BEZgorset

\\\LATO 2020

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA KOBIET

TA KSIĄŻKA TO SZCZEPIONKA NA SMUTEK

ROZMOWA Z JOANNĄ PRZETAKIEWICZ STR. 6-7

BEZ gorset ONLINE!

CO ZWIJAĆ... ROZWIJAĆ?

Tyle miałyśmy planów...! Z Aurą Kobiet planowałyśmy zorganizowanie dużego wydarzenia w Aurze Centrum. Odbyły się narady, spotkania, wymiany myśli, maili. Odbyła się nawet wizja lokalna w miejscu, gdzie planowałyśmy zorganizować wydarzenie! Było to dokładnie w przededniu wprowadzenia stanu pandemii. I wtedy świat się zatrzymał. A my z nim.

Dziś wolę myśleć, że ten czas jedynie nas spowolnił. Pozwolił nabrać dystansu, zweryfikować plany i na swój sposób rozwinąć. Rezultatem były cztery spotkania Bez Gorsetu Online. W rolach głównych wystąpiła Agnieszka Ewald – Facetka od stresu. Mogłyście się z nią spotykać co czwartek na przełomie maja i czerwca na fanpage'u Bez Gorsetu.

Tematyka naszych spotkań była dość przewrotna: „Co zwijać, co rozwijać?", „Jak i co robić, żeby się wy-robić?", „Presja – opresja" czy „Energia potrzebna od zaraz".

Podczas pierwszego live'a rozmawiałyśmy o tym „Co rozwijać, co zwijać?". Była mowa o sile charakteru, o postanowieniach, o sprawstwie, przyczynowości i dążeniu do osiągania celów osobistych. Poruszyłyśmy kwestię presji i motywacji do osiągania tego, o czym marzymy. Ważnym punktem spotkania było powiązanie witalność i akceptacja

Królową drugiego live'a była prokrastynacja. Agnieszka Ewald zaprezentowała jej typowych przedstawicieli, z którymi niektóre z nas mogły się utożsamić. Mówiła też o BHP umysłu i ciała oraz o złowrogo brzmiących dystraktorach i remediach na prokrastynację.

Poruszyłyśmy też zagadnienie presji, która zbyt często gości w życiu kobiet. Opowiadałyśmy o presji widzianej przez pryzmat stresogenności. Przyglądałyśmy się jej pod różnymi postaciami, np. presji czasu, presji rozwoju, pasji czy zdrowego stylu życia. Wszystko po to, żeby ostatecznie ją odczarować i przemienić w ekspresję (a nawet w impresję)!

Ostatnie spotkanie poświęciłyśmy życiowej energii. Przyjrzałyśmy się jej zewnętrznym pochłaniaczom oraz wewnętrznym sposobom na ładowanie swojego życiowego powerbanku.

Z zapasem dobrej energii weszłyśmy w wakacje, które powoli dobiegają końca. Celebrujmy późne lato! I cieszmy się nadchodzącą jesienią, bo wraz z nią i Bez Gorsetu ozłocimy Wam czas!

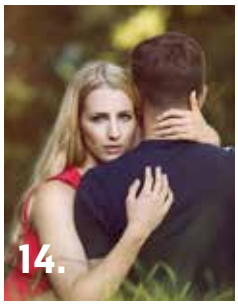
Agnieszka Jasińska

BEZgorset

Kobiety.
Ach te kobiety, kobiety, kobiety...

To my. Bez nas źle, a z nami ciężko. :-) Jeszcze się taki nie narodził, co by kobietę zrozumiał. Ba!!! Czasem nawet my same siebie nie rozumiemy. Po internecie krąży mem: „Nic tak kobiety nie denerwuje, jak... wszystko!". I to jest kwintesencja kobiecości. Potrafimy być siłą budującą, spoiwem wszystkiego, ale także mamy w sobie niszczycielską moc. I tylko my same potrafimy rozpoznać je w sobie i umiejętnie używać. Wymaga to znajomości siebie samej i przepracowania wielu tematów. Pewne jest to, że im więcej szczęścia w nas, tym trafniej używamy swoich mocy. I wiadomo, że nawet najszczęśliwsza kobieta nie może być szczęśliwa wiecznie. Jak każdemu, i jej życie nie szczędzi kłopotów, czasem każe iść pod górę stromą i wysoką. Kiedy już na nią wejdzie i jest na szczycie, roztacza się przed nią niesamowity widok. Jaki by on nie był – kobieta patrzy na niego z góry. I to jest szczęście. Kobiety mają moc, aby pokonywać wszelkie trudności. A budując siłę innych kobiet, stajemy się mocniejsze, silniejsze, szczęśliwsze. Zatem jeśli chcecie być szczęśliwe – po prostu bądźcie.

Pozdrawiam serdecznie!



\\\ Spis treści

4. Oswajamy stres, tak jak Mały Książę oswajał lisa
6. Ta książka to szczepionka na smutek
8. Matka, która zatruwa
10. Patriarchat okiem feministki
12. Oddech dla umysłu
14. Trudniej jest się lubić, niż kochać
16. Rodzinne zwiedzanie Warmii i Mazur
17. Trzeba otwierać się na świat
21. Nie lubię nudy w kuchni
23. Nie takie zdrowe soki
26. Vintage to ich sposób na życie
27. Trendy w makijażu: powrót lat 80.
32. Z uśmiechem przez życie
34. Film, muzyka, książka
27. Dżentelmeni na wymarciu?

gorset

BezGorsetu | www.**bezgorsetu**.wm.pl

Wydawca
GRUPA WM Sp. z o.o., 10-364 Olsztyn, ul. Tracka 5
Prezes: Jarosław Tokarczyk

Koordynator i reklama: Agnieszka Jasińska, 508 656 682
Łamanie: Mariusz Feliński
Fot.: archiwum własne i Adobe Stock

OSWAJAMY STRES, TAK JAK MAŁY KSIĄŻĘ OSWAJAŁ LISA

AGNIESZKA EWALD- FACETKA OD STRESU. BYŁA PRELEGENTKĄ PODCZAS OSTATNIEGO SPOTKANIA BEZ GORSETU ON-LINE. PRZED NAMI DRUGIE SPOTKANIE 4 CZERWCA. AGNIESZKA UCZY INNYCH, JAK SOBIE RADZIĆ ZE STRESEM. CZASAMI KILKA DROBNYCH ZMIAN W NASZYM ŻYCIU POTRAFI ZDZIAŁAĆ CUDA. ZNAJDŹ W SOBIE SIŁĘ, BY NIE DAĆ SIĘ TEMU, CO NAJBARDZIEJ CIĘ WYKAŃCZA.

— Agnieszko, czy ty się stresujesz?

— Jasne, że tak. Jak to na facetkę od stresu przystało. Hans Selye, autor definicji stresu, powiedział, że ten, kto się nie stresuje ten nie żyje. Wniosek jest taki, że stres jest wszechobecny, tylko musimy nauczyć się z nim żyć. Ja się już nauczyłam i teraz uczę innych, jak sobie radzić z tymi trudnymi sytuacjami. Tak jak Mały Książę oswaja lisa, tak my oswajamy stres.

— Kiedy stres najczęściej nas dopada? W nowych sytuacjach czy w totalnej codzienności?

— W totalnej codzienności. Są różne rodzaje stresorów: biologiczne (stresuje nas na przykład pora roku, brak światła, hałas, ostatnio koronawirus), mamy stresory społeczne, przykładem mogą być relacje z innymi ludźmi albo nasza sytuacja materialna, są stresory związane z naszym stylem życia oraz te, które są związane z myślami, postawami, czy sposobem interpretowania przez nas rzeczywistości.

Stres towarzyszy nam od zawsze. Reakcje na stres są zaprogramowane w naszych mózgach od tysięcy lat i pomagały ludziom przetrwać w czasach, gdy zagrażał im głód albo grasowały tygrysy szablozębne. W naszych mózgach wykształciła się specjalna struktura, zwana ciałem migdałowatym, której zadaniem jest reagowanie na bezpośrednie zagrożenie.

Nasi przodkowie mieli nieco lepiej niż my. Stresowali się tylko tym, czy znajdą coś do jedzenia. Natomiast my, jak tylko się obudzimy, to jesteśmy atakowani mnóstwem bodźców. Budzi nas alarm w telefonie. Już samo słowo alarm jest nacechowane pejoratywnie. Po takim budzeniu stajemy na baczność i już podnosi nam się poziom stresu. Wychodzimy z łóżka i to nie jest takie miękkie rozpoczęcie dnia. Stajemy przed szafą i zastanawiamy się, w co się ubrać. Coś jest wygniecione i denerwujemy się, czy zdążymy to wyprasować. To nosiliśmy wczoraj, a tutaj zapomnieliśmy przyszyć guzik. Jak mamy dzieci, musimy je obudzić, a one nie zawsze chcą wstać. Przy śniadaniu wybrzydzają, a czas goni nieubłaganie. Przed nami rozpościera się wizja spóźnienia do pracy i konieczność zostania w niej po godzinach. Potem ubieranie dzieci i kolejne przepychanki, co na siebie włożyć. Wychodzimy z domu i już jesteśmy wykończone. W drodze do pracy, szkoły czy przedszkola, natrafiamy na korki, więc dochodzą kolejne stresory. Nie mówiąc już o tym, że w pracy czeka nas kolejna masa obowiązków. Wracamy po 8 albo 10 godzinach do domu, a tam kolejne stresory czyhają na nas w kuchni, w koszu z praniem i jest mnóstwo spraw do zrobienia na „wczoraj".

— To trochę dużo jak na jednego człowieka. Jak sobie z tym poradzić?

— Jesteśmy zaprogramowani na tzw. stres ostry. Czyli jeżeli coś nas dotyka, wówczas przerabiamy to, adekwatnie odreagowujemy, następnie zapominamy i czekamy na kolejne bodźce stresowe. To jest ok. Problem pojawia się wówczas, gdy dotyka nas stres przewlekły, który może doprowadzić nas do wielu chorób psychosomatycznych, a najczęściej do depresji. Lubię porównywać ten stres do kamyczków, które wkładamy sobie do kieszeni. Gdy mamy jeden kamyczek, to tak bardzo tego nie odczuwamy i normalnie funkcjonujemy. Ale jak już sobie naładujemy tych kamieni sporo do kieszeni, wtedy zaczyna nas to przytłaczać i mamy problem, żeby wstać z łóżka. Niestety, nie ma złotej jednej recepty, co zrobić ze stresem. Dla jednego to będzie medytacja, joga, dla innego malowanie, a jeszcze dla kogoś taniec. Każdy musi znaleźć swoją metodę.

Ale każdy z nas może zacząć choćby od dobrego poranka. Bo to właśnie on bardzo determinuje cały nasz dzień. Dajmy więc sobie przestrzeń na to, żeby poleżeć w łóżku choćby 3 minuty dłużej, które poświęcimy na afirmację albo energetyczne opukiwanie ciała, które da nam sygnał, że właśnie skończyła się noc. Przeciągnijmy się kilka razy jak kot. Weźmy kilka głębokich oddechów, uśmiechnijmy się sami do siebie i dopiero potem, z dobrym nastawieniem wejdźmy w tryb dziennego działania. Wstańmy też 20 minut przed resztą domowników i miejmy czas tylko dla siebie.

— Wspominasz o tańcu. Sport też jest bardzo odstresowujący. Bo stres gromadzi się w mięśniach. Jak go wypocimy, to czujemy się dużo lepiej.

— Są pewne zasady, które ja nazywam „BHP naszego organizmu". Sport, ruch jest bardzo ważny. Podczas treningu uwalniamy endorfiny i blokujemy wyrzut kortyzolu, czyli naszego hormonu stresu. Ale to nie muszą być katorżnicze ćwiczenia. To może być zwykły spacer. Musimy pić dużo wody. Jeżeli nasz organizm jest odwodniony, to jesteśmy bardziej narażeni na uboczne skutki stresu. Pijmy więc 8 szklanek wody dziennie. Kolejną ważną rzeczą jest zdrowa dieta. Gdy zasilamy swój organizm w odpowiednie pożywienie, dajemy mu wystarczającą ilość wody i ruchu, to od razu czujemy się lepiej i pewne rzeczy dobiegające z zewnątrz nas mniej drażnią. No i najważniejsze — sen. Jak jesteśmy wyspani i wypoczęci, lepiej radzimy sobie z sytuacjami stresowymi. Mędrcy i filozofowie wschodu mówią, żebyśmy spali 8 godzin, które są gwarancją regeneracji naszych organizmów. Nie oddawajmy się też tuż przed snem kąpielom w niebieskim świetle naszych smartfonów. To naprawdę źle na nas wpływa.

— Od stresu nie da się uciec. Podobno są dwa rodzaje stresu dobry i zły.

— Tak, ten dobry nazywa się eustres, który powoduje u nas entuzjazm. Zawsze porównuję ten pozytywny stres do wypicia napoju energetycznego. Czujemy się wtedy uskrzydleni, pełni energii i zmotywowani do działania. Eustres możemy na przykład odczuwać przed pójściem na pierwszą randkę albo podczas ważnych, rodzinnych uroczystości. Jest jeszcze ten zły stres, który jest nazywany distresem. On się pojawia wówczas, gdy pojawia się bodziec stresowy, a my nie jesteśmy w stanie w adekwatny sposób go odreagować i wówczas stres odciska swoje piętno w naszym ciele (pocimy się, mamy ściśnięte gardło, drżą nam ręce, serce nam mocniej bije, boli nas głowa, brzuch), w naszym myśleniu (nie potrafimy się skoncentrować, mamy problemy z pamięcią, pojawiają się u nas często negatywne, wręcz obsesyjne myśli) i wreszcie stres zmienia nasze zachowanie (jesteśmy rozdrażnieni, lękliwi, wybuchowi, często towarzyszy nam huśtawka emocji).

— Mówisz, że każdy musi znaleźć swój sposób. Jaki masz sposób, by radzić sobie ze stresem?

— To wszystko zależy, co mam na podorędziu. Jeżeli mam blisko całą rodzinę i trochę więcej czasu, to wybieramy się wspólnie do lasu. Lubię antystresowe kolorowanki. To jest taki moment dla mnie, w którym jestem tu i teraz. Uwielbiam to, bardzo mnie to relaksuje. Polecam zajęcia z mindfulnesu, które uczą uważności. Odstresowuję się słuchając głośno muzyki. Jestem też osobą, która potrzebuje bardzo kontaktu fizycznego. Jak czuję, że fala stresu we mnie wzrasta, to się przytulam albo chowam pod koszulkę mojego ukochanego i wtedy wszystkie smutki i lęki odpływają. Lubię też progresywną relaksację mięśni według Jacobsona, która polega na odpowiednim sposobie napinania mięśni. Należy napinać je na kilka sekund i odpuszczać. Skanujesz w ten sposób swoje ciało od stóp do głowy. Po takiej sesji jestem absolutnie rozluźniona i zrelaksowana. Polecam też wykrzykiwać swoje stresy, a przede wszystkim śmiejmy się! Śmiech to samo zdrowie.

Autor: Tomasz Wróblewski
Karolina Rogóz-Namiotko

Fot. Ada Zielińska

TA KSIĄŻKA TO SZCZEPIONKA NA SMUTEK

HISTORIA JOANNY PRZETAKIEWICZ TO DOWÓD NA TO, JAK WIELKA SIŁA DRZEMIE W KOBIECIE, KTÓRA SAMA O SOBIE MOŻE POWIEDZIEĆ, ŻE JEST OSOBĄ SPEŁNIONĄ. DARII BRUSZEWSKIEJ-PRZYTULE OPOWIEDZIAŁA O TYM, DLACZEGO TĘ SIŁĘ CHCE DZIELIĆ Z INNYMI KOBIETAMI NOWEJ ERY, CZYLI UCZESTNICZKAMI RUCHU SPOŁECZNEGO, KTÓREGO ZOSTAŁA LIDERKĄ.

— Kiedy nastąpiła nowa era w życiu Joanny Przetakiewicz?

— Trudno wskazać taki konkretny moment, ale myślę, że wtedy, kiedy zdałam sobie sprawę z tego, że jestem szczęśliwą i spełnioną kobietą. Przestałam mieć do siebie żal, że czegoś dla kogoś nie zrobiłam, czegoś nie dopilnowałam...

— Bo w pani głowie mieszka prymuska?

— Tak, mam cechy pracoholiczki i perfekcjonistki. Prawdą też jest, że zawsze uważałam, że czyjeś sprawy są ważniejsze, a wszystkie sytuacje, w których coś się nie udawało, brałam na siebie. Zresztą tak jest i do tej pory, ciągle muszę nad tym pracować. Nie chodzi oczywiście o to, żeby winę zrzucać na kogoś innego, ale przyznać sobie prawo do popełniania błędów. Takie samo prawo, jakie pozwala mi czuć się szczęśliwą czy smutną.

— Brzmi świetnie, ale nie zawsze to nam, kobietom, wychodzi.

— Dla mnie bardzo ważne były zawsze relacje z przyjaciółkami, więc zdawałam sobie sprawę z tego, z jakimi problemami mierzą się kobiety. Kiedy jednak na swoim profilu na Instagramie weszłam w dialog z nieznanymi mi osobami, dotarło do mnie, jak bardzo są one samotne, jak wielu z nich brakuje wsparcia. Uznałam, że mogę podzielić się z nimi swoją wiedzą i uwagą.

— I to był krok na drodze do Nowej Ery Kobiet.

— Tak. Symboliczne było także to, że pod tytułem „Kobieta nowej ery" ukazał się wywiad ze mną w „Playboyu", który obchodził wówczas 25-lecie istnienia. Zdecydowałam się na sesję do tego jubileuszowego wydania, kiedy sama kończyłam 50 lat. Byłam gotowa pokazać swoją kobiecość, bo nie uważam i nigdy nie będę uważać, że zmysłowość jest wulgarna, ale jest raczej czymś, czym powinnyśmy się chlubić. Bardzo chciałam, żeby tak to zostało odczytane.

— W mediach plotkowano, że dostała pani za tę sesję pół miliona złotych. A tymczasem pani napisała, że zrobiła to...

— ... bo chciałam i mogłam. Kiedy opublikowałam wpis na Instagramie o tej sesji, przekonałam się, że moja intencja została dobrze zrozumiana przez inne kobiety. Im nie musiałam niczego tłumaczyć, wyjaśniać, że te informacje o kwocie, którą miałam dostać, to brednie. To mnie przekonało, że nie tkwimy w dulszczyźnie, ale nadchodzi Era Nowych Kobiet. Kobiet, które zasługują na wsparcie i wzajemną przyjaźń.

— Świetnie, że mówi pani o tym pozytywnym odzewie, bo wiem, że zmartwiły panią statystyki, z których wynikało, że ponad 50 proc. kobiet

Fot. Joanna Jaśkowiak

najbardziej boi się właśnie oceny innych kobiet. Pewnie bierze się to z mitów, że kobieta kobiecie wilkiem, że przyjaźń między kobietami nie istnieje itd. Taki obraz rysuje się w pani głowie po dziesiątkach spotkań z kobietami w całej Polsce?

— Nie, zupełnie nie. Widzę, z jakim entuzjazmem dziewczyny przystąpiły do Ery Nowych Kobiet, jak szybko i organicznie zbudowały wspólnotę. Bez ich wiary i zaangażowania nie byłoby to możliwe. To one są bohaterkami tej historii.

— Oddaje im pani głos w książce „Nie bałam się o tym rozmawiać". „O tym", czyli o czym?

— O trudnych historiach, które przydarzyły się kobietom, które znalazły w sobie odwagę, by się nimi ze mną podzielić. Wcześniej te opowieści zachowywały dla siebie, wstydziły się. A przecież bardzo często były to sprawy niezależne od nich. Innocenta opowiedziała mi o tym, jak upadły jej dwie firmy, a kiedy wydawało się, że gorzej już być nie może, dowiedziała się, że ma raka mózgu. Magdalena jako młodziutka osoba straciła mamę i brata, a kiedy stała się dorosła, straciła też maleńką córeczkę. Poznałam te kobiety i wiem, jakie są silne i wspaniałe. Wiem, jak bardzo są zdeterminowane, odważne i mądre. Wysłuchałam też innych poruszających i inspirujących historii, jak choćby ta o walce o zostanie mamą, mimo chorób, cierpienia i porażek. Takie opowieści uczą, ze warto zmienić swoje nastawienie, nie pytać: „czy?", ale: „kiedy?". Ta książka nie ma dołować, ale być szczepionką na smutek. Udowodnić, że po każdej burzy wychodzi słońce, że z różnych sytuacji można wyjść obronną ręką. Trzeba się jednak o to postarać.

— Pomyślałam sobie, że mną bardzo wstrząsnęły te historie, które znalazły się w książce, a przecież pani poznała ich zdecydowanie więcej.

— Tak, tysiące. Dlatego prace nad książką trwały tak długo i dlatego włożyłyśmy w nią tyle serca. Jej zwieńczeniem jest też akcja #Niebojesie. Na pierwsze spotkanie z cyklu Era Nowych Kobiet w listopadzie 2018 roku przyszło 30 osób. Dzisiaj jest nas około 500 tysięcy. Kiedy kobiety kończyły opowiadać swoją historię, słyszałam od nich często: „Przez tyle lat bałam się o tym opowiedzieć. Niepotrzebnie, bo widzę, jak wielki ciężar dzięki temu zrzuciłam", uwolniłam się.

— Mam wrażenie, że może my, kobiety, dajemy za mało szans naszym przyjaciółkom i koleżankom za mało szans na zrzucenie tego ciężaru, o którym pani wspomina. Dlaczego tak się dzieje?

— Same jesteśmy tak bardzo zapracowane, zajęte i skupione na problemach naszych najbliższych, że nie mamy na to przestrzeni ani we własnym życiu, ani we własnej głowie. Jestem dojrzałą kobietą, mogłabym być matką wielu „superENeK", więc dorosłam do tego, żeby dać z siebie coś ważnego społecznie. Widzę już nie tylko swoje mikro-, ale i makrośrodowisko, więc wiem, że to potrzebne. Dzisiaj w Polsce i za granicą jest prawie 130 liderek Ery Nowych Kobiet i do czasu pandemii nie było dnia, żeby gdzieś na świecie nie odbywało się nasze spotkanie.

— A skoro o pandemii mowa, to docenia pani także troskę, którą przedsiębiorczynie okazywały swoim pracownikom.

Fot. Joanna Jaśkowiak

To znaczy, że potrafimy się zjednoczyć w chwilach próby?

— Nie mam co do tego wątpliwości. Kiedy postanowiłam założyć sztab kryzysowy „Nowa Era Wspiera" i zamieściłam na Instagramie post z informacją, że szukam specjalistów, którzy pro publico bono będą pomagać kobietom - choć nie tylko - w różnych problemach: psychologicznych, zawodowych, medycznych czy prawnych, w ciągu 24 godzin zgłosiło się 100 ekspertów, a w czasie kolejnej doby niemal drugie tyle. Z ich wsparcia skorzystało około 6 tysięcy osób. To dowodzi, że jesteśmy coraz bardziej świadomi tego, że pomaganie innym rozwija nas samych.

— Powiedziała pani kiedyś, że kilka razy układała pani swoje życie na nowo. Jak to się udawało?

— Zawsze wygrywały relacje z najbliższymi. To oni okazywali się tymi, którzy byli ze mną i oni dawali wsparcie. Dlatego zawsze powtarzam, że kluczem do szczęścia są bliscy ludzie. I to nie tylko rodzina, ale i przyjaciele. Brak takich osób, z którymi można porozmawiać o czymś więcej niż o pogodzie, to poważny problem. Samotność stała się ogromnym problemem społecznym. Prawie trzy lata temu, po tym jak okazało się, że wielu Brytyjczyków tygodniami nie ma z kim porozmawiać, Theresa May powołała Ministerstwo ds. Samotności.

— A skoro mowa o najbliższych, to proszę powiedzieć, jaką kobietą chciała pani być w oczach swoich synów?

— Przede wszystkim taką, która kocha innych ludzi. Nie robotem, który po trupach dojdzie do celu i zawsze da sobie radę, ale osobą, której sprawy innych ludzi nie są obojętne. Taką, która razem z innym kobietami chce naprawiać świat i czynić go lepszym.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

Fot. Designed by rawpixel.com

MATKA, KTÓRA ZATRUWA

MATKA, MAMUŚ, MAMUNIA, MATECZKA. CO DO ZASADY — MATKĘ I DZIECKO POWINNA ŁĄCZYĆ WYJĄTKOWA, NIEPOWTARZALNA, A CHWILAMI WRĘCZ TELEPATYCZNA WIĘŹ. ICH RELACJE POWINNY OPIERAĆ SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE NA WZAJEMNYM ZAUFANIU, MIŁOŚCI I WSPARCIU. CO DO ZASADY...

Bo, niestety — wielokrotnie bywa tak, że obok bliskości i ciepła do tej więzi niepostrzeżenie wkrada się w jakimś momencie i obezwładnia wzajemna zależność, a nawet uzależnienie — zwłaszcza matki od dziecka. Zdrowa relacja między matką i dzieckiem, matce daje poczucie bycia ważną i potrzebną — nie zabierając jednocześnie dziecku poczucia własnej wartości, indywidualności, rozwoju, prawa do własnego życia, upodobań, wyborów, a nawet do popełniania własnych błędów. W chorej relacji matka nie kocha, bo jest zaborcza; nie ufa, bo przede wszystkim kontroluje życie swojego dziecka — a dziecku przez większość życia towarzyszy z jednej strony bunt, z drugiej bezustanny lęk — co powie mama?

Rozpoznanie

W historii ludzkości na palcach jednej ręki policzyć można te przypadki, gdy toksyczna matka ze swej własnej toksyczności w ogóle zdawała sobie sprawę, a już, żeby przyznać to przed własnym dzieckiem lub nawet innymi — siostrą, mężem, psychologiem — absolutnym niemożliwe... Sama nie wiem nawet, co trudniejsze? Kiedy bowiem toksycznej matce nawet ktoś z jej zaufanego grona najdelikatniej zwróci uwagę, że ten syn jest od dawna dorosły; że ta córka do tej pory jakoś nie popełniła zastraszających głupstw w swoim życiu; że generalnie nie trzeba ich wciąż strofować, kontrolować, upominać — będzie po pierwsze zdumiona, a po drugie — natychmiast oburzy ją impertynencja rozmówcy. No bo jak to? Ona przecież jest matką idealną, kocha swoje dziecko bezwarunkowo i sama najlepiej wie, co jej dziecko, niechby nawet już dawno skończyło 40 lat — lubi, a czego nie. Poza tym to wcale nie jest strofowanie — to dobre rady są.

W wielu przypadkach toksyczna matka uderzy w płacz lub nawet wpadnie w histerię. Na zasadzie słowotoku wyrzuci, jak bardzo się poświęca i z jak wielu rzeczy w swoim życiu zrezygnowała — wyłącznie dla dobra dziecka. Zacznie wyrzekać, z jakim bezmiarem niewdzięczności przyszło jej się na stare lata mierzyć, podkreślając co drugie zdanie, jak wiele daje i jak nic z tego nie ma. Bo tego jej nie można odmówić: toksyczna matka ma szczytne zamiary, piękne wizje, kieruje się idealnymi założeniami i wszystko, czego pragnie — to dobro jej dziecka. Jednak jej definicja dobrych relacji matka-dziecko najczęściej mocno odbiega od tej zdrowej definicji, a i dziecko ma najczęściej kompletnie inną wizję i na samą relację, i na swoje życie — czego matka albo nie chce, albo nie umie zaakceptować. Bo toksyczna matka zazwyczaj sama nie radzi sobie ani w życiu, ani sama ze sobą...

A przy tym wszystkim pragnę z całą mocą podkreślić: toksyczna matka wcale nie jest matką, która nie kocha. A skąd... Ona kocha ze wszystkich sił, świata poza dzieckiem nie widzi — tyle, że i dziecku na własny świat przy okazji nie pozwala. Toksyczna matka kocha morderczo i na zabój. Bo to przede wszystkim matka pogubiona, zlękniona, pełna wewnętrznych obaw i strachu. I za nic nie umie pogodzić się z faktem, że jej dziecko ma prawo do swojego pomysłu na życie. A często kocha, ale nie jest w stanie zrozumieć, dlaczego to dziecko dorosło i wyszło jakieś takie... Inne. Nie takie, jakie sobie wymarzyła...

Sygnały ostrzegawcze

Nie zauważa, że dziecko dorosło. Matka toksyczna 30-, 40-latka wciąż traktuje jak dziecko: bez doświadczenia i własnego rozumu, wymagające stałego nadzoru, licznych ostrzeżeń i bezustannych przestróg. I cały czas utrzymuje, że sama wie, co dla dziecka najlepsze.

Nie daje prawa do prywatności. Także, do własnych decyzji i do uczenia się na własnych błędach. Skutkiem czego dziecko nie ma żadnej przestrzeni na indywidualność lub na samodzielność. Matka będzie je nieustannie we wszystkim wyręczać — nawet w czynnościach domowych typu gotowanie, sprzątanie, pranie... A do tego dziecko stale będzie słyszeć: „źle", „nie tak się to robi", „zostaw, ja umiem, ja to zrobię", „zostaw, ja zrobię lepiej". Skutek bywa czasem taki, że dziecko ma problem z wyprowadzką z domu i usamodzielnieniem się. Młodsi miewają ponadto problemy z wyjazdem w grupie rówieśników na wakacje lub wyjazdem na studia i mieszkaniem w akademiku.

Stale kontroluje. Telefon, rozmowę, dzień w pracy; książkę, którą czytasz, muzykę, której słuchasz, a nade wszystko — ludzi, z którymi rozmawiasz. I ostrzega, bo to z pewnością źli ludzie są, którzy stale czyhają i wykorzystują jej naiwne dziecko. Bardzo często z tych „obaw" wynika też nadmierna krytyka ewentualnych partnerek lub partnerów dziecka, które wciąż słyszy o wadach, ograniczeniach, niedoskonałościach wybranka swojego serca. Córka bywa straszona, że każdy mężczyzna w końcu ją zdradzi. Syn, że przyszła synowa w całości zagarnie go dla siebie i swojej rodzinki. I generalnie w żadne relacje nie warto wchodzić, bo skończy się to cierpieniem. Ukryty cel? Chodzi o to, by dziecko na zawsze zatrzymać przy sobie, na wyłączność. Toksyczna matka nie potrafi znieść faktu, że jej dziecko poświęca swoją uwagę jakiejkolwiek innej osobie, że może zostawić ją dla jakiejś innej relacji.

Wywołuje poczucie winy. Toksyczna matka jest nieszczęśliwa, ilekroć dziecku uda się nieco poluzować z nią więzi i zyskać na samodzielności. I odgrywa się wywoływaniem w dziecku poczucia winy — „dobrze, idźcie sobie do kina, ja zostanę tu sama"; „coś mnie boli tu z lewej strony, ale idź, dam sobie radę". Czasem pojawi się argument „tyle dla Ciebie zrobiłam" albo „to dla ciebie nie ułożyłam sobie życia". A czasem wręcz sięga po formy biernej agresji i strzela tak zwane „fochy": karze dziecko ucinaniem wszelkich rozmów, milczeniem, jakimś chlipaniem gdzieś w kącie, niby to ukradkiem. Wszystko przez to, że taka matka żąda nadmiernej uwagi, a jej relacje z dzieckiem mają być takie, jak ona je sobie zaplanowała.

Swoje uczucia stawia ponad uczuciami dziecka. Nie pozwala dziecku wyrażać swoich uczuć, a już zwłaszcza nie zgadza się na okazywanie jej negatywnych uczuć, bo ją ranią. I w ten sposób najdobitniej udowadnia, że jej dobre samopoczucie jest najważniejsze.

Jaki na to sposób?

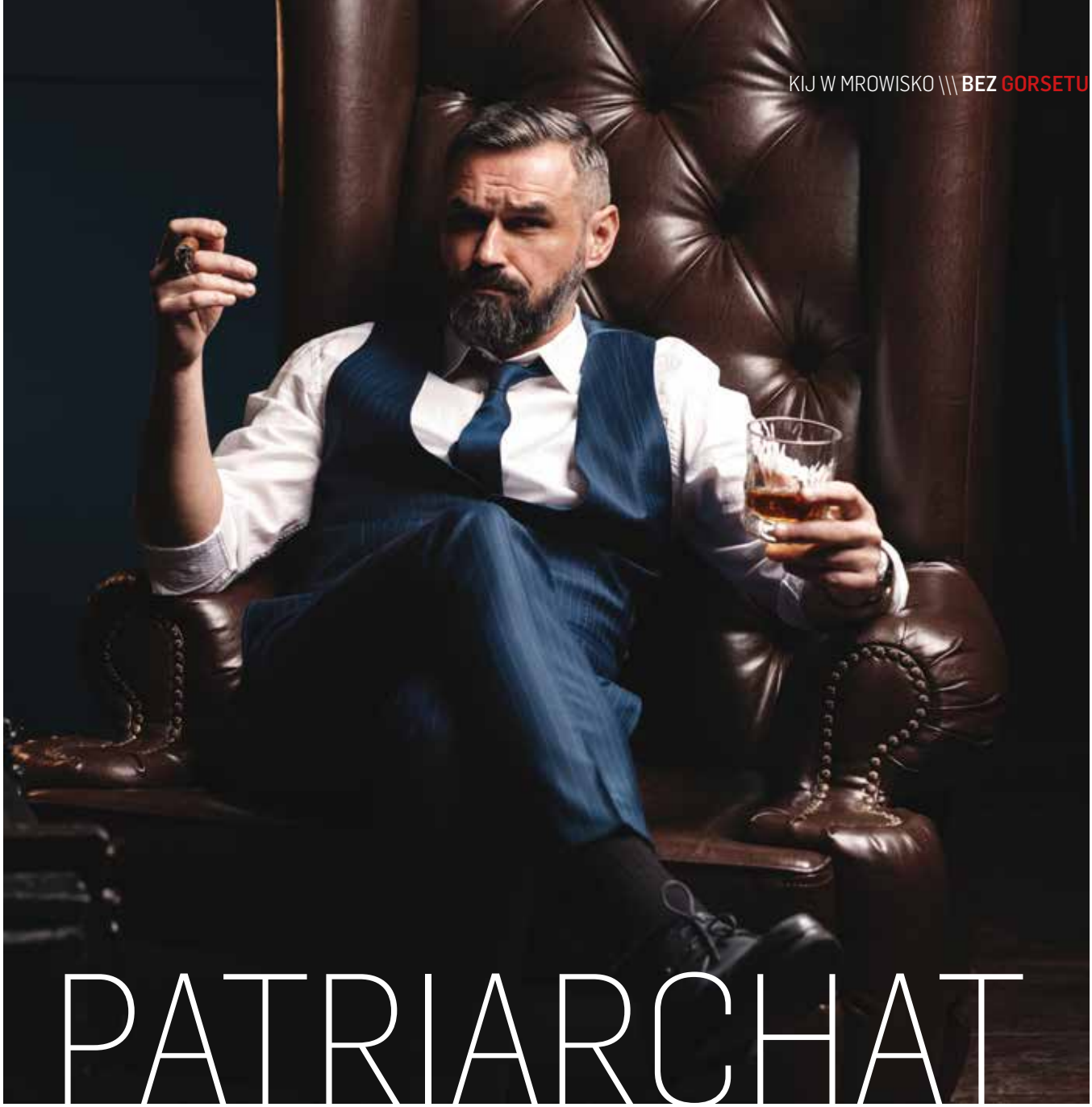
— By z problemem toksycznej matki jakoś sobie dać radę, sami potrzebujemy dużej uważności i troski względem siebie — uważa Olga Jaszak, psycholog i psychoterapeutka. — Nie łatwo zobaczyć, co w tej relacji nas buduje, a co niszczy. Zazwyczaj za czynność normalną uznajemy cotygodniowe zakupy dla starszej matki lub wspólny niedzielny obiad, pomimo że nie mamy na to ochoty. Niekiedy zdamy sobie sprawę, że nasz żal do matki za zbyt małe motywowanie nas do działań — wynika z naszego lęku przed podejmowaniem samodzielnych decyzji. Jeśli uznamy, że przynajmniej pewne aspekty tej relacji są dla nas toksyczne, watro przyjrzeć się naszym emocjom. Sygnałem ostrzegawczym jest poczucie winy w chwili, gdy nie spełniamy jej oczekiwań. Niekiedy nie jesteśmy w stanie nawet pomyśleć o złości lub pragnieniu separacji. W procesie radzenia sobie z toksycznym rodzicem nieodzowna jest praca nad pokładami ogromnej wściekłości i nienawiści za krzywdy, wywoływanie poczucia winy i pozostawienie bez wsparcia. Podczas terapii w takich momentach często pojawia się lęk. Wydaje nam się, że dobre dziecko nie powinno przeżywać takich emocji do rodzica. Pojawia się też pytanie, co dalej? Czy wszystko to należy matce „wygarnąć"? Pojawia się myśl, że poradzenie sobie z toksyczną matką to zerwanie relacji. Okazuje się jednak, że tylko w niektórych sytuacjach nie ma innego wyjścia. Oprócz naszej niechęci i wrogości do krzywdzącego rodzica jest druga strona: miłości i przywiązania. Rozwiązaniem tutaj jest uważne zajęcie się sobą, którego celem jest zbudowanie własnej, odrębnej od matki tożsamości, z indywidualnymi potrzebami, emocjami, poglądami, oraz własnego, niezależnego świata. To, co może być najtrudniejsze, to poradzenie sobie z uwewnętrznioną matką, której obraz, postawę względem nas i otoczenia zabieramy ze sobą, gdziekolwiek jesteśmy. Sposób wchodzenia w relacje z rodzicem przenosimy na inne kontakty. Chociaż realnej matki przy nas nie będzie, możemy myśleć, tak jak nas nauczyła: że innym nie można ufać, ludzie chcą tylko nas wykorzystać, są zawodni i nieprzewidywalni. Możemy mieć wrażenie, że i tak nie zasługujemy na sympatię i prawdziwą miłość, bo jesteśmy nic niewarci. Nie liczą się nasze potrzeby, tylko co musimy i powinniśmy. Prawdziwa niezależność oznacza zerwanie z tymi toksycznymi przekonaniami, z wewnętrznym, krytycznym, wywołującym poczucie winy głosem — a niekoniecznie z realną matką...

Okiem psychiatry

— Na niedojrzałe, kontrolujące myślenie i zaborcze zachowanie matki nadopiekuńczej, a tym bardziej toksycznej, nie ma innej rady, jak samemu wydorośleć — bez cienia wątpliwości uważa dr Zenon Waldemar Dudek, lekarz psychiatra, prezes Fundacji Instytut Psychologii i Kultury ERANOS. — Trzeba to zrobić wbrew „mamusi", która chce być „wieczną matką". Dziecko ustawia w roli „wiecznego syna" lub „wiecznej córki". Aby wydorośleć, dziecko samo musi podjąć decyzję o przejściu przez kryzys dorastania. Zbuntować się i wejść do grona dorosłych na swoich nogach i na własną odpowiedzialność. Są dwie główne pułapki, jakie na swoje dzieci pod przykrywką miłości i oddania zastawia „matka zniewalająca" — matka-smok. Pierwszą próbą jest pokonanie lęku i niewiary w swoje możliwości. Znam przypadki, że matka była dumna z doprowadzenia do rozwodu swojego 35-letniego syna alkoholika. Uważała, że żona nie potrafi dbać o niego. Na przykład nie umiała ugotować zupy. Zamiast pomóc synowi rozwieść się z alkoholizmem, rozwiodła go z żoną. Była przekonana, że obca kobieta ukradła jej syna! Biedny nie umiał postawić się „mamusi" i powiedzieć jej, że potrafi żyć bez zupy. Alkoholizm był dla niego przykrywką lęku i tłumionej złości. Drugą pułapką na drodze do usamodzielnienia się „więzionego dziecka" jest wdrukowywane w jego umysł i emocje poczucie winy. Oto syn już po czterdziestce, zdolny menedżer w międzynarodowej firmie, bał się powiedzieć matce, aby nie zwracała się do niego „Kubuś", „mój synek" czy „synku" przy innych, a zwłaszcza przy partnerce. Bał się, że sprawi jej przykrość. Gdy odważył się powiedzieć to mamie, ona niespodziewanie odetchnęła z ulgą, nie obraziła się. Przeciwnie, stwierdziła, że to ona bała się zrobić przykrość synowi i przestać okazywać mu miłość. Była w epoce sprzed trzydziestu lat, a syn nie był już chłopcem i miał miłość od innej kobiety.

— Gdy rodzic odkłada decyzję o potraktowaniu syna jak dorosłego, to on sam musi przejść próg inicjacji w dorosłe życie bez zgody rodzica — radzi dr Dudek. — To ma być jednoznaczne i nieodwołalne. Bez wolności nie ma ani dorosłości, ani zdrowej miłości. W podanym przykładzie wystarczył mały, ale kluczowy ruch przestawiający myślenie i zachowanie. Trudniejsze zadanie miał natomiast inny syn, człowiek koło czterdziestki, posiadający swoją rodzinę i swoje problemy zawodowe. Matka wzywała go regularnie „na rozkaz", zlecała mu różne „usługi", musiał przy tym referować jej swoje życie. Niejednokrotnie szantażowała go, że zachoruje, a może umrze. Mówiła, że jest strasznie zawiedziona i cierpi, ogłaszała bolesnym głosem, że syn „nie przyjdzie nawet na jej pogrzeb". Gdy wezwany, jak co roku do prac w ogrodzie syn zaproponował usługę firmy i że zapłaci za te prace, zaniemówiła. Syn był tak zdeterminowany, aby odzyskać w pełni świadomie swoją wolność, że zrealizował swój plan. I choć obwinianie i szantaże ze strony matki powtarzały się, zaczął prowadzić wreszcie swoje dorosłe życie na swoich warunkach, z szacunkiem dla matki, ale bez poczucia winy. Syndrom matki, która myli miłość z kontrolą i nie potrafi „oddać dziecka" światu, jest problemem epoki. Córki takich matek, aby uciec od niej, stają się brutalne i nieprzygotowane ani do macierzyństwa, ani do miłości. Wielu synów poddaje się matriarchalnej kontroli, żyjąc jak chłopcy pozbawieni męskości.

Magdalena Maria Bukowiecka



Fot. Adobe Stock

PATRIARCHAT OKIEM FEMINISTKI

NIBY ŚWIATEM RZĄDZĄ MĘŻCZYŹNI I GENERALNIE ŚWIAT JEST MĘSKI. MY, KOBIETY JESTEŚMY IM DO USŁUG. ALE JAK SIĘ TAK NAD TYM GŁĘBIEJ ZASTANOWIĆ, TO NIE WIEM, KTO TU WYCHODZI NA TAKIEJ KOLEJNOŚCI DO PRZODU, A KTO — JAK TEN PRZYSŁOWIOWY ZABŁOCKI NA MYDLE...

Czy termin „patriarchat" jest popularny, czy nie — ciężko powiedzieć. Ale pierwszemu z brzegu zapytanemu o jego przeciwieństwo — termin „matriarchat" na pewno przyjdzie z jeszcze większą trudnością. Nie ma co mówić: w dzisiejszym świecie większość społeczeństw wyrosła z tradycji patriarchalnych — matriarchalne hierarchie rodzinne i społeczne spotykało się i nadal spotyka bardzo rzadko. Dziś jedynie plemię Mosuo z północno-zachodniej części prowincji Junnan w Chinach oraz zamieszkujących Saharę Tuaregów — oficjalnie nazwać można matriarchatem, czyli takim hierarchicznym ustrojem społecznym i politycznym, w którym władzę sprawują kobiety. Co innego patriarchat, czyli system społeczny, w którym władza, dziedziczenie i sukcesja przynależą do mężczyzn: taki stan rzeczy znamy wszyscy od kołyski po grób, nie zastanawiamy się nad nim, nie dyskutujemy i bez mała traktujemy jak oczywistą oczywistość, jak powietrze, które wprawdzie trudno zauważyć, ale wiadomo, że jest, bo się nie dusimy. Do tego musimy jeszcze różnicować między patriarchatem (ustrojem) a patriarchalizmem, czyli pojęciem socjologicznym na oznaczenie dominacji roli mężczyzny w stosunkach rodzinnych i społecznych, a de facto takim sposobem na życie, który opiera się na poszanowaniu tradycyjnych wartości, starszeństwa i związków rodzinnych i w którym to zawsze i niezmiennie głową rodziny jest mężczyzna — ojciec.

Pan na włościach

No właśnie. Żadnych teorii — same fakty. Na równorzędnym stanowisku to mężczyzna zarabia więcej niż kobieta, bywa, że o 25 proc. To on ma też większe od niej szanse na awans, a mniejsze na zwolnienie. Jeśli mężczyzna ma sto podrywek i musi prowadzić kalendarzyk, by w tłumie tych pań nie zginąć — jest postrzegany jako zdobywca, a zazdroszczą mu wszyscy po równo. Natomiast kobieta z podobnym sposobem na życie i równie dokładnie wypełnionym terminarzem — jest uważana za puszczalską. Mężczyzna z upływem czasu wchodzi w siłę wieku, kobieta starzeje się i trafia do kolejnych grup wiekowych według klasyfikacji kremów przeciwzmarszczkowych. Kawaler to kawaler, obojętnie czy stuknęło mu ledwie 30, czy może

już 50 wiosen. Niezamężna kobieta po 40-tce? Oczywiście, że stara panna...

Ale to właśnie tym tzw. starym pannom jest czego zazdrościć... Bo kiedy rodzinę zakłada mężczyzna, spada na niego z pewnością mniej obowiązków domowych. Skarpetki znajdzie w szafie, a obiad będzie na chwilę jego powrotu stał na stole. Nie brak i takich zwolenników kultury patriarchalnej, którzy jako koronnym argumentem posługują się biologią, nazywaną też naturalnym porządkiem. Bo rola mężczyzny rzeczywiście dominowała w większości społeczeństw tysiące lat. Bo same różnice biologiczne między kobietami a mężczyznami, zwłaszcza nieobecność niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania części mózgu u kobiet decydowały o ich niższej inteligencji i braku zdolności myślenia abstrakcyjnego... Najzagorzalsi zwolennicy swoich teorii, by udowodnić tę „naturalną" przewagę mężczyzn, tworzyli wręcz całe dziedziny nauki — przy czym ja akurat mam dziwne skojarzenia z przestępcą, który na miejscu swojej zbrodni gorączkowo zaciera ślady... Taki Steven Goldberg twierdził na przykład, że to właśnie biologia i genetyka leżą u podłoża tych od tysiącleci utartych stosunków społecznych i rodzinnych. Publikacji jego książki pt. „The Inevitability of Patriarchy" (Nieuchronność patriarchatu) odmówiono aż 69 razy, dzięki czemu widnieje w Księdze Rekordów Guinnessa i choćby tym rekordem mocno słuszność poglądów autora nadwyręża... A jednak, co by nie mówić, całymi latami malowany wraz z ogólną budową społeczeństwa obywatelskiego obraz kobiety jako istoty uległej, słabej i nieracjonalnej — stał się, przyjmowanym za oczywistość, jednym z tego społeczeństwa fundamentów. Niemałą winą należy też obarczyć rodzinę, która już od najmłodszych lat wyznacza kobiecie jej miejsce, w stosunku do mężczyzn podległe. A wszystko to mimo że różnic w poziomie inteligencji kobiet i mężczyzn nikt nigdy nie udowodnił...

Okiem feministki

No i na to wszystko przyszedł taki moment, gdy na arenę dziejów z impetem i butnie wkroczył element wywrotowy, z pewnością opętany przez większość znanych demonów — mianowicie feministki... Wojownicze niczym żółwie ninja, z rozwianym włosem i obłędem w oczach zaczęły burzyć przed wiekami i raz na zawsze ustalony porządek świata, którym rządzą mężczyźni, który do mężczyzn należy i dla mężczyzn wygody ma być zorganizowany. Aż tu nagle niepokorne przedstawicielki płci słabej zaczęły publicznie głosić tezę, jakoby patriarchat powinien zaniknąć, ale nie zanikł wraz z kulturami pierwotnymi. Dalej, zaczęły też wyliczać poziomy, na których przejawy patriarchalnie funkcjonującego współczesnego świata i społeczeństw nadal są widoczne. Przede wszystkim, zdaniem feministek, życie społeczne mężczyźni nam tak zorganizowali, byśmy odgrywały w tym życiu jedynie przypisane nam przez męską brać role. Po drugie, traktuje się nas wyłącznie w kategoriach reprodukcyjnych oraz jako obiekty seksualne. A na to wszystko życie obu płci ma opisywać język determinujący pojęcia z punktu widzenia mężczyzn — dlatego rządzi premier, a ta premierka to jakaś dziwna jest i prędzej skojarzy się z małą premierą niż z kobietą piastującą urząd prezesa — prezeski! — rady ministrów. Dalej minister — ale ministera? Ministra może. Tak czy siak, ale generalnie wedle poglądów feministek patriarchat to najgroźniejsza choroba społeczna, która bezobjawowo atakuje ciało mężczyzny, a razem z nim — ducha całego naszego narodu! Z kolei mężczyznom, którzy spotkali się z terminem „patriarchat", kojarzy się on wyłącznie z niezdrowym wyzwoleniem kobiet oraz z feminizmem właśnie. I pewnie dlatego odrzucają i sam termin, i pojęcie w całości — jako kompletnie nieistotne dla ich własnego życia i doświadczania świata.

Żenujący mit patriarchy

Ponieważ czuję się feministką i bezustannie nawołuję o równość, nie tylko płci, a dodatkowo całe życie bliżej mi było raczej do wiedźmy, bo wie, niż do niewiasty, która jak sama nazwa wskazuje — nie wie — zaczęłam nad zjawiskiem patriarchatu myśleć. Z jednej strony kultura i mocny wpływ religii, z drugiej nauka, ale raczej antropologia, historia, trochę archeologia — i wyszło niezbicie! Patriarchat nie jest dla mężczyzn dobry, a dla kobiet zły — on szkodzi wszystkim i nie oszczędza nikogo. Patriarchalne społeczeństwo uczy chłopców, by nie okazywali strachu i słabości, nie wolno im prosić, okazywać czułości i potrzebować bliskości. „Nie becz, zachowuj się jak facet" — słyszą od zarania. No to robią, co mogą, by temu imperatywowi sprostać. Ceni się ich za siłę, skuteczność, przebojowość — a wszelkie objawy słabości tępi bez litości i natychmiast naznacza odpowiednim epitetem: „babą", „ciotą", „lamusem". Kiedy chłopcy się pobiją, to się ich rozdziela, ale karze — kiedy zaczną płakać. Patriarchat jest zatem władzą, która rozdziela role, a jedyna przewaga mężczyzny polega tylko na tym, że ta jego rola jest uprzywilejowana. Efekt jest taki, że mężczyźni wchodzą w dorosłość nieźle przygotowani do rywalizacji, ale nie do kooperacji. Są gorzej wykształceni, mają niższe kompetencje interpersonalne, pokręconą inteligencją emocjonalną i słabiej radzą sobie ze stresem. I tak już do końca statystycznie krótszego o jakieś sześć lat od kobiety życia. Przy czym nader często giną z własnej ręki: mniej więcej 3 na 4 skuteczne samobójstwa popełniają mężczyźni. Mają też gorsze relacje z dziećmi, częściej zdradzają i porzucają rodzinę. Częściej są też klientami wymiaru sprawiedliwości — w Polsce popełniają 9 na 10 przestępstw, także izb wytrzeźwień, programów odwykowych i noclegowni dla bezdomnych.

W którymś momencie chyba sami zrozumieli, że stworzyli ten patriarchat nie z mądrości, nawet nie z wyrachowania — ale by leczyć swoje kompleksy i jakoś zwalczać strach, z którym najwyraźniej już się rodzą; zrozumieli, że są zwyczajnie gorszymi ludźmi i tak powstała bujda na resorach, czyli teoria patriarchatu. Bo w gruncie rzeczy ta ich patriarchalna kultura z definicji obciąża ich tożsamość kompleksami, przez które bezustannie muszą udowadniać, że posiadają „cojones" (czytaj: kohones). A patriarchalne przywileje mężczyzn w linii prostej wywodzą się od przywilejów poganiaczy niewolników, którym wizja haremu całe wieki robiła sernik z mózgu...!

Jako feministka oczekuję więc wyrazów wdzięczności za demaskację patriarchatu, walkę o równość i otwarcie, także mężczyznom, drzwi, za którymi być bardziej mężczyzną oznacza zwyczajnie — być zwykłym człowiekiem, ze swoimi zaletami i wadami, mocnymi atutami i słabościami, za którymi nie ma potrzeby wciąż udowadniać swojej męskości. A sednem aktu stworzenia była, jest i będzie kobieta. I im prędzej mężczyźni to zrozumieją, tym lepiej dla nas wszystkich...

Magdalena Maria Bukowiecka

Fot. Adobe Stock

ODDECH DLA UMYSŁU

WOJI CHRIST OLYSLAEGERS, PSYCHOANALITYK I PSYCHOTERAPEUTKA, MOJA PRZYJACIÓŁKA, UWAŻA, ŻE NA TE NASZE TRUDNE DZISIEJSZE CZASY NAJSKUTECZNIEJSZĄ BRONIĄ NA SAMEGO WIRUSA, ALE I NA LĘK, KTÓRY POWODUJE — MOŻE BYĆ TYLKO SIŁA NASZEGO UMYSŁU.

Strach i stres idą w parze. A lęk paraliżujący utrudnia wręcz fizyczny ruch, wywołuje bolesność i niejednokrotnie może prowadzić do stanów zapalnych. Dodatkowo strach wprawia nasze umysły w stan pogubienia, ponurość i depresję. Dlatego warto naszemu ciału i umysłowi poświęcić codziennie 10 minut i kompletnie za darmo nauczyć się na nie wpływać, dbając w ten sposób o własne zdrowie i lepsze samopoczucie. Włączmy sobie lekką, piękną muzykę lub zaśpiewajmy własną piosenkę. Te ćwiczenia dla ciała i umysłu można praktykować samodzielnie — ale też wspólnie z mamą, babcią, dzieckiem, partnerem... Grunt, by strach i stres opuściły nas na zawsze, by nasz umysł nauczył się skutecznie walczyć z nimi, a nasze ciało zyskało tak cenne dziś zdrowie i odporność.

SIEDEM TAJEMNIC

Tajemnica 1:

Stres jest przyczyną wszystkich chorób, bólu i cierpienia. Musimy się zatem nauczyć usuwać strach z naszego umysłu — pomoże delikatny masaż skóry głowy, szyi i rozciąganie ciała od pleców do tyłu nóg.

Stań prosto, stopy rozstaw na szerokość bioder, a biodra rozluźnij kilkoma kolistymi ruchami. Kołysz się delikatnie w przód i tył, do swojego najdalszego możliwego punktu, ale tak, by się nie przewrócić. Pochylając się do przodu robisz wdech, przechylając do tyłu — wydech. Stopniowo zmniejszasz odległość między tymi biegunami, aż w pewnej chwili utkniesz w jednym punkcie. To jest twój punkt WU WEI — twój punkt „nic". I tak stoimy przez 10 minut, spokojnie wdychając i wydychając powietrze, a naszą głowę powinny wypełniać tylko pozytywne, piękne obrazy nas samych. Ta dobra energia naszego mózgu rozleje się po całym umyśle i pozytywnym promieniowaniem uleczy komórki naładowane złymi, negatywnymi myślami. Kto nie wierzy, może wykonać test z dwiema roślinami. Przez dwa tygodnie pierwszą z nich podlewaj, ale mów też do niej, posyłaj jej miłość i dobrą energię — a tę drugą tylko podlewaj. Szybko zauważysz, że roślina, którą traktujesz z miłością, staje się piękniejsza i silniejsza.

Tajemnica 2:

Wszystko jest naturalną energią. Połóż się na ziemi lub na trawniku. Oddychaj powoli przez nos i usta, staraj się zrelaksować. Zamknij oczy i w wyobraźni przywołaj obrazy słońca i jego złotych wibracji — to one, gdy dopuścisz je do swojego wnętrza, są w stanie uleczyć każdą część twojego ciała. Postępuj tak świadomie przez 10 minut, a następnie rozciągnij każdą część ciała. Teraz zacznij pocierać dłonie o siebie, aż będą bardzo ciepłe. Dotknij takimi ciepłymi dłońmi każdą część swojego ciała — zacznij od głowy i zakończ na stopach.

Tajemnica 3: Sprawy serca regulują zdrowie. Nasze serce jest świątynią naszej prawdy, a bicie serca jest naszym rytmem życia. Fakt, że nasze wspomnienia są centrum kontroli naszego zdrowia — od ponad stu lat stanowi podstawę

Woji Christ Olyslaegers

pochodzi z Belgii, z rodziny uzdrowicieli, jest psychoanalitykiem i psychoterapeutką, embriolog, trenerką i neuro-lingwistką. Szkoły kończyła w Belgii i Nowosybirsku, obecnie praktykuje terapię psychiatryczną i analityczną w Belgii i Portugalii, planuje także w Polsce. W swoich terapiach stosuje także wschodnie sposoby leczenia energii i duchowe przewodnictwo. Jest mistrzynią medytacji metodą Quan Yin — czyli medytacji do oświecenia.

zachodniej psychologii, a całe stulecia był punktem wyjścia indyjskiej ajurwedy oraz chińskiej diagnostyki i leczenia serca. Konieczne jest więc wyrzucenie z serca destrukcyjnych wspomnień. Generalnie starajmy się unikać destrukcyjnych emocji, ale też sytuacji, ludzi i środowisk. A dziś codziennie widzimy obrazy cierpienia, paniki, agresji i cierpienia. Pamiętajmy, że nieświadomy strach, który kontroluje naszą sferę, atakuje również nasze życie emocjonalne. Dlatego w czasach takich, jak teraz — z pandemią — pozytywne nastawienie jest konieczne, choć wiemy, że nie zawsze będzie to łatwe.

Tajemnica 4:

Wszystkie wspomnienia są energią — nasz mózg przechowuje je w obrazach. Kiedy przywołujemy wspomnienia, tak naprawdę przywołujemy jakiś wzór, który odcisnął się w naszym zachowaniu, myśleniu, psychicznym nastawieniu — tyle, że w 90 proc. przypadków czynimy to nieświadomie. Poza tym nasze ciało to jedna duża skrzynia dźwiękowa. A energia składa się z fal i częstotliwości. Dodatkowo, każdy z nas ma własny głos, co oznacza, że możemy zmieniać fale naszej energii własnym głosem. Wiedząc, że każda komórka, każdy narząd, każda tkanka ma swój własny ton, własną falę energii i że sumę tych wszystkich dźwięków, które nasze ciało tworzy — możemy powtórzyć w każdej chwili, choćby na zasadzie spontanicznego nucenia — w ten sam sposób możemy naszemu ciału przywrócić równowagę energetyczną. Dlatego niemowlęta i dzieci nucą lub śpiewają naturalnie! Zauważmy też, że na śpiewie, mantrach, psalmach swoje gromadzenie energii opiera wiele kultur.

Nauczmy się więc nucić i śpiewać!

Śpiewamy literę A tak długo, jak to możliwe, na tonie la, jednocześnie otwierając ramiona w poziomie. Następnie śpiewamy literę I tak długo, jak to możliwe, ostrym tonem, poruszając rękami po przekątnej. Teraz śpiewamy literę o wysokim tonie, podnosząc ręce jak najwyżej. A następnie litery oe lub u, jednocześnie naciskając dłonie na ziemię. Na koniec śpiewamy dźwięki mantry: om mani padme hum — można śpiewać we własnym tonie, ale ważne, by wyśpiewać każde słowo tak długo, jak to możliwe. Prócz uspokojenia i dobrej energii, to ćwiczenie także rozgrzewa serce i oczyszcza nerki.

Tajemnica 5:

Odporność jest regulatorem zdrowia. Tak, nasza wrodzona odporność jest naszym największym uzdrowicielem. Każde ludzkie ciało ma naprawdę wspaniały mechanizm leczenia, który jest w stanie wyleczyć każdą możliwą dolegliwość fizyczną lub niefizyczną. To nasz wrodzony, bardzo złożony system immunologiczny najskuteczniej chroni nas przed wirusami, bakteriami i innymi szkodliwymi drobnoustrojami. Urodziliśmy się z wbudowanym, samoczynnie działającym systemem uzdrawiającym, zaprojektowanym do przechwytywania każdego problemu, zanim przejawi się w naszym organizmie jako choroba. A nawet, jeśli się pojawi — nie ma się czym martwić: ten mechanizm natychmiast wie, jak sobie z nią poradzić. Teraz prawdopodobnie wszyscy zastanawiają się jak to możliwe — skoro mam ten mechanizm leczenia, to dlaczego choruję? Odpowiedź brzmi: stres! Stres to zabójca, który może całkowicie osłabić nasz układ odpornościowy i, jak widać w tajemnicy 1 — spowodować chorobę. Dlatego ważne, by ćwiczenia WU WEI powtarzać codziennie i chronić się przed stresem tak, by nasz układ odpornościowy mógł funkcjonować na 100 proc.

Tajemnica 6:

Mogę zaakceptować swoją sytuację jako początek mojej transformacji. Poważnym wyzwaniem dla naszego zdrowia jest akceptacja tego, co jest i co się dzieje. Chodzi tu o akceptację w aktywnej formie, by uzyskać wystarczający spokój wewnętrzny, by logicznie i racjonalnie rozważyć naszą sytuację i poszukać rozwiązań. A to wymaga przywództwa nad samym sobą. Być liderem własnego życia — wymaga samoświadomości. Akceptacja daje głęboki wewnętrzny spokój, ponieważ uwalnia złe emocje i złą energię. Akceptacja uwalnia od wewnętrznej walki i oporu. Akceptacja daje miejsce na myślenie wizualne i twórcze działanie. Pamiętaj, kim jesteś, co chcesz i czego potrzebujesz. Osiągnij akceptację.

Tajemnica 7:

Doprowadź serce i głowę do równowagi. Dla tego sekretu musimy w wewnętrznym spokoju stworzyć styl naszego życia. Żyjmy zatem przede wszystkim w świadomości, że słońce świeci każdego dnia. Nic się nie dzieje bez znaczenia. Dlatego warto swojemu życiu nadać znaczenie i znaleźć sens swojego istnienia. Zaczynamy poszukiwania od odnalezienia czterech filarów, które prowadzą do szczęścia: 1) zdrowie; 2) umiłowanie życia; 3) bogactwo; 4) cel. Ważne, by znaleźć je jednocześnie i umieć je wspólnie podsycać.

■■■■■

Zachowajmy te wszystkie siedem tajemnic, bo to kompletny pakiet dla naszego zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego. Kochajmy siebie i swoich bliźnich, ale starajmy się nie być od nikogo zależnym. Żyjmy w miłości do siebie i otaczającego świata i codziennie poświęcajmy czas dla siebie samych. Będzie lepiej.

Magdalena Maria Bukowiecka

TRUDNIEJ JEST SIĘ LUBIĆ, NIŻ KOCHAĆ

DLA WIELU MAŁŻEŃSTW OKRES IZOLACJI ZWIĄZANEJ Z EPIDEMIĄ TO CZĘSTO CZAS NIEPOROZUMIEŃ I KONFLIKTÓW. CZY EFEKTEM TYCH SYTUACJI BĘDZIE WZROST LICZBY ROZWODÓW? CZY MOŻE WARTO ZAJRZEĆ W GŁĄB SIEBIE I SPRAWDZIĆ, CZY PROBLEM NIE TKWI JEDNAK W NAS SAMYCH?

Zacznijmy od tego, że nasze podejście do małżeństwa znacznie zmieniło się na przestrzeni lat. Nasi dziadkowie potrafili przecież żyć w związkach przez długie lata, a większość z nich do tak zwanej grobowej deski.

— To były często małżeństwa aranżowane. Dziś ludzie pobierają się z miłości, bo mogą, a jednak szybko się rozwodzą — mówi dr hab. Beata Krzywosz-Rynkiewicz, profesor Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, kierownik Katedry Psychologii Klinicznej, Rozwoju i Edukacji oraz koordynator Akademickiego Centrum Wsparcia Empatia. — Sprawa tych przemian jest skomplikowana, a dużą rolę odgrywają w niej kwestie kulturowe. Często nie zdajemy sobie sprawy z przemocy symbolicznej, która jest wokół nas obecna. To rodzaj obligacji społecznej, czegoś, z czym się nie dyskutuje. I tak czterdzieści lat temu rozwodów nie było i już. Nikomu nie przychodziło do głowy, że związek można ot tak skończyć. Ludzie to robili, ale stanowili wyjątki. Kobiety tkwiły nawet w takich związkach, w których pojawiała się przemoc fizyczna. Dzisiaj mamy akceptację dla wielu rzeczy, nie tylko dla rozwodów, ale np. dla „singlowania". Kiedyś samotna kobieta po dwu-

dziestce była postrzegana jako problem. Dziś śmiało może mówić, że chce być singielką. Ten społeczny przymus bycia w trwałym związku trochę przestaje istnieć. Żyjemy obecnie w kulturze afirmacji radości i szczęścia, stawiania siebie w centrum. To powoduje, że prościej nam wybierać łatwe rozwiązania.

Jak się okazuje, coraz częściej obserwowane jest zawieranie tzw. małżeństw na próbę.

— Ludzie biorą ślub z poczuciem, że nie wiadomo, jak to będzie. Jak wyjdzie, to wyjdzie, a jak nie, to się rozwiedziemy. Badania pokazują, że miłość dla młodych ludzi jest jedną z najważniejszych wartości w życiu, na którą liczą i czekają. Ich sposób jej definiowania jest jednak bardzo idealistyczny. Relacja z wymarzonym partnerem ma być zarówno egzemplifikacją związku romantycznego, ale i przyjacielskiego. Oczekiwania są bardzo wysokie, a rzeczywistość trudna do zaakceptowania — dodaje psycholog.

A co z sytuacją, w której przyszło nam żyć obecnie? Jaki wpływ ma izolacja na nasze związki? Czy epidemia skończy się plagą rozwodów?

— Ludzie doświadczają teraz wielu konfliktów związanych z byciem razem, ze swoimi zachowaniami, których wzajemnie nie akceptują. Nie jestem jednak przekonana, czy te problemy mogą uruchomić tak istotne decyzje, jak te dotyczące rozwodu. Ta jest ściśle związana z przekonaniem, że nie tylko z daną osobą jest mi nie po drodze, ale ze związkiem z nią również. To są zwykle długotrwałe procesy, które poprzedzają mechanizmy obronne z tłumaczeniem drugiej osoby, i tak mówimy sobie, że jest nerwowy, ale dużo zarabia, ale jest przemęczony, ale dużo pomaga... Kiedy widzimy, że druga strona bywa impulsywna w pewnych sytuacjach, ale wychodzimy do pracy i mamy dużo różnych zajęć, to nie zwracamy na te jej zachowania tak dużej uwagi. W sytuacji pandemii jesteśmy zamknięci w domu, a te zachowania stają się bardziej dostrzegalne — wyjaśnia rozmówczyni. — Znów jednak to nie pojawia się nagle, wcześniej musiały występować już jakieś symptomy. Teraz mechanizmy racjonalizacji się wyostrzają. Tłumaczymy sobie, że jest nam trudno, że jesteśmy razem na jednej powierzchni, mamy mało miejsca, dzieci hałasują... Ta ścieżka tłumaczenia się rozkręca i rozwija. Myślę sobie, że to może być coś, co powoduje, że ludzie tak łatwo nie podejmują decyzji o rozstaniu. Powodów do wyjaśnienia danych zachowań jest teraz tak dużo, że raczej mamy skłonność do tego, by bronić naszego związku. Mam na myśli niezgodności. Nie mówię o sytuacjach ewidentnych, kiedy pojawia się na przykład przemoc fizyczna, nadmierna kontrola, czy agresja słowna. Chociaż nawet w takich sytuacjach do decyzji o rozwodzie często prowadzi długa droga.

Zamknięte ośrodki kultury, centra rozrywki, czy choćby restauracje sprawiają, że więcej czasu spędzamy z naszą drugą połówką. Co robić, gdy okazuje się, że nie mamy tak naprawdę wspólnych zainteresowań, a tematy rozmów dawno się wyczerpały?

— Obecna sytuacja jest sprawdzeniem tego, jak ułożyliśmy sobie życie — oznajmia Beata Krzywosz-Rynkiewicz. — Staram się to tłumaczyć moim studentom i pacjentom w następujący sposób: człowiek jest jak dźwig, by mógł stać stabilnie, potrzebuje wypustek. Im nogi, na których stoi, silniejsze, tym pewniej stoi. Te wypustki to różne aspekty naszego życia, takie jak praca, pasja, zdrowie, czy przyjaźnie. Kiedy żyjemy normalnie – wychodzimy, idziemy do pracy, spotykamy się ze znajomymi – to niektóre wypustki nie są tak bardzo obnażone, rozmywają się w potoku innych działań. Teraz są jednak widoczne i często musimy sobie odpowiadać na różne pytania. Czy w razie czego, mamy się na kim oprzeć? Czy rodzina, którą zbudowaliśmy, jest solidna? Czy siedząc razem w domu, lubimy się? Wiem, że ludzie się kochają, że są gotowi oddać dla siebie wszystko, ale czy się

Fot. archiwum prywatne

Beata Krzywosz-Rynkiewicz

lubią? — pyta psycholog. — Czym innym jest kogoś kochać, czym innym lubić. Kochać jest zdecydowanie łatwiej, lubienie jest bardziej złożoną kategorią.

Beata Krzywosz-Rynkiewicz zaznacza, że nasze relacje są teraz odcięte od wielu zewnętrznych bodźców, a przez gonitwę codzienności, nie przywykliśmy do radzenia sobie z własnymi emocjami.

— Zaczynają do nas docierać z większą siłą. Czujemy smutek, złość, czasem jesteśmy przytłoczeni... Ludzie, którzy nie mają na co dzień dobrego kontaktu z własnym przeżywaniem, mogą czuć się zagubieni. Odczuwają coś, czego wcześniej nie czuli. Psychologowie nazywają to inteligencją intrapersonalną. Osoba, która ma ją wysoko rozwiniętą, ma już rozwinięte ścieżki rozwiązywania swoich problemów emocjonalnych — tłumaczy. — Kiedy nasze wewnętrzne życie rozmywa się w toku różnych działań i staje się powierzchowne, odcięci od bodźców, stajemy w obliczu samego siebie. Wówczas wyzwanie, które taka sytuacja kreuje, mogą być pozornie kojarzone jako trudności w związku.

Pocieszające dane docierają jednak z olsztyńskiego i elbląskiego sądu. Do Sądu Okręgowego w Olsztynie w okresie od 16 marca do 30 kwietnia wpłynęło jedynie 126 spraw o rozwód, podczas gdy w analogicznym okresie ubiegłego roku takich spraw zarejestrowano 205. Od 1 stycznia do 30 kwietnia do olsztyńskiego sądu wpłynęło łącznie 496 spraw o rozwód, natomiast w podobnym okresie ubiegłego roku — 573.

— Na obecną chwilę zauważalny jest mniejszy wpływ spraw o rozwód — informuje Marcin Wojciechowski z obsługi medialnej rzeczników prasowych Sądu Okręgowego w Olsztynie. — Możliwe, że taka sytuacja ma związek z ograniczonymi w ostatnich tygodniach możliwościami przemieszczania się obywateli i przestrzegania tych wymogów poprzez pozostawanie w domach — przyznaje.

Do V Wydziału Cywilnego Rodzinnego Sądu Okręgowego w Elblągu w marcu tego roku wpłynęły 64 pozwy, w roku minionym – 119, w kwietniu kolejno 56 pozwów w tym roku i 92 w ubiegłym.

Kamila Kornacka

RODZINNE ZWIEDZANIE WARMII I MAZUR

KAMILA I PAWEŁ FLORCZAKOWIE Z ŁODZI SĄ PASJONATAMI PODRÓŻY I SWOIMI PRZEMYŚLENIAMI PO RÓŻNYCH WYPRAWACH DZIELĄ SIĘ NA BLOGU „READY FOR BOARDING". OD KILKU LAT W RÓŻNE ZAKĄTKI JEŻDŻĄ JUŻ Z DWOJGIEM DZIECI, UPRAWIAJĄC TURYSTYKĘ RODZINNĄ. W TAKIM SKŁADZIE POJAWILI SIĘ NA WARMII I MAZURACH.

— Czujecie państwo różnicę pomiędzy Warmią i Mazurami?

— Dobrze, że o to pani pyta, bo mamy wrażenie, że dla wielu osób Warmia i Mazury to to samo i nazywają tak cały region, albo wręcz używają skrótu, mówiąc po prostu: „Mazury". Warto podkreślić że Warmia i Mazury to dwie różne krainy, różne kultury, różne religie dominujące. Różnice te jednak coraz mocniej się zacierają, stąd może błędnie wiele osób twierdzi, że Olsztyn jest na Mazurach.

— A nie jest. I pewnie warto o tym mówić już dzieciom. Nawet takim maluchom, jak wasze. W wyprawę po naszym województwie wyruszyliście właśnie całą rodziną. W jakim stopniu determinowało to wasz plan podróży?

— Nasz program był napięty, ale taki mamy styl podróżowania. Nie lubimy zbyt długo siedzieć w jednym miejscu (śmiech). Jeśli chodzi o same atrakcje, to z reguły łączymy to, co jest ciekawe dla małych i dużych, a takich miejsc na Warmii i Mazurach jest sporo. Staramy się również tak pokazywać miejsca, aby nawet te, które pozornie mogą wydawać się nudne dla dzieci, stały się interesującą przygodą. Większość miejsc, które odwiedziliśmy ostatnio, odwiedzilibyśmy również, gdybyśmy przyjechali tutaj bez dzieci. Cały nasz plan zrealizowaliśmy w 100 proc., jednak wyjazd pokazał nam, jak wiele ciekawych miejsc pozostało do odkrycia.

— A gdyby dzieciaki zostały w domu, to jakie miejsca byście jeszcze odwiedzili?

— Na pewno chcielibyśmy bardziej postawić na miejsca związane z historią. Byliśmy w Mazurolandii, ale bardzo żałujemy, że nie odwiedziliśmy chociażby Wilczego Szańca. Prawdopodobnie postawilibyśmy również na aktywny wypoczynek, oczywiście z naciskiem na sporty wodne.

— To chyba nie była wasza pierwszą podróż na Warmię i Mazury? Czy było coś, co was zaskoczyło?

— Moglibyśmy wręcz powiedzieć, że cały wyjazd był dla nas sporym zaskoczeniem, bo odkryliśmy wiele fantastycznych miejsc. Przede wszystkim wrażenie robi jednak natura oraz obiekty, które przybliżają świat zwierząt w sposób zupełnie inny niż tradycyjne ogrody zoologiczne. Wizyta w takim obiekcie jak Stacja Badawcza PAN w Kosewie Górnym (w powiecie mrągowskim) to fantastyczna lekcja biologii i szacunku do zwierząt. Podczas wcześniejszych pobytów na Warmii i Mazurach skupiliśmy się raczej na obiektach historycznych, zwiedzaniu miast, a teraz mogliśmy zobaczyć piękne krajobrazy, faunę i florę Warmii i Mazur, co było dla

nas całkowicie nowym odkryciem w tych rejonach.

— Przed nami szczególne wakacje, część osób z obawy przed koronawirusem pewnie zrezygnuje z wyjazdów poza Polskę i zostanie w kraju. Jakie miejsca polecacie?

— Uważamy, że Polska jest tak różnorodna i ma tyle ciekawych zakątków, że każdy znajdzie coś interesującego dla siebie. Sami jesteśmy zaskoczeni, jak wiele miejsc odkryliśmy i ile jeszcze mamy w planach tylko dlatego, że pojawiła się przed nami wizja wakacji bez wyjazdów zagranicznych (śmiech). Trudno polecić jedno czy dwa konkretne miejsca, bo każdy z nas jest inny, jesteśmy jednak przekonani, że w Polsce każdy znajdzie coś dla siebie!

— A co możecie państwo powiedzieć tym, którzy boją się wyprawy rodzinnej? Jak sprawić, by wyjazd z dziećmi nie był męczarnią?

— Wszystko zależy od rodziców i od ich nastawienia. To rodzice znają najlepiej swoje dzieci, wiedzą czy mogą pójść z nimi na długi szlak pieszy, czy dadzą radę pojechać rowerem, czy dzieci zainteresują pojazdy wojskowe, zwierzęta itp. Polecamy, aby spojrzeć na wyjazd z perspektywy dziecka, a nie rodzica. Pomyśleć o potrzebach maluchów, o tym, gdzie się będą czuły najlepiej. Nie znaczy to bynajmniej, że mamy cały wyjazd układać pod dzieci. Najważniejsza jest zdrowa równowaga i trochę przyjemności dla każdego. Dlatego np. zamiast rezygnować z wyjazdu w góry, bo dzieci nie lubią chodzić, może warto zabrać ze sobą nosidło dla dziecka? Albo wybrać łatwiejsze szlaki, a nawet takie, gdzie dziecko będzie mogło jechać na rowerze czy hulajnodze? Nie szukać powodów, a szukać sposobów.

— Czy dostajecie państwo informacje od czytelników, że ludzie korzystają z waszych pomysłów?

— Tak, dostajemy mnóstwo sygnałów od naszych fanów i czytelników, że dzięki temu odkrywają nowe miejsca nawet w swojej najbliższej okolicy. Ale najbardziej cieszą nas wiadomości już bezpośrednio z miejsc, w których byliśmy i które rekomendowaliśmy, a do których udali się nasi czytelnicy. Oczywiście są to wiadomości pozytywne, podziękowania za polecenie.

— Macie określoną filozofię podróżowania, prawda? Podróże są dla was bardzo ważne. Dlaczego?

— Odpowiedź jest bardzo krótka i prosta: bo podróże kształcą i uczą otwartości. Podczas podróży uczymy się świata, historii, poznajemy inne kultury, smaki i to właśnie możliwość doświadczania tego i pokazywania tego naszym dzieciom jest dla nas ważna.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

Podczas ostatniej podróży po Warmii i Mazurach rodzina Florczaków, na zaproszenie Warmińsko-Mauzrskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej odwiedziła m.in. Stare Jabłonki, Olsztynek (Muzeum Budownictwa Ludowego), Lidzbark Warmiński (Termy Warmińskie), Mazurolandia i Park Miniatur pod Kętrzynem, Mikołajki (gdzie odbyła m.in. rejs po jeziorze Śniardwy), Mrągowo (Muzeum Sprzętu Wojskowego), Kosewo Górne (Stacja Badawcza IP PAN, Ferma Jeleniowatych), Giżycko (największy park linowy na Mazurach), Okrągłe (Mazurskie ZOO Safari), Ryn (Zamek Ryn), Sorkwity (Stanica Wodna PTTK), Biskupiec (Muzeum Aparatów).
Współpraca, jaką nasi rozmówcy nawiązali z WMROT, to efekt akcji „Warmia i Mazury oczami blogerów", do której zaproszono autorów czterech blogów.
Poza autorami bloga „Ready for Boarding", w akcji brali udział blogerzy odpowiadający za „Szalone Walizki", którzy przedstawili miejsca z klimatem, autor bloga „Głodny Świata", który zajmuje się turystyką kulinarną, i prowadząca blog „Travelover", która pokazywała, jak na Warmii i Mazurach spędzić aktywnie czas.

TRZEBA OTWIERAĆ SIĘ NA ŚWIAT

BIORĘ ŻYCIE GARŚCIAMI, A WPISANY W GENY OPTYMIZM DAJE MI SIŁĘ, BY CZYNIĆ SWOJE ŻYCIE DOBRYM I TAKIM, JAKIE CHCĘ — PISZE NA BLOGU „TRAVELOVER" PATRYCJA JASKOT. NAM OPOWIADA O WRAŻENIACH Z POBYTU NA WARMII I MAZURACH I O TYM, JAKIE LEKCJE WYCIĄGA Z PODRÓŻY.

— Piszesz na swoim blogu, że odkrywanie świata na własnych zasadach to najsłuszniejsza inwestycja. Taka świadomość towarzyszy ci od dawna?

— Pasja do podróży była we mnie od dziecka, ale nie zawsze były możliwości dalekich podróży. Odkąd pamiętam, rodzice kupowali mi książki. Moje ulubione to te o monumentach świata i atlasy. Całe dzieciństwo nad moim łóżkiem wisiała mapa świata. Znałam ją na pamięć. Mając 6 lat, z zamkniętymi oczami mogłam wskazać, gdzie leży Urugwaj, Honduras czy Gujana Francuska. Jako dziewczynka oglądałam w książkach Tadż Mahal, Copacabanę czy Mur Chiński i marzyłam, żeby w te miejsca kiedyś pojechać. Kiedy miałam 18 lat i zarobiłam pierwsze pieniądze, spakowałam się do plecaka, wzięłam do kieszeni 200 euro i ruszyłam stopem od Paryża, przez Lazurowe Wybrzeże do Włoch. Nocowałam pod gołym niebem, u ludzi z couchsurfingu, nie chodziłam po restauracjach, jadłam kupione w markecie najtańsze muffiny albo kuskus. Do dziś nie jem kuskusu, za to wyprawę wspominam jako jedną z najlepszych przygód w życiu. Kończę właśnie 30 lat i z radością mogę powiedzieć, że większość tych miejsc, do których wzdychałam w dzieciństwie, odhaczyłam już na swojej liście marzeń.

— Te pierwsze podróże były podobne do wyprawy za 200 euro?

— Byłam mistrzynią w wyławianiu promocji lotniczych. Zdarzało mi się na przykład polecieć do Włoch za 19 złotych, zjeść pizzę, wypić espresso i wrócić do Polski tego samego dnia. Wykorzystywałam każdą okazję.

— Trzeba mieć w sobie trochę szaleństwa, żeby się na to zdecydować?

— To kwestia decyzji i odwagi. Czasem ludzie pytają mnie, jak zacząć podróżować. Trzeba spakować plecak i wyjść z domu — odpowiadam. Brzmi banalnie, ale właśnie to jest najtrudniejsze — akt podjęcia decyzji. Kupuję bilet, robię research i ruszam.

— A dokąd? Który kierunek polecasz?

— Mam swoje ulubione miejsca w świecie jak chociażby Bali, Wyspy Galapagos, czy Brazylia, ale uważam, że każde miejsce warto zobaczyć, bo każdy kraj to zupełnie inne doświadczenie. Poza tym każda podróż jest świetną okazją do poznania samego siebie, to taka lekcja o sobie. Różne warunki i otoczenie dają nam różne sygnały i refleksje o sobie samym. I, co dla mnie ważne, wszędzie na świecie, gdzie byłam, poznawałam dobrych ludzi. Ja mocno wierzę w to, że świat jest dobry i to dobro od niego dostaję.

— Ale na tych dobrych ludzi trzeba się otworzyć...

— To prawda. Te wszystkie dobre rzeczy się dzieją, kiedy się na nie otwieramy. Jeśli zamykamy się na jeden plan, jedną opcję, to możemy wiele przegapić. Mimo że kocham spontany, zawsze zachęcam do tego, żeby do podróży przygotować się, poznać różne konteksty: społeczny, obyczajowy, kulturowy, polityczny, zrobić research, jednak nie musimy sztywno trzymać się planu. Warto wyluzować, wrzucić wolniejszy bieg. To zmienia jakość podróżowania, bo wtedy jesteśmy w stanie przyjąć to, co świat nam daje.

— A skoro o wolniejszym biegu mowa, to chyba warto zastanowić się, czy pandemia zmobilizuje nas do tego, żeby z większą odpowiedzialnością podejść do naszych turystycznych nawyków?

— Ja od kilku lat mówię głośno o tym, że świat tonie w plastiku. Podróżowanie to nie tylko piękne kadry w pięknych sukienkach. Dlatego w swoich social mediach pokazuję nie tylko piękne krajobrazy i rajskie plaże, ale też miejsca, które są pełne śmieci. Tak jak jest naprawdę. Robię zdjęcie również wtedy, kiedy moje nogi w oceanie zamiast ryb otaczają reklamówki. Zależy mi na tym, żeby moi odbiorcy byli świadomi tego, że sytuacja naszej planety, zmiany klimatyczne, to nie są fanaberie ekologów, ale realna sytuacja, która dzieje się na Ziemi. Na swoich kanałach poruszam temat świadomego podróżowania i filozofii zero waste. Zdaję sobie jednocześnie sprawę, że w dzisiejszym świecie trudno całkowicie wykluczyć plastik, możemy go maksymalnie ograniczyć. Trochę tkwimy w błędnym kole, bo gdybyśmy chcieli żyć eko na sto procent, musielibyśmy zrezygnować np. z samochodów czy latania samolotami. W moim przypadku jest tak, że wprowadziłam masę zmian w życiu codziennym, wiele plastikowych produktów zamieniłam na ekologiczne, z naturalnych składników, segreguję śmieci, praktycznie nie jem mięsa i tak dalej, bo wierzę w metodę małych kroków.

— Ten sprzeciw wobec plastiku znalazł swoje odbicie w twojej działalności.

— To prawda. Założyłam markę ekologicznych ubrań, które są lepsze i zdrowsze zarówno dla naszej planety, jak i naszego ciała. Szyjemy ubrania z takich surowców jak bambus, eukaliptus, konopia, bawełna organiczna, a cały proces, od szycia po wysyłkę, jest jak najbardziej eko. Łącznie z pieczątką z ekologicznym tuszem, którą stemplujemy pudełko!

— To ciekawe, że my, trzydziestolatkowie, tak bardzo uciekamy od tego, co w czasach naszego dzieciństwa było przez nas tak pożądane.

— Jesteśmy pokoleniem, które wychowało się na zgrzewkach plastikowej wody, sztucznych oranżadach, serkach topionych i słodzonych jogurtach, bo to było wówczas „wow". Rzeczywistość i świadomość się zmieniły, na szczęście.

— A świadomość, że Mazury są fajne, to kiedy się u ciebie pojawiła?

— Urodziłam się i wychowałam na Śląsku, ale razem z rodzicami sporo podróżowaliśmy po Polsce. Dobrze znaliśmy Pomorze czy południe Polski, ale jakoś nigdy nie było nam po drodze na Mazury. Pięć lat temu, kiedy już mieszkałam w Warszawie, to się w końcu zmieniło. Wtedy zrozumiałam ten zachwyt związany z Mazurami, o którym słyszałam w opowieściach znajomych.

— Czym on był wywołany?

— Dla mnie wspaniałe było to, że mogę wsiąść na rower, objechać jezioro, a jak mi się zachce, to i drugie, i trzecie. Mogę poleżeć na pomoście, popływać, pójść do lasu. Jestem zachwycona tradycyjnymi, mazurskimi chatami i architekturą. Absolutnie rozumiem hasło: Mazury to cud natury!

— Ostatnio pojawiłaś się na Warmii i Mazurach po to, żeby pokazać, jak można spędzić tu aktywnie czas. A tymczasem (widziałam!) było też sporo łasuchowania (śmiech). Coś mi się obiło o uszy, że po powrocie konieczny był nawet detoks sokowy.

— To prawda (śmiech). Po Warmii i Mazurach podróżowałam wspólnie z Filipem, który prowadzi blog „Głodny Świata", więc jedliśmy naprawdę dużo i smacznie. Ale po odpoczynku ruszałam spalić te kalorie.

— A jaki jest na to najlepszy sposób?

— Miłośnikom adrenaliny polecam motolotnię. Lot nad jeziorem Kisajno i nad Giżyckiem zrobił na mnie ogromne wrażenie. Ja uwielbiam latać, kocham przestrzeń. Latając na motolotni, można poczuć się jak na rozpędzonym rowerze, który wzbija się w powietrze, poczuć na sobie zapach wiatru. Od przestrzeni nie dzieli nas nic.

— A bliżej ziemi?

— Miłośnicy rowerów na Warmii i Mazurach będą zachwyceni. Wiele agroturystyk i hoteli oferuje rowery gościom, więc nie trzeba zabierać swojego. Miejsc do rowerowych przejażdżek nie brakuje. Natomiast dla ambitnych rowerzystów polecam Wschodni Szlak Rowerowy Green Velo. Świetne jest to, że na jego stronie internetowej można zaplanować sobie trasę, która będzie przebiegać przez wybrane przez nas punkty. Poza tym przecież Mazury bez pływania, kajakowania czy motorówek się nie liczą! Polecam spływ kajakowy po Kanale Elbląskim, który jest ewenementem na skalę światową. Muszę przyznać jednak, że po takich aktywnościach

Patrycja Jaskot odkrywała Warmię i Mazury na zaproszenie Warmińsko-Mauzrskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej. Współpraca, jaką nasza rozmówczyni nawiązała z WMROT, to efekt akcji „Warmia i Mazury oczami blogerów", do której zaproszono autorów czterech blogów. Poza autorką bloga „Travelover" w akcji brali udział blogerzy odpowiadający za „Szalone Walizki", którzy przedstawili miejsca z klimatem, prowadzący blog „Głodny Świata", który tydzień temu na łamach Gazety opowiadał , jakie ciekawe smaki można znaleźć w warmińsko-mazurskiej kuchni, oraz Kamila i Paweł Florczakowie z „Ready for Boarding", z którymi rozmawialiśmy dwa tygodnie temu o turystyce rodzinnej.

nie ma nic przyjemniejszego niż skorzystanie z ruskiej bani. Czy można sobie wyobrazić lepsze zwieńczenie aktywnego dnia niż wieczór w saunie pośrodku lasu, pod gwieździstym niebem, gdzie w ramach przerwy między gorącymi seansami człowiek kładzie się na mokrej od rosy trawie, która pachnie latem... Dla takich momentów warto żyć!

— Żyje się dla momentów, ale co do nich prowadzi? Jak doszłaś do momentu, w którym podróżowanie jest już sposobem na życie?

— 10 lat spędziłam w telewizji i robiłam wszystko, żeby moja praca wiązała się właśnie z podróżami. Realizowałam takie programy jak „Azja Express" czy „Ameryka Express", służbowo jeździłam do Ekwadoru, Gwatemali czy na Sri Lankę. Zwiedziłam z kamerą sporą część Europy. Byłam też na misji dziennikarskiej w Kenii, co było jednym z najważniejszych doświadczeń w moim życiu. Łączyłam więc pasję z pracą, choć od jakiegoś czasu odpoczywam od telewizji. Teraz swoją twórczą energię przerzuciłam na bloga i social media, dzięki którym mogę ludziom pokazywać świat.

— Rezygnacja ze stałej pracy to chyba nie jest łatwa decyzja?

— Nie jest, ale teraz wiem, że bym jej nie zmieniła. Jestem wolna. Zresztą tym, co mnie zafascynowało w czasie podróży po Warmii i Mazurach, był fakt, że spotkałam wiele osób, które postanowiły zupełnie zmienić swoje życie. Porzuciły pracę w korporacjach, żeby kupić kawałek ziemi, zbudować pasiekę albo zajmować się kozami i produkcją serów. To świetne, że są ludzie, którzy mają odwagę, żeby żyć w zgodzie z sobą i naturą.

— Wspomniałaś o Kenii, która była punktem przełomowym. Dlaczego?

— Spędziłam trochę czasu z różnymi kenijskimi plemionami. Zajmowałam się tam tematem obrzezania dziewczynek. Temat trudny i bolesny, szczególnie dla wyzwolonej kobiety z Europy. Teoretycznie i oficjalnie, obrzezanie dziewczynek jest zakazane przez konstytucję kenijską. Jednak w tym kraju prymat nad prawem narzuconym przez konstytucję ma zawsze niepisane prawo plemienia. Tradycja ponad wszystko. Wróciłam do Polski i nie mogłam przestać myśleć o moich bohaterkach. W wyniku tego zaczęłam współpracę z fundacją Waris Dirie Kwiat Pustyni. Wraz z nią zorganizowaliśmy m.in. kampanię społeczną, w której wzięło udział wiele osób publicznych. Z antropologicznego punktu widzenia, nie powinno się odmiennej od nas kultury oceniać. Trudno jednak zaakceptować albo dać przyzwolenie na okaleczanie, które nie służy niczemu poza krzywdą fizyczną i psychiczną kobiet.

— W czasie podróży takich bolesnych chwil jest więcej?

— Oczywiście. Bieda jest bolesna. Brak edukacji jest bolesny. Widok dzieci bawiących się na wysypisku śmieci boli. Prostytucja dziecięca boli. Podróże to także wielka lekcja życia, pokory i wdzięczności za to, co się ma.

— Ale tę lekcję też trzeba chcieć odebrać...

— Dlatego zachęcam do tego, żeby poszerzać swoją wiedzę i otwierać się na świat. Żeby nie kojarzyć Wietnamu tylko z zupą pho, ale rozumieć też kontekst społeczny, znać historię, sytuację polityczną, socjalną. Jeśli odwiedzimy miejsca, gdzie toczyła się wojna wietnamska, porozmawiamy z mieszkańcami, na pewno inaczej zaczniemy rozumieć Wietnamczyków.

— Lubisz podróżować sama?

— Myślę, że podróże w pojedynkę to bardzo wartościowy czas. Mogą nie być dla wszystkich, bo wymagają pewnej dojrzałości, lubienia i akceptowania samego siebie. Ale z pewnością są podróżami także do wnętrza siebie. Podczas mojej ostatniej podróży do Belize sporo o tym mówiłam w social mediach i na blogu.

— No właśnie. Blog. Skąd on się wziął?

— To jest historia, która wymknęła się spod kontroli (śmiech). Założyłam go po tym, jak po mojej miesięcznej podróży po Brazylii, Urugwaju i Argentynie, znajomi mnie pytali, jakie miejsca polecam, gdzie warto jeść, być, spać. A ja sobie uświadomiłam, że nie mogę im wszystkiego przekazać, bo... zaczynam zapominać. Nie pamiętam nazw hostelі i adresów restauracji. Postanowiłam założyć więc coś w rodzaju notatnika, w którym mogę się podzielić tą wiedzą i opiniami.

— Z notatnika dla znajomych powstał jeden z najpopularniejszych blogów o podróżowaniu...

— I ten „notatnik" odmienił moje życie.

Daria Bruszewska-Przytuła

102120otbr-a-F

Morski Widok
bliżej się nie da

www.morskiwidok.com.pl

Morski Widok, ul.Korczaka 9, 82-120 Krynica Morska, tel. +48 885 588 300

39820SEE1-A-F

KAM

SPÓŁKA MEBLOWA KAM w Milejewie

Producent wielokrotnie nagradzanych mebli kuchennych

www.meblekam.pl

40020SEE1-A-F

NIE LUBIĘ NUDY W KUCHNI

NATASZA ROZMUS-KRÓL Z OLSZTYNA JEST BLOGERKĄ KULINARNĄ, KTÓRA UWIELBIA FOTOGRAFIĘ KULINARNĄ. UKOŃCZYŁA STUDIA NA UWM NA KIERUNKU GASTRONOMIA - SZTUKA KULINARNA. OD PIĘCIU LAT PRACUJE JAKO TECHNOLOG ŻYWNOŚCI DS. BADAŃ I ROZWOJU, SKUPIAJĄC SIĘ NA TWORZENIU NOWYCH WYROBÓW SPOŻYWCZYCH.

— Bloga Sajkofanka Smaku prowadzisz już 7 lat. To wymaga dużo samodyscypliny, by robić to regularnie.

— Bloga założyłam w 2013 roku za namową mojego kolegi Marcina, który prowadzi funpage Kulinarny Olsztyn. Poznaliśmy się na imprezie, na którą przyniosłam ciasto. Wszyscy podpytywali o przepis. Obiecałam, że wszystkim porozsyłam. Wtedy Marcin zaproponował, bym założyła bloga, bo każdy będzie mógł skorzystać z moich przepisów w dowolnej chwili. Na początku bardzo się zaangażowałam w jego tworzenie, po drodze miałam krótką przerwę ze względu na ciążę i publikowałam trochę mniej. W tej chwili na moją stronę zagląda blisko 10 tys. użytkowników. To moja pasja i odskocznia od codzienności. Lubię tworzyć nowe przepisy i przełamywać kulinarne schematy. Zazwyczaj są to przepisy bardzo spontaniczne, jakiś fajny obiad lub deser. Robię wtedy zdjęcia i wrzucam z opisem na swoją stronę. Oczywiście jeżeli uznam, że przepis jest wart, by się nim podzielić. Zdarza nam się jeść też totalnie zwyczajnie.

— Mówisz, że twoje dania często są tworzone spontanicznie. Czy zdarza ci się korzystać z przepisów innych?

— Mam swoich ulubionych blogerów i ulubione książki kulinarne. Uwielbiam Karola Okrasę za to, jak łamie przepisy. Na studiach miałam przyjemność odbyć praktyki w jego restauracji w Warszawie. Lubię się inspirować. Każdy przepis dostosowuję pod swój gust kulinarny i moich bliskich. Czasami muszę przekonać innych do swojego jedzenia, szczególnie córka podchodzi z dużym dystansem do nowych doświadczeń kulinarnych. Kieruję się zasadą, by jeść zdrowo. Zwracam uwagę na to, co kupuję. Moje przepisy charakteryzują się prostotą. Natomiast lubię je czymś nietypowym przełamać, by było niebanalnie. Ktoś, kto patrzy na przepis, jest zaintrygowany i zastanawia się, jak to może smakować.

— Czy zdarzają się wam - tobie, mężowi, dziecku - jakieś kulinarne grzeszki, niezdrowe przekąski?

— Pewnie! Od czasu do czasu zamówimy sobie włoską pizzę, do której mam ogromną słabość albo mega wypasionego burgera (śmiech). Mamy też to ogromną słabość do lodów rzemieślniczych i domowych wypieków. Szczególnie wieczorem, gdy oglądamy film pod kocem. To takie nasze małe grzeszki, które starannie pielęgnujemy.

— Jaką kuchnię lubisz?

— Uwielbiam kuchnię

PIECZONY KALAFIOR Z KURKUMĄ I CZOSNKOWĄ TAHINĄ

SKŁADNIKI:
- 1 kalafior średniej wielkości
- dwie łyżki oleju rzepakowego
- 1 płaska łyżeczka kurkumy

CZOSNKOWA TAHINA
- 1/3 szklanki pasty tahini
- sok z 1/2 cytryny
- 1/3 szklanki letniej, przegotowanej wody
- 2 łyżki płynnego miodu
- 1 ząbek czosnku–■ sól, pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Piekarnik nagrzać do 200 stopni C (termoobieg). Kalafiora umyć, odkroić liście. Wysmarować olejem i kurkumą (wetrzeć dłońmi dookoła całego kalafiora).Zawinąć w folię aluminiową i piec przez godzinę (max. do 1 godz 20 minut). Kalafior powinien być lekko chrupiący. Po upieczeniu przekroić kalafiora na pół.

Do podania czosnkowa tahina: do miseczki wycisnąć sok z cytryny. Dodać tahinę, posiekany ząbek czosnku i miód. Wymieszać dokładnie na gładko. Powoli dolewać wodę. Konsystencja powinna być półpłynna. Sos doprawić pieprzem i solą do smaku. Podawać z tartym parmezanem i pestkami granata.

polską. Lubię ją trochę podkręcić i dopasować pod swoje smaki, trochę ją odchudzić – zamiast usmażyć to upiec lub ugotować, czy też zrobić coś z większą ilością warzyw. W swojej kuchni używam bardzo mało soli, a smak potraw podkręcam kompozycją ziół.

— Skończyłaś studia gastronomiczne, ale to nie był twój pierwszy wybór.

— Przez pierwsze trzy lata po maturze studiowałam budownictwo, ale kompletnie tego nie czułam. Z jednego z programów śniadaniowych dowiedziałam się, że na naszym uniwerku powstanie nowy kierunek – gastronomia - sztuka kulinarna. Rzuciłam budownictwo. Pięć lat temu obroniłam pracę inżynierską na Wydziale Technologii Żywności UWM. Po studiach pracowałam jako kucharz, a wcześniej jako pomoc kuchenna. Z perspektywy czasu myślę, że to ważne, by przejść te wszystkie etapy, pracując w kuchni. Człowiek ma większą świadomość tego, co się dzieje w gastronomii, gdy widzi każdy etap, np. to, że trzeba też posprzątać po sobie, a nie tylko kimś się wysługiwać. Gotowanie jest szalenie ciekawe, szczególnie w restauracji, gdzie dominuje różnorodność, dużo się dzieje.

— Czym się teraz zajmujesz zawodowo?

— Pracuję jako technolog żywności ds. badań i rozwoju w jednej z regionalnych firm spożywczych. Moja praca polega na tym, że opracowuję nowy produkt, do którego muszę opracować recepturę, stworzyć technologię, poszukać surowca i zorganizować panel degustacyjny. Kiedy jest zielone światło, opracowuję etykietę i puszczamy nowy produkt w świat! Tworzę nowe produkty, ale też modyfikuję istniejące. Uwielbiam to robić, zajmuję się tym już od pięciu lat.

— Założyłaś też grupę na Facebooku, która skupia blogerów.

— Grupa nazywa się Olsztyńscy Blogerzy Kulinarni. Zamysł był taki: chodzimy razem jeść, a potem opisujemy miejsca, w których nam smakuje. Przy okazji pokazujemy innym, że można spędzić czas w taki sposób lub zamiast w domu zjeść na mieście. Mamy w Olsztynie naprawdę fantastyczne lokale, gdzie można zjeść dobre jedzenie, różne kuchnie o bogatych smakach. Na początku całkiem dobrze to szło. Nasza grupa nawiązała współpracę z Bankiem Żywności, gdzie podczas otwarcia Kuźni Społecznej przeprowadziłyśmy warsztaty kulinarne dla dzieci. Teraz pandemia wstrzymała nasze prace. Ale nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło, bo mam teraz trochę więcej czasu na bloga.

— Czy twoje plany i marzenia związane są też z gotowaniem?

— Nie wybiegam za bardzo w przyszłość, bo wiem, że gdzieś mi się to później rozmywa. Jak wpadam na dobry pomysł, to staram się go dopracować tu i teraz, nadać mu kształt. Chciałabym rozwijać się w fotografii kulinarnej. Wcześniej robiłam zdjęcia telefonem, ale w pewnym momencie przestało mi to wystarczać. Zdjęcie powinno oddać nie tylko kolor i kompozycję potrawy, ale również jego zapach i smak.

— Ulubiona potrawa?

— Na słono czy na słodko? (śmiech) Mam ogromną słabość do słodyczy. Uwielbiam bezę Pavlova. Stała się w moim domu ciastem, które wygrywa nawet z sernikiem.

Karolina Rogoz-Namiotko

NIE TAKIE ZDROWE SOKI

ILEŻ TO RAZY NASŁUCHAŁ SIĘ CZŁOWIEK DOBRYCH RAD, BY ZREZYGNOWAĆ ZE SŁODKICH NAPOI CZY KAWY — NA RZECZ ZDROWYCH I NA WSZYSTKO DOBRYCH SOKÓW OWOCOWYCH! Z JAKIEGO BY NIE BYŁ OWOCU — PONOĆ KAŻDY JEST ZDROWY. KAŻDY?

Summa summarum, jak tak się wczytać w poradniki i wsłuchać w słowa dietetyków oraz lekarzy innych specjalności — człowiek zasadniczo powinien pić wyłącznie wodę, w dodatku w żadnym wypadku nie gazowaną.

CO PIĆ...?!

Rodzinne spotkanie przy grillu, party urodzinowe, a może zwyczajny wieczorny odpoczynek po upalnym dniu. Chce się pić, ale herbatki i kawki już nam bokami wyszły, a poza tym nie bardzo komponują się z pieczoną karkówką lub krakersami. Po co sięgamy? Woda bez smaku i bez zapachu — przydałoby się coś treściwszego. No to może zgrabna mieszanka wody z kwasem ortofosforowym, aspartamem, karmelem amoniakalno-siarczynowym, kofeiną i dwutlenkiem węgla — pod szyldem od dekad znanej marki, reklamowanej swego czasu i przez Madonnę, i Michaela Jacksona? A może wolicie mieszankę benzoesanu sodu, soli potasowej kwasu sorbowego, cukru, beta-apo-8-karotenalu, obowiązkowego dwutlenku węgla i soku pomarańczowego? Albo mocno osłodzony gazowany roztwór chlorowodorku chininy, fascynująco i niepokojąco fosforyzujący w świetle UV — ponoć gasi pragnienie najbardziej wybrednych podniebień...?

Nie ma co mówić, koktajl Mendelejewa — chciałoby się rzecz, i to w postaci czystej. A może nawet koktajl Mołotowa — kto wie...? Jedno jest pewne: zdrowia te koktajle nie poprawiają wcale i cud boski będzie, jak niczego nie zepsują, choćby zębów!

NO TO MOŻE SOCZKIEM W PRAGNIENIE?

No tak, niby lepiej, ale już na dobry początek pamiętajmy, że sok sokowi równy nie jest. I nie mam tu na myśli ani szerokiego wyboru smaków, ani producentów. Chodzi mi bardziej o to, że nie każdy sok jest równie dobry dla zdrowia. Bez wątpienia na pierwszym miejscu zawsze będą te wyciskane na świeżo. Wszystko przez to, że te soki są naturalnie słodkie i zawierają fruktozę. Te z butelek lub kartoników natomiast — bogatsze są już o szereg konserwantów, a niektóre dosładza się też sacharozą albo syropem glukozowo-fruktozowym. Ostatecznie wychodzi więc na to, że już tylko jedna szklanka takiego soku może pokryć blisko 20-25 proc. dziennego zapotrzebowania naszego organizmu na cukry proste. I że bardzo łatwo tę normę przekroczyć, tym bardziej, że nie samym sokiem człowiek żyje, a podstępne cukry obecne są także w innych produktach i potrawach...! A stary, choć wcale nie dobry cukier — to jest to, co w napojach najbardziej

szkodliwe, a niekiedy nawet zabójcze. Przy czym z wyliczeń wynika, że dwie szklanki „zdrowego i pożywnego soku z winogron" — to dawka cukru większa od w pewnych kręgach zakazanego pączka. Pomijam już fakt, że pączkiem zapchamy się na kilka kwadransów, a dwie szklanki płynu pochłoniemy duszkiem, natychmiast o nich zapomnimy i... sięgniemy po trzecią...!

Ktokolwiek miał zamiar nabyć dziś zgrzewkę soków — niech się z tą wycieczką do kasy spieszy powoli.

KALORIE

Cukier cukrem, ale sok to też kalorie! Wedle zaleceń dietetyków dorosła osoba powinna wypijać przynajmniej dwa litry płynów dziennie. Przy czym prawie wszystkie ze spożywanych napojów — to przynajmniej 100-120 kalorii na szklankę. Wyjątek stanowi woda oraz herbata i ziółka, ale to pod warunkiem, że ich nie słodzimy. I tak, szklanka (250 ml) mleka 3,2 proc. to 153 kalorie; szklanka herbaty osłodzonej dwiema łyżeczkami cukru — 42 kalorie; szklanka świeżego soku z marchwi — 83 kalorie; szklanka soku z winogron — 240 kalorii; szklanka czerwonego wina — 170 kalorii. Wystarczy wypić 7-8 szklanek powyższych napojów i całodzienna dawka energii dla niezbyt aktywnej fizycznie osoby zapewniona...!

A uprzedzam, że picie kalorii jest zdradliwe szczególnie — wszystkiemu winna ewolucja, w czasie której nie wykształcił się nam mechanizm odczuwania sytości po wysokokalorycznym napoju. Sęk w tym, że całą naszą ewolucyjną historię piliśmy tylko i wyłącznie wodę i skutek jest taki, że nasz organizm pożywienia w płynie w ogóle nie rejestruje. Przyjmijmy, że bardzo obfity obiad to jakieś 1500 kalorii — tyle, że dochodzimy po nim do siebie dobrych kilka godzin. Jak łatwo natomiast wyliczyć, te same 1,5 tys.

kalorii w postaci napoju lub koktajlu przyjmiemy bez trudu, a uczucia sytości nie będziemy mieć wcale...!

Już zatem z tego powodu wszystkim, którzy przebywają na diecie odchudzającej, oraz tym, którzy zmuszeni są stale kontrolować wagę — spożywania większej ilości soków owocowych dziennie nie należy rekomendować. A ktokolwiek bez soku nie przeżyje choćby godziny, polecam rozwadnianie tych najzdrowszych z wodą mineralną.

SAM KWAS!

Jak wiadomo, chemicy stopień kwasowości oznaczają w skali pH, gdzie czysta woda ma pH 7 i jest to odczyn neutralny. Wszystko, co poniżej 7 — to kwas; wszystko powyżej — zasada. Z zasadami dajmy na razie spokój — skoncentrujmy się na kwasach. O ile pH napoju nie spadnie poniżej 5,2 — jeszcze jest bezpieczne dla zębów. No to proszę: cola ma pH 2,63 — czysty kwas...! Woda gazowana: ok. pH 3,5 — znaczy niewiele lepiej. Z sokami też wcale lepiej nie jest — owocowe mają średnie pH 3,27. To już lepiej pić warzywne, bo ich pH to średnio 6,08 dla soku marchewkowego i 4,96 dla soku buraczkowo-jabłkowego. Tyjesz, a wcale nie czujesz, a jeszcze ci się zęby psują.

W OBRONIE SOKÓW

Niewątpliwie sok, jaki by nie był, zawsze będzie zdrowszy od tego koktajlu wody z kwasem ortofosforowym, aspartamem, karmelem amoniakalno-siarczynowym i Bóg wie, czym jeszcze...! Cała większość soków zawiera w sobie choćby cenne antyoksydanty. W pewnym stopniu można uważać je nawet za substytut świeżych owoców: bo zawierają większość pozytywnych składników odżywczych, tych samych, które znajdziemy w owocach. Ale, choć soki nad świeżym owocem górują dostępnością, prostotą konsumpcji i trwałością — dietetycy zgodnie apelują jednak o umiar w ich piciu. I zalecają nie więcej niż jedną szklankę dziennie — wtedy jest szansa, że nie przekroczymy ani zalecanej dawki cukrów, ani liczby kalorii. Pamiętajmy też, że świeżego owocu nic nie zastąpi. Bo dzięki niemu zyskamy choćby błonnik, więcej witamin, a za to mniej kalorii. Dodatkowo, szerokim łukiem ominą nas też niezdrowe konserwanty i barwniki, których w sokach pod dostatkiem...!

JAK WYBIERAĆ?

Zaczynamy od wyszukiwania tych najbardziej naturalnych — czyli od poczciwego i do znudzenia zalecanego przeze mnie czytania etykiet na opakowaniach. Przy czym nie wolno nam się zatrzymać zaraz na wielkich i krzykliwych napisach „naturalny" lub „100 procent soku" — bo to często tylko chwyt marketingowy i dopiero po dokładnym przestudiowaniu składu, spisanego oczywiście drobnym maczkiem, okazuje się, że niewiele w nim prawdy.

Magdalena Maria Bukowiecka

W OKULARACH MOŻNA WYGLĄDAĆ NAPRAWDĘ PIĘKNIE

KIEDYŚ MÓWIONO, ŻE DOBRZE DOBRANE OKULARY POWINNY BYĆ JAK SĘDZIA NA BOISKU – NIBY JEST I SPEŁNIA SWOJĄ ROLĘ, ALE DE FACTO GO NIE WIDAĆ. TERAZ OKULARY URASTAJĄ DO RANGI ATRYBUTU ŚWIATA MODY – TO NIE TYLKO DOBRZE DOBRANE SZKŁA, ALE RÓWNIEŻ ATUT ESTETYCZNY, O CZYM ROZMAWIAMY Z WŁAŚCICIELKĄ SALONU OPTYCZNEGO „EWA WĘGŁOWSKA" W EŁKU, EKSPERTKĄ W ZAKRESIE OPTYKI ESTETYCZNEJ.

– To nie jest tylko jakaś forma ortopedycznego przymusu. Z całego serca chciałabym odejść od stereotypu, że osoby noszące okulary są nieatrakcyjne, że np. kobieta je nosząca to jakaś okularnica czy brzydula. Wręcz przeciwnie – okulary mają dodawać uroku, estetyki, być modne, na czasie. Powinny wydobywać z człowieka to coś, jego charakter. Jeżeli jest ciut kosmaty wówczas można troszeczkę go uspokoić, a z szarej myszki można zrobić wampa, zależnie od potrzeby.

– Wielu z Pani klientów to ludzie sprawujący często poważne funkcje zawodowe. Gdyby taka osoba chciała zaprezentować się poważniej, rozumiem, że jest Pani w stanie jej pomóc?

– Oczywiście. Starannie dobrane okulary nadają uroku i – w zależności od potrzeby – powagi lub młodzieńczego wyglądu. Ich dobór zależy także od samopoczucia lub okazji, np. inna para, gdy klient ma humor i ochotę na coś wystrzałowego, a jeszcze inne na tzw. luźniejszy, spokojniejszy dzień.

– Swego czasu wiele osób noszących okulary przerzuciło się na soczewki, których – co wówczas było ich głównym atutem – nie było widać. Czy teraz, gdy okulary na nowo stają się popularne, niektórzy będą skłonni porzucić soczewki i powrócić do dwóch szkieł w oprawie?

– Soczewki żyją swoim życiem. Bardzo często wraz z okularami moi klienci dobierają również soczewki. Sprawdzają się podczas wielu sytuacji np. w trakcie uprawiania sportu albo gdy potrzebujemy pełnego pola widzenia. Okulary nie są dla soczewek zagrożeniem. Inna sprawa, że zdarzyło mi się kilku osobom tak dobrać okulary, iż odstawiły soczewki, mimo że nosili je kilka lat. To zasługa dobrze dobranej stylizacji, a dla mnie dowód, że moja praca jest skuteczna. Klienci często zwracali mi uwagę, że po odpowiednim dobraniu szkieł i oprawek zmienił się ich odbiór w społeczeństwie, i to w jak najbardziej pozytywnym zakresie.

– W branży działa Pani od 25 lat, a od 3 lat prowadzi Pani własny salon w Ełku. Co z perspektywy pionierki stylizacji optycznej w naszym mieście może Pani powiedzieć o świadomości klientów? Czy zdają sobie sprawę, że idąc do Pani, otrzymają fachową pomoc nie tylko w doborze szkieł, ale również właśnie w zakresie estetyki?

– Klienci są coraz bardziej uświadomieni. Tuż po założeniu firmy skontaktowałam się z ekspertem, stylistą opraw okularowych Olafem Tabaczyńskim, mistrzem świata stylizacji i wizażu, pod którego okiem podjęłam cykl fachowych kursów, dzięki czemu moim klientom od początku byłam w stanie dużo zaoferować w zakresie estetyki optycznej. Pan Tabaczyński służy mi także nieustannie swoimi radami. Niebawem, we wrześniu, pojawi się w naszym mieście z okazji urodzin mojego salonu. To doskonała okazja dla wszystkich tych, którzy szukają porady w zakresie estetyki optycznej. Będzie można z panem Olafem porozmawiać i skorzystać z jego rad osobiście. Będzie profesjonalny dobór opraw oraz wykonanie makijażu optycznego dla odpowiednio daleko- i krótkowidzów. Z racji ograniczonej liczby miejsc obowiązują wcześniejsze zapisy. Po szczegóły proszę dzwonić do mojego salonu.

– Pani Ewo, kiedy uświadomiła sobie Pani, że estetyka jest bardzo ważnym elementem świetnie dobranych okularów? Interesowała się tym Pani sama z siebie, czy ktoś Panią zainspirował do tego, aby, oprócz fachowego doboru szkieł, dopieścić klientów na polu estetycznym?

– Wszystko, co mam wypracowane, jest efektem mojego indywidualnego podejścia do każdego z klientów, niezależnie od jego wieku, urody, ale również od zasobności jego portfela. Z panem Olafem skontaktowałam się, ponieważ oprócz własnych doświadczeń w tym zakresie chciałam uzyskać fachowe porady, również jeśli chodzi o zagadnienie obsługi klienta, a tego niestety w studium optycznym nikt nikogo nie uczy. Staram się pomóc każdemu, a swoim klientom poświęcam tyle czasu, ile potrzebują. Przecież chodzi o ich zdrowie, ale również o samopoczucie. Stąd bardzo mocny nacisk kładę właśnie na stronę estetyczną, m.in. dobór oprawek. Klientów, którzy przychodzą do mnie po poradę w tym zakresie, jest coraz więcej, właśnie dzięki temu, że są oni bardziej świadomi co do funkcji, jakie mogą pełnić okulary. Śmiało możemy mówić o modzie, nowym trendzie. Świetnie dobrane okulary stają się atrybutem współczesnego człowieka, który przede wszystkim zaczyna coraz lepiej się w nich czuć.

– Z Pani usług korzysta mnóstwo osób, od młodych mam i gospodyń domowych po businesswoman, managerów i prezesów firm. Pracuje Pani również z dziećmi?

– Gdy zaczęłam działać na własny rachunek, jedną z pierwszych potrzeb było zapewnienie w moim salonie fachowej obsługi lekarskiej. W Ełku nie ma okulistów dziecięcych, więc pojechałam do Białegostoku i – mówiąc w skrócie – wprost z gabinetu szpitalnego ściągnęłam do naszego miasta niesamowitego fachowca, dr n. med. Michała Szumińskiego. Zadbałam o to, aby w moim salonie była zapewniona kompletna obsługa, od badań do końcowego produktu i okularów. Oprócz wiedzy i umiejętności dr Szumiński wykazuje się niesamowicie empatycznym podejściem do pacjentów. Zarówno tych najmłodszych, jak i seniorów. Dużo się od niego nauczyłam w zakresie podejścia do drugiego człowieka. Uzupełniamy się bardzo dobrze. Natomiast jeśli chodzi o komfort najmłodszych klientów i ich rodziców, to zadbałam o to, aby w moim salonie pojawił się kącik dziecięcy, w którym można miło spędzić czas, czekając na swoją kolej.

– Wspomniała Pani, że z okazji urodzin salonu i wizyty Olafa Tabaczyńskiego klienci będą mieli możliwość konsultacji w zakresie makijażu. Jaką pełni on rolę w kwestii estetyki optycznej i pod jakim kątem się go dobiera?

– Makijaż pełni bardzo ważną rolę. Dobierając oprawki, powinno się to robić w harmonii z urodą klienta. Pod uwagę bierze się wiele rzeczy: typ twarzy, cery, odpowiednią kolorystykę itd. Sugerujemy się głównie tym, czy mamy szkło pomniejszające oczy, czy też powiększające. Niektórzy mają w okularach małe oczy i wówczas należy je powiększyć optycznie, co świetnie wpływa na estetykę. Dodatkowym, w moim odczuciu, atutem jest ewentualna porada, jak się odpowiednio umalować, aby zamaskować jakiekolwiek wady. Umiejętnie dobrane szkła, oprawki oraz makijaż to dopełnienie mojej pracy. Klient powinien być zadowolony w każdym z tych obszarów. Służę pomocą wszystkim, którzy chcieliby się upewnić, że w okularach można wyglądać naprawdę świetnie, o czym można przekonać się, umawiając się na wizytę w moim salonie.

– Dziękuję za rozmowę.

OLAFTABACZYNSKI.COM

MISTRZOWSKI DOBÓR OKULARÓW

OLAF TABACZYŃSKI

MISTRZ ŚWIATA W STYLIZACJI I MAKIJAŻU

7-8.09.2020 r.

Ilość miejsc ograniczona
Zapraszamy do zapisów.

SALON OPTYCZNY
E. WĘGŁOWSKA

ul. Armii Krajowej 23, 19- 300 Ełk
tel. 607 358 516

31720EKWE-A-M

VINTAGE TO ICH SPOSÓB NA ŻYCIE

SĄ MŁODZI, PEŁNI ENERGII I Z GŁOWĄ PEŁNĄ POMYSŁÓW. MATEUSZ I KINGA PROWADZĄ SKLEPY VINTAGE. ŁĄCZY ICH MŁODY WIEK I ŻYŁKA DO INTERESÓW. MOGLI PRACOWAĆ NA ETACIE, ALE WYBRALI WŁASNĄ DZIAŁALNOŚĆ.

Kiedy to się zaczęło? Od małego ciekawiły mnie rzeczy z historią — mówi Kinga Adamska, właścicielka sklepu z odzieżą vintage. — Mieszkaliśmy w starym, poniemieckim domu z ogromnym, nieużytkowym strychem. Służył nam jako schowek. Lubiłam tam chodzić i oglądać stare sukienki mamy. Wybierałam sobie te, które mnie interesowały i potem je nosiłam. W liceum trafiłam na sklepy z używaną odzieżą. To moje dziecięce upodobanie do ubrań vintage pozostało.

Kinga wychowała się w mazurskiej wsi, a tam szacunek do przyrody był podstawą. Konsekwencją tego wychowania było przekonanie, że trzeba żyć tak, by jak najmniej szkodzić środowisku. Zero waste, umiar i eko

przyszło naturalnie. Rozglądając się za studiami, wybrała polonistykę. Dzięki niej mogła połączyć pasję do natury z pisaniem poezji. Po studiach mogła zostać nauczycielką i zbudować stabilną karierę. Wybrała...

— Zawsze z tyłu głowy był ten pomysł na sklep — wspomina. — Nie chciałam jednak, żeby był taki zwyczajny. Miało być rękodzieło, bo to rzeczy tworzone z pasją.

— Np. ta zabawka — wskazuje ręką muminka z włóczki. — Pewna pani tworzy maskotki, dzierga je całymi dniami. Nie robi tego, aby zarobić, ale z pasji. Takich artystów jest tutaj więcej.

Kinga mówi, że często dopada ją myśl, jak mogłaby wyglądać Flora Vintage, gdyby działała w większym mieście.

— Dużo młodych osób z Olsztyna raczej wyjeżdża, niż zostaje — podsumowuje. — Na szczęście rośnie też świadomość, że warto żyć w zgodzie z eko. Młodzi ludzie zdają sobie sprawę, że nie możemy już produkować tylu ubrań, bo ich nadmierne wytwarzanie niszczy planetę. Z drugiej strony dziewczyny chcą być oryginalne i wybierają modę vintage.

Swoje perełki wyszukuje w różnych miejscach. To praca 24 godziny na dobę.

— Wyszukuję ubrania do sklepu, prowadzę go i jednocześnie zajmuję się mediami społecznościowymi — wylicza Kinga. — Moje życie kręci się wyłącznie wokół sklepu. Ale ja to kocham.

Co jest nagrodą? Np. buty czy czerwona jedwabna sukienka od Valentino. Ta ostatnia powędrowała do Warszawy. No i jeszcze to, że to miejsce przyciąga przedsiębiorcze, aktywne kobiety. To dzięki naszej bohaterce odbył się pierwszy w Olsztynie SABAT — wydarzenie multidyscyplinarne, stworzone przez dziewczyny skupiające się na muzyce elektronicznej i innych dziedzinach sztuki.

— Wierzę w siłę kobiet. Mam wrażenie, że jesteśmy nawet silniejsze od mężczyzn — dodaje Kinga.

Kinga nastawia się na sprzedaż w sieci.

— Co będę robiła za 10 lat? Mam nadzieję, że nadal będę związana z Florą. Może w innym mieście? Nie ukrywam, że chciałabym, by była to wizytówka Olsztyna — rozmarza się. — Moje ubrania kupują dziewczyny z całej Polski. Jedna nawet specjalnie zboczyła z trasy, jadąc z Warszawy do Gdańska, żeby zrobić u mnie zakupy.

Na mapie Olsztyna jest drugi sklep vintage, który też prowadzi Mateusz Michalak. Kiedy pytam go, czy lubi, kiedy ktoś o jego sklepie mówi — ciucholand, waha się chwilę, a na jego twarzy pojawia się konsternacja.

— Kiedyś jakaś pani, która weszła do Retro Szafy, rzeczywiście tak powiedziała — wspomina. — Poprawiłem ją, że to jest butik. Dbam o to, by jego wnętrze miało klimat, stąd jest tutaj sztuka młodych artystek z Liceum Plastycznego, są rośliny. Ma być przyjemnie, interesująco. U mnie są piękne przedmioty, ubrania ze szlachetnych materiałów, o które trudno w sieciówce. Można upolować sukienkę najlepszych włoskich projektantów. Czy spotkałaś kiedyś ubranie z supermarketu, które dobrze wygląda po kilkunastu praniach? A włoska suknia, choć ma już 50 lat, wygląda tak, jakby właśnie ją uszyto.

Mateusz Michalak ma 29 lat i sprecyzowany plan na życie. Wszystko, co osiągnął, to efekt ciężkiej pracy. Z wykształcenia jest architektem krajobrazu, ale to do mody ciągnęło go od zawsze.

— Moja mama przez lata prowadziła sklep odzieżowy, a jej w tym pomagałem — opowiada. — Potem pracowałem w sklepach odzieżowych, ale w końcu stwierdziłem, że to nie dla mnie. Chciałem robić to po swojemu. Zawsze podobały mi się kolorowe ubrania, kwiaty, więc stanęło na sklepie vintage.

Mężczyźni mają nosa do mody. Dowód? Najwięksi włoscy projektanci to mężczyźni właśnie. Przyznaje jednak, że nie po drodze jest mu z cyframi, dlatego finanse oddał w ręce księgowej.

— Co mnie napędza? Ten moment, kiedy ktoś wychodzi z torbą zapełnioną ubraniami i widzę, że klientce aż błyszczą oczy z radości. To, że dzięki mnie ktoś zmieni swój styl — odpowiada

Katarzyna Janków-Mazurkiewic

Beata & Tomek
Pracownia krawiecka
Szyjemy na miarę Państwa potrzeb...
stroje wizytowe, firmowe, historyczne, ludowe kostiumy taneczne, sceniczne, karnawałowe
szycie firan, zasłon, dekoracji stołowych
poprawki odzieży, przeróbki, naprawy
Oferujemy w sprzedaży maseczki ochronne wielokrotnego użytku
Olsztyn, ul. Żołnierska 41b, tel. 89 533-67-54
www.beataitomek.pl
100020otbr-a-K

TRENDY W MAKIJAŻU: POWRÓT LAT 80.

JAK PRZEKONUJE MAGDALENA AUGUSTYNIAK, OLSZTYŃSKA WIZAŻYSTKA, TEGOROCZNE LATO UPŁYNIE NAM POD ZNAKIEM POWROTU DO PRZESZŁOŚCI — PRZYNAJMNIEJ W ZAKRESIE MAKIJAŻU, RZECZ JASNA. TO DOBRA WIADOMOŚĆ DLA TYCH KOBIET, KTÓRE LUBIĄ ZABAWĘ Z KOLOREM.

W makijażu popularne będą przez lata niewidziane cienie i eyelinery do powiek w pastelowych kolorach. Pudrowy pomarańcz, mięta, lila czy limonka — dla każdego coś dobrego — mówi Magdalena Augustyniak. I dodaje: — Jak ryba w wodzie poczują się nawet te kobiety, które mają dwie lewe ręce do makijażu, ponieważ w tym sezonie obowiązywać będzie jeden kolor na powiece, a to idealnie ułatwi codzienne babskie życie — żartuje.

Zdaniem olsztyńskiej wizażystki lato to świetny moment, aby za pomocą niewielu kosmetyków rozświetlić swoje spojrzenie, odświeżyć wyraz twarzy, a przy tym wyglądać bardzo oryginalnie, ponieważ, jak mówi Magdalena Augustyniak, wariacji jest mnóstwo.

— Pastel na oku najlepiej będzie się czuł solo, śmiało będzie można pozwolić sobie na położenie go jedynie na górnej powiece — tłumaczy wizażystka. — Ważne, aby barwną plamę delikatnie rozblendować, unikając wyraźnych granic cienia.

A co jeśli jakaś kobieta nie lubi na co dzień używać cieni do powiek? Z pomocą w tym zakresie przychodzi... niezawodna kreska. — Wystarczy podkreślić linię rzęs jaskrawym eyelinerem, by dodać swojej twarzy wakacyjnego „looku".

Co ważne, pastelowe makijaże będą idealnie współgrać nie tylko z letnimi sukienkami, ale i z codziennymi jeansowymi szortami i bluzką.

Nie wszystkie kobiety lubią szaleć z kolorami. Na szczęście Magdalena Augustyniak ma dobre wieści także dla fanek bardziej klasycznych rozwiązań w makijażu. — Obok pastelowej palety barw królować będą czarne wyraziste kreski i podkreślone rzęsy — zaznacza. Trudno jednak udawać, że z umiejętnością idealnego wyrysowana kreski przychodzimy na świat. To wymaga wprawy i precyzji. — Z pomocą przyjdą profesjonalne pędzelki kosmetyczne oraz wodoodporny eyeliner, który nie ruszy się z miejsca przez cały dzień — mówi wizażystka.

Bez względu na to, jaki pomysł na swoje oko wybierzemy, jedno jest pewne: efekt „glow" na skórze będzie wciąż na podium wśród trendów makijażowych. — Jeśli właśnie kończy się twój ulubiony rozświetlacz, to śmiało możesz kupować kolejny, bo przyda się na kilka najbliższych miesięcy — przekonuje olsztyńska wizażystka. I dodaje: —Do ciemniejszej i oliwkowej karnacji idealnie sprawdzi się rozświetlacz w złotej tonacji, natomiast neutralna i jaśniejsza cera najlepiej będzie się czuła w towarzystwie szampańskiego blasku.

Czas na codzienny makijaż w kilku krokach. — Zapewniam, że nie zajmie on dużo czasu, a efekt będzie zachwycający — obiecuje Magdalena Augustyniak.

1. Często pomijanym krokiem jest baza. To źle, bo to bardzo istotny krok w makijażu oka, szczególnie wtedy, kiedy za oknem leje się żar z nieba, powodując, że powieka się poci, zbierając w załamaniu cień. Jeśli chcesz mieć pewność, że kreska i cień będą w nienaruszonym stanie, nałóż na całą powiekę bazę. Od razu zauważysz, jak powieka robi się matowa i delikatnie klejąca. To jest dobry moment na aplikację cieni.
2. Puchatym pędzelkiem zaznacz, najlepiej stemplującymi ruchami, załamanie, wykorzystując do tego cienie w neutralnym beżowym kolorze.
3. Czas na kreskę. Jak ją zrobić najłatwiej? Po pierwsze warto zaopatrzyć się w precyzyjny pędzelek,bo bez niego będzie trudno. Po drugie zainwestujmy w dobry eyeliner, który jest długotrwały. Zacznij od nałożenia produktu tuż nad rzęsami na całej ich długości. Przy wewnętrznym kąciku zadbaj, aby kreska była cieniutka, przy kąciku zewnętrznym może być grubsza.
4. Następnie dorysuj dolną część „jaskółki", sugerując się dolną linią rzęs. Najlepiej robić to na otwartym oku.
5. Na koniec wypełnij prostą linią górną część kreski. Właśnie teraz jest czas na korygowanie wszelkich niedoskonałości.
6. Wytuszuj dolne i górne rzęsy ulubioną mascarą. Zadbaj o idealne ich wyczesanie .
7. Do brwi użyj żelu do stylizacji, który pięknie ujarzmia, a przy okazji subtelnie koloryzuje brwi.
8. Konturowanie całej buzi to coś, co uwielbia chyba każda kobieta. Za pomocą bronzera zamaskuj części twarzy, które chcesz wyszczuplić np. policzki, zbyt wysokie czoło, drugi podbródek czy szeroki nos.
9. Rozświetlenie na najbardziej odstających częściach twarzy zawsze dodaje świeżości. Za pomocą pędzelka nałóż na kości policzkowe, grzbiet nosa oraz, nad ustami, na łuk kupidyna produkt o konsystencji pasującej do twojego typu cery.
10. Lekki makijaż na lato z kolorami na powiece idealnie uzupełnią usta w kolorze naturalnym. Wbrew pozorom beżowymi kolorami można powiększyć usta. Najpierw użyj do tego konturówki i zaznacz usta dookoła.
11. Na koniec nałóż świeży, przezroczysty błyszczyk Dzięki temu powiększysz swoje usta.

Daria Bruszewska-Przytuła

Ulotne pastele

Pastele są w tym sezonie bardzo modne. Na wszelkie letnie spotkania czy specjalne okazje, idealnym wyborem będą właśnie ubrania i dodatki w jasnych rozbielonych odcieniach. Z czym je łączyć? Stylistka Galerii Warmińskiej Joanna Barczak postawiła na delikatne i kobiece rozwiązanie. Zwiewną pastelową sukienkę zestawiła z dodatkami utrzymanymi w stonowanej kolorystyce. Dopełniające stylizację makijaż i fryzura są równie subtelne, aby nie przyćmić jej uroku. Całość jest lekka i szykowna, w sam raz na wyjątkową okazję.

Kolczyki,
Taranko, 89 zł

Pomadka,
Golden Rose, 21,90 zł

Buty,
Kazar, 449 zł

Sukienka,
Mohito, 179,90 zł

Torebka,
Monnari, ~~199 zł~~ 79,60 zł

Legenda:
- produkt dostępny w Galerii Warmińskiej
- produkt dostępny w Aura Centrum
- produkt dostępny w Aura Centrum oraz Galerii Warmińskiej

458200TBS A _B

Aura
Centrum Olsztyna

ZGARNIAJ NAGRODY OTWÓRZ SEZAM!

POBIERZ NASZĄ APLIKACJĘ SEZAM

rób zakupy
zbieraj punkty
odbieraj nagrody

Pobierz w App Store

POBIERZ Z Google Play

www.auracentrum.pl

Regulamin programu oraz katalog nagród dostępne w aplikacji SEZAM

ODDAJ WŁOSY W RĘCE PROFESJONALISTÓW

STYLIŚCI CZEKAJĄ NA CIEBIE W SALONACH POINT

Firma Point Salony Fryzjerskie istnieje już od 22 lat. Salony POINT z sukcesem działają w Elblągu, Olsztynie, Gdańsku i Malborku. Od roku nad kierunkiem artystycznym salonów czuwa wyjątkowy stylista-artysta Daniel Stolarski.

— Jak to się stało, że jesteś fryzjerem w POINT Salony Fryzjerskie?

— Przez pierwszy rok pracy w zawodzie tułałem się od salonu do salonu. Kiedy jednak poczułem, że chcę zajmować się fryzjerstwem do końca życia, szukałem salonu, który pomoże mi się rozwijać i stworzy możliwość dalszej samorealizacji. W salonie Point pracuję już dekadę, podjęcie tej współpracy było świetną decyzją, jeśli chodzi o rozwój w zawodzie.

— To ten typ pracy, w której musisz się ciągle uczyć?

— Tak, będąc fryzjerem, ciągle się szkolisz. Szkolenia są kosztowne, a praca w takiej firmie jak POINT daje praktycznie nieograniczony dostęp do szkoleń z najlepszymi fryzjerami z Polski i zagranicy.

— Co jeszcze sprawiło, że spędziłeś tyle lat w jednej firmie?

— Przede wszystkim jej profesjonalizm i stawianie na jakość, zarówno jeśli chodzi o kosmetyki i produkty do pracy, jak i jakość usług. Salonom POINT przyświeca zasada: rozwój firmy nie jest możliwy bez rozwoju pracowników.

Warto też dodać, że współpracujemy z najlepszymi na rynku fryzjerskim markami L'Oreal Professionell i Kerastase, co czyni naszą pracę niezwykle przyjemną.

— Czym się różni fryzjer od fryzjera-stylisty?

— Fryzjer stylista kreuje wizerunek kobiety. Nie odtwarza danych koloryzacji, ale indywidualnie je dopasowuje. To osoba, która ma większą wiedzę na temat analizy kolorystycznej, dopasowuje kolor włosów do tęczówki, do brwi, do karnacji. Ja mogę nazwać się stylistą-kolorystą.

— Czujesz się artystą?

— Ciężko powiedzieć. Jeżeli chodzi o codzienny wizerunek, to jest to raczej kwestia stylizacji. Jeśli chodzi jednak o konkursy, w których bierzemy udział, to jak najbardziej mogę powiedzieć, że to jest zawód artystyczny i mogę nazywać się artystą.

— Wspominasz o konkursach. Jakimi sukcesami możesz się pochwalić?

— Swój największy dotychczasowy sukces osiągnąłem rok temu na Międzynarodowych Targach Poznańskich. Zająłem 3 miejsce w Polsce w kategorii cięć. To było dla mnie ogromne osiągnięcie, na które długo pracowałem.

Jeśli chodzi o kolory, to zajęliśmy 5 miejsce w Polsce w awangardowej koloryzacji Goldwell. Tak naprawdę stale bierzemy udział w konkursach ogólnopolskich.

Ostatni miesiąc był dla mnie ważny, ponieważ dzięki firmie, w której pracuję podjąłem współpracę z marką Kerastase jako bloger i influencer tej marki.

— Nie każdy fryzjer się tak wybija, co pomaga w osiągnięciu sukcesu?

— Na pewno wytrwałość i ciężka praca, ale tak-

że możliwość pracy w dobrej stabilnej firmie, która wspiera rozwój swoich pracowników zarówno moralnie, jak i finansowo.

— Zdarza ci się oceniać innych po fryzurach?

— Staram się tego nie robić, ale zdarza się. Miałem taką sytuację, że już nie wytrzymałem i podpowiedziałem pani ekspedientce, która obsługiwała mnie w sklepie, co może zrobić, by poprawić swój kolor. Miała blond, który wpadał w zielony odcień, widać było, że to efekt koloryzacji przeprowadzonej w warunkach domowych. Powiedziałem jej, co powinna zrobić. Nieco się speszyła, ale kolejnym razem, gdy ją spotkałem, widziałem poprawę. Uśmiechnęła się i podziękowała za radę.

— Czy wiek klientki może ograniczać w doborze fryzury?

— Nie lubię takiego stereotypowego myślenia, że na przykład kobieta w wieku 50-60 lat musi mieć krótkie włosy, bo tak będzie jej wygodniej. Jeżeli kobieta ma ładne, zadbane włosy, a koloryzacja jest dobrze wykonana, to może chwalić się włosami niezależnie od wieku. Naturalnie siwe włosy też mogą być atutem, a nie postarzać. Staram się kreować stylizację, biorąc pod uwagę osobowość klientki, a nie jej wiek. Kobiety, które mi zaufały są w przeróżnym wieku. Siła mediów społecznościowych przyciąga młodsze dziewczyny, ale elbląska poczta pantoflowa działa tak dobrze, że trafiają do mnie też kobiety bardziej dojrzałe. Nie każda kobieta jest na tyle odważna, by od razu zdecydować się na zmianę, widać jednak, że jej potrzebuje. Jesteśmy tutaj od tego, żeby doradzić i przekonać, że metamorfoza przez nas proponowana będzie strzałem w dziesiątkę.

— Kto lub co cię inspiruje?

— Fryzjer czerpie inspirację ze wszystkiego, co go otacza. Ze sztuki, z mody, ale mamy też takie osoby w naszym fryzjerskim świecie, które wyznaczają trendy. Najsławniejszy jest nasz polski król fryzjerów, Antoni Cierplikowski, ponadto mnie bardzo inspiruje Maciej Maniewski, do którego też jeżdżę na szkolenia. Jestem absolwentem jego krakowskiej akademii.

Jednym z moich największych źródeł inspiracji są również podróże.

— Nie obawiasz się syndromu wypalenia?

— Myślę, że to przychodzi tylko w momencie, gdy fryzjer przestaje się szkolić. Kiedy nie ma źródła inspiracji, traci energię. Ja jeżdżę na szkolenia, poznaję nowe trendy, a to owocuje zadowolonymi klientami. Nie ma w tym przypadku mowy o wypaleniu zawodowym.

— Co najbardziej cieszy cię w tej pracy?

— Uśmiech klientek i ich zadowolenie. Przeprowadzamy naprawdę fajne metamorfozy, odmieniamy kobiety. Przychodząc poprawić wygląd, wychodzą z poprawionym humorem. Można nawet powiedzieć, że wizyta u nas to taka trochę forma terapii.

39320SEE1-A-F

WSCHODNIOEUROPEJSKI „MINIMALIZM" PODBIJA SERCA POLEK

KAŻDA Z PAŃ DBAJĄCYCH O SWOJĄ URODĘ DOSKONALE ZDAJE SOBIE SPRAWĘ, ŻE WAŻNYM JEJ ASPEKTEM SĄ PIĘKNE PAZNOKCIE I ZADBANE DŁONIE. BRANŻA BEAUTY JEST JAK KOBIETA, NIEUSTANNIE SIĘ ZMIENIA – POJAWIAJĄ SIĘ NOWE TRENDY, CZASAMI POWRACAJĄ W ODŚWIEŻONEJ FORMIE STARE. O TYM, CO JEST I BĘDZIE NA TOPIE ROZMAWIAMY Z KALINĄ KALINOWSKĄ, NAIL EDUCATOR I WŁAŚCICIELKĄ CENTRUM KOSMETYCZNEGO DLA PROFESJONALISTÓW „LUNULA".

Autorytety branży beauty zauważają, że na ulicach polskich miast pojawia się coraz więcej pań wyróżniających się specyficzną stylizacją paznokci – są one krótkie, ale bardzo zadbane. Czy możemy mówić o nowym trendzie? Jeżeli tak, to na czym polega jego wyjątkowość?

— Teraz jesteśmy w takiej erze kultu paznokcia, a przecież wszystkie panie robią sobie paznokcie i chętnie chłoną nowe trendy, o ile naprawdę te są tego warte. Do tego mamy różne style. W naszym kraju jak najbardziej możemy mówić o nowym trendzie. Pojawił się u nas z Ukrainy i Rosji - to minimalizm. Co to znaczy? To znaczy, że chodzi o jednolite, krótkie paznokcie, przy czym jednocześnie jest wymagany perfekcyjny manicure, tak żeby ta skórka wyglądała jak pupa niemowlaka. Chodzi o to, aby była bardzo dobrze, dokładnie oczyszczona i aby ten kolor był położony bardzo głęboko. My stylistyki śmiejemy się, że to jest kolor podłożony pod łokieć.

Czy takie pieczołowite i głęboko ingerujące w strukturę paznokcia zabiegi są bezpieczne?

— Oczywiście, wiemy jak to robić i jak daleko możemy się posunąć czyszcząc tą kieszonkę pod skórką. O tym świadczy ten biały półksiężyc na paznokciu – lunula - stąd też nazwa mojej firmy.

Wykonanie tak pieczołowitej stylizacji na pewno wymaga wysokiej precyzji ze strony stylistki. Czy oprócz odpowiedniego podejścia do skórek paznokci, trend minimalistyczny dopuszcza jakiekolwiek zdobienia?

— Pracujemy na małej przestrzeni, to jest dosłownie centymetr kwadratowy, więc u nas w pracy jest ważny każdy milimetr i precyzja. Ten trend w postaci minimalizmu to brak jakichś takich abstrakcyjnych zdobień, brokatów, odstających, chropowatych rzeczy. Nawet cyrkonie odchodzą, już nie mówiąc o jakichś skomplikowanych zdobieniach, których wykonanie zajmuje stylistce sporo czasu. Odchodzimy również od tzw. „one stroke" - metody, w której np. kwiatka malujemy jednym pociągnięciem. Są takie specjalne farbki i pędzle, aby je wykonać. To wygląda bajecznie, ale wymaga dłuższej pracy.

Gdy zatem Polki słyszą „minimalizm", z czym powinno im się to kojarzyć?

— Jednolite paznokcie, małe zdobienie: kropka, kreseczka, akwarelka, bardzo delikatne rozmydlone, „rajstopowe" kwiatuszki. Świetnie opracowane skórki.

Kalinowska
nail educator

Skąd w ogóle wziął się u nas paznokciowy „minimalizm"?

— To się bardzo powoli przesączało do naszego kraju. Polska leży w specyficznym miejscu, na styku dwóch „szkół": mody, kanonów urody, stylizacji. Ściera się tutaj świat Zachodu – brokaty, barwne, rzucające się w oczy paznokcie, coraz popularniejszy manicure tytanowy itd. ze światem Wschodu – tylko hybryda, tylko żele i ten minimalizm: jeden kolor, krótkie paznokcie, ale to wszystko jest wykonane z niebywałą precyzją. To dwie całkowicie różne szkoły.

Czy wspomniane przez Panią obie szkoły stylizacji da się pogodzić?

— Obie szkoły nie łączą się w ogóle. To dobrze, ponieważ nie rozmydlają się i każda z nich zachowuje swój prestiż.

Wiemy, że nie każda stylizacja jest odpowiednia dla każdej kobiety. Jakie panie pokochały rosyjsko-ukraiński minimalizm?

— Wyczucie stylu przychodzi trochę wraz z klientami, z którymi pracujemy. Moje to panie panie, które po prostu lubią mój styl, dzięki czemu nasza współpraca jest komfortowa. Nie jest on dla wszystkich kobiet, niektóre poszukują innego. Każda zasługuje na piękne paznokcie i może odnaleźć ten pasujący do siebie. Oprócz stylów i trendów mamy także do czynienia z sezonowymi modami. Wiążą się one poniekąd z porami roku. W tym roku, na wiosnę, zanim wybuchło zamieszanie z koronawirusem, modne były mleczne, pastelowe odcienie bieli. Latem zawsze sprawdzają się barwne, rzucające się w oczy kolory, wręcz neonowe. Gdy np. do neonowych, żółtych paznokci stopy „dorzucimy" zgrabny bucik z żółtą, neonową tasiemką i do tego zwiewną spódniczkę efekt jest naprawdę świetny i kompletny.

Proszę zatem zdradzić naszym Czytelniczkom, na jaką modę i kolorystykę paznokci powinny być przyszykowane nadchodzącą jesienią i zimą. Co będzie wówczas na topie?

— Mody, jak właśnie pory roku, odchodzą i powracają. O ile w sezonie wiosennym panie najchętniej sięgają po jasne i stonowane kolory, to jesienią dominują już mocniejsze barwy. Działamy zgodnie z najnowszymi trendami mody. Gdy projektanci przedstawią nowe kolekcje i stylizacje, momentalnie cała nasza branża jest pod nie „podpinana". W tamtym roku jesienią modna była purpura. Tej jesieni będzie dominowało bordo, bardzo ciemne, wręcz delikatnie wpadające w brąz, trochę taka czekoladka. Z kolei zimą będą dominowały pastele. To chyba poniekąd wyraz tęsknoty za taką prawdziwą, mroźną i śnieżną porą roku. Kolory będą delikatnie rozmyte, jak np. delikatny róż barwy zachodzącego, zimowego słońca.

Dziękuję za rozmowę.

Maciej Chrościelewski

Lunula
Centrum Kosmetyczne dla Profesjonalistów
ul. Orzeszkowej 38/U1
tel. 516 163 876

32120EKWE-A-F

Z UŚMIECHEM PRZEZ ŻYCIE

MODA NA TZW. HOLLYWOODZKI UŚMIECH NIE MIJA. WIADOMO: PIĘKNE, BIAŁE I RÓWNE ZĘBY ODEJMUJĄ LAT, DODAJĄ URODY I PEWNOŚCI SIEBIE. A STĄD JUŻ PROSTA DO ZAWROTNEJ KARIERY, POWODZENIA I W OGÓLE PEŁNA GOTOWOŚĆ NA PODBÓJ ŚWIATA. CO JEDNAK ZROBIĆ, GDY GENY POSKĄPIŁY NAM TAKIEJ PIĘKNEJ SZCZĘKI...?

100420otbr-a-K

Zacznijmy od tego, że geny i natura poskąpiły takiej szczęki i żuchwy całej większości społeczeństwa. Czasem nadrobimy te braki innymi walorami urody — włosami, piękną cerą czy rzadko spotykanym kolorem oczu. A jednak dla wszystkich, którzy marzą o porażającej bieli zębów i zniewalającym dzięki nim uśmiechu — mam dobrą wiadomość. Obecny stan zaawansowania technologii w stomatologii estetycznej niejednokrotnie pozwala na dokonywanie cudów. Licówki, wybielanie laserowe, implanty lub inne zabiegi sprawią, że hollywoodzki uśmiech możemy uzyskać nawet w jeden dzień!

ZACZNIJMY OD ZDROWIA

Pamiętajmy, że piękny uśmiech nie tylko dodaje pewności siebie i ułatwia nawiązywanie relacji. Piękny uśmiech to przede wszystkim zdrowie — naszych zębów, jamy ustnej i całego organizmu. Nawet niewielkie braki w uzębieniu to nie jest wyłącznie kwestia estetyki — to problem zdrowotny, który może negatywnie wpływać choćby na układ pokarmowy. Dlatego ktokolwiek zgłosi się do swojego dentysty z prośbą o wybielenie zębów — z pewnością usłyszy: Najpierw zdrowie, potem estetyka! Zanim bowiem dentysta przystąpi do wszystkich upiększających czynności, musi mieć pewność, że zęby są zdrowe. Zresztą tylko wtedy jakiekolwiek działania upiększające mają sens. Zaczynamy więc od wypełnienia wszystkich ubytków materiałem kompozytowym — to absolutna podstawa. Ktokolwiek potrzebuje leczenia kanałowego — też z bólem, ale musi się mu poddać. Przed zabiegami estetycznymi warto też chirurgicznie pozbyć się ósemek. Kto walczy z osadem, kamieniem albo przebarwieniami — też musi zrobić z tym porządek: najlepszy będzie któryś z zabiegów higienizacji, skaling czy piaskowanie. Zasadniczo warto wykonywać je co pół roku — unikniemy w ten sposób się poważniejszych konsekwencji związanych z zaleganiem kamienia nazębnego. Do tego czasem można poddać się fluoryzacji: ta chroni nasze zęby przed próchnicą i dzięki niej stają się mocniejsze.

Bardzo mało osób o tym wie, a jeszcze mniej pamięta — ale na stan naszych zębów kolosalny wpływ ma także odpowiednia dieta. Dentyści zalecają chodźmy regularne spożywanie jajek: zawarte w nich związki pobudzają produkcję śliny, która chroni przed szkodliwym działaniem cukrów i kwasów oraz oczyszcza jamę ustną. Podobnie działają ryby i zielona herbata. Każdy dentysta stanowczo odradzi z kolei czarną herbatę, kawę, słodycze i wszystko to, co zawiera w sobie duże ilości cukru.

PIĘKNY UŚMIECH KROK PO KROKU

Stomatologia estetyczna wykorzystuje tak naprawdę techniki i doświadczenia wielu dziedzin stomatologii. Zaczynamy od wizyty konsultacyjnej, w czasie której z jednej strony dentysta oceni pod względem medycznym stan naszego uzębienia — a z drugiej pozna nasze oczekiwania. Jeśli wymagamy jakiegokolwiek leczenia — to będzie pierwszy krok do zabiegów estetycznych. Dopiero potem dentysta zdecyduje, jakie zabiegi będą najkorzystniejsze, opisze ich przebieg i przedstawi harmonogram ich wykonania. Pamiętajmy, że gabinet gabinetowi nierówny i warto sprawdzić, najlepiej zasięgając opinii dotychczasowych pacjentów, jakość i bezpieczeństwo oferowanych zabiegów. Najlepiej korzystać z usług renomowanych klinik i pomocy doświadczonych lekarzy stomatologów.

W JEDEN DZIEŃ?

Czasem zniewalający uśmiech wymaga tylko wybielenia zębów. Stomatologia estetyczna oferuje szereg zabiegów, które można wykonać dosłownie w jeden dzień. Podstawowym zabiegiem jest wybielanie laserowe: proste, szybkie, bezpieczne i nie daje efektu nadwrażliwości zębów. Wystarczy na niego jedna wizyta, a cały zabieg to tak naprawdę trzy pro-

cedury wykonywane co 10 minut. Efekt jest taki, że po zaledwie godzinie na fotelu wychodzimy z wybielonymi zębami i nowym, zdrowym, pięknym uśmiechem. Oczywiście, na co dzień możemy korzystać z past wybielających — pamiętajmy jednak, że nie dadzą takiego efektu jak profesjonalne wybielanie w gabinecie stomatologicznym.

Czasem, niestety, niezbędna jest zmiana kształtu zębów — bo są nierówne albo mają nietypowy kształt. Wtedy, zależnie od stanu uzębienia pacjenta i od tego, jak dużych zmian trzeba dokonać, lekarz zaproponuje nam licówki kompozytowe lub porcelanowe. Licówki to nakładki na zęby. Powierzchnię zęba delikatnie szlifuje się i cementuje na niej licówkę. Pacjenci często myślą, że to duża ingerencja w strukturę zęba, natomiast przy obecnej technice możliwe jest minimalne oszlifowanie szkliwa, bez szkody dla pacjenta.

Licowanie jest zabiegiem niezwykle popularnym wśród gwiazd — to dzięki licówkom można szybko uzyskać hollywoodzki uśmiech. Zębom nie za mocno przebarwionym i takim, które nie wymagają zbyt wielkich korekt — starczą licówki kompozytowe. Żeby je wykonać, też potrzebna jest jedna wizyta. Jeśli jednak zęby są bardzo przebarwione, mają za sobą leczenie kanałowe lub kiedyś były ukruszone — wtedy lepiej postawić na licówki porcelanowe. Ten zabieg jest już nieco bardziej skomplikowany i wymaga dwóch wizyt. Podczas pierwszego spotkania dentysta będzie szlifował nasze zęby i pobierze wycisk. Podczas drugiej wizyty lekarz zakłada już gotowe, dopasowane do naszych potrzeb licówki z porcelany. Tak czy siak, po maksymalnie dwóch tygodniach pacjent wychodzi z gabinetu jak nowy. A na pewno ze świeżym, olśniewającym uśmiechem.

EFEKT W JEDEN DZIEŃ CZY PEŁNA METAMORFOZA?

Licówki to jednak wciąż w stomatologii estetycznej nie wszystko. Największym wyzwaniem w walce o przywrócenie ładnego uśmiechu są uzupełnienia brakujących zębów, szczególnie gdy jest ich kilka. A jednak dziś to też nie problem. Jeżeli chcemy zmienić kształt i wielkość zębów lub uzupełnić utracone tkanki zęba, lekarz zastosuje korony. Po całkowitym usunięciu zęba specjaliści zdecydowanie zalecają implanty. Wbrew wielu opiniom ich wszczepienie już nie jest dziś skomplikowaną procedurą i można ją realizować nawet wtedy, gdy ząb usunięto wiele lat temu i doszło do zaniku kości. Stosowane dziś systemy implantologiczne oraz biomateriały do regeneracji kostnej pozwalają osiągnąć doskonałą estetykę zębów, a przy tym integrację implantu z kością. Zapobiega to patologicznym zmianom kości i przyzębia oraz nie wymaga naruszania sąsiednich, zdrowych zębów.

Metamorfoza naszych zębów bez wszczepiania implantów potrwa nie dłużej niż trzy tygodnie. Jeśli jednak decydujemy się na implanty, czas trwania zabiegu wydłuży się do kilku miesięcy —wszystko będzie zależeć od ich liczby i czasu niezbędnego do integracji wszczepu z kością. Implanty wszczepiane są na całe życie i to niewątpliwa zaleta tego rozwiązania. Jeśli po zabiegu będziemy starannie i sumiennie dbać o higienę jamy ustnej — wystarczą jedynie wizyty kontrolne. Wszystkich nieodpornych na ból pragnę uspokoić, że wszystkie te zabiegi dentysta wykonuje w znieczuleniu, co gwarantuje pacjentom komfort i brak bólu. Pacjenci nie muszą także planować dodatkowego urlopu czy zwolnienia na czas rekonwalescencji.

CO JESZCZE?

Stomatologia estetyczna oferuje dziś naprawdę wiele korzyści, zarówno dla naszego zdrowia, jak i urody. To dzięki niej nie musimy godzić się na dary losu i poprawić wszystko to, co przeszkadza nam w wyglądzie naszych zębów. Piękny uśmiech możemy mieć niemal na zawołanie. A przecież dla naszego samopoczucia, wysokiej samooceny i samoakceptacji to czasem rzecz bezcenna. No i zdrowie — wiadomo. To dzięki stomatologii estetycznej można dziś odtworzyć funkcje narządu żucia pacjenta. Braki w uzębieniu mogą być przecież przyczyną wielu poważnych dysfunkcji stawu skroniowo-żuchwowego i układu pokarmowego.

Dodatkową zaletą stosowanych dziś zabiegów stomatologii estetycznej jest fakt, że dzięki rozwojowi tego obszaru medycyny korzysta się z materiałów, narzędzi i sprzętu gwarantującego niemal nieograniczone możliwości realizowania potrzeb pacjentów. Co więcej, zapewniają one naturalny wygląd zębów, który nie zdradza przebytych zabiegów.

A najważniejsze, że dzięki stomatologii estetycznej zdrowie naszych zębów może iść ramię w ramię z ich urodą!

Magdalena Maria Bukowiecka

LOS OLSZTYŃSCY LEKARZE SPECJALIŚCI

Lekarz Stomatolog
Beata Szymczak

Olsztyn, ul. Kopernika 1/2, rejestracja codziennie
tel. 89 535 25 48, 501 632 688

BEZ BÓLU I STRACHU

100920otbr-A-F

PRAKTYKA STOMATOLOGICZNA
lek. stom. CEZARY WIECZOREK

Inplantologia, chirurgia,
protetyka stomatologiczna, endodoncja,
RVG, pantomogram,
stomatologia estetyczna

Olsztyn, ul. Kościuszki 85,
tel./fax 89 527 50 20, kom. 601 383 668
e-mail c.wieczorek@op.pl

100120otbr-A-K

Leczenie nie musi boleć!!!

GABINET STOMATOLOGICZNY
lek. stom. Konrad Gruss
higienistka stomatologiczna
Marta Szyszka

PEŁEN ZAKRES USŁUG STOMATOLOGICZNYCH

tel. 792 251 392 | Olsztyn, ul. Jarocka 57/26
www.dentystawolsztynie.pl
dentystawolsztynie@gmail.com

100320otbr-A-K

POWOLI ŻEGNAMY SIĘ Z LATEM, ALE KORZYSTAJĄC JESZCZE Z JEGO ATMOSFERY, POLECAMY KILKA KULTURALNYCH PEREŁEK, DZIĘKI KTÓRYM POWRÓT Z URLOPU STANIE SIĘ PRZYJEMNY. A PRZYNAJMNIEJ ZNOŚNY

DO OBEJRZENIA

„W domu", antologia, HBO Europe

„W domu" to produkcja HBO Europe, będąca przeglądem krótkometrażowych wariacji na zadany temat. Tym zadaniem jest przymusowy lockdown, który nas wszystkich zatrzymał w domach właśnie. Polscy twórcy, wzorem kolegów z innych krajów, zostali zaproszeni do tego, by znaleźć formę do opowiedzenia o tym, co ostatnio nas spotkało.

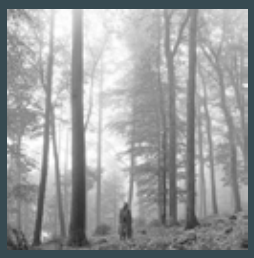
Jak czytamy na stronie HBO, przed autorami postawiono kilka warunków: „filmy muszą dziać się tu i teraz, w czasie pandemii; nie mogą trwać dłużej niż 10 minut; wszystkie muszą uwzględniać wprowadzone na czas pandemii restrykcje; artyści muszą przygotować filmy samodzielnie w czasie 4 tygodni, mając pełną dowolność w kwestii formy i gatunku".

Autorzy zabrali się do tego wyzwania na różne sposoby. Są więc formy dokumentalne, z ciekawym pomysłem Pawła Łozińskiego na czele, są i animacje oraz inne eksperymentalne formy. Autorzy, korzystając z charakterystycznych dla siebie form obrazowania i opowiadania, dali nam szansę na to, by przyjrzeć się sytuacji, w której, nie bójmy się tego słowa, utknęliśmy. Ta antologia raczej nie przejdzie do historii kina, ale pozwala odbiorcom spojrzeć na ten niezwykły czas pandemii z wielu różnych punktów widzenia.

Mariusz Treliński, autor filmu „Nic nie zatrzyma tej wiosny" mówił np. o projekcie: „Zafascynował mnie wielogłos artystów. Nie pamiętam momentu, w którym występowalibyśmy wspólnie. To wielka rzadkość w naszym kraju. Jesteśmy urodzonymi solistami, a tu nagle głos tutti. Nie wierzę, że można świadomie zapisywać czas. Dlatego mniejszą wagę przywiązuję do samych wypowiedzi. Napięcia, które pojawią się między etiudami, przypadkowe odniesienia, skojarzenia będą kluczowe".

W polskim projekcie HBO Europe udział wzięli: Jacek Borcuch, Andrzej Dragan, Krzysztof Garbaczewski, Renata Gąsiorowska, Magnus von Horn, Paweł Łoziński, Jan P. Matuszyński, Tomek Popakul, Jerzy Skolimowski, Krzysztof Skonieczny, Małgorzata Szumowska / Michał Englert, Mariusz Treliński, Anna Zamecka / Sung Rae Cho i Xawery Żuławski.

DO POSŁUCHANIA



Taylor Swift, „folklore", Republic Records

To album-niespodzianka. I to dosłownie, bo został zapowiedziany tuż przed premierą. Płyta „folklore" (to nie błąd, zarówno tytuł albumu, jak i nazwy wszystkich piosenek pisane są małą literą) została nagrana w czasach pandemicznej izolacji, a dla Taylor Swift stała się okazją do tego, żeby powiedzieć swoim słuchaczom: dorastam. Zamiast typowo popowych utworów skrojonych pod wymogi hitu, Swift proponuje przede wszystkim nastrojowe ballady, które idealnie pasują do tego, by słuchać ich w domu.

Czy Swift pozostaje sobą? Oczywiście. I dlatego dostajemy teksty, dla których punktem wyjścia są osobiste przeżycia autorki. Muzycznie Swift wraca w pewnym sensie do korzeni, bo przecież zanim na dobre stała się gwiazdą pop, zaczynała od country.

„W tych piosenkach jest ewidentne ciepło i ludzkość, które, mam nadzieję, polubicie" – powiedział o nowym materiale od Swift Aaron Dessner, członek amerykańskiego zespołu indie rock The National, z którym artystka współpracowała przy materiale na „folklore".

Sama Swift poinformowała z kolei, że celowo umieściła w utworach wiele smaczków. „Stworzyłam łuki postaci i powracające motywy, aby wiedzieć, kto śpiewa o kim... Na przykład jest kolekcja trzech piosenek, które nazywam Trójkątem Nastoletniej Miłości. Te trzy znaki pokazują trójkąt miłosny ze wszystkich trzech perspektyw podczas różnych okresów ich żyć".

Ci, którzy nie wiedzą, kim jest Taylor Swift, mogą to sprawdzić, nie tylko słuchając jej płyt, ale i oglądając film „Miss Americana" na Netfliksie. To też szansa na to, żeby lepiej przyjrzeć się wizerunkowi młodej piosenkarki, która w krótkim czasie nie tylko zdobyła ogromną popularność, ale i zapłaciła za to dość wysoką cenę. To właśnie z tego filmu dowiadujemy się także, jak artystka dorastała do tego, by stać się zaangażowaną politycznie i społecznie. To słychać także na nowej płycie, która może polityką przesadnie się nie zajmuje, ale za to poświęca sporo uwagi naszym przeżyciom związanym z czasami kwarantanny.

Żegnając się powoli z latem, warto posłuchać utworu „august" (jednego z tych, o którym Swift pisała w kontekście Trójkąta Nastoletniej Miłości). Pozwoli on – by sparafrazować słowa pojawiające się w piosence - zagubić się we wspomnieniach.

DO PRZECZYTANIA

Robert Lacey, „The Crown. Oficjalny przewodnik po serialu. Elżbieta II, Winston Churchill i pierwsze lata młodej królowej. Tom 1", tłum. Edyta Świerczyńska, Wydawnictwo Kobiece

Autorem tej publikacji jest biograf brytyjskiego dworu, a przy okazji konsultant historyczny serialu, który powstał na zlecenie Netfliksa. Dzięki książce oddzielenie faktów od fantazji twórców serialowej opowieści o Elżbiecie II staje się dużo łatwiejsze.

Pierwszy tom serialowego przewodnika poświęcony został otwierającemu serial sezonowi. Zamysł jest taki, że książka składa się z rozdziałów odpowiadających dziesięciu odcinkom. Jako bonus otrzymujemy też przedmowę Petera Morgana, scenarzysty produkcji. Publikacja wyjaśnia i uzupełnia serialowe wątki

W książce Roberta Laceya próżno szukać nudnego kronikarskiego tonu czy podręcznikowej syntezy. Jest za to wiele ciekawostek, a tym, co stanowi dodatkowy plus tego wydawnictwa, są piękne zdjęcia.

„The Crown" to lektura obowiązkowa nie tylko dla fanów serialu Netfliksa, którzy właśnie z zapartym tchem oczekują na kolejny sezon, ale też dla miłośników monarchii brytyjskiej, a nawet i dla tych, którzy są przekonani, że nimi nie są.

Daria Bruszewska-Przytuła

BNP PARIBAS

Bank
zmieniającego się
świata

Rzeczywista roczna stopa oprocentowania (RRSO) na 22.06.2020 r. wynosi 9,99%. Kredyt konsolidacyjny to kredyt gotówkowy przeznaczony na spłatę innych zobowiązań bankowych lub zaciągniętych w SKOK z tytułu kredytów/pożyczek gotówkowych, kredytów wiązanych – ratalnych lub samochodowych (z wyłączeniem kredytów mieszkaniowych/pożyczek hipotecznych, kredytów konsolidacyjnych, kredytów w rachunku bankowym oraz zobowiązań z tytułu kart kredytowych, a także kredytów związanych z finansowaniem działalności gospodarczej) z opcją dodatkowych środków. Kredyt konsolidacyjny dostępny jest na okres od 6 do 120 miesięcy, przy czym na okres od 85 miesięcy dla kwot od 10 000 zł. Warunkiem skorzystania z kredytu jest spłata ze środków kredytu przynajmniej jednego zobowiązania spoza BNP Paribas Bank Polska S.A. oraz posiadanie przez kredytobiorcę ubezpieczenia na życie, stanowiącego obligatoryjne zabezpieczenie spłaty kredytu. Szczegółowe informacje o kredycie, w tym ubezpieczeniu, dostępne są w oddziałach Banku oraz na www.bnpparibas.pl. Dostępność produktu uzależniona jest od przeprowadzonej przez Bank analizy zdolności kredytowej Klienta. Niniejszy materiał nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego. BNP Paribas Bank Polska S.A. z siedzibą przy ul. Kasprzaka 10/16, 01-211 Warszawa, zarejestrowany w rejestrze przedsiębiorców Krajowego Rejestru Sądowego przez Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie, XII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego, pod nr. KRS 0000011571, posiadający NIP 526-10-08-546 oraz kapitał zakładowy w wysokości 147 418 918 zł, w całości wpłacony.

460201TBS - A

IV KONGRES PRZYSZŁOŚCI

WIDZIMY SIĘ WKRÓTCE

26 11 2020

KONGRES PRZYSZŁOŚCI

ORGANIZATOR

GRUPA WM