasadzie tylko z dwóch rzeczy: z niesamowitej urody, którą zachowywała do ostatnich lat swojego życia oraz ze swoich licznych podbojów miłosnych i romansów. Co istotne (tutaj kolejna „prawda” owych czasów) męża Józefa to nie ruszało. Sam miał panie „na boku”, ba! zgodnie z cennymi radami Aleksandra Fredry (Sztuka Obłapiania – polecam – przyp. red.) obłapiał pokojówki, gosposie i oczywiście inne – żonate i nieżonate – damy. W tamtych czasach nikogo takie mixy nie dziwiły, a nawet w dobrym tonie było mieć kogoś na boku. Jak ktoś nie wierzy proszę poczytać pamiętniki ludzi epoki.

Wracając do naszej piękności i jej romansów. Jako ponad 70 letnia, wydawałoby się stateczna dama, Aleksandra Zajączek „odbyła” bodajże swój najslawniejszy romans. Pieściła się z młodym i szalenie przystojnym referendarzem królewskim,

Wojciechem Grzymałą. Romans jak to romans – musiał się zakończyć. Kochanie przeżywał 30-letni goguś, który za obiekt westchnień obrał sobie George Sand, francuską pisarkę – tą samą, która romansowała również z naszym Chopinem.

ZIMNY SEKRET NIEŚMIERTELNEJ URODY

Ówczesna Europa była pełna podziwu dla piękna księżnej Zajączek. Wraz z upływem lat uderzał fakt, iż kobieta w zasadzie się nie postarzała. Ci, którzy widzieli ją za młodu, a potem po wielu latach, stawali jak wryci nie mogąc nadziwić się, że mają do czynienia z tą samą kobietą. W czym tkwiła tajemnica nieśmiertelności jej urody?

W zasadzie została wyjawiona na samym początku, ale warto przybliżyć efekty owych „lodowych” zabiegów z biologicznego punktu widzenia, tym bardziej, że powód jest doskonały, ponieważ mamy tu do czynienia ze swoistą protoplastką zabiegów kriogenicznych.

Krioterapia to obecnie bardzo popularna metoda na zachowanie zdrowia oraz jego poprawienie jego stanu. Zabiegi „zimnem” doskonale przysługują się m.in. skórze oraz układowi krążenia człowieka. Niskie temperatury obniżają tempo metabolizmu – organizm starzeje się dzięki temu wolniej (podobne efekty daje poszczenie – hrabina również je praktykowała). Zimno poprawia ukrwienie ciała, skóra staje się naprężona i lekko różowieje (świetny sposób wygładzania zmarszczek) – stąd „wieczne” piękno lodowej hrabiny.

Abyście Państwo nie mieli wrażenia – mylnego zresztą – że mamy tutaj do czynienia z prawdziwą, zimną i nieczułą Królową Lodu, to należy wspomnieć o tym, jak została zapamiętana. Otóż każdy kto miał z nią kontakt wspominał o jej wrodzonym uroku, niebywale pogodnym usposobieniu, inteligentnym dowcipie oraz... bardzo ciepłym sercu.

Kochliwa i wiecznie piękna księżna Zajączek dożyła słusznego wieku 91 lat, po czym przeszła na karty historii, gdzie jej postać powoli wyrasta na swoistą protoplastkę zabiegów kriogenicznych i jest najlepszym potwierdzeniem na ich słusność.

Maciej Chrościelewski
m.chroscielewski@gazetaolsztynska.pl



MOC KOLORÓW W DIECIE

KOLOROWE POSIŁKI SĄ ŚWIETNYM POMYSŁEM NA UROZMAIENIE NASZEGO JADŁOSPISU,
A NABIAŁ POWINIEN BYĆ OBECNY W KAŻDEJ ZDROWEJ, ZBILANSOWANEJ DIECIE.

Kolory zawarte w produktach mają nie tylko cieszyć nasze oczy, ale także spełniać pewne funkcje w naszym organizmie. Wiele z naturalnych barwników znajdujących się w nabiale, owocach czy warzywach ma właściwości lecznicze. Wpływ kolorów na zdrowie i psychikę człowieka jest znany od wieków, gdyż wykorzystywały je już medycyna chińska i egipska. Wierzono, że koloroterapia przywraca równowagę oraz harmonię w środowisku i organizmie człowieka.

Przedstawiamy Państwu 5 podstawowych grup produktów pod względem koloru i ich cech.

KOLOR BIAŁY – poprawia nastrój, samopoczucie, rozjaśnia umysł. W wielu białych produktach żywnościowych znajduje się głównie allicyna, która jest naturalnym antybiotykiem o silnym działaniu przeciwdrobnoustrojowym oraz przeciwbakteryjnym. Allicyna w dużym stopniu ogranicza negatywne zmiany we krwi, takie jak lepkość płytek i powstawanie skrzepów, oraz działa przeciwmiażdżycowo, przeciwbakteryjnie, przeciwwgrzybiczo i tonizująco. Dodatkowo w białych owocach i warzywach znajdują się flawonoidy oraz siarka, które wpływają na właściwy poziom cholesterolu. Flawonoidy wykazują dodatkowo właściwości antynowotworowe. Wszystkie białe owoce i warzywa posiadają wartościowy składnik tj. ziemniaki – potas, kalafior – witaminę K, seler – witaminę B6, a chrzan – witaminę C. Nabiał to produkty, które w swoim składzie mają mleko i jego przetwory. Do tej grupy należą sery, twarogi, jogurty, maślanki i kefir. Spożywanie mleka i produktów mlecznych odgrywa ogromną rolę w diecie. Nabiał bowiem jest bardzo cennym źródłem wapnia, białka, tłuszczu, soli mineralnych oraz witamin A, B2, B12, D. Mleko i produkty mleczne są zalecane w codziennej diecie, ponieważ stanowią główne źródło wapnia. I nie chodzi tu o jego ilość, ale stopień przyswajalności. Nabiał zawiera duże ilości pełnowartościowego białka. Nasze organizmy wykorzystują je do prawidłowego wzrostu i rozwoju. Ponadto enzymy zawarte w białku biorą udział w syntezie hormonów i enzymów, przyspieszają proces gojenia się ran i regeneracji komórek. Z tego względu mleko i przetwory mleczne są zalecane osobom ze wszystkich grup wiekowych. Mleko jest unikalne pod względem wartości żywieniowej białka. Zawiera bardzo dobry profil aminokwasowy. Białka mleka



uważane są za pełnowartościowe, ponieważ posiadają wszystkie aminokwasy egzogenne, czyli te nie wytwarzane przez organizm człowieka. Mleko i produkty mleczne zawierają też wiele innych, specyficznych, aktywnych składników, których nigdzie indziej nie znajdziemy. W portfolio producentów nabiału znajdziemy szeroki wachlarz smaków, zawartości tłuszczu oraz pojemności. I tak na przykład Spółdzielnia Mleczarska Mlekpól oferuje nam mleka od 0% poprzez 0,5%, 1,5%, 2%, 3,2% aż do 3,8% tłuszczu, świeże, UHT, bezlaktozowe, dla dzieci czy baristów. Oferta powinna zadowolić każdego, nawet najbardziej wybrednego smakosza. Wapń wpływa na stan naszych kości. Należy pamiętać, że zmiany w układzie kostnym następują przez całe nasze życie, dlatego dostarczanie tego minerału jest niezwykle ważne zarówno w młodym, jak i w starszym wieku. Wapń zawarty w mleku i jego przetworach jest bardzo dobrze przyswajany przez organizm. Jego przyswajalność zależy od ilości występującego fosforu, a w przypadku nabiału stosunek tych dwóch minerałów jest niemal idealny. Spożycie nabiału przynosi wiele korzyści, które trudno jest zrekompensować innymi produktami. Białe ser bez obaw można włączyć do swojej diety nawet w czasie odchudzania. Nie bez znaczenia jest także niewątpliwa zaleta twarogu, którą jest lekkostrawność. Nie będą więc obciążały układu trawiennego i nie powinny wywoływać żadnych dolegliwości. Żółty ser to bardzo bogate źródło witamin i zdecydowanie lepsze źródło wapnia niż

inne produkty mleczne. Należy pamiętać, że produkty mleczne stanowią bogate źródło substancji odżywczych, korzystnie wpływają na układ trawienny, a także wspomagają obniżenie poziomu cholesterolu. Bardzo ciekawy jest także fakt, że spożywanie takich produktów stymuluje i wzmacnia naturalną odporność organizmu. Nabiał bez obaw można spożywać w rozsądnych ilościach.

KOLOR CZERWONY – dodaje pewności siebie i pobudza apetyt. Barwnik odpowiedzialny za ten kolor warzyw i owoców to likopen. Zapobiega on tworzeniu się skrzepów krwi oraz rozwojowi miażdżycy, dodatkowo może obniżać ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej oraz powstawania nowotworów. Czerwone produkty zawierają dodatkowo antocyjany, które zmniejszają kruchość i przepuszczalność naczyń włosowatych oraz działają przeciwdrobnoustrojowo. Chronią także przed słońcem, wolnymi rodnikami i starzeniem się. Antocyjany dodatkowo zawierają potas i witaminę C. Oczyszczają organizm z produktów przemiany materii, pobudzają metabolizm oraz regulują ciśnienie krwi.

KOLORY ŻÓŁTY I POMARAŃCZOWY – łagodzą stres, działają antydepresyjnie, wzmacniają odporność oraz poprawiają krążenie. Barwnik odpowiedzialny za żółty kolor to luteina, która znajduje się także w siatkówce oka, gdzie ma za zadanie neutralizować szkodliwe wolne rodniki oraz chronić nasze oczy przed nadmiernym promieniowaniem słonecznym, na które jesteśmy coraz częściej narażeni. Za pomarańczowy kolor odpowiedzialne są karotenoidy. Beta-karoten przyczynia

się do ochrony przed drobnoustrojami, ma działanie antyoksydacyjne, a także korzystnie wpływa na wzrok i odporność. Produkty żółte i pomarańczowe są bogate w witaminy C oraz A, działają zbawiennie na nasze włosy, paznokcie oraz zapobiegają obrzękom, sama luteina zaś pozwala mężczyznom zwiększyć sprawność seksualną.

KOLOR ZIELONY – regeneruje system nerwowy, wspomaga przemianę materii i pracę wątroby. Barwnik odpowiedzialny za kolor zielony to chlorofil. Cennym składnikiem chlorofilu jest magnez, który wzmacnia kości i zęby, poprawia wzrok, spełnia ważną rolę w przekazywaniu informacji między mięśniami i nerwami, bierze udział w przemianie materii i jest naturalnym antydepresantem. Produkty zielone zawierają witaminy C, K, betakaroten, kwas foliowy, żelazo, potas, mają one właściwości przeciwutleniające, chronią przed nowotworami oraz oczyszczają organizm. Produkty te również wpływają pozytywnie na trawienie oraz regulują ciśnienie krwi. Zielone produkty działają także odtruwająco i usuwają toksyny z organizmu, zaś duża zawartość kwasu foliowego zapobiega wadom rozwojowym płodu.

KOLOR NIEBIESKI (fioletowy) – to kolor spokoju, który może działać nasennie. Barwnikiem odpowiadającym za kolor niebieskofioletowy produktów jest polifenol. Bogatym źródłem polifenoli są winogrona oraz jagody. Wiele ich związków wykazuje silne działanie przeciwutleniające, co zmniejsza ryzyko chorób układu krwionośnego i nowotworów. Dodatkowym barwnikiem odpowiadają-

cym za barwy fioletową oraz granatową są antocyjany, które pomagają stabilizować strukturę kolagenową organizmu, przeciwdziałają zlepianiu płytek krwi, co w znacznym stopniu zmniejsza ryzyko udaru mózgu. Fioletowe i niebieskie produkty mogą przyczynić się do poprawy pamięci, korzystnie oddziałują na układ moczowy, podnoszą poziom cholesterolu frakcji HDL, łagodzą zaparcia oraz wpływają na poprawę krążenia krwi. Wszystkie niebieskie owoce i warzywa są bogatym źródłem takich minerałów jak fosfor, potas, wapń, żelazo oraz cynk. Zawierają one składniki pobudzające trawienie, które mają działanie antynowotworowe w przewodzie pokarmowym. Tak więc pamiętajmy, że jedzenie nie musi, a nawet nie może być nudne. Fantazujmy w kuchni, urozmaicajmy posiłki i bawmy się paletą kolorów, struktur i smaków. Słuchajmy naszego organizmu, dostosowując nasze posiłki do bieżących potrzeb. Smacznego!

Autor: najlepszewkuchni.pl

PRZEPIS NA DESKĘ SERÓW

Yes Sir!
Jak dobrze przygotować deskę serów? Skorzystaj z naszych porad i zaskocz swoich gości!
Deska serów to jedna z najbardziej popularnych i eleganckich przystawek. Do jej stworzenia niezbędna będzie dobrej jakości drewniana deska, która będzie bez wyszczerbień i przebarwień (musi ładnie prezentować się na stole). Wybór serów jest oczywiście dowolny, ale my proponujemy zaserwowanie tych pleśniowych, żółtych typu holenderskiego oraz żółtych długo dojrzewających, jak na przykład: Ser Jantar, Ser Senator typu holenderskiego, Ser Senator typu ementalskiego marki Mlekpól.
Sery układamy na desce w dużych kawałkach, najlepiej od najłagodniejszych do najostrejszych. Warto również podać pasujące do nich dodatki, np. morele, orzechy (pistacje, włoskie), jabłka, gruszki, kawałki bagietki czy krakersy.
Smacznego!



Gdybyśmy mieli wyliczyć kilka zmian, jakie w ostatnich latach zaszły w modelu rodziny, to pewnie część osób, nawet nie musząc zaglądać do danych GUS, ale bazując na własnych obserwacjach i intuicji, wskazałoby zmniejszenie liczby związków małżeńskich zawieranych w Kościele, większą liczbę tzw. rodzin patchworkowych, czyli takich, w skład których wchodzi np. dzieci z poprzednich związków aktualnych partnerów, czy zmiany w zakresie ról społecznych, które w tych rodzinach pełnimy. A to zaledwie początek listy powodów, dla których zdecydowanie zmienia się to, co przez lat uważaliśmy za „typowy rodzinny obrazek”.

KIM JESTEŚMY W NASZYCH RODZINACH?

Niezależnie od tego, czy zakładamy sobie na palce obrączki, czy żyjemy bez ślubu, dążymy do tego, żeby nasze relacje były o wiele bardziej partnerskie. Oczywiście, o w pełni sprawiedliwym podziale obowiązków nie ma mowy, bo choć deklarujemy, że chcemy być dla siebie partnerami, bywa z tym różnie. Według danych Fundacji MaMa tylko 4 proc. mężczyzn robi w domu pranie, 6 proc. sprząta, a ponad 30 proc. przyznaje, że w dni powszednie nie robi w domu nic. Sondaż, jak to sondaż, bywa — jak to lustro, ile krzywym zwierciadłem, ale jednak te dane dają do myślenia.

Więcej optymizmu można mieć natomiast wtedy, kiedy zaczniemy się przyglądać naszemu podejściu do ról rodzicielskich. Oczywiście, nadal obserwujemy, że niewiele mężczyzn korzysta z urlopów ojcowskich, a jeszcze mniej z urlopu wychowawczego, co trudno uznać za realizację dwustronnej umowy między młodymi rodzicami, a łatwiej za przywiązanie do stereotypowego wzorca. Na szczęście, także za sprawą internetowych przekazów, przekonujemy się, że mężczyźni gotowi są zmieniać swoje podejście do dzieci. Model ojca zarabiającego pieniądze, a później wskazującego w kąpie, żeby w fotelu podzierać przed telewizorem, wypiera nowy model. Jego reprezentantem jest ojciec gotowy poświęcać dzieciom czas i uwagę, wymieniający się z ich matką obowiązkami, oraz — co bardzo ważne, a przez lata nieobecne w polskich domach — mówić o emocjach. Współcześni tatusiowie witają swoje dzieci na salach porodowych,

Niech rodzina będzie siłą!

15 maja obchodzimy Dzień Rodziny. To dobra okazja do tego, żeby zastanowić się, czy na pewno obrazek, który przez lata przyklejaliśmy sobie do tego pojęcia, jest nadal obowiązujący. A może i rozważyć, czy na pewno warto przywiązywać się do takich obrazków...

Fot. Unsplash

a później bez paniki zmieniają pieluchy i spacerują z dzieckiem umieszczonym spokojnie w wózku. Sama takich ojców spotykam regularnie na osiedlu, a mogę się założyć o niezłą kasę, że mojej mamie takie spotkania zdarzały się zdecydowanie rzadziej.

No właśnie. Mama. Dzisiejsza mama, choć nadal mocno uwikłana w mit matki Polki, powoli zaczyna się z niego wyzwalać. Młode kobiety rzadziej decydują się na rezygnację z kariery zawodowej na rzecz pracy w domu. A właściwie: na rzecz domu. Oczywiście, trudno przesądzać, na ile jest to ich wybór, a na ile konieczność: jedna pensja to na ogół za mało, żeby spokojnie żyć.

Dzisiejsze mamy coraz częściej zaczynają jednak rozumieć to, co od lat tłumaczy nam psychologowie: szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko, więc coraz więcej z nich stara się już w czasie pierwszych lat życia swojej pociechy znajdować przestrzeń dla siebie, szukać tego, co da im spełnienie.

Zmienia się także miejsce dziecka w rodzinie. Jeszcze chyba nie do końca wiadomo,

na jakie. Bo z jednej strony współcześni młodzi rodzice mają w sobie mniej gotowości do tego, by życie podporządkowywać tylko maluchowi. Widać to doskonale po tym, że to, co nadal niektórym nie mieści się w głowie, a więc zostawienie małego dziecka pod opieką dziadków po to, by np. na tydzień wyjechać na wycieczkę tylko we dwoje, dla innych jest czymś naturalnym. Z drugiej strony, coraz więcej dzieci w Polsce będzie lub jest jedynkami. A to też w jakiś sposób determinuje ich rolę w rodzinie.

ZAMIAST MODELU — MODELE

Ilona Bartocha-Galik, zastanawiając się w swoim artykule naukowym nad tym, czy aktualnie mamy do czynienia z kryzysem czy przemianą współczesnych rodzin, zauważa, że dynamiczne zmiany życia rodzinnego ujawniły się tak naprawdę dopiero na początku trwającego stulecia. Jak dodaje, „Alternatywne formy życia rodzinnego wobec zinstytucjonalizowanego małżeństwa i rodziny występowały we wszystkich epokach, jednakże miały wówczas charakter marginalny”. Dzi-

siaj, jak podkreśla badaczka, różnorodność modeli rodziny jest już czymś powszechnym. „Zmiany dotyczące struktury rodziny widoczne są przede wszystkim wśród młodego pokolenia i dokonują się w związku z promowaniem wartości indywidualistycznych, takich jak niezależność czy autonomia” — stawia tezę Ilona Bartocha-Galik.

Choć można mieć całą listę wątpliwości, czy to właśnie dążenie do niezależności sprzyja tworzeniu różnych wersji życia rodzinnego (a nie np. kwestie ekonomiczno-społeczne), na pewno jest to teza, którą popiera wiele osób. Dość często słyszy się lub czyta o tym, że młode pokolenie jest niegotowe do chodzenia na kompromisy, a związki traktuje tak, jak traktuje się dzisiaj sprzęt elektroniczny: nie naprawia się ich, ale wymienia na nowe. Można mieć wrażenie, że w takich stwierdzeniach czai się gdzieś ocena, cichy podszept dotyczący tego, że kiedyś to ludzie byli mniej egoiści, bardziej dojrzałi i jacyś tacy... porządniejsi. Na obronę takich tez zwykle przywołuje się statystyki

dotyczące rozwodów (których dzisiaj jest faktycznie zatrzęsająco dużo) i że dwa przykłady par z otoczenia, które przeżyły ze sobą całe życie, „choć przecież łatwo im nie było!”. Rzadko tym stwierdzeniom towarzyszy refleksja, że właśnie na to „że łatwo im nie było”, patrzyły ich dzieci i wnuki. A patrząc, być może, nabierały przeświadczenia, że nie chcą powielania podobnych wzorców, w których trwa się u boku męża czy żony „mimo wszystko”. Trudno dopatrywać się w tym tylko egoizmu.

Trudno o egoizm mówić wtedy, kiedy ludzie zakładają nowe, patchworkowe rodziny. To raczej dowód wiary w to, że warto budować życie na nowo nawet wtedy, kiedy jego z jego poprzedniego kształtu nie zostało właściwie nic. Czy coś w tym złego? Dawanie sobie i innym szansy na szczęście nigdy nie powinno być tak traktowane.

A to dawanie szansy pojawia się i wtedy, kiedy rodzina przybiera jeszcze inną, ważną rolę: rolę rodziny zastępczej czy adopcyjnej, o których wciąż za mało jeszcze mówimy, a których wartość jest

trudna do przecenienia.

Cytowana już badaczka zauważa, że „w ramach przemian rodziny dominują dwa kierunki: z jednej strony osłabienie instytucjonalnego charakteru małżeństwa i rodziny, z drugiej strony partnerskich relacji, w których tradycja nie definiuje podziału ról, obowiązków czy jakości interakcji między członkami rodziny”, a zmiany jej charakteru to wynik dostosowywania się modelu rodziny do warunków społecznych i potrzeb jednostek.

Niezależnie jednak od tego, czy naszej rodzinie blisko jest do wzorca, jaki znamy od lat, czy ma się składać wyłącznie z dwóch dorosłych osób, czy z samodzielnego rodzica z dzieckiem, czy przybierze inną formę, warto pamiętać, że to nie ta forma jest ważna. Ważne jest to, co tę rodzinę tworzy i na czym jest zbudowana. My, korzystając z dzisiejszego pretekstu, życzymy, żeby były to miłość i szacunek.

Daria Bruszevska-
-Przytuła
d.bruszevska@gazetaolsztynska.pl



RODZINA LUBICZÓW, „KLAN”

O ile od lat za sprawą produkcji TVP przekonuje się nas, że rodzina jest skałą, na której buduje się całe swoje życie, o tyle na początku nic nie wskazywało na to, że będziemy mieli do czynienia wyłącznie z sielanką.

Dzieci Marii i Władysława Lubiczów toczyły między sobą mniejsze i większe spory, zmagając się z upiorami nie tylko przeszłości, ale i teraźniejszości. Co ważne, nie wszyscy byli też moralnie czysti jak łąza. Dzisiaj do serialowego świata „Klanu” „zło” przychodzi raczej z zewnątrz, spoza rodziny, ale kiedyś scenarzyści nie byli tak zachowawczy w swoich pomysłach.

Na początku serii w roli femme fatale i czarnej owcy rodziny występowała oczywiście Monika (Izabela Trojanowska), jedna z pięciorga dzieci Marii i Władysława. Skłócona z ojcem, mająca nieprzepracowany żal do brata (Paweł zorganizował prywatkę, podczas której została zgwałcona), dążąca do konfrontacji z bliskimi, wróciła w końcu szczęśliwie na łono rodziny. I tylko o tym, czy jej wewnętrzna przemiana znalazła odpowiednie uzasadnienie w pomysłach scenarzystów, można byłoby długo dyskutować.

Barbara Szczekała, która „Klanowi” przyglądała się m.in. jako tele-sadze odbieranej przez współczesnych widzów w formie ironicznej (bo odbiorcy oglądają go z przyzwyczajenia, które, jak pisze badaczka, „osadzone jest między guilty pleasure a hate-watchingiem”, czyli między hejterskim przyjemnością a wstępnym oglądaniem), wskazuje kilka plusów „Klanu”, które można było dostrzec u jego początków. Jak zauważa Szczekała, „Serial odważnie i szeroko poruszał tematy w telewizyjnym rozrywkowym mainstreamie wcześniej marginalizowane lub tabuizowane. Zaangażował dziecięcego aktora z zespołem Downa, poruszał etyczne i ekonomiczne kwestie zapłodnienia metodą in vitro, obalał szkodliwe i nieprawdziwe przekonania dotyczące osób zakażonych wirusem HIV, w końcu — oswajał z tematem homoseksualizmu”.

Dzisiaj „Klan” stracił nie tylko widowie, ale i tę zdolność „przemycania” ważnych kwestii. Ale trwa w ramówce, a my, widzowie, wciąż co jakiś czas sobie o nim przypominamy.



fot. TVP / Materiały prasowe

Polacy kochają serialowe rodziny

Kiedy jakiś czas temu przypominałam sobie pierwszy odcinek „Klanu” z 1997 r., uświadomiłam sobie, jak inny, od tego, co oglądamy dzisiaj, był wyjściowy plan na rodzinę Lubiczów. To chyba dobry pretekst, by zapytać o to, jakie serialowe klany polubili Polacy.



MOSTOWIAKOWIE, czyli „M jak miłość”

Mostowiakowie stali się częścią telewizyjnego pejzażu kilka lat później. Bardzo szybko zyskali nie tylko ogromną popularność, stając się jedną

z rodzin, o której słyszeli niemal wszyscy. A wśród tych „niemal wszystkich” także (przede wszystkim?) ci, którzy wcale nie zasiadali regularnie przed ekranem telewizora, by sprawdzać, co się

dzieje w Grabinie, gdzie stoi rodzinny dom Barbary i Lucjana, czy w warszawskich domach i mieszkaniach ich dzieci i wnuków.

Ród Mostowiaków zyskał „drugie życie”, kiedy twórcy scenariusza postanowili w dość niecodziennych okolicznościach doprowadzić do wypadku auta, którym podróżowała Hanka Mostowiak (Małgorzata Kożuchowska), żona jednego syna wspomnianych bohaterów i jedna z tych postaci, która — wzorem Moniki z „Klanu” — przeszła ogromną przemianę wewnętrzną od czarnego charakteru do niemal świętej. Po tym, jak Hanka wjechała wleżące na poboczu kartony, trafiła do szpitala i tam z kolei umarła z powodu pęknięcia tętniaka mózgu. Rozbawieni niecodziennymi okolicznościami wypadku (a właściwie towarzyszącej mu scenografii) internauci nie przyjęli do wiadomości bezpośredniego powodu śmierci bohaterki i raz na zawsze uznali, że to kartony okazały się morderczymi (podobnie „memogenna” okazała się śmierć Ryśka,



jednego z bohaterów „Klanu”, który z kolei od dawna był obiektem drwin ze strony odbiorców).

Zostawiając na boku ironiczne odczytywanie serialu, trzeba przyznać, że w przypadku „M jak miłość” mamy do czynienia z bardzo podobnym modelem rodziny, jaki obserwujemy w „Klanie”. Choć pozornie dzieli ich wiele (Lubiczowie to inteligentna rodzina z Warszawy, a Mostowiakowie spędzili życie, pracując na własnej ziemi w podwarszawskiej wsi), mają ze sobą wiele wspólnego, bo reprezentują wzorzec wielopokoleniowej rodziny, dla której bardzo ważne są kontakty. Postaci widują się dość regularnie, a wszystkie święta i rodzinne uroczystości są okazją do spotkania przy wspólnym stole w pełnym lub niemal pełnym składzie. Co ciekawe — do spotkań niemal zawsze dochodzi w domu najstarszych członków rodziny.

Tym, co w obu serialach jest dość łatwe do wychwycenia, to fakt, że nawet jeśli wydaje się, że twórcy scenariusza dążą do tego, by odzwierciedlać rzeczywistość i prezentować różne modele życia, dążą jednocześnie do tego, by swoim bohaterom „poukładać” życie i sprowadzić ich na odpowiednią drogę, każąc realizować tradycyjny model rodziny. Jeśli komuś z jakiegoś powodu się to nie udaje (a zaznaczyć należy, że często dzieje się tak z powodu decyzji aktorów, którzy postanawiają zakończyć pracę na planie), na ogół jest nieszczęśliwy albo przedstawiony jako ofiara swoich błędnych życiowych wyborów.

Wydaje się, że choć serie odnosiły sukces dzięki uniwersalnej opowieści o sile rodzinnych więzów i klasycznych obyczajowych wątków, to za ich siłę odpowiadały też odpowiednie decyzje castingowe. Trudno np. przeoczyć fakt, że „M jak miłość” wyjątkowo „kupilo” sobie publiczność dzięki zaangażowaniu do roli nestora rodu Mostowiaków Witolda Pyrkosza.

WINNI I ICH STULECIE

„Stulecie Winnych” właśnie finalizuje swoją premierową obecność na ekranach telewizorów. Rodzina, której losom przyglądaliśmy się na przestrzeni stu lat, zdołała zaskarbić sobie sporo sympatii nie tylko widzów, ale i czytelników. Bo trzeba zaznaczyć, że w przeciwieństwie do wcześniej wspomnianych seriali, Winnych nie wymyślił specjalista od telewizyjnych scenariuszy. Do wyobrażenia życia powołała ich Alben Grabowska, która opowieść o rodzinie Winnych wplotła też w burzliwe losy naszego kraju.

Śledząc losy rodziny z podwarszawskiego Brwinowa, widzimy, jaki wpływ na losy zwykłych ludzi ma tzw. wielka historia — z polityką i wojnami na czele. Ale sednem tej opowieści są ludzie: powiązani więzami krwi i własnymi decyzjami.

Choć w przypadku tego serialu także dostajemy ważną lekcję dotyczącą tego, jaką wartością w życiu człowieka jest rodzina, twórcy nie uciekają od tematów trudnych. To właśnie z ręki bliskich otrzymujemy się nie tylko to, co dobre, ale i to, co rani na całe życie. Wiedzą o tym doskonale synowie Romana Winnego, alkoholicyk z nęcającego się nad rodziną.

Tym, co wydaje mi się w tej opowieści ciekawe, jest plejada silnych postaci kobiecych. Począwszy od Broni, seniorki rodu, która jest jedną z tych, która jako pierwsza przekazuje kobietom ze swojej wsi, że sufrażystki walczą o prawa wyborcze, przez Anię i Manię, bliźniaczki urodzone w dniu rozpoczęcia I wojny światowej, aż do tych kobiet, które pojawiają się w rodzinie Winnych jeszcze później.

Dzięki Winnym po raz kolejny dostajemy uniwersalną opowieść o tym, że człowiek jest silny siłą członków swojej rodziny. I, patrząc na statystyki, chyba takich opowieści chcemy.

Daria Bruszezwska-Przytula
d.bruszezwska@gazetaolsztynska.pl





Nie potrafię zapomnieć koszmarnego dzieciństwa

Wydaje się, że radzą sobie w życiu. Dorosłe kobiety z rodzin dysfunkcyjnych i patologicznych największy problem mają z własnymi emocjami. Są samotne, boją się zaufać i założyć własną rodzinę.

OJCIEC KATOWAŁ I GWALCIŁ PRZY NAS MAMĘ

Wydawało się wszystkim, że są normalną rodziną. No, może pan domu lubił sobie wypić. Ale na wsi to przecież normalne, że chłopcy piją, a kobieta nie pracuje, rodzi dzieci i czeka z obiadem w domu. W czterech ścianach przez wiele lat rozgrywał się dramat matki i dzieci. To, co widzieli, słyszeli i doświadczali, mogłoby posłużyć za materiał na film. Sąsiedzi, rodzina i znajomi nigdy nie podejrzewali, że przykładowy mąż i ojciec może być zdolny do takich czynów.

Mieszkali w małej wsi na terenie powiatu braniewskiego. Mieli dom odziedziczony po dziadkach ze strony ojca. Żyli biednie, bo pracował tylko ojciec, a matka zajmowała się pięciorgiem małych dzieci. Ojciec niestety lubił wypić po pracy, a kiedy wracał do domu pijany wszczynał awantury,

które często kończyły się wyzwiskami i biciem.

— Moje dzieciństwo to koszmar, o którym nie umiem zapomnieć — mówi Ewelina. — Odkąd sięgam pamięcią, w naszym domu była przemoc. Ojciec pił, a kiedy był zły, całą złość wyładowywał na mamie i na nas. Dostawaliśmy za byle co, za trzaśnięcie drzwiami, przesoloną zupę, nie takie spojrzenie, rozdarte ubranie... za wszystko nas bił. Nas i mamę. Ona była jego główną ofiarą. Potrafił bić ją do utraty przytomności, potem ją rozbierał i gwałcił. Czasem robił to na naszych oczach. Pamiętam jak raz zaczęłam go prosić, żeby nie robił mamie krzywdy. Wtedy i ja dostałam w twarz tak mocno, że się przewróciłam. Leżałam i płakałam, a on na moich oczach gwałcił mamę. Zdarzało się, że po wszystkim sadzał ją w fotelu i gasił na niej papierosy.

Mama pani Eweliny zmarła skatowana przez męża. Mężczyzna trafił do więzienia.

— Dwóch braci siedzi w więzieniu, jeden został w domu i pije, siostra wyjechała za granicę, a ja wyprowadziłam się na stancję — opowiada. — Ojciec zamienił nasze życie w piekło i nawet jak już nie muszę się go obawiać to wciąż żyję w strachu. Nie umiem normalnie funkcjonować. Mam wiele kompleksów, towarzyszy mi brak pewności siebie, ciągle poczucie, że jestem gorsza od innych, że nie zasługuję na miłość. Od roku mam chłopaka, jednak długo nie mogłam uwierzyć, że ktoś może mnie kochać taką, jaką jestem, bo ja przecież uważam się za gorszą od innych. Mam w relacjach z innymi ludźmi pod górkę. Niby jestem lubiana, ale mimo to mam ciągle obawy, że rozczaruje, zawiodę. Moje rodzeństwo też nie umie poukladać

sobie życia. Przykro mi na to patrzeć. Ja jestem w związku, jednak boję się, że moje dzieci mogłyby odziedziczyć jakiś gen po moim ojcu. Nie potrafię się przełamać, nie mogę zapomnieć tego co wydarzyło się w moim dzieciństwie. Pamiętam wykrzywioną i nieprzytomną z bólu twarz mamy i jej oprawcę - dumnego i zadowolonego z siebie kata. Mam 32 lata, chodzę na terapię do psychologa, chciałabym normalnie żyć, jak inne kobiety. Jednak багаż moich doświadczeń na to mi nie pozwala.

ALKOHOL BYŁ NAJWAŻNIEJSZY

W domu Agnieszki alkohol zawsze był na pierwszym miejscu. O potrzeby dzieci nikt nie dbał. To Agnieszka opiekowała się młodszym bratem, broniła go w szkole, kiedy inne dzieci wyśmiewały się z jego starych ubrań, nie-

modnych plecaków czy braku kanapek.

— Miałam kilka lat, gdy musiałam zastąpić bratu rodzeństwo — wspomina Agnieszka. — Rodzice byli zajęci sobą, robili zakupy, czasem matka robiła pranie, coś ugotowała, ale większość obowiązków spadło na mnie. Dla swojego młodszego o 4 lata brata byłam jak matka. Nikt się nami nie interesował. Czasami marzyłam, że jak inne dziewczynki pójdę się pobawić na podwórko, poskakać w gumę czy pojadę nad jezioro. Nie mogłam, bo czułam się odpowiedzialna za brata. Nawet teraz, gdy już jesteśmy dorośli, pracujemy zdarza mi się zadzwonić do niego z pytaniem czy zjadł śniadanie, czy dobrze się czuje. Rodzice skrzywdzili nie tylko mnie, ale i brata, który nie jest zbyt samodzielny. Ja długo nie potrafiłam się odnaleźć w normalnym życiu.

Wstydziłam się, gdy usłyszałam komplement od chłopaka, szukając pracy nie wierzyłam, że ktoś mnie zatrudni. Nie myślałam też o tym, że kiedyś będę miała rodzinę. Wydawało mi się, że wszyscy wiedzą, że moi rodzice piją. Bałam się komuś zaufać, nawiązać jakąś przyjaźń. Do dziś nie mam przyjaciółki, której mogłabym się zwierzyć. Boję się, że zostanę wyśmiana, tak jak kiedyś w szkole.

Trudne dzieciństwo jest wciąż tematem bolesnym dla Agnieszki. Choć jej rodzice wciąż piją, ona czuje się w obowiązku opiekować nimi. Odwiedza ich, sprząta, robi zakupy, pielęgnuje gdy są chorzy.

— Jedno jest pewne. Nie da się wymazać złych wspomnień, nie znikną wskutek prawdziwie ciężkiej pracy nad sobą, nie dadzą się przykryć nowymi doświadczeniami, nie odejdą nawet wtedy, gdy



ich twórcy odejdą z tego świata — twierdzi. — Kiedy idę do rodziców ściska mnie w żołądku i czuję się źle. Wiem co zastanę. Jednak ich odwiedzam. Czuję tą dziecięcą odpowiedzialność za nich, choć oni nigdy nie podziękowali mi, nie powiedzieli, że mnie kochają. To bardzo przykre. Nie stosowali przemocy fizycznej wobec mnie i brata, ale psychiczną tak. W stosunku do swoich dzieci jestem nadopiekuńcza. Tak jak dla brata. Czasem brakuje mi sił, bo nie umiem opowiedzieć o swoich uczuciach i potrzebach innym osobom, nawet mężowi.

CÓRECZKA TATUSIA

Rodzice Iwony nie byli zgodnym małżeństwem. Tata pił, mama żyła swoim życiem. Troszczyła się o nią i siostrę. Ale to była tylko troska o obiad, czyste ubranie, szkołę. W tym wszystkim brakowało uczuć, traktowała dzieci bardzo oschle.

— Jak tylko sięgam pamięcią nie przypominam sobie, żeby mama kiedyś mnie przytuliła, porozmawiała ze mną tak od serca, nawet zabaw z mamą nie pamiętam — wspomina Iwona. — Były za to zabawy z tatą, wspólne wyjazdy, okazywanie uczuć. Byłam córeczką tatusia. Ale potem, gdy ojciec zaczął pić, ten dobry czas był przeplatany negatywnymi uczuciami. Nie mogłam się pogodzić z tym, że tata się tak stoczył, że nie słucha mojego tłumaczenia, próśb, żeby się opamiętał. Trwało to do końca jego życia. Od począt-



ku byłam bardziej związana emocjonalnie z tatą, ale te emocje to była wieczna huśtawka - pół miesiąca było dobrze, drugie pół okropnie. Kochałam go, bo był moim tatą i nienawidziłam za to, że pił, za to, że było mi za niego wstyd przed innymi. Mama w trudnych chwilach żaliła się na tatę, tata na nią, a ja pośrodku wysłuchiwałam tych żali jak jakiś piorunochron.

Iwona nie zdecydowała się na założenie swojej rodziny. Jej cały świat to praca i dom. Tata już nie żyje, z mamą natomiast ma sporadyczny kontakt. Ma do niej wielki żal, że jej dzieciństwo tak bardzo odbiło się na jej dorosłym życiu.

— Zawsze wydawało mi się, że to moje życie jest jakieś powikłane. Dziś, mimo swoich lat, nie mogę się uwolnić od przeszłości — mówi. — Boję się okazywać tego, co czuję, bo mam obawy, że znowu ktoś mnie skrzywdzi. Jestem zamknięta w sobie, nie rozmawiam z koleżankami na te tematy. Nie umiem się cie-

żyć, być szczęśliwa, bo po co, jak za chwilę szczęście przysunie. Myślę i dbam o wszystkich tylko nie o siebie. Tak jakbym musiała na wszystko co dobre sobie zasłużyć. Taka perfekcyjna pani domu. Odkaś zdałam sobie sprawę z tego, że ja to Dorosłe Dziecko Alkoholika, umiem sobie wiele swoich zachowań wytłumaczyć, ale walka z nimi jest trudna i często przegrana. Dlatego postanowiłam żyć samotnie, by nikt nie cierpiał przeze mnie. Gdzieś wewnętrzny głos mówi mi, że nie nadaję się na bycie matką i żoną.

NIE UMIEM ZAPOMNIEĆ

Piękny dom, kochany syn, mąż... Czego od życia chcieć więcej? A jednak Patrycja nie potrafi być szczęśliwa. Jej dzieciństwo było koszmarem, bo ojciec pił, wszczynał awantury, wyzywał. Żądał, by wszystko było tak, jak on chciał, a jeśli było inaczej, stosował kary cielesne. Dziewczyna od kilku lat jest mężat-

ką, ma dziecko, dobrą pracę, ale nie umie być szczęśliwa.

— Ciągłe coś we mnie jest nie tak. Mieszkam 10 kilometrów od ojca, który zatruł mi dzieciństwo i szczerze go nienawidzę. To sprawia, że wszystko mnie aż zżera od środka. Nie umiem się tego pozbyć. Chcę być szczęśliwa, chcę się cieszyć życiem i tym co mam, ale nie potrafię. Nie umiem wybaczyć, nie umiem zamknąć tamtego rozdziału, co czasem bardzo boli. Czasami płaczę w nocy, bo nie jestem taką matką, jaką bym chciała, ani żoną na jaką zasługuje mój mąż. I myślę, że to wszystko przez tkwiącą we mnie złość. Jak się jej pozbyć? Ja już nie mam siły tak dłużej żyć, nie pomogły wizyty u psychologa. Patrząc tyle lat na to co wyprawiał ojciec, w późniejszym życiu robiłam wszystko co w mojej mocy, by nie wpaść sama w jakieś bagno. Mojemu bratu się to nie udało, jest narkomanem, alkoholiczkiem. Dziś powinienem się cieszyć życiem u boku wspaniałego męża, który niestety nie umie mnie czasem zrozumieć. Nie dziwię mu się, bo on żył w bardzo szczęśliwym domu, a ja noszę na swoich plecach ciężar przeżyć. Jak on może mnie zrozumieć? Jak może poczuć lęk, który ja czułam kiedy ojciec wracał do domu pijany, jak bil i wrzeszczał... Bardzo chcę, ale nie potrafię zapomnieć.

Joanna Karzyńska
j.karzyńska@
gazetaolsztynska.pl



DZIECI Z DYSFUNKCYJNYCH RODZIN MOGĄ SIĘ STAĆ DYSFUNKCYJNYMI RODZICAMI



KOMENTARZ DR MAGDALENY KRAWCZYK, FAMILIOLÓGA ORAZ PEDAGOGA.

— Rodzina dysfunkcyjna nie jest tym samym, co rodzina patologiczna. Oba terminy stosuje się często zamiennie, tymczasem mają one nieco odmienny zakres pojęciowy. Każda rodzina patologiczna jest dysfunkcyjna, lecz nie każdą rodzinę dysfunkcyjną uznajemy za patologiczną. W przypadku rodzin patologicznych mamy do czynienia z głębokim zaburzeniem funkcjonowania jej członków. Występują tu takie zjawiska, jak alkoholizm, narkomania, przemoc fizyczna, czy molestowanie seksualne. W rodzinach dysfunkcyjnych skala zaburzeń jest mniejsza. Dysfunkcyjni rodzice nie umieją zaspokoić własnych potrzeb emocjonalnych, a także potrzeb dzieci. Nie zapewniają najmłodszemu poczucia bezpieczeństwa, ani właściwych warunków do prawidłowego rozwoju psychoemocjonalnego. Wynika to najczęściej z zakłóceń w relacjach między małżonkami, lecz także z problemów psychologicznych. Spektrum tych problemów jest szerokie, poczynając od niedojrzałości emocjonalnej, a kończąc na chorobach

psychicznych.

Typowymi przejawami dysfunkcyjnej rodziny są nadużycia emocjonalne ze strony rodziców (np. wykorzystywanie syna/córki w konflikcie z partnerem lub parentyfikacja dzieci), zbyt wygórowane wymagania wobec dzieci, nadopiekuńczość, nadmierna kontrola, chłód emocjonalny, a także występowanie nałogów.

Dorastanie w takich rodzinach wywiera znaczący wpływ na osobowość młodej osoby. W dorosłym życiu mogą się one zmagać z takimi problemami, jak niskie poczucie wartości, lęk przed byciem sobą, impulsywność, tłumienie uczuć, przedkładanie potrzeb innych nad swoje. Ponadto wiążą się często z osobami o podobnych wzorcach, tworząc rodziny, w których powielają postawy swoich rodziców.

Oczywiście nie każde dziecko z dysfunkcyjnej rodziny będzie dysfunkcyjnym rodzicem. Taka osoba może na przykład podjąć psychoterapię lub trafić do innego środowiska, w którym skoryguje postawy i zachowania.

Gospodynie wychodzą poza schemat



Fot. arch. Koła Gospodyń Wiejskich w Stawigudzie (4)

Niech was nie zmyli nazwa ich koła – Gospochy. Na co dzień spotykają się jako uczestniczki Koła Gospodyń Wiejskich w Stawigudzie, ale już dawno wykroczyły poza definicję. To babki, które dobrze wiedzą czego chcą.



Dziewczyny, to kiedy wyznaczamy następne spotkanie – dopytuje się Anna Stawarczyk, jedna z członkiń Koła Gospodyń Wiejskich w Stawigudzie.

Spotykamy się z Gospochami w maju, kiedy luzowane są obostrzenia związane z pandemią. Bo to one mocno ograniczyły spotkania bezpośrednie. Choć nie tylko ograniczenia związane z pandemią, ale także poczucie odpowiedzialności za bliskich, by nie narazić nikogo na zachorowanie. A przecież jeszcze rok temu w piwnicy szkoły podstawowej w Stawigudzie spotykały się niemal co tydzień.

— Na szczęście w mediach społecznościowych mamy założoną dedykowaną nam grupę, więc kontaktujemy się ze sobą na bieżąco – dodaje Anna Stawarczyk. — Wiemy, że choć nie spotykamy się osobiście, możemy na siebie liczyć.

To już nie te same gospodynie, które jeszcze do niedawna kojarzono wyłącznie z robotkami ręcznymi i dobrą kuchnią. Dziś wciąż gotują, a jakże, ale na najnowocześniejszym robocie kuchennym, który potrafi przyrządzić ciasto nababskie spotkanie. Gospodynie, owszem, biorą udział w konkursach kulinarnych, bo to lubią. Te ze Stawigudy nie przyrządzają jednak słodkości, ale sutojadło, które cieszy się na festynach ogromną popularnością. W czasie targów czy imprez nie wystawiają swoich ciast, a swojski smalczyk z ogórkami czy mięsami. Ich mężowie są lasuchami,

więc dzielnie im kibicują i wspierają.

Ale nie tylko smakołyki są tu najważniejsze. Na liście zakupów obok produktów na potrawy potrafi znaleźć się wiertarka. Bo przecież czymś trzeba te dechy w czasie warsztatów przytwierdzić i meble skrócić, kiedy ktoś nagle odkryje w domu świetny mebel po dziadkach, który jeszcze może posłużyć. A kiedy spojrzysz się na Koło Gospodyń Wiejskich w Stawigudzie, to już wcale nie można powiedzieć, że to koło takie wiejskie. To nowoczesne babki, które spotykają się, by realizować swoje pasje. Warsztaty artystyczne, m.in. nowych technik malarskich czy odnawiania mebli odbywają się od początku istnienia koła. Tutaj działały i działają kobiety, które pełnią ważną rolę w swojej społeczności. Pokazują, że liderka w środowisku może zmienić postrzeganie kobiet. Że można, a nawet trzeba wyjść poza schemat. To znak szczególny wsi, która ma w sobie coraz więcej cech miejskich. A mieszkanki wyróżniają się niezależnością.

— Co roku dostajemy wsparcie z budżetu sołeckiego, od pani sołtys Stawigudy – Kariny Prokopskiej, więc zakupy planowane są z ogromną starannością – zapewniają.

W czasie tego planowania najważniejsze jest praktyczne zastosowanie przedmiotów.

— Myślę, że najlepiej, jeśli kupimy dobrą szlifierkę do drewna, przyda nam się – ocenia Agnieszka Margalska, w kole specjalistka od dokumentowania przedsięwzięć i pięknych zdjęć. Obok zacięcia artystycznego, w koń-

cu ostatnio skończyła szkołę florystyczną, ma także zmysł techniczny. Uczestniczki koła podkreślają, że każda ma jakiś talent, którym chętnie się dzieli.

— Szukamy sobie kolejnych szkoleń, żeby poszerzać umiejętności. Agnieszka skończyła florystykę, ja cukiernictwo, ale na pewno na tym nie poprzestaniemy. Właściwie co chwilę uczymy się czegoś nowego. Po prostu dlatego, że nam się chce. No i szybko się nudzimy — zapewnia Monika Zukian.

Koło w Stawigudzie ma też to szczęście, że od kilku lat ma swoją siedzibę. To sale w piwnicach szkoły podstawowej, które własnoręcznie wyremontowały. Przed laty brak miejsca też nie był przeszkodą. Spotykały się wówczas w domu ówczesnej sołtyski Stawigudy.

Jedną z najstarszych członkiń koła jest Roma Gierszewska, której energii mogłaby pozazdrościć niejedna dwudziestolatka. Ma 85 lat, regularnie przychodzi na spotkania Gospoch. A jeśli jej nie ma to tylko dlatego, że akurat jest w podróży. Albo z mężem. Bo razem zjeżdżali już niemal cały świat. No może nie udało im się dotrzeć jedynie do Nowej Zelandii i Australii. Ale ostatnio mąż pani Romy wrócił z Meksyku.

Pani Roma, przez wiele lat właścicielka apteki, aktywny tryb życia ma we krwi. I szybko nie zamierza z niego zrezygnować.

— Do Stawigudy przyszedł w 1988 roku. Wtedy mój mąż nie chciał o tym słyszeć, a teraz nigdy by się stąd nie wyprowadził — wspomina Roma Gierszewska. — A podróż? Kiedy pracowaliśmy, to był tzw. głęboki PRL, więc można było jeździć jedynie po krajach tzw. demoludów, czyli m.in. był to Związek Radziecki. Dopiero kiedy otworzyły się nam granice, to otworzył się nam też świat. Wtedy dopiero zaczęliśmy w końcu podróżować. Były lata, kiedy w ciągu roku odbyliśmy aż dziewięć podróży.

Ma dystans do siebie i poczucie humoru. Nie bez powodu w kole ma przydomek: „królowa”.

— Ja babcia? Mogę powiedzieć, że jestem babcią wnuków, ale w życiu nie stereotypowa — dodaje pani Roma. — Co mnie napędza? O matko, ciekawość świata. Chęć zobaczenia, jak żyją ludzie w różnych miejscach na świecie. A w ubiegłym roku, mimo pandemii, udało nam się wyjechać dwa razy.



Fot. Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

W siedzibie Koła Gospodyń Wiejskich Gospochy w Stawigudzie spotkaliśmy się z jej uczestniczkami. Na zdjęciu: Agnieszka Margalska, Ewa Durka, Monika Zukian, Bożena Budrejko, Anna Stawarczyk i Roma Gierszewska.



Dziś w Kołach Gospodyń nie tylko się gotuje, ale też podejmuje artystyczne wyzwania.

Byliśmy na Maderze i Rodos. Mężowi marzyło się, by zdobyć jeszcze Kilimandżaro, ale chyba tego planu nie zrealizuje ze względu na wiek. Jest o rok młodszy ode mnie i po powrocie z Meksyku przyznał mi się: „wiesz co, już były takie momenty, że ja za nimi nie nadążałem”.

I cytuje swoją życiową maksymę:

— Nie można oglądać się wstecz, tylko patrzeć w przyszłość — podkreśla. — A po co rozpamiętywać to, co było. To

już było. Trzeba myśleć o tym, co będzie jutro. Choć dziś też trudno planować, co będzie za tydzień.

Ile stereotypów wiąże się z mieszkanką wsi? Dużo. Wszystkie przełamują je po mistrzowsku.

— Tutaj jest dużo mieszkańców Olsztyna, którzy przeprowadzili się do Stawigudy — mówi Anna Stawarczyk. — Ja też na początku nie chciałam tutaj zamieszkać. A teraz mam dom w miejscu, gdzie przed laty chodziłam

z moim mężem na randki. Mój syn też nie zamierza się wyprowadzać. Dziś mówię też, że tutaj jest moje miejsce i mój dom.

— Ja zawsze byłam miastowa — zapewnia Bożena Budrejko. — Nie chciałam przeprowadzić się na wieś. Kiedy w końcu pojawiłam się i zobaczyłam działkę w Stawigudzie, to od jej zakupu minęło już 12 lat. Wtedy nawet nie wysiadłam z samochodu. Pamiętam, że byliśmy wówczas z przyjaciółmi w Pluskach



i to oni namówili mnie, żebyśmy zboczyli z trasy. Przed laty nie uwierzyłabym im, że kiedyś tu zamieszkam.

Dziś, tak można powiedzieć, stała się ambasadorką życia na wsi. Choć Stawiguda z dnia na dzień zmienia się. Podobnie, jak mieszkające tutaj kobiety. Są wykształcone, ambitne.

— Dziś, kiedy dzieci nie wymagają już tak dużej naszej uwagi, jak przed laty, w końcu mamy czas dla siebie — ocenia Anna Stawarczyk. — Może nasze działania nie są spektakularne, ale przynoszą nam satysfakcję. Co roku dekorujemy choinkę w Urzędzie Gminy. Mamy dużo planów, choć pandemia trochę pokrzyżowała nam plany. O widzi pani, kuchnię mamy dzięki wsparciu pani sołtys irady sołeckiej. Narzędzia też.

Co dziś robią kobiety z kół gospodyń wiejskich? Tutaj najważniejsze jest wyrwanie się od codzienności, w której dominują praca i dom. Wychodzą z domu, żeby odechnąć. Wspierają się wzajemnie. Wiedzą, że kiedy trzeba podnieść się z życiowego dołka, potrzebna jest dobra energia innych. Są otwarte na nowe wyzwania i dostosowują się do zmieniającego się świata. Gmina prowadzi wiele inicjatyw ekologicznych, więc ta tematyka jest też bliska Gospochom. Jeśli trzeba ściągają deski z recyklingu czy poszukują starych ram okiennych, które można na coś przerobić. Latem na przykład

dołączyły do projektu „Ukwiecamy naszą wieś – recykling w ogrodzie”. Udekorowały więc ekologicznie skwerek pod kasztanem. Okazało się, że stara, niepotrzebna taczka może zostać doniczką do kwiatów, podobnie jak stare garnki.

— Nasza Bożka, czyli Bożena, potrafi zrobić coś z niczego — twierdzi Anna Stawarczyk. — O, proszę spojrzeć. Czy pomyślałaby pani, żeby zrobić z tych kawałków drewna domki? Nikt by się nie domyślił. A choinka z gałązek? Nic nie może się zmarnować.

Dziś wiele kobiet na wsiach pracuje w pobliskich miastach, tak jak dzieje się to w Stawigudzie. Rolniczek tutaj nie ma, albo są rzadkością. Kobiety integrują się i podkreślają, że nie jest ważne, jaki zawód wykonują, a raczej to, czym mogą podzielić się z innymi.

— U nas nie ma takich typowych, stereotypowych babę — uważa z kolei Ewa Durka. — To kobiety, które działają. Dzięki Gospochom jest okazja, by wyrwać się z domu. Jest wesoło, a przy okazji można podpatrzeć jakieś ciekawe pomysły.

Kobiety w Stawigudzie mają świadomość, jak ważna jest ich aktywność. By pokazać młodemu pokoleniu, że aktywność ma znaczenie.

Katarzyna Janków-
-Mazurkiewicz
k.jankow@
gazetaolsztynska.pl



U mnie wszystko jest na odwrót. Lewa to prawa, prawa to lewa, a najchętniej zamiast do przodu, chodziłbym do tyłu, ale tej umiejętności jeszcze nie opanowałem — mówi Paweł Alan Motyka. Na szczęście przelewanie emocji na płótno wychodzi mu doskonale.

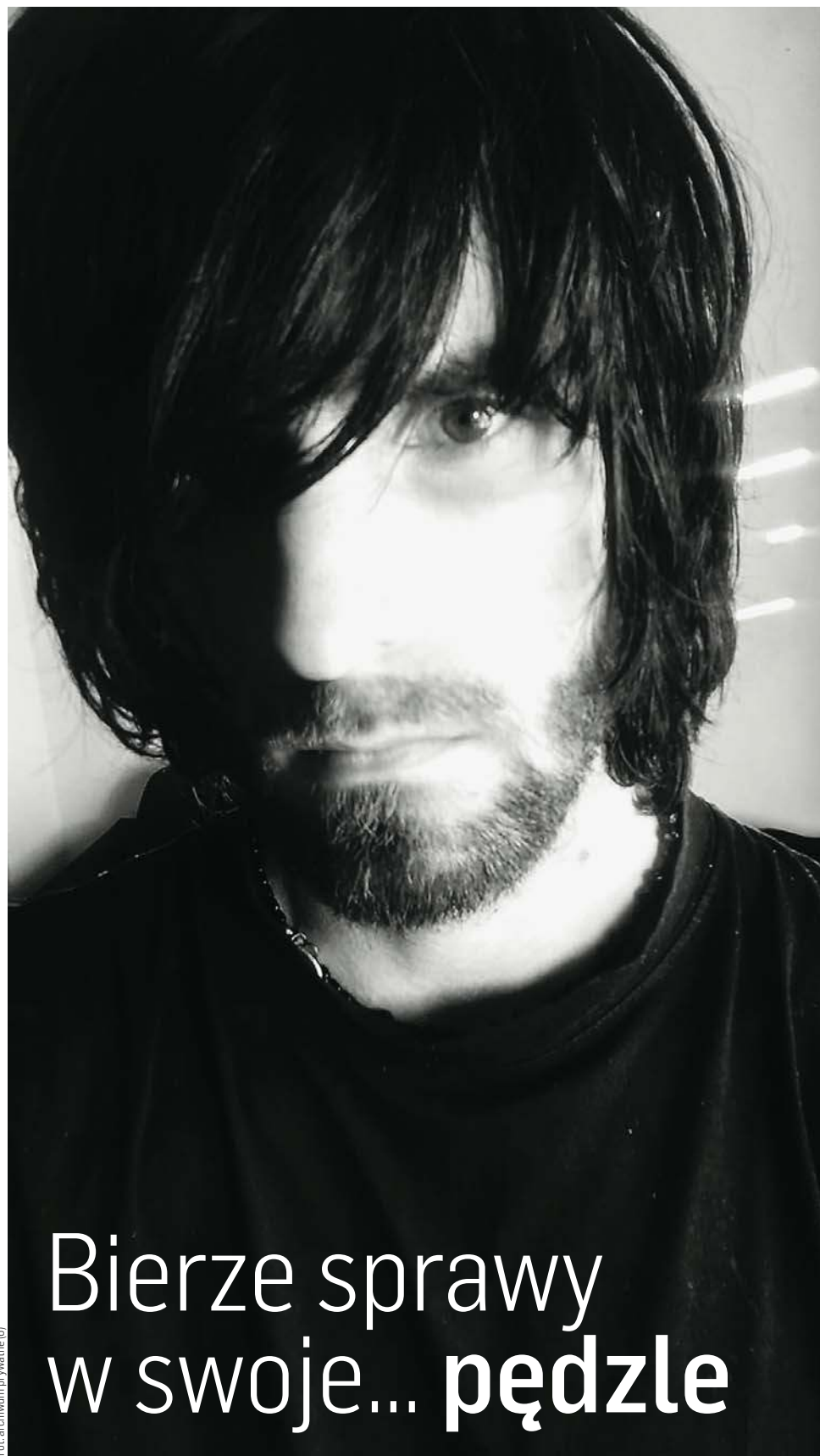
Już po pierwszej rozmowie jestem pewna, że mam do czynienia z artystyczną duszą. Paweł urodził się w Braniewie, ale dziś mieszka w równie urokliwym Fromborku. Te miasta były inspiracją dla niejednego twórcy, ale mój rozmówca raczej nie skupia się na tym, co widzi za oknem.

Życie nie oszczędzało go od dziecka — praktycznie nie utrzymywał kontaktu z ojcem, wychowywały go mama i babcia, a ta pierwsza odeszła, gdy chłopak miał zaledwie dwa lata.

— Mama zaczęła chorować, kiedy byłem jeszcze dzieckiem. Obserwowałem jej ból, widziałem, jak bardzo cierpi, aż po kilku latach zmarła. Zabrał ją rak, a na mnie odcisnął piętno, które odczuwam do dzisiaj — mówi 29-letni dziś Paweł.

Rysować zaczynał już jako dziecko.

— Nie przypuszczałem wtedy, że zwykłe hobby rozwinię się w prawdziwą pasję. Najpierw rysowałem dla babci. Siedziałem przy niej z kartką papieru i kredkami, a w oczach miałem tylko jej uśmiech. Tworzyłem abstrakcyjne kolorowe rysunki — wtedy świat widziałem w trochę ładniejszych barwach. Babcia motywowała mnie do dalszego działania, a ja wiedziałem, że mam dla



Bierze sprawy w swoje... pędzle

Fot. archiwum prywatne (6)

kogo tworzyć i że ten ktoś będzie ze mnie dumny — wspomina mój rozmówca.

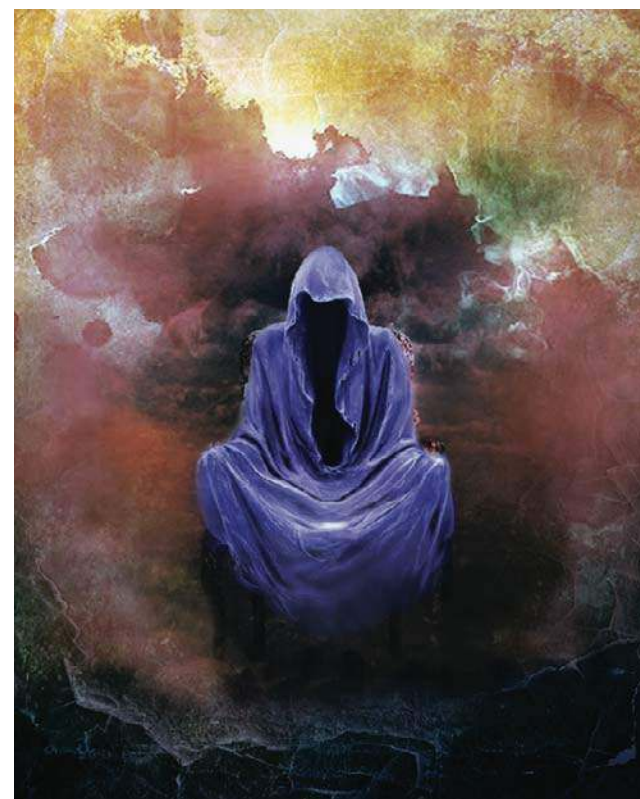
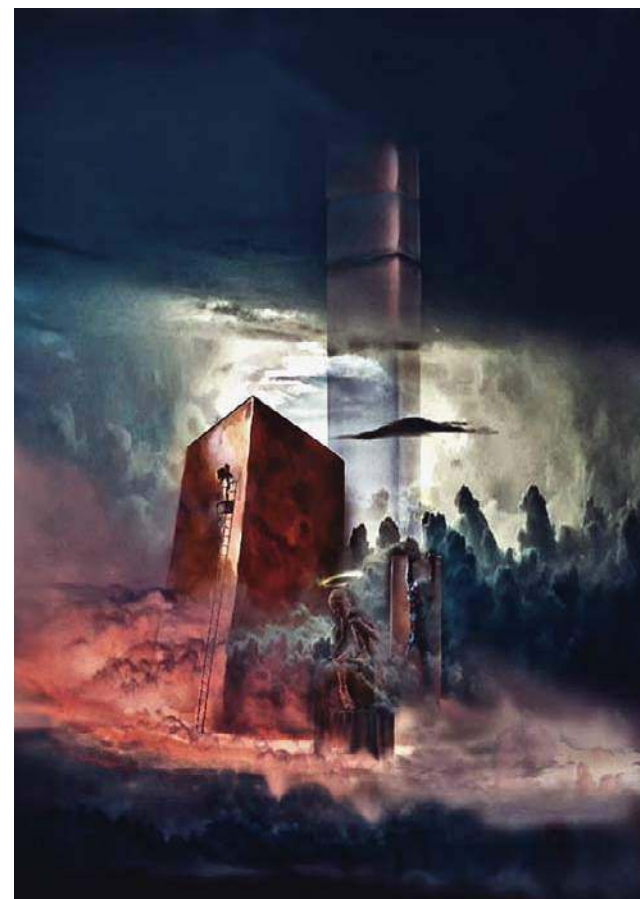
Niestety, śmierć zabrała i tatę, z którym Paweł rzadko rozmawiał, i babcię, która znaczyła dla niego bardzo dużo.

— Zacząłem zatracać się w sobie, miewałem depresyjne myśli i czułem, że muszę znaleźć kogoś, kto wskaże mi

właściwy kierunek. Tym kimś okazał się niezwykle artysta Zdzisław Beksiński. Jego sztuka jest naprawdę trudna, ale nie każdy twórca potrafi oddać odbiorcy tyle emocji. Ja każdego dnia staram się to ćwiczyć i mam nadzieję, że za parę lat uda mi się tę umiejętność rozwinąć na tyle, by zachwycić każdego — przyznaje Paweł.

Temu chłopakowi na pewno nie można odmówić talentu, ale jego prace zdają się prezentować najmroczniejsze zakamarki ludzkiej duszy.

— Łączę realizm z abstrakcją, aglównym tematem moich prac są ludzie, skupiam się na ich twarzach, ale nie chcę pokazywać ich dokładnie takimi, jakimi wydają się na pierwszy rzut oka. Niektó-



rych inspirować wyjście do lasu, czy widok zachodzącego słońca, a ja szukam siebie w drugim człowieku, by podbudować własny charakter — zdradza artysta.

Po czym dodaje: — Często spotykam się z tym, że ludzie negatywnie oceniają moje prace — twierdzą, że są bardzo niepokojące, mroczne, straszne... Pytają nawet,

czy nie mam przypadkiem problemów psychicznych. Ale w mojej opinii sztuka nie oddaje przecież tego, jaki jest człowiek naprawdę. Jako artysta staram się po prostu uwiecznić swoje odczucia i to, jak widzę świat własnymi oczami. Pokazuje swój każdy dzień — zarówno wzloty, jak i upadki — a tych niestety jest więcej.

Paweł mówi mi, że już od dziecka czuł się odrzucony i nieakceptowany. Najlepszą ucieczką od negatywnych doświadczeń okazuje się sztuka.

— To ona pozwalała mi zamknąć się we własnym świecie i nie wychodzić z niego godzinami. Zawsze byłem odludkiem, nie tylko rówieśnicy, ale nawet rodzina, traktowali mnie jak dziwaka. Zdarzali się pojedynczy znajomi, ale większość czasu spędzałem w domu i starałem się robić swoje — tworzyć, uczyć się, rozwijać pasję, która stanowiła idealną odeskocznę od szarej codzienności — opowiada Paweł.

Dorosłość wcale nie okazała się łatwiejsza. Jak przyznaje mój rozmówca, jego życie stało się pasmem niepowodzeń, a on sam nadal wszędzie czuł się nie na miejscu.

— Łapałem dorywcze fuchy, ale miałem wrażenie, że nie sprawdzam się nawet, wykonując najprostsze czynności, jak grabienie liści. Nie widziałem się w żadnej pracy, ale zawsze po ciężkim dniu wracałem do płótna. Postanowiłem w końcu postawić wszystko na jedną kartę i zacząć tworzyć te swoje dziwne, jak mówili o nich inni, prace — mówi 29-latek.

Okazuje się, że mimo mroku, który wiele osób dostrzega w jego dziełach, Paweł pracuje nie tylko nad swoimi umiejętnościami, ale i podejściem do życia.

— Próbuję odkrywać pozytywne strony każdego dnia i być uśmiechniętym człowiekiem. Staram się mieć dystans i do samego siebie, i do ludzi, których spotykam. Nie ukrywam — jestem trochę dziwny, ale po prostu mam swój świat — jak chyba każdy. U mnie jest wszystko na odwrót — strona lewa to prawa, prawa to lewa, a najchętniej zamiast do przodu, chodziłbym do tyłu, ale tej umiejętności jeszcze niestety nie opanowałem. Jako nastolatek sporo się włoczyłem, szukałem szczęścia w innych ludziach, ale to był błąd. Często dostawałem kopa od losu i słyszałem „Paweł, to nie jest miejsce i czas dla ciebie”. Dziś wiem, że muszę brać własne sprawy w swoje ręce. Skupiam się na sobie — odkrywam się na nowo, chcę się odrodzić, by móc żyć i trwać na tym świecie. Patrzę w przyszłość, staram się nie zakopywać się w przykrych wspomnieniach z przeszłości. Nie chcę już myśleć o śmierci, którą na swojej drodze spotykałem tak często. Chcę przestać utrudniać sobie życie



Paweł Alan Motyka: Nie przypuszczałem, że zwykłe hobby rozwinie się w prawdziwą pasję. Paweł tworzy grafiki komputerowe, które później przenosi na płótno.

Jedną z inspiracji młodego artysty jest twórczość Zdzisława Beksińskiego. 29-latek łączy realizm z abstrakcją, a głównym tematem jego prac są ludzie.

Paweł Alan Motyka: Niektórych inspiruje wyjście do lasu, czy widok zachodzącego słońca, a ja szukam siebie w drugim człowieku.

To sztuka okazała się dla Pawła najlepszą ucieczką od negatywnych doświadczeń.

własnymi myślami — stwierdza mój rozmówca.

A w tym wszystkim pomaga Pawłowi sztuka — ta, która nie opuściła go od dziecka. Pasja, która pomogła przetrwać najgorsze, a dziś pozwala mu opowiedzieć o sobie innym bez używania zbędnych słów.

— Pozornie mroczne prace obrazują to, co czuję, lub czułem. Dla jednych są przerażające, ale inni dostrzec w nich mogą nawet nadzieję na lepsze jutro. Mimo całego zła, które mnie w życiu spotkało, dziś wiem, że chciałbym być po prostu szczęśliwy i nie zatracać się w tym, co było kiedyś. Chciałbym poznać kogoś, z kim mógłbym dzielić życie, co mogłoby być źródłem kolejnych inspiracji. No i stały dochód — bo bez tego nie ma nic — śmieje się Paweł.

Artysta ma również coś do powiedzenia tym, którzy tak jak on, nieraz czuli się w życiu odrzućeni.

— Dbajcie o siebie, idźcie za marzeniami, nie poddawajcie się i nie zwracajcie uwagi na to, co mówią inni. Róbcie wszystko, by odkryć tę iskrę we własnym wnętrzu, a jak już ją znajdziecie, podążajcie za nią. Pasja, hobby, zainteresowania — to one najlepiej świadczą o człowieku. Jedyne, na co nie mamy wpływu to narodziny i śmierć. Reszta jest już w naszych rękach — przekazuje mój rozmówca.

A ja mam nadzieję, że prace Pawła Motyki znajdą grono fanów, którzy pod pozorami mroku odnajdą kawałki jego duszy, które ukrywa je w swoich obrazach tak umiejętnie, by dostrzec mogli je tylko wybrani.

Kamila Kornacka
k.kornacka@
dziennikelblaski.pl



Pandemia zmieniła rynek mody

Zamknięcie sklepów, przeniesienie sprzedaży do internetu i kształtowanie się nowych przyzwyczajeń konsumentów to tylko jedne z wielu zmian w branży mody na skutek pandemii. O to jak teraz wygląda rynek i czego oczekują klienci zapytaliśmy ekspertki: stylistkę i twórczynię internetową, specjalistkę od przewidywania trendów oraz właścicielkę marki z ubraniami.



Wywołane lockdownem bezprecedensowe zmiany, również te na rynku mody, zauważa Aleksandra Trapp, Head of Culture and Trends w *winfuture.institute*. — Właściciel z dnia na dzień mieliśmy do czynienia z początkiem rewolucji w edukacji, sektorze zdrowia, znanych nam systemach pracy. Po roku trwania pandemii wiemy już, że nie wrócimy do rzeczywistości zostawionej za drzwiami w połowie marca 2020 roku. Pojawiły się także obszary czy rozwiązania, które przekonały do siebie konsumentów i mają szansę zmienić trwale ich przyzwyczajenia.

ZAKUPY ONLINE TO DZIŚ NORMA

Jako przykład podaje choćby zakupy w internecie. — COVID-19 zmienił podejście nieprzekonanych wcześniej konsumentów do kupowania on-line. Według ostatniego badania Izby Gospodarki Elektronicznej już 73 proc. internautów robi zakupy w sieci. Wiele marek zanotowało olbrzymie wzrosty w sprzedaży w ostatnich miesiącach, a perspektywy rozwoju są bardzo duże. Firmy zatem wciąż udoskonalają swoje usługi online. Na przykład do aplikacji mobilnej jednego z popularnych sklepów z bu-

— Kto w trakcie pandemii nie wyposażył się choć w jeden dres, niech pierwszy rzuci kamień — uśmiecha się Paulina Rudnicka „Kapuczina”, stylistka i twórczyni internetowa

tami dodana została funkcja skanera stóp smartfonem. Można zatem dopasowywać buty do kształtu stopy, bez konieczności przymierzania.

— Wiele marek inwestuje też w rozszerzoną rzeczywistość (AR, Augmented Reality), która ma dać możliwość „przymiarki” we własnym domu — kontynuuje. — Dzięki

ki AR można sprawdzić, czy do twarzy jest nam w danej bluzce czy danym kolorze szminki, ale też zobaczyć, czy szafka lub sofa dobrze będą się prezentować w naszym pokoju. Możemy zatem spodziewać się kolejnych rozwiązań bazujących na rozszerzonej rzeczywistości. Zakupy online możemy już robić także

na Instagramie czy Facebooku, bo media społecznościowe również stają się platformami zakupowymi. Coraz więcej sprzedawców oferuje też wygodne formy dostawy, na przykład tego samego dnia. Rosnące, coraz to nowe udogodnienia czy funkcjonalności, spersonalizowane podejście, sprawiają, że zakupy online stają się normą.

Zwiększony ruch w internecie raczej nie wywoła jednak całkowitej eliminacji centrów handlowych. Jak twierdzi Paulina Rudnicka „Kapuczina”, stylistka i twórczyni internetowa, galerie tak szybko nie znikną. — To zbyt duże obiekty i zbyt duże inwestycje. Co najwyższej mogą się przekształcać. Konsument, którzy wybierają zakupy stacjonarne w większości korzystają z galerii, bo w przeciwnieństwie do butików znajdujących się w przestrzeni miejskiej, sklepy znajdują się w niewielkiej odległości od siebie. Myślę jednak, że jak tylko rząd przestanie losowo otwierać i zamykać galerie, te będą zmuszone podjąć działania, by odzyskać klientów. To dobrze, bo marketing tych miejsc od wielu lat był traktowany po macoszemu.

W PANDEMII ZWYCIĘŻYŁ DRESY

Czy więc przyszłość należy do e-commerce? — Na pewno, choć pandemia obnażyła

ogromne zaniedbania w tym obszarze — wskazuje Paulina Rudnicka. — Przeniesienie całości biznesu do sieci nie było i dalej nie jest możliwe, ponieważ przed epidemią COVID-19 stanowił on tylko 10 proc. całkowitej wartości sprzedaży branży. Wiele budżetów reklamowych jest wciąż zamrożonych, co jest dość absurdalne, biorąc pod uwagę ogromny wzrost aktywności cyfrowej. Wyjątkiem są sklepy, które jeszcze przed pandemią działały wyłącznie online. Dla nich e-commerce to chleb powszedni i wiele z nich zwiększyło swoje przychody. Pamiętajmy jednak, że takich firm nie jest dużo — podkreśla.

— Zakupy internetowe przez chwilę rzeczywiście stały się większą częścią naszego wirtualnego okna na świat — dodaje Simona Jambor, właścicielka marki modowej Blisko. — Firmy nauczyły się też prowadzić transparentną politykę sprzedaży. Bezpieczne płatności, szczegółowy opis produktów, przejrzysty łańcuch dostaw, brak ukrytych opłat, wydłużone okresy zwrotów — to wszystko zachęca coraz większą ilość osób do eksploracji e-commerce'u i przekonuje do mierzenia ubrań w zaciszu własnego domu.

Ekspertki od rynku mody prognozują jednak, że przy tym nie zrezygnujemy z popu-

larnych i tanich sieciówek. Jak ocenia Paulina Rudnicka, na pewno szybko nie odejdziemy od fast fashion na rzecz droższych firm. — Co najwyższej będziemy szukać rodzimych marek w przystępnych, sieciówkowych cenach. Oczywiście jest grupa konsumentów, która szuka jakościowych produktów, ale po pierwsze jest zbyt mała, by robić różnicę, po drugie kupowanie u lokalnych producentów nie musi być tożsame z lepszą jakością. Dwie tendencje, które można już zauważyć to ograniczenie zakupów w związku z ograniczonymi spotkaniami towarzyskimi, bo nie mamy gdzie tych rzeczy wynosić oraz kupowanie niepotrzebnych ubrań, które potem leżą w szafie, bo brakuje okazji do ich noszenia.

Z pewnością podczas pandemii zmianie uległy więc potrzeby modowe konsumentów. Nagle z „wyjściowych ubrań” przerzuciliśmy się na kaptcie i dresy. — Kto w trakcie pandemii nie wyposażył się choć w jeden dres, niech pierwszy rzuci kamień — uśmiecha się Paulina Rudnicka. — Chcemy czuć się wygodnie, bo obecnie większość czasu spędzamy w domu. Prym wiodą miękkie dzianiny. Marki odzieżowe szybko odpowiedziały na tę potrzebę, tworząc kolekcje rzeczy do noszenia „po domu”. Ja sama od początku pandemii zdą-

żyłam kupić już kilka dresów i typowo domowych setów.

— Dresy to nasze kokony wygodę podczas lockdownów — podkreśla z kolei Simona Jambor. — Już przed pandemią zauważalny był zwrot w kierunku stylu basic. Klienci coraz częściej decydują się na proste koszulki i spodnie, które w praktyczny sposób składają się na garderobę kapsułową. Ta zaś rządzi się prawami „wszystko pasuje do wszystkiego”. W pandemii zaczęliśmy więc kompletować nasze dresowe garderoby kapsułowe. I choć dresy to zwycięzcy w tej „rozgrywce” ubrań domowych, to jednak większy zwrot wyczuwalny jest w kierunku szeroko pojętej wygodę.

MAMY PRZELADOWANE SZAFY

Jak zauważają rozmówczynie Gazety Olsztyńskiej, wiele osób podczas lockdownu zauważyło także swoje przeladowane szafy i postanowiło pozbyć się zbędnych ubrań. — Zobaczyliśmy, jak wielu rzeczy nie używamy. Doceniliśmy też ubrania z drugiej ręki, które można dostać w atrakcyjnych cenach — wymienia Paulina Rudnicka.

— Zupełnie mnie nie dziwi popularność takich aplikacji jak Vinted (platforma, na której można sprzedawać swoje ubrania - przyp. red.) i sama chętnie z nich korzystam — dodaje Simona Jambor. — Zdecydowanie jest tak, że teraz mieliśmy więcej czasu, aby dostrzec prawdziwą wartość rzeczy. Pandemia to czas, kiedy nadmierna ilość przedmiotów zagarniała nam naszą przestrzeń do życia i tylko uwalnianie się od nich mogło się przełożyć na większy komfort funkcjonowania w nierzadko małych mieszkaniach.

Obecnie doświadczamy na nowo swoich mieszkań, atakując wszystko, co w nich zgromadziliśmy. Część z nas zaczęła uświadamiać sobie, że otacza się zbyt dużą ilością przedmiotów. 47 proc. kobiet biorących udział w badaniu infuture.institute deklaruje, że podczas pandemii w dużym lub bardzo dużym stopniu uświadomiło sobie jak wiele rzeczy posiada i zadeklarowała chęć korzystania z nich zamiast kupowania nowych. Być może zatem ruch reuse będzie się rozwijał — komentuje Aleksandra Trapp.

WYCZUWAMY „EKO-ŚCIEMĘ”

Dla wielu konsumentów istotna stała się bowiem również dbałość o planetę.



foto: archiwum prywatne

Fashion weeki traktujące o sezonach mody pre-fall i pre-spring to tak naprawdę mnożenie bytów, które uatrakcyjniane były szaloną polityką wyprzedaży i przecen nieuzasadnianych w żaden sposób. Ideę projektantów odbieram jako odpowiedź na potrzeby konsumenckie, które zauważalne są dla tych rynkowych gigantów dóbr luksusowych — ocenia Simona Jambor, właścicielka marki modowej Blisko



foto: Renata Dąbrowska

Część z nas zaczęła uświadamiać sobie, że otacza się zbyt dużą ilością przedmiotów — zauważa Aleksandra Trapp, Head of Culture and Trends w infuture.institute

— Z badań infuture.institute wynika, że polscy konsumenci są coraz bardziej przekonani do kwestii związanych ze zrównoważonym rozwojem i coraz bardziej zwracają uwagę na to, z jakich materiałów zrobione są rzeczy, gdzie są produkowane, jak są zapakowane. Także badania europejskie potwierdzają ten trend. 57 proc. badanych przez McKinsey deklaruje, że wprowadziło znaczące zmiany w swoim stylu życia, aby zmniejszyć swój wpływ na środowisko, a ponad 60 proc. twierdzi, że robi wszystko, co w ich mocy, aby poddać recyklingowi i kupić produkty w przyjaznych dla środowiska opakowaniach. 67 proc. uważa, że użycie zrównoważonych materiałów jest ważnym czynnikiem przy zakupie. Zresztą wiele marek już składa odpowiednie deklaracje i zamienia je w działania. Adidas i Reebok ogłosili, że do 2024 roku poliestr zostanie zastąpiony poliestrem z recyklingu. Puma zadeklarowała, że materiały pochodzące z recyklingu mają odpowiadać za 75 proc. ich oferty w 2025 roku, Benetton chce zaś do 2025 roku wykorzystywać wyłącznie bawełnę pochodzącą z recyklingu czy upraw organicznych — mnoży przykłady Aleksandra Trapp.

— Branża modowa zatem coraz głośniej potwierdza swoje zaangażowanie w tym obszarze. Wyraźnie zmniejsza się także sezonowość ofert — dodaje. — Trzeba jednak pamiętać o tzw. zjawisku „green washingu”, czyli działaniach marek, które są w większym stopniu działaniami marketingowymi niż prawdziwą zmianą. Coraz bardziej świadomi konsumenci, szczególnie młodsze pokolenia, szybko wyczuwają tzw. eko-ściemę.

SZALONA POLITYKA WYPRZEDAŻY I PRZECEN

Czy pandemia wywołała także zmiany w modzie high fashion? Tu grupa niezależnych projektantów pod przewodnictwem Driesa van Notena wydała manifest odnoszący się do organizacji tygodni mody. Zapropionowali m.in. by pokazy odbywały się tuż przed tym nim ubrania trafią do sklepów, zamiast z ponad półrocznym wyprzedzeniem, a obniżki były tylko w lipcu i styczniu, bez przecen śródsezonowych. Przeciwnicy tej opcji wskazują zaś, że fashion weeki generują gigantyczne zyski — przykładowo nowojorski ponad miliard dolarów.

— Fashion weeki może generują zyski, ale w porównaniu z kosztami nie wyglądają już one tak spektakularnie — ripostuje Paulina Rudnicka. — Jestem przekonana, że akurat ten segment mody zmieni się na dłuższą. Wiele pokazów zostanie przekształconych w prezentacje online, mniej lub bardziej artystyczne. Mówi się też o ekskluzywnych spotkaniach ze stałymi klientkami, podczas których prezentowane będą nowości. Moim zdaniem to dobry pomysł. Po pierwsze dlatego, że będzie to forma docenienia klientów, którzy są prawdziwie zainteresowani zakupem. Po drugie, wpłynie to na znaczne obniżenie kosztów. Wreszcie, po trzecie, wiele firm odzyska status marek premium, który przez lata tracił na znaczeniu — mówi.

Z kolei w kwestii sezonowych wyprzedaży Paulina Rudnicka sądzi, że pomysły ich ograniczenia mogłyby się przyjąć. — Na pewno wniosłoby wiele dobrego na wielu płaszczyznach. Wcześniej niewielki procent kolekcji był wyprzedawany w pierwotnej cenie. Klienci mieli świadomość, że za miesiąc lub dwa ubrania zostaną przecenione. Jeśli będziemy kupować produkty drożej, czyli w cenie regularnej, nie będzie konieczności produkowania tak dużej ilości odzieży. Mogłoby to wpłynąć na warunki pracy całego sektora mody. Czy firmy ograniczą produkcję odzieży? Na początku pewnie tak, ale później rynek będzie musiał odrobić straty. Wprowadzanie przecen krótko po prezentacji kolekcji jest nie fair w stosunku do konsumentów, którzy kupili produkty w regularnej cenie. Mniejsze marki, i to nie tylko odzieżowe, działające w sieci zauważyły to już dawno, od początku informując klientów, że nie planują wyprzedaży lub robią je tylko raz czy dwa razy do roku.

— Fashion weeki traktujące o sezonach mody pre-fall i pre-spring to tak naprawdę mnożenie bytów, które uatrakcyjniane były szaloną polityką wyprzedaży i przecen nieuzasadnianych w żaden sposób. Ideę projektantów odbieram jako odpowiedź na potrzeby konsumenckie, które zauważalne są dla tych rynkowych gigantów dóbr luksusowych — ocenia z kolei Simona Jambor. — Żadna z tych dużych marek nie uwzględniłaby takiego manifestu, gdyby nie to, że odbiorcy świadomie zaczynają kształtować rynek. Dokładnie to samo dzieje się z dobo-



foto: freepik

rem materiałów do kolekcji. W tym momencie nawet najwięksi gracze posługują się symbolami mającymi świadczyć o ich ekologicznych zapędach, choć niestety często niewiele się za tym kryje. Niemniej sieciówki muszą zacząć się interesować tym, czym są ekologiczne materiały czy odpowiedzialna produkcja, ponieważ konsument nie da im w przyszłości opcji wyboru. Wierzę, że odbiorca ma dużo większy wpływ na rynek, niż mogłoby się to pierwotnie wydawać.

Prawdopodobnie więc rynek mody już nigdy nie będzie taki sam, jak przed pandemią. — Społeczna izolacja, kolejne zamknięcia galerii handlowych, mocno ograniczona możliwość zakupów „przy okazji” spowodowała, że częściowo zmieniły się nasze nawyki zakupowe — przyznaje Aleksandra Trapp. — Brak możliwości zaglądania do sklepów i otaczających nas poza domem ogromem możliwości kupowania pokazała, że możemy kupować mniej. Polacy bardziej pragmatycznie, ale i przemyślanie podchodzą do zakupów i wydatków. Pragmatyzm ten wynika również z obaw konsumentów przed nadchodzącym kryzysem finansowym i jego konsekwencjami.

Dominika Raszkievicz
redakcja@
gazetaolsztynska.pl



Życie bez toksyn?

To możliwe!

Wykorzystując swoje naukowe doświadczenie napisał przewodnik, który pomoże nam zadbać o zdrowie i środowisko. Rozmawiamy z dr n. med. Aleksandrą Rutkowską, jedną z autorek książki „Żyć bez toksyn. Jak pozbyć się szkodliwych substancji ze swojej codzienności”.

— Każdego dnia mamy kontakt ze szkodliwymi substancjami. Czy może istnieć świat, w którym ich nie ma?

— Świat istniał, zanim się pojawiły w naszej codzienności. To, że towarzyszą nam obecnie, jest efektem rozwoju cywilizacji i rosnącego konsumpcjonizmu. Z punktu widzenia gospodarki i naszej wygody, bardzo nam pomagają. To dzięki ich właściwościom można nadawać opakowaniom określony kształt, plastyczność czy trwałość. Z punktu widzenia gospodarczego użycie ich w produkcji określonych przedmiotów jest kluczowe. Natomiast badania, które trwają od lat, pokazują niestety, że owszem, są użyteczne, ale i szkodliwe. Współcześnie otaczają nas z każdej strony i z pewnością nie da się zredukować ich obecności do zera.

— Mówiąc o szkodliwych substancjach mówimy o związkach endokrynnie czynnych? Czym są?

— Związki endokrynnie czynne znajdują się w wielu przedmiotach, którymi na co dzień się otaczamy. W budowie cząsteczki przypominają hormony, co powoduje, że organizm nie jest w stanie rozpoznać, z czym naprawdę ma do czynienia. Ich działanie można trochę porównać do „oszustwa na wnuczka”. Substancje wnikają po cichu do naszego organizmu, który nie do końca zdaje sobie sprawę, że to obca cząsteczka i traktuje ją jak swoją. Ta cząsteczka może blokować wydzielanie naszych naturalnych hormonów lub

wręcz przeciwnie – pobudzać. Związki endokrynnie czynne mogą powodować szereg zaburzeń na poziomie komórek, białek, nawet genów. Są niebezpieczne również dlatego, że efekty ich oddziaływania nie pojawiają się od razu. By zauważyć zmianę, trzeba czasu. I teraz kluczowa jest kwestia, ile tych cząsteczek mamy wokół siebie każdego dnia i jakiego rodzaju. Wiadomo, że radykalna zmiana naszego świata nie jest już możliwa. Nie wrócimy do życia, w którym ich nie ma. Trzeba jednak pamiętać, że nasz organizm ma możliwość usuwania ich z naszego organizmu, dzięki m.in. pracy wątroby i specjalnych enzymów. Jeżeli więc zmienimy pewne aspekty naszego życia, ograniczając ilość związków endokrynnie czynnych na co dzień, organizm może sobie z nimi poradzić. Dzięki zmniejszeniu ich ilości w naszym otoczeniu cząstki tych substancji nie będą odkładać się m.in. w naszej tkance tłuszczowej czy wpływać na nasz organizm tak mocno, jak w przypadku, kiedy o to nie zadbamy.

— Jakie są skutki zbyt dużego narażenia na te związki?

— Związki endokrynnie czynne negatywnie wpływają na funkcjonowanie organizmu, zakłócając m.in. gospodarkę hormonalną. Częsty kontakt ze związkami ED, a mówią o tym badania naukowe, zwiększa ryzyko chorób cywilizacyjnych, w tym otyłości, niepłodności, chorób serca czy cukrzycy typu II, ale także nowotwo-

rów hormonozależnych, m.in. raka piersi u kobiet i raka prostaty u mężczyzn. By zadbać o własne zdrowie musimy przykładać wagę do diety, pamiętać o aktywności i unikać substancji, które zaburzają gospodarkę hormonalną.

— Czy nie jest też tak, że dzięki naukowcom, którzy o tym mówią, jesteśmy coraz bardziej świadomi tych zagrożeń?

— Rzeczywiście można zauważyć zmianę. Tematem związków endokrynnie czynnych i plastiku w mojej pracy zajmuję się dziesięć lat. Badania naukowe nad nimi trwają już od lat 60. Początkowo ta wiedza była dostępna wyłącznie w publikacjach naukowych bądź w laboratoriach czy w czasie wystąpień na kongresach. Nie trafiała do świadomości ogółu społeczeństwa. Stopniowo pojawiały się rekomendacje, które miały chronić konsumentów. Jednak z perspektywy ilości tych związków i liczby ich zastosowań nie jest to takie proste. Zwiększeniu świadomości służą akcje organizowane także w Polsce. My postanowiliśmy zorganizować kampanię „Bądź detoxED,

bądź zdrowy”, która trwa już piąty rok. Współpracowaliśmy m.in. z Katarzyną Bosacką i Maciejem Orłosiem. W tym roku powstała również aplikacja, która pozwala ocenić narażenie ludzi na substancje endokrynnie czynne zarówno w domu, jak i w środowisku, np. w biurze. Każdy użytkownik znajdzie w niej wskazówki, co ma zrobić, jeśli bezpieczne wartości są przekroczone. Aplikację opracowaliśmy w ramach naszego start-upu, który jest spółką spin off Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego i Politechniki Gdańskiej (DetoxED sp. z o.o.). Jest efektem naszych badań naukowych w zakresie związków endokrynnie czynnych, medycyny, chemii analitycznej, biotechnologii, dietetyki oraz IT, połączonych z działaniami europejskich partnerów projektu NonHazCity.

— Te działania przynoszą efekty?

— Tak, bo kiedy ludzie zaczęli mieć dostęp do informacji zauważyliśmy, że świadomość rośnie. Okazało się też, że na rynku pojawia się coraz więcej produktów, które są bezpieczną alternatywą. Jeszcze 10 lat temu

trudno było kupić groszek konserwowy w słoiku. Teraz coraz więcej produktów ma szklane opakowania, stawia się na produkty bio. Mamy coraz większą wiedzę, a rynek zaczyna podążać we właściwym kierunku. To dzieje się już w całej Europie. W tym roku wystartowaliśmy w konkursie Horyzont jako jedno z największych konsorcjów europejskich. Staramy się o kolejne środki, które pozwolą nam realizować kolejne projekty. Wszystko po to, by zmienić nastawienie ludzi i ich nawyki, by chronić nas przed substancjami szkodliwymi. Dbając o siebie, chronimy też naturę. Musimy pamiętać, że ludzie i środowisko to system naczyń połączonych. Substancje endokrynnie czynne dostają się do naszego organizmu, trafiają również do środowiska. A potem wracają do nas w postaci skażonej wody czy ryb, które są naszym pożywieniem. Otrzymujemy kolejną niebezpieczną porcję. Skażenie związkami endokrynnie czynnymi jest tak duże, że wiele gatunków zwierząt ma problemy z rozrodczością, co może spowodować ich wyginięcie.

— To przerażające, że substancje, które miały nam ułatwić życie, teraz nas powoli zabijają.

— Prawda jest taka, że najslawniejsza cząsteczka - bisfenol A, czyli najsłynniejszy dodatek do produktów o szerokim zastosowaniu, była wymyślona w latach 30 ubiegłego wieku jako hormon. Miała być stosowana jako lek u kobiet ciężarnych. Nie została jednak wprowadzona, ale za to w medycynie wykorzystano jej analog - dietylostylbestrol - syntetyczny estrogen, czyli tzw. żeński hormon płciowy. W Stanach Zjednoczonych od lat 40. do 70. ten przyjął około 10 milionów ciężarnych kobiet. To spowodowało, że córki kobiet stosujących ten lek w ciąży, miały raka pochwy w wieku 10 lat. Kiedy pojawiły się badania na temat szkodliwości tej substancji, lek wycofano. W latach 70. bisfenol A stał się środkiem dodawanym do tworzyw sztucznych.

— Równie słynny jest bisfenol S. Na czym polega różnica?

— Jest analogiem (zamiennikiem - red.) bisfenolu A i próbą obejścia regulacji unijnych, które mówią o tym, że powinien być zakazany w produktach dla niemowląt. Bardzo wiele produktów ma oznakowanie - „bisfenol A free”, ale stosuje się zamienniki, czyli na przykład wspomniany bisfenol S. Jego budowa nie różni się praktycznie niczym od bisfenolu A. Swego czasu przeprowadziliśmy w Gdańsku badania kobiet. W ich surowicy krwi wykryliśmy jedenaście analogów bisfenolu A. To pokazuje, że ta substancja wciąż jest obecna w wielu produktach. Nie wycofano go, bo nie ma wystarczających danych, publikacji, które mogłyby pomóc w stworzeniu nowych regulacji. To wymaga czasu.

— A czasu mamy coraz mniej. Jak dużo zmieniło rozporządzenie REACH Unii Europejskiej z 2007 roku, kiedy to na producentach spoczęła odpowiedzialność za wytworzone chemikalia?

— Zwiększyła ich świadomość i zaczęli poszukiwać bezpieczniejszych alternatyw. To pierwszy krok, by wprowadzać zmiany, które będą chronić mieszkańców i środowisko przed substancjami szkodliwymi. Niemniej jednak przy tej ilości substancji, które są podejrzewane o szkodliwość i toksyczność, a są to dziesiątki tysięcy, nie można wydać rozporządzenia, które zakazywałoby wszystkiego.



foto: mat. prasowe

Wyda mi się, że pozytywne efekty może przynieść zmiana naszego stylu życia. Każda, nawet najmniejsza, może mieć niebagatelne znaczenia dla naszego zdrowia, a także środowiska.

— To, że możemy w naszym życiu ograniczyć na przykład plastik, wskazał prowadzony przez państwa eksperyment. Przez pół roku dziewięć rodzin z Gdańska brało udział w doświadczeniu. Jakie były efekty?

— Efekt był zaskakujący i spektakularny. Eksperyment był częścią projektu „Miasto nadetoxie”, koordynowanego przez Gdańską Infrastrukturę Wodno-Kanalizacyjną. Jako DetoxED, start-up Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego i Politechniki Gdańskiej poproszono nas o to, by sprawdzić narażenie ludzi na substancje endokrynnie czynne,



fol. mat. prasowe

czyli m.in. bisfenole czy ftalany. Na początku projektu, po wykonaniu badań krwi uczestników i pobraniu próbek z kurzu wokół urządzeń elektronicznych, wykryto ich obecność u wszystkich osób. Potem rodziny przez kilka miesięcy wprowadzały zmiany w swojej codzienności,

„Żyć bez toksyn” wydawnictwa Chilli Books to książka o tym, jak żyć zdrowiej, bardziej eko i less waste bez wyrzeczeń i zbędnych wydatków. O tym piszą dr nauk medycznych, biotechnolog Aleksandra Rutkowska i dr nauk o zdrowiu, dietetyk kliniczny Aleksandra Olsson. Przeprowadziły liczne badania naukowe, w których udowodniły, że domowa chemia i sztuczne substancje wokół nas mają realny wpływ na organizm. W poradniku „Żyć bez toksyn” zebraly setki wskazówek, jak ograniczyć ilość szkodliwych substancji, z którymi mamy styczność w życiu codziennym.

m.in. ograniczając obecność plastiku. Każdy wybierał aspekty, które chce zmienić w danym momencie. Każda rodzina uczestnicząca miała wybór. Po pół roku okazało się, że poziom szkodliwych substancji w tych rodzinach spadł o połowę. To było dla nas ogromnym zaskoczeniem. Niektórzy nie wrócili

do starych nawyków i stosują się do rekomendacji. Efekty eksperymentu pokazują, że mając dostęp do rzetelnej wiedzy, sami jesteśmy w stanie zadbać o swoje zdrowie. Każdy z nas może wprowadzić zmiany i wybrać opcje zdrowsze oraz przyjaźniejsze naturze. Trzeba wiedzieć, z czego korzystać i można to zrobić

w naprawdę przyjemny sposób, a w dodatku zaoszczędzić dodatkowe środki w budżecie.

— Czyli książka musiała się pojawić. Znajdziemy setki pomysłów i inspiracji na bardziej ekologiczne życie. Czy pani rzeczywiście stosuje się do zasad zawartych w książce?

— Staram się. Oczywiście nie wszystko udało się wdrożyć na początku. Swoje życie zmieniamy już od kilku lat. Chodzi przecież o to, by nie rzucać się na głęboką wodę, a zmiany wprowadzać stopniowo, krok po kroku. Obecnie jestem na etapie wykończenia domu i wybieram te rozwiązania, które rzeczywiście będą naturalne. Oparte na drewnie, stali i naturalnym cemencie. Gdzie emisja dodatkowych substancji będzie na minimalnym poziomie. Soda oczyszczona,

ocet i cytryna są nieocenione w pracach domowych. Jeśli nie mam czasu, na rynku jest obecnie dostępny szereg produktów z oznaczeniem „ecolabel”. Są bezpieczne dla środowiska i dla nas samych, więc polecam je na co dzień. W książce razem z dr Aleksandrą Olsson przedstawiamy skuteczne rozwiązania ułatwiające wprowadzanie zmian. „Żyć bez toksyn” to książka oparta na wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia, międzynarodowych towarzystw oraz autorytetów medycznych i naukowych. Proste zalecenia i wskazówki, z których może skorzystać każdy. My je stosujemy na co dzień.

Katarzyna Janków-
-Mazurkiewicz
k.jankow@
gazetaolsztynska.pl



Kuba przy garach inspiruje: papryka faszerowana mieloną sarniną w marynacie adobo

Proszę Państwa, popelnilem dziś kolaborację meksykańsko-myśliwską, ponieważ nadzienie prezentowanej przeze mnie papryki, składa się w głównej mierze z sarniny, dodatkowo leżakującej w marynacie adobo. Ale od czego mamy fantazję... myślę, że tym razem kres tej kulinarnej podróży okazał się szczęśliwy.

Przygotowanie:

— Do blendera wkładamy: 1 cebulę, 4 ząbki czosnku, 1 pokrojoną papryczkę chili, 5 łyżek octu jabłkowego, 1,5 łyżeczki cynamonu, 1,5 łyżeczki kminu rzymskiego, 1 łyżeczkę oregano, 1 łyżeczkę oliwy. Całość blendujemy na jednolitą masę. Bałem się tej niekon-



fol. archiwum prywatne

wencjonalnej zbitki różnych smaków, ale niepotrzebnie.

— Mając już marynatę, miesza ją z 500g mięsa mie-

lonego - w moim przypadku z samca sarny, odstawiamy na kilka godzin do lodówki.

— Na patelni rozgrzewamy

2 łyżki oliwy, po czym dodajemy mięsko i czekamy aż nieco się przypieczy. Wtedy dodajemy sól i pieprz.

— Do mięska dodajemy 350g przecieru pomidorowego i zagotowujemy. Następnie na patelni łąduje 1,5 szklanki bulionu oraz łyżka sosu sojowego. Podgotowujemy i dodajemy na koniec 150g surowego ryżu, małą puszkę fasoli i kukurydzy. Miesza my i trzymamy na ogniu ok 10min, żeby ryż wypił wodę.

— Piekarnik nastawiamy na 190 stopni. Odcinamy górę od papryki, myjemy i solimy od wewnątrz. Do środka wkładamy farsz i zamykamy górną częścią papryki. Pieczemy przez 45min.

Kuba Świątek - z zawodu menedżer w dużej międzynarodowej firmie, z zamiłowania kucharz hobbysta, entuzjasta dobrego jedzenia i gastronomii w ciekawym wydaniu. Z radością przekracza w kuchni kolejne kulinarne granice i poszukuje niebanalnych smaków, dobrze się przy tym bawiąc.

Zapraszam do śledzenia mnie na Instagramie:
@kuba_przy_garach

— Po wyjęciu z piekarnika, zdejmujemy kapelusz, posypujemy tartą mozzarellą i szczyptą szczypiorku.

Smacznego!



fol. archiwum prywatne

REKLAMA

BTM
biznes starter

**PROWADZISZ FIRME
LUB MASZ POMYSŁ
NA START-UP?**

wejdź na:

www.btmstarter.pl

I OTRZYMAJ BEZPŁATNE WSPARCIE

CO ZYSKUJESZ?

- pełen dostęp do pakietu inkubacyjnego przez okres do 1,5 roku
- wsparcie m.in. przy budowie modelu biznesowego, określeniu strategii rynkowej, sprzedażowej, tworzeniu identyfikacji wizualnej czy prowadzeniu działań marketingowych
- przestrzeń biurową i/lub usługę wirtualnego biura w Olsztynie
- obsługę księgową, kadrową, prawną i ICT
- dostęp do sieci kontaktów m.in. kancelarii prawnych, patentowych, ekspertów wyceny IP, uczelni, naukowców i funduszy inwestycyjnych różnych specjalizacji

CZWARTEK
i PIĄTEK

TWÓJ
**LOKALNY
TYGODNIK**

Kosmetyczka radzi

Mam trądzik. Jak mogę sobie z nim poradzić?

EWA

Zacznij od wizyty u dermatologa, wykonaj wszystkie zlecone badania, a następnie odwiedź kosmetyczkę, która podpowie Ci jak powinna wyglądać Twoja pielęgnacja, oraz czego powinnaś unikać. Pamiętaj, że przy zmianach niezbyt nasilonych, niewymagających zastosowania leków, należy zadbać o staranną pielęgnację. Peeling, krem i tonik dostosowane do naszej skóry to podstawa.

Odpowiednia dieta jest także ogromnym sprzymierzeńcem w walce z trądzikiem. Staraj się jeść dużo owoców i warzyw, zawierających błonnik.



foto: Jakub Chmielewski

Karolina Maczulska

Jak ograniczyć nadmierne wydzielanie sebum?

DARIA

Nadmierne wydzielanie sebum na twarzy to problem osób z cerą tłustą, jak i mieszaną. Głównie widoczny jest on w strefie T, czyli w okolicach czoła, brody i nosa. Kluczowym elementem przy pielęgnacji cer wyżej wymienionych jest odpowiednia pielęgnacja, więc jeśli walczysz z nadmierną produkcją sebum, upewnij się czy produkty których używasz nie zawierają alkoholu. Na początku stosowania wydaje nam się, że usuwają niechciany przez nas, lśniący filtr na twarzy, jednak prawda jest taka, że nasilają tylko jego produkcję. Podstawowym błędem w pielęgnacji w/w cery jest nadmierne matowienie jej, niestety ale powodujemy tym błędne koło. Skóra się broni więc produkuje łoju więcej.

Metamorfoza numeru



foto: Aneta Kaliszewska



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

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

Zapytaj psychoterapeutkę: osobowość unikająca

Ludzie z tym zaburzeniem osobowości odczuwają nieustanny lęk, który związany jest z negatywną oceną. Lęk jest kompletnie nieadekwatny do sytuacji, a wrażliwość na krytykę ze strony innych nadmierna. Osoby z tym zaburzeniem przeżywają tak silny lęk i paraliż, że potrafią się wyłączyć z życia społecznego, albo specjalnie hamują wszelkie działania i kontakty z innymi. Osoby unikające są mocno skupione na sobie. Unikają, albo nawet rezygnują z prac zawodowych i innych aktywności, jeśli wiąże się to z kontaktem z ludźmi. Boją się krytyki, dezaprobaty, odrzucenia, mają poczucie niższości. Aby się z kimś zaprzyjaźnić muszą się długo oswajać. Nie pokazują jacy są naprawdę, mocno się kontrolują ze strachu, że mogą być nie lubiani. Z góry prezentują niechęć do ludzi. Boją się zostać ośmieszeni albo zawstydzeni w relacjach z partnerem, odbierają to jako upokorzenie. Obawiają się wyjść na głupka w relacjach społecznych, z których przez to rezygnują. Przejawiają bezustanny strach przed krytyką i odrzuceniem. Kiedy osoba unikająca jest zapraszana na imprezę odmawia,

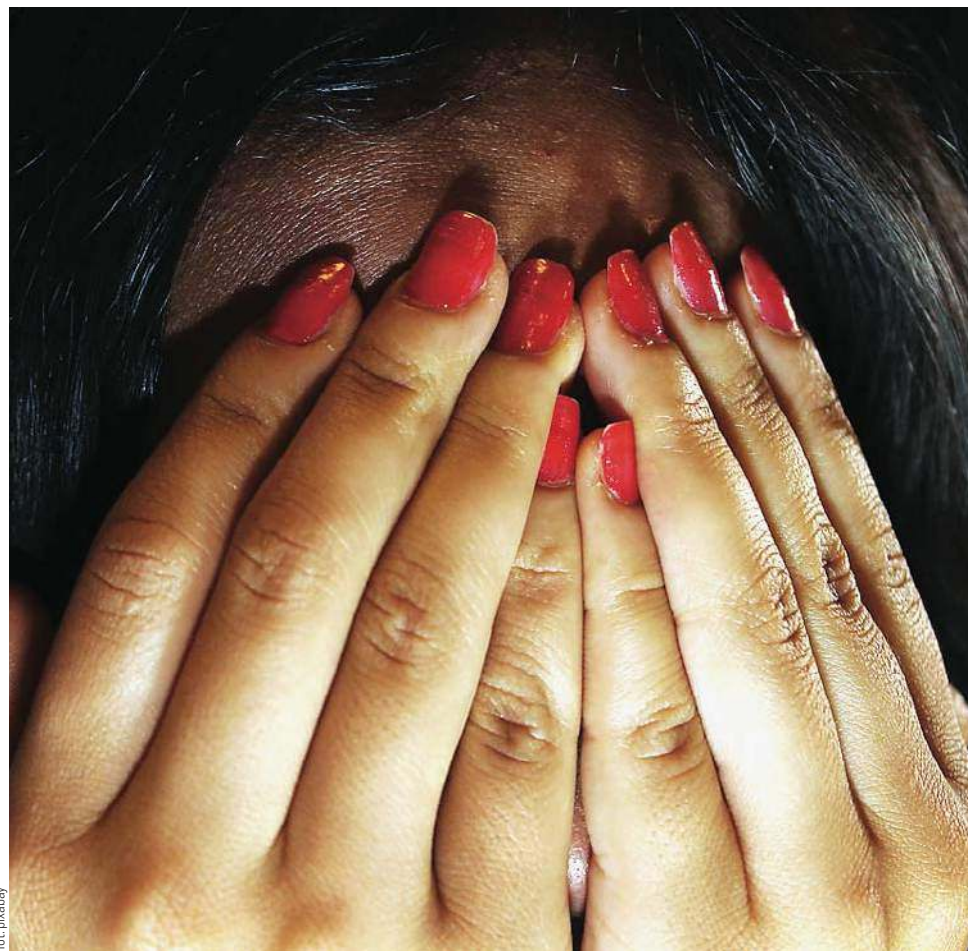


foto: pihallay

tłumaczy że źle się czuje, że z jakiegoś powodu nie może. Po czym zostaje w domu i rozpacz, że nie poszła się bawić. Zahamowanie i rezygnacja z życia towarzyskiego są nieracjonalne. Ludzie unikającym zaburzeniem osobowości patrzą na siebie tak, jakby nie mieli umiejętności społecznych, jakby byli tarzanem, który żył w dżungli i nie ma pojęcia jak się żyje, co się mówi i co się robi wśród ludzi. Nie czują się przekonywujący, ale na pewno czują się gorsi. Wykluczają z życia wszystko, co może powodować stres, zaniepokojenie. Nie ryzykują, ich życie jest monotonne, nie podejmują nowych wyzwań i aktywności. Najchętniej pracują w zawodach, w których nie się nie zmienia i nie ma ryzyka. Sami się izolują, prowadząc dość pokutne życie bez radości i zabawy.

Możecie Państwo aktywnie włączyć się w tworzenie działu Psychoterapia i Ziolołecznictwo 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 Ziolołecznictwa
w Działdowie oraz Online, ul.
Katarzyny 18/2, Tel: +48 793
055 588
www.facebook.com/psychoterapia.i.ziolołecznictwo8
www.goldenline.pl/katarzyna-kesicka3

* Artykuł ma charakter informacyjny, nie jest poradą lekarską, ani farmaceutyczną.

Majówka może i już za nami, ale ponieważ w tym roku jakby jej nie było — warto niektóre tradycje rozciągnąć w czasie. Choćby takiego swojskiego już grilla!

Tak, tak... Czas leci nieubłaganie i tylko patrzeć, kiedy przy domkach i na łakach zacznie dymić, a nad terenem rodzinnych ogródków działkowych uniesie się wręcz prawdziwa radioaktywna grillowa chmura!

O zdrowotnej stronie grillowanych potraw krążą prawdziwe legendy! Rakotwórcze, tuczające, pełne szkodliwych toksyn. Ale skąd — absolutnie nie: chude, więc zdrowe, a do tego jedzone na świeżym powietrzu i zawsze w dobrym towarzystwie! No to kto ma rację?

Okazuje się, że grillowanie może być i zdrowe, i szkodliwe. Wszystko zależy od metod i zasad, które w czasie przygotowywania potraw z rusztu stosujemy. Jeśli zatem miłośnicy grillowania i potraw z grilla będą trzymać się kilku konkretnych warunków — jest szansa, że nie opuszczą tego padolu przedwcześnie...

ZASADA 1: WARTOŚĆ ODŻYWCZA POSILKU

Przede wszystkim liczy się jakość mięsa. Cokolwiek przygotowujemy, nie tylko naruszyć, nie powinno być za tłuste. Kupujemy zatem kurczaka, indyka, chudą wołowinę lub ryby, najlepiej w jednym kawałku. Mięsa mielonego i przerobionego na kielbaski lub hamburgera nie polecam. Sęk bowiem w tym, że grillowane tłuste kawałki tracą

7 zasad zdrowego grilla



foto: Zbigniew Woźniak

pewną część zawartego w nich tłuszczu, ale nie w całości.

Albo mięso to tylko część grillowej uczty — tak samo uważnie powinniśmy się skupiać także na wszystkich dodatkach. Wiosna i lato, pory grillowania najbardziej sprzyjające, to przecież okres świeżych warzyw, które muszą znaleźć się w prawidłowej diecie każdego z nas. A zatem do grillowanej pierś z kurczaka lub ryby podajemy miszkę świeżej sałaty z sosem winegretem. Warzywa także możemy grillować. Czy jest coś lepszego niż cukinia z grilla nadziana serem feta z pomidorami i świeżymi ziołami? Na deser możemy natomiast przygotować sałatkę owocową z rodzynkami. Efekt: zdrowe jedzenie, pełne witamin i pyszne — a z grilla!

ZASADA 2: DBAMY O HIGIENĘ

Według Amerykańskiego Towarzystwa Diabetologicznego tylko 44 proc. ludzi zabierających się do przygotowania posiłku na łonie natury myje ręce. Zgroza! Dodatkowo, 40 proc. domowych kucharzy używa tych samych, nieumytych w międzyczasie naczyń do zarówno surowego, jak i grillowanego mięsa. Co wtedy? Ból brzucha, bie-

gunka, zawroty głowy, mdłości i wymioty to tylko niektóre objawy zatrucia bakteryjnego, które w tej sytuacji mamy jak w banku.

Samo mięso musi być świeże i dokładnie umyte pod bieżącą wodą. Zawsze też przed jakimkolwiek przygotowywaniem posiłków dokładnie myjemy ręce. Czynimy tak przede wszystkim, gdy mamy do czynienia z surowym mięsem czy jajami. Ponadto, niektórzy bakteriologowie twierdzą, że podczas grillowania surowego lub półsurowego mięsa nie wolno go nakłuwać — bakterie występujące na powierzchni mogą się wtedy przenieść do środka kawałka i przeżyć w wyniku nieprawidłowego lub zbyt krótkiego procesu cieplnego.

ZASADA 3: PRZECHOWYWANIE

Ileż to razy kawałki mięsa lub ryby leżały sobie i czekały na swój punkt w programie — podczas gdy goście rozmawiali, śmiali się i całkowicie nie myśleli o jedzeniu? Mało kto pamięta, ale nasze mięso w temperaturze wakacyjnej powoli zaczyna się psuć,



foto: P. Pabla

a rozwój chorobotwórczych bakterii z minuty na minutę nabiera większego tempa. Musimy więc uwzględnić, że umyte już i doprawione, choćby marynatą, mięso do samego wjazdu na ruszt musimy przechowywać w warunkach chłodniczych. Nie dość, że nie damy wtedy bakteriom żadnego pola do popisu — to jeszcze mięso lepiej będzie się prezentowało na talerzu. Zko- lei zaraz po uczcie pamiętajmy, by niezjedzone kawałki od razu na powrót schować do lodówki. W ten sposób bardzo skutecznie eliminujemy większość zatruc pokarmowych związanych z grillowaniem.

ZASADA 4: PIECZEMY DO KOŃCA

Jakże często, głodni i niecierpliwi — sięgamy po kawałek mięsa zbyt szybko! Z zewnątrz wydaje się już upieczony, smaczny i pachnący, ale niestety, w środku jeszcze taki nie jest. Do wnętrza temperatura dostaje się

zdecydowanie wolniej i dlatego cierpliwość ma znaczenie. Dobra metoda to termometr z nakłuwaczem — przy czym, uwzględniając zasadę 2, mięso nakłuwamy dopiero, gdy wyglądamy na gotowe.

Problem niedopieczonego mięsa i jego psucia w upalne dni jest szczególnie ważny dla kobiet w ciąży. W żadnym wypadku nie wolno wtedy spożywać produktów, co do świeżości których nie jesteśmy pewni. Z tegoż właśnie powodu uważa się, że przyszłe mamy powinny zrezygnować z przyjemności grillowania. To samo tyczy się dzieci.

ZASADA 5: TACKI NADE WSZYSTKO!

Każdy szanujący się mistrz grilla będzie używał specjalnych tacek lub aluminiowej folii. Sprawa jest dla zdrowia tak samo ważna, jak świeżość mięsa i higiena. Podczas grillowania wytwarzają się bowiem rakotwórcze związki — i to wiele. Niektóre (HCAs) powstają podczas samego procesu technologicznego (grillowanie, smażenie), a inne (np. PAHs) w czasie, gdy wytopiony tłuszcz spada na węgiel i spalając się wydzielają toksyczne opary osadzające się na naszym mięsku. A czym więcej tłuszczu zwierzęcego, tym gorzej — również w kontekście naszej codziennej diety.

Francuskie badania przeprowadzone w okresie letnim wykazały, że 4 duże steki, 4 nóżki indyka i 8 kielbasek przez 2 godziny na grillu spowodowały wydzielanie się tyle samo dioksyn, co przy wypaleniu 220 tys. papierosów. Trudno uwierzyć? Dioksyny są to substancje chemiczne, które w dłuższej perspektywie czasu wpływają na powstawanie złośliwych nowotworów. Badacze sugerują, że tak duża dawka toksycznych oparów przez 10-20 lat może znacząco wpływać na stan naszego zdrowia. Jeśli jednak nie grillujemy w każdy wolny i ciepły weekend przez całe wakacje i przez wiele lat — to nic nam nie powinno grozić.

Używając tacek lub aluminiowej folii zabezpieczamy

nasz kawałek mięsa przed wieloma toksycznymi związkami — choć nie przed wszystkimi. Dodatkowo, według niektórych badań okazuje się, że wcześniejsze zamarynowanie mięsa istotnie obniża zawartość powstających w nim podczas grillowania rakotwórczych związków. Co więcej, 30-90-minutowe podpieczenie mięsa w kuchence mikrofalowej na wysokich obrotach również da korzystny efekt. Eksperci radzą też, by usuwać skórę z drobiu, odkrawać widoczny tłuszcz, a mięso kroić na drobniejsze kawałki — wtedy krócej będzie na grillu. Wszystko to spowoduje, że nasz posiłek stanie się nie tylko smaczniejszy, ale i zdrowszy.

ZASADA 6: PRECZ Z GRILLOWANYM ZIEMNIAKIEM

Holenderskie badania ostatecznie udowodniły, że pieczenie, smażenie i grillowanie ziemniaków nie jest dobre dla zdrowia. Powstaje wtedy związek zwany akrylamidem, któremu przypisano działanie rakotwórcze. Badanie przeprowadzono na ogromnej próbie ludzi i nie ma wątpliwości, że wraz ze spożyciem tegoż związku dwukrotnie zwiększa się ilość pojawiających się nowotworów. Tyczy się to głównie raka macicy i jajnika.

ZASADA 7: BROWAREK? NIE, DZIĘKUJĘ...

Połączenie tłustego jedzenia i alkoholu to bardzo duże obciążenie dla każdego żołądka i wątroby. Jeśli więc mamy problemy z przewodem pokarmowym — to nie łączmy tych dwóch grup, a nie będziemy mieli uczucia pełności, zgagi czy wzdęcia.

Tylko tyle i aż tyle, by grillowanie było dobre i korzystne dla naszego zdrowia. Jeśli choć większą część tych zasad wprowadzimy w życie — grillowanie nie będzie aż tak bardzo zagrażać ani nam, ani naszym bliskim.

Magdalena Maria
Bukowiecka
m.bukowiecka@
gazetaolsztynska.pl



REKLAMA

CENTRUM REHABILITACJI NIEBIESKI HAMAK
dr n. med. Agnieszka Biernacka

Specjalista rehabilitacji medycznej:
• konsultacje rehabilitacyjne dzieci i młodzieży
• diagnostyka neurorozwojowa niemowląt

Informacja i rejestracja codziennie
w godzinach 9:00-19:00 pod nr telefonu
665-282-412

Olsztyn, ul. Leśna 2

151120otr-a-m

dr n. med. **MACIEJ BIERNACKI**

SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ

• chirurgia ogólna • chirurgia onkologiczna
• żyłaki • 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**

156020otr-A-G

REKLAMA

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 Naczyni

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”

10220otr-A-G

NZOZ „ARTERIA” PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHOROÓB NACZYŃ

Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. **89 534-55-65**

CHOROBY ŻYŁ I TĘNIC

• diagnostyka • leczenie zachowawcze
• skleroterapia żyłaków
• laserowe leczenie żyłaków!!!
• leczenie operacyjne żyłaków

Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski

Maciej Sadowski tel. **89 509 344 667**
www.arteria.olsztyn.pl

152520otr-A-G

Lek. med.
Artur ZALEWSKI

specjalista chirurgii
Chirurgia Ogólna

LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. **89 535-72-80**
po 13⁰⁰ codziennie

152820otr-A-G

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. 8.00-16.00, sob. 8.15-12.30

Elbląg, ul. Rybacka 35

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

Młakowo, 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

Mragowo, ul. Ratuszowa 5

(Mragowska 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.drobniaak.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

ZWIERZĘTA

kupię

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

KAPLITYNY k. Olsztyna. Duża
działka budowlana + doskonała
komunikacja, 608-289-267

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL,
503-103-703

do wynajęcia

WYNAJMĘ mieszkanie 2-pokojo-
we dla 2 osób + ogródek i parking,
supermiejsce, osiedle Mazurskie,
2 min do 11 linii autobusowych,
514-114-291

PRACA

dam pracę

DO napraw kempingów, Dorotowo,
503-103-703

MURARZY, 667-947-124

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

PRACA fizyczna Olsztyn, 668-198-
934

PRACOWNIKA ogólnobudowlane-
go, spawacza, operatora koparki,
Tel. 661-395-829

PRACOWNIKÓW budowlanych,
667-947-124

SZPACHLARZA, malarza, 504-
720-494

W gospodarstwie mlecznym, 510-
135-912

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rol-
nym, 601-772-124

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rol-
nym, 691671723

AUTO-MOTO

sprzedam

SAMOCHÓD osobowy Opel Astra
1,7D stan idealny, mały przebieg.
Sprowadzony z Irlandii z kierownicą
z prawej strony. Tanio, 514-114-291

USŁUGI

budowa | remont

CYKLINOWANIE podłogi + scho-
dy, 507-306-262

DACHY, 514-456-553

REMONTY mieszkań komplekso-
we, 602-477-817

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-
242-457

BIZNES

LOMBARD, (89) 534-06-73

RÓŻNE

sprzedam

DŁUŻYĆ tartaczną, 604-165-790

LODÓWKĘ Candy i Beko 160 wys.
zamrażalnik, bardzo dobry stan.
Supertanio, super na działkę lub
domek letniskowy, 514-114-291

OKAZJA, łóżko małżeńskie z pod-
noszonym zagłówkiem i podpar-
ciem nóg, radio, z materacami. Bar-
dzo tanio, stan idealny. 514-114-291

PILNIE sprzedam pszczoły z ulami
wielkopolskimi 11 szt. rasy Backfast
miodne oraz pasiekę z działką zago-
sposdowaną z altanką, ule Dadanta
20 szt. 514-114-291

PISTOLET pneumatyczny do
wstrzeliwania gwoździ dla cieśli
budowlanych lub wykonawców
palet Bostich, idealny do konstrukcji
dachów tanio, różne długości gwoź-
dzi, super uchwyt rusztowania do
drabiny. 514-114-291

WARSZTAT ślusarski idealny do
zakładu samochodowego z dużym
imadłem, obity blachą z dwiema
szufladami, półką na dole masywny,
tanio, 514-114-291

GAZETA
OLSZTYŃSKA

pozegnania.net

Wyraź swój żal
i zapal wirtualną świeczkę



USŁUGI
POGRZEBOWE

ARKA

Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A

☎ 89 534 72 42, 605 635 908

OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24

(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka”)

☎ 89 526 66 01, 605 665 909

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowy przewóz zmarłych

614619opb1-g-M



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

Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

614419opb1-a-K



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

61617opb1-AH-K

mp-otr-6791a-M

Komu powyższy wstęp wydaje się znajomy, ten... ma rację, bo co roku mniej więcej o tej porze (a zaczęło się to w 2018 r.) Cezary Bogdański z podgiżyckich Koźuchów Wielkich przypomina o sobie za sprawą wymyślonej przez siebie akcji. Jeśli ktoś nie kojarzy jednak, o kim mowa ani o co w tych 600 kilometrach chodzi, to... proszę bardzo: poniżej parę zdań przypomnienia. A żeby nie brać się za wyważanie otwartych drzwi, pozwalamy sobie wiernie odtworzyć treść informacyjnej ulotki, która w pigułce wprowadza w sedno wspomnianej akcji.

>> Kto jedzie?

Czarek – pięć lat temu po operacji krwaka mózgu poruszał się na wózku. Długotrwała rehabilitacja, ciężka praca i pomoc najbliższych sprawiły, że udało mu się odzyskać sprawność. Już trzy razy wspierał potrzebujących swoją akcją.

>> Dla kogo zbieramy?

Tym razem dla Szczepana Ligary, wychowanek domu dziecka, który w wieku 18 lat wpadł pod pociąg i stracił nogi. Dziś 55-letni szczęśliwy mąż i ojciec prowadzi aktywny tryb życia, a my chcemy go w tym wesprzeć!

>> Trasa?

Czarek razem z ekipą wyrusza 15 maja z Giżycka i jedzie trasą Green Velo przez Bartoszyce, Lidzbark Warmiński i Braniewo aż do Milejewa pod Elblągiem (17 maja). Potem wraca tą samą trasą. Meta – 21 maja w Giżycku.

– Kilka lat temu, po ciężkiej operacji głowy, udało mi się wrócić do częściowej sprawności. Bardzo ważne było dla mnie to, żeby wrócić do jazdy rowerem. Udało się! – opowiada 54-letni Cezary Bogdański.



Już nie sam, ale w pięcioosobowym „peletonie” (plus wsparcie wozu technicznego), za to niezmiennie rowerem z Giżycka i pod wiele mówiącym szyldem „600 km pomocy” – w sobotę Cezary Bogdański już po raz czwarty zaczyna swój rowerowy rajd.

Cezary Bogdański na mecie zeszłorocznego rajdu rowerowego spod znaku „600 km pomocy”

– W trakcie żmudnej rehabilitacji dostałem ogromne wsparcie od bliskich i znajomych, a ponieważ wierzę, że dobro wraca, postanowiłem przekazywać je dalej. I tak zacząłem „kręcić” dla innych – wyjaśnia genezę „600 km pomocy” mieszkaniec Koźuchów Wielkich.

– Trzy razy jechałem sam, ale po pięciu latach od operacji, trzech edycjach akcji oraz udowodnieniu sobie, że potrafię, zdecydowałem się na jazdę w towarzystwie. I tak oto moja samotna akcja przerodziła się w mały rowerowy rajd charytatywny (uśmiech). Będzie nas piątka pedałujących, czyli moja siostra Monika Bogdańska, Tomasz Kling, Grzegorz Małaszuk, Damian Klebba, no i ja. A za „sterami” wozu techniczno-logistycznego, który będzie podążał naszym śladem, zasiądzie nasz niezawodny kolega Jan Adamczyk – wymieniam z uśmiechem Cezary Bogdański.

Na czym polega wymyślona przez niego akcja „600 km pomocy”? Najkrócej mówiąc: na wspieraniu potrzebujących, co jest nagłaśnianie m.in. właśnie przy okazji rajdu rowerowego, którego łączna długość ma się zamknąć w 600 kilometrach. A jeśli trasa okazuje się nieco za krótka, to pan Czarek po prostu „dokręca” te brakujące kilometry już po powrocie do domu... W każdym razie: zaczęło się od zbierania pieniędzy dla Piotra, który przeszedł operację krwaka mózgu (a później jeszcze wtórny udar pnia mózgu), rok później było kwestowanie na rzecz domu dziecka „Słonecz-

ne Wzgórze” we Fromborku, a w 2020 roku Cezary Bogdański pojechał dla Antosia, dotkniętego przez nieuleczalną dystrofię mięśniową Duchenne’a.

Tym razem „peletonik” spod znaku „600 km pomocy” pojedzie dla 55-letniego Szczepana Ligary, który w młodości stracił obie nogi, a dziś prowadzi aktywne życie i marzy o kupnie handbike’a, czyli roweru poruszanego za pomocą rąk. Dlaczego akurat dla niego?

– Każdy z nas o czymś marzy i nie inaczej jest w przypadku Szczepana, którego marzeniem jest kosztowny handbike, dostosowany do jego ograniczeń – opowiada Cezary Bogdański.

– Szczepana poznałem na wrześniowym rejsie po mazurskich jeziorach. To ciepły, wyjątkowy pozytywny i aktywny facet, który – mimo niepełnosprawności – sprawdził się na „złagach”. W rozmowach z nim wyczułem, że marzy także o rowerowych wyprawach, ale żeby to jego nieśmiałe marzenie się spełniło, Szczepan potrzebuje handbike’a. Koszt takiego dedykowanego „roweru” to około 20 tys. złotych, więc... ja i moja ekipa bierzemy się do pracy i od soboty pedałujemy dla Szczepana (uśmiech). Mamy nadzieję, że wspólnie osiągniemy cel i że jego marzenie się spełni! Żeby tak się stało, potrzeba tylko otwartych serc ludzi dobrej woli. Liczy się każda złotówka, a pomagać Szczepanowi można jeszcze przez miesiąc, do 15 czerwca...

* Szczegóły akcji „Jedziemy po handbike dla Szczepana” – na facebookowym profilu „600 km pomocy”.

Piotr Sucharzewski

SPORT W TV

SOBOTA

* **Triathlon.** Zawody ITU World Triathlon Series w Jokohamie: wyścig mężczyzn elite (6 Polsat Sport Extra)
* **Tenis.** Turnieje WTA i ATP w Rzymie: półfinały (11, 15 Canal+ Sport oraz 13, 18:30 Polsat Sport Extra)
* **Kajakarstwo.** Puchar Świata w Szeged (11:30 Eurosport 2)
* **Futsal.** Statscore Ekstraklasa: Piast Gliwice - Constract Lubawa (11:55 nSport+)
* **Piłka nożna.** Fortuna 1. liga: Miedź - Tychy (12:30 Polsat Sport); Premier League: Burnley

- Leeds, Southampton - Fulham, Brighton - West Ham (13:25, 15:55, 20:55 Canal+ Sport 2); Serie A: Genoa - Atalanta, Juventus - Inter (14:55, 17:55 Eleven Sports 3), Roma - Lazio (20:40 Eleven Sports 2); eWinner 2. liga: Katowice - Wigry (15:10 TVP Sport); Bundesliga: Freiburg - Bayern (15:25 Eleven Sports 1), Augsburg - Werder (15:25 Eleven Sports 4), Leverkusen - Union (15:25 Canal+ Premium); Puchar Anglii, finał: Chelsea - Leicester (18:05 Eleven Sports 1)
* **Kolarstwo.** Giro d'Italia, 8. etap: Foggia - Guardia Sanfranceschi (12:35 Eurosport 1)

* **Piłka ręczna.** Superliga mężczyzn: Azoty-Puławy - Wisła Płock (13:10 TVP Sport)
* **Siatkówka.** Eliminacje ME kobiet: Portugalia - Ukraina (13:20 Polsat Sport News), Francja - Izrael (15:50 Polsat Sport Extra); mecz towarzyski kobiet: Polska - Bułgaria (14:45 Polsat Sport); eliminacje ME mężczyzn: Norwegia - Portugalia (18:50 Polsat Sport)
* **Koszykówka.** NBA: Hall of Fame 2021 (23:30 Canal+ Sport)

NIEDZIELA

* **Kajakarstwo.** PŚ w Szeged (11:30 Eurosport 2)

* **Kolarstwo.** Giro d'Italia, 9. etap: Castel di Sangro - Campo Felice (12:10 Eurosport 1)
* **Piłka nożna.** Serie A: Fiorentina - Napoli, Benevento - Crotone (12:25, 14:55 Eleven Sports 1), Udinese - Sampdoria (14:55 Eleven Sports 2), Milan - Cagliari (20:40 Eleven Sports 1); Fortuna 1. liga: Widzew - Termalica (12:30 Polsat Sport); Premier League: Crystal Palace - Aston Villa, Tottenham - Wolverhampton (12:55, 15 Canal+ Sport 2); PKO Ekstraklasa: Multiliga+ (16:30 Canal+ Sport), Piast - Wisła K. (17:20 TVP Sport), Legia - Podbeskidzie (17:25 Canal+ Premium);

Bundesliga: Mainz - Dortmund (17:55 Eleven Sports 3), Lipsk - Wolfsburg (20:25 Eleven Sports 2); La Liga: Barcelona - Celta (18:25 Eleven Sports 1), Atletico - Osasuna (18:25 Eleven Sports 2), Bilbao - Real (18:25 Canal+ Sport 2), Sociedad - Valladolid (18:25 Eleven Sports 4); Liga Mistrzów, finał: Chelsea - Barcelona (20:50 Polsat Sport Premium 1); Ligue 1: Marsylia - Angers (20:55 Eleven Sports 3), Lille - Saint-Etienne (20:55 Eleven Sports 4), PSG - Reims (20:55 Canal+ Sport 2)
* **Siatkówka.** Eliminacje ME kobiet: Ukraina - Gruzja (13:20

Polsat Sport Extra), Izrael - Dania (18:50 Polsat Sport News); mecz towarzyski kobiet: Polska - Bułgaria (15 Polsat Sport); eliminacje ME mężczyzn: Chorwacja - Holandia (15:50 Polsat Sport News), Węgry - Portugalia (18:50 Polsat Sport)
* **Piłka ręczna.** Superliga kobiet: JKS Jarosław - KPR Kobierzyce (14:10 TVP Sport)
* **Tenis.** Turnieje WTA i ATP w Rzymie: finały (14:30 Canal+ Sport oraz 17 Polsat Sport Extra)
* **Koszykówka.** NBA (2:00 nd./pon., Canal+ Sport).

pes

Informacja o cukrzycy dla wielu osób brzmi jak wyrok. Dla innych to wyzwanie i szansa na zmiany w życiu. Są też tacy, którzy zmagając się z cukrzycą T1 od ponad 20 lat postanawiają zacząć uprawiać triathlon i przygotowywać się do Ironmana. Nigdy nie jest za późno, a granice często są tylko w naszych głowach. Jak przygotować się do uprawiania sportu, nawet wyczynowego, będąc diabetikiem?

CZY SPORT JEST DLA CHORYCH NA CUKRZycę?

O zaletach regularnego uprawiania sportu regularnego nie trzeba nikogo przekonywać, ta reguła również dotyczy diabetyków, dla których stanowi ona podstawę leczenia. Wysiłek fizyczny wpływa bardzo korzystnie na układ naczyniowo-sercowy- redukuje ciśnienie tętnicze, a często diabetycy mają zbyt wysokie ciśnienie krwi. Dodatkowo, u osób z cukrzycą zwiększa wrażliwość tkanek obwodowych na insulinę, przez to mogą oni lepiej kontrolować glikemię. Sport może nie tylko pomóc zapobiec wystąpieniu cukrzycy typu 2, ale także wpłynąć bardzo pozytywnie na stan zdrowia cukrzyków T1, poprawia ogólną wydolność fizyczną i samopoczucie.

— Wysiłek powinien być regularny, najlepiej codzienny, ale konieczne jest poprzedzenie go konsultacją z lekarzem. Należy ustalić odpowiednie zmniejszenie dawek leków, lub nawet zamianę na lek słabiej działający, w przypadku insuliny zmniejszenie dawek. Intensywność aktywności fizycznej powinna wynosić około 150 minut, ale najlepiej jakby była codzienna przez około 30 minut. Wskazanymi formami sportu dla osób chorych na cukrzycę T1 lub T2 są: bieganie, jazda na rowerze, pływanie, czy szybki spacer. Ja pokochałam triathlon, dochodząc do mojej formy latami, ale zawsze trzeba postawić pierwszy krok w walce o lepsze jutro — powiedziała Maja Makowska, sportsmenka, triathlonistka, ukończyła ironmana, aka Sugar Woman.



Triathlon z cukrzycą? To możliwe!

CO NA POCZĄTEK?

— Rozgrzewka- Każdy sport powinien być poprzedzony dobrą rozgrzewką. Dzięki temu minimalizujemy możliwość kontuzji, przygotowujemy całe ciało, serce i mięśnie do wysiłku.

— Po aktywności warto rozciągnąć się, co da czas też na zwolnienie pracy serca.

— Kontrola stężenia cukru we krwi przed wysiłkiem- sprawdź koniecznie poziom glikemii- gdy poziom przekracza 300 mg/dl, lub nawet 250 mg/dl na czczo- lepiej odpuścić wysiłek. 100 mg/dl przed wysiłkiem jest również przeciwwskazaniem do jego podjęcia. Spróbuj poziom wyregulować zjadając batonika, lub banana. Pamiętaj, że źle kontrolowana cukrzyca w połączeniu ze sportem może nasilić hiperglikemię i doprowadzić do kwasicy ketonowej.

— Małe dystanse- na po-

czątku wybieraj krótsze dystanse, stopniowo zwiększając je i obciążenie. Jeśli nie biegales wcześniej, zacznij od szybkich spacerów, wchodząc na większe obciążenia jak marszobiegi czy truchty.

— Mierz i kontroluj w trakcie wysiłku- jeśli założyłeś wysiłek, który będzie przekraczał 1 godzinę, pomiar poziomu glikemii wykonuj w odstępach 20 minutowych. Systemy CGM takie jak Dexcom G6 umożliwiają Ci pełną kontrolę i monitoring tego co się dzieje z Twoim ciałem. Dexcom G6 to system ciągłego monitorowania w czasie rzeczywistym poziomu glukozy (CGM-RT). Jest fabrycznie skalibrowany, w związku z czym nie są wymagane pomiary krwi z palca.

— Gdy np stężenie cukru spadnie poniżej 60-70 mg/dl, o czym system Cię poinformuje konieczne jest spożycie

odpowiedniej przekąski.

— Kontrola stężenia cukru we krwi po wysiłku- Po uprawianiu sportu, szczególnie długotrwałym sprawdź poziom glikemii- na kilka godzin po zakończeniu, a także przed snem.

— Po intensywnym wysiłku hipoglikemia może wystąpić nawet do 48 godzin!

POBIEC NA 10KM, W PÓLMARATONIE, MARATONIE A MOŻE WYSTARTOWAĆ W TRIATHLONIE?

Jeśli starujemy w godzinach porannych, powinniśmy wstać znacznie wcześniej, aby podać insulinę przed startem. W przypadku długich biegów można zastanowić się nad zmniejszeniem insuliny bazowej. Poziom cukru w dniu startu może być lekko podwyższony. Jeśli nie jest utrzymywany długotrwale, nie musimy się przejmować,

ponieważ wysiłek fizyczny dość mocno zbije cukier. Zrana możemy wystartować z delikatnie wyższym cukrem, tak aby jak najpóźniej dopuścić do hipoglikemii. Jeśli jest zbyt niski, możemy zjeść banana, kanapkę z miodem, czy wypić lekko posłodzoną kawę. Pamiętajmy, że cukier szybko spalimy w pierwszej fazie biegu.

— Na każdy trening, a już obowiązkowo na dłuższe dystanse musimy mieć ze sobą coś słodkiego. Kilka żeli energetycznych i batonów na trasie, żeby móc uzupełnić braki energetyczne. I nie myślimy, że 1-2 wystarczą, w momencie gdy nasze ciało będzie przez dłuższy czas mocno pracowało i było obciążone. Trzeba na bieżąco kontrolować poziom cukru. W moich treningach pomaga mi system Dexcom G6, który wysyła odczyty poziomu glukozy do odbiornika co

5 minut. Wyświetla ponadto ostrzeżenia dla stężenia 55 mg/dL. Dla poziomu cukru bardzo istotna jest forma treningu. W treningu interwałowym gdzie wchodzi mocny „beztlen” wzrasta szybko glikemia, trzeba być ostrożnym i znać swoje możliwości. Dlatego warto pracować na kondycję w zakresach tlenowych, gdzie cukier zachowuje się w sposób przewidywalny, a dopiero później przesuwając stopniowo granice — podsumowała Maja Makowska.

KIEDY NALEŻY ODPUSZCIĆ UPRAWIANIE SPORTU/ BIEGANIE:

— Kiedy poziom glikemii masz ponad 300 mg/dl, a trening planujesz krótki poniżej 1 godziny.

— Kiedy jesteś chory, lub zaczyna się u Ciebie infekcja, albo właśnie z niej wychodzisz i organizm jest osłabiony.

— Kiedy jesteś w tzw. hipoglikemii lub poziom twojego cukru spada gwałtownie lub jest niski np poniżej 70mg%.

— Kiedy masz sygnały od organizmu takiej jak: zawroty głowy, pisk w uszach, wyjątkowo mocno się pocisz- wtedy przerwij trening i sprawdź co się dzieje.

CO MOŻESZ ZYSKAĆ REGULARNIE UPRAWIAJĄC SPORT/BIEGAJĄC:

— Obniżysz ciśnienie tętnicze we krwi.

— Łatwiej utrzymasz dobrą sylwetkę i właściwą masę ciała.

— Wyrównasz metabolicznie cukrzycę dzięki lepszej wartości glikemii.

— Zmniejszysz ilość zażywanego insuliny.

— Poprawisz stan psychiczny i samopoczucie.

MAJA MAKOWSKA:

Od ponad 20 lat choruje na cukrzycę typu T1. Daje siłę osobom chorym na tę chorobę. Obecnie przygotowuje się do połówki ironmana. Ośiem treningów tygodniowo to dla osoby zdrowej jest wyzwaniem a w przypadku osoby muszącej kontrolować swój poziom cukru to nadzwyczajne. Pływanie, bieganie oraz jazda na rowerze to olbrzymi test dla nowych technologii. Pół godziny w zimnej wodzie kiedy dojść może do nagłego spadku poziomu cukru nie daje możliwości uciążliwego nakłuwania się.

Z pomocą idą zestawy Ciągłego Monitoringu Poziomu (CGM) cukru. Integracja z zegarkiem, komórką, czy innymi urządzeniami sygnalizują natychmiast wszelkie zmiany i dają możliwość podjęcia interwencji.