

Masz  moc!

Fundacja „Przyszłość dla Dzieci”  
KRS 0000148747

Przekaż 1% podatku! Podaruj dzieciom lepsze życie!



[www.przyszloscdladzieci.org](http://www.przyszloscdladzieci.org)



221otbp-A-P

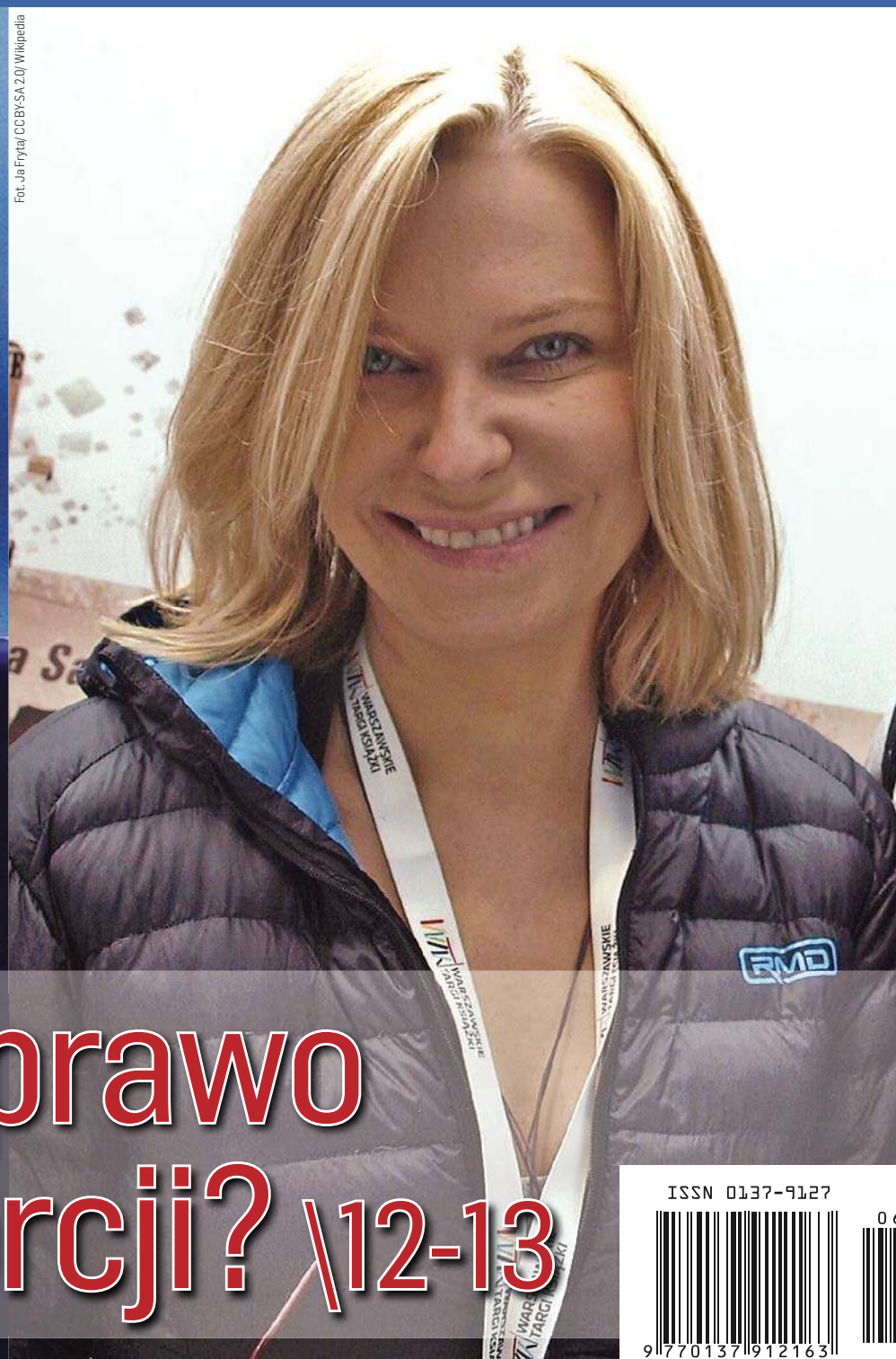
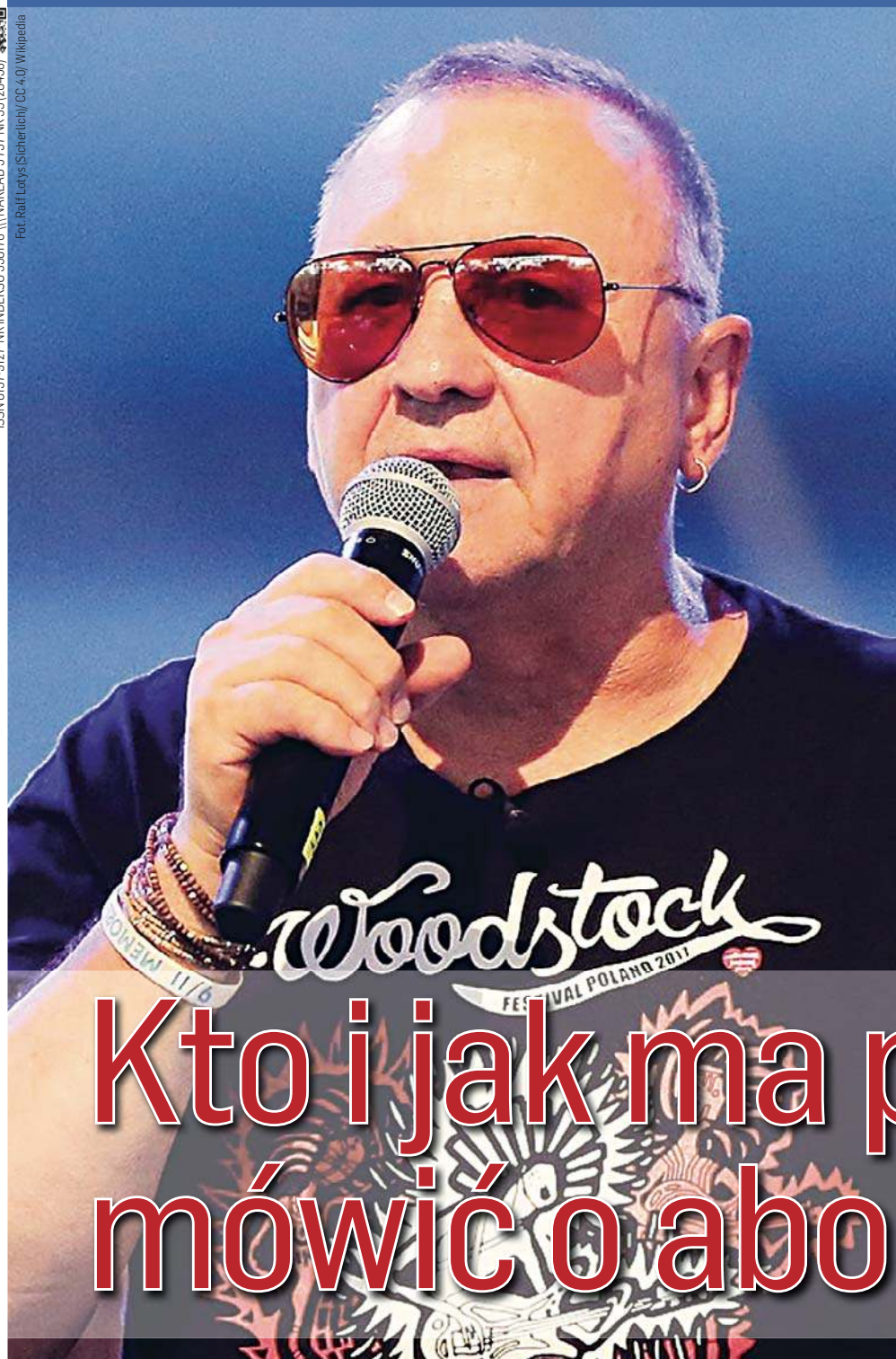
BEZ gorsetu

# DZIENNIK ELBLĄSKI

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

## 20 LAT

SOBOTA || NIEDZIELA  
|| 13-14 || 02 || 2021 ||



# Kto i jak ma prawo mówić o aborcji? \12-13

ISSN 0137-9127



06

## CYTAT DNIA



Stendhal, „O miłości”:

Wszelka miłość na ziemi rodzi się, żyje i umiera lub wzbija do nieśmiertelności wedle tych samych praw.

W roku

1848

rozpoczęła się masowa produkcja kartek walentynkowych. Firmę z siedzibą w Worcester (Massachusetts, USA) założyła kobieta Esther Howland.

## CZY WIESZ, ŻE...

najdroższą walentynkę w historii oszacowano na 250 tysięcy dolarów. Była to kartka z litego złota, wysadzana brylantami i szmaragdami. Śpiewaczka operowa Maria Callas otrzymała ją od greckiego przedsiębiorcy, multimilionera Arystotelesa Onasisa.

Drogie Czytelniczki,  
Drodzy Czytelnicy!

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

One nas inspirują:  
Maria Skłodowska-Curie

Choć od jej śmierci minęły dekady, nie przestaje nas inspirować. A ponieważ 11 lutego obchodziliśmy Dzień Kobiet i Dziewcząt w Nauce, postanowiliśmy przypomnieć o tej, która wydaje się jego doskonałą ambasadorką.

— Jeśli widzę wokół siebie coś niezbędnego do życia, to jest to (...) duch przygody, nie dający się wykorzenić i spokrewniony z ciekawością. Skłonna jestem wierzyć, że jest to pierwotny instynkt ludzkości — mówiła u schyłku życia Maria Skłodowska-Curie. Ten duch przygody kazał jej podejmować nowatorskie badania i żyć niezależnie, nawet jeśli wymagało to zmagania się z poczuciem obcości.



Fot. Wikipedia

Za swoje odkrycia dwukrotnie została uhonorowana Nagrodą Nobla. A za wytrwałość w dążeniu do wiedzy jest autorytetem wielu osób. Jej nazwiskiem nazwano m.in. stypendium przyznawane kobietom nauki.

dbp

## List tygodnia

Mówi się, że walentynki to takie komercyjne święto, że miłość to trzeba sobie okazywać cały rok, każdego dnia, że te wszystkie misie i róże to kicz i tandeta. A co roku te wszystkie słodkie przedmioty z okazji walentynek znikają ze sklepowych półek. I bardzo dobrze! Niech to będzie kicz, niech to będzie przerysowane czy przesadzone. Możliwe, że to jedyna okazja w ciągu roku, aby faktycznie zatrzymać się na chwilę i wsłuchać w bicie serca, w oddech osoby przy której codziennie się budzimy, w zapach, który ciągle czujemy. W szalonym biegu codzienności, nie przestajemy kochać, tylko koloru czerwonego jakby mniej. I właśnie po to są walentynki! Tak jak kilka dni wcześniej zjadaliśmy się paczkami, jak niebawem będziemy celebrować inne mniejsze lub większe uroczystości napotkane na kartkach kalendarza, tak świętujemy walentynki bez wstydu. Zrozumiałe, że ten dzień akurat jest dość delikatny. Złamanych serc cała



Autorka listu otrzymała książkę „Sny lazuruwej wody” autorstwa Rafała Milcewicza.

masa, samotnych wieczorów wciąż zbyt wiele... Dziś nielubienie walentynek jest usprawiedliwione, ale ktoś to wie co będzie za rok. Przecież miłość przychodzi nagle i niespodziewanie, uderza z całą mocą i przewraca świat do góry nogami. I tego życzymy sobie na walentynki. — miłości, która uskrzydla.

Pola z Kętrzyna

## Szanowni Państwo!

Dzisiejsze wydanie „Gazety Olsztyńskiej” aż kipi od emocji. Będzie o miłości, związkach, szybkich randkach, ale także o manipulacjach czy trudnościach w komunikacji.

Możliwości poznania bratniej duszy mamy naprawdę multum. Nawet jeżeli wydaje nam się, że w czasie pandemii znalezienie „drugiej połówki” jest mocno ograniczone, z pomocą przyjdą nam swatki,

nowoczesne biura matrymonialne, speed dating czy portale internetowe. Adlaczego niektórzy nie cierpią walentynek? Dowiedziecie się z felietonu Magdaleny Marii Bukowieckiej (s.18). I zapewniam - argumenty ma naprawdę mocne!

A naszym Czytelnikom życzymy dużo miłości, takiej na co dzień, a nie tylko od święta, do otaczającego nas świata, a przede wszystkim miłości własnej!



Zapraszamy do lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA

z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

## SPIS TREŚCI

## ZWIĄZKI

3 Zateśkniliśmy za randkami swatki  
*Swatka w czasach pandemii wraca do łask. Rozmawiamy z Anną Guzior-Rutyną, swatką, coachem relacji, autorką poradników.*

## TEMAT TYGODNIA

4 Przez trzy lata myślałam, że jestem w związku  
*Miała być wielka miłość, a zamiast tego było wielkie emocjonalne piekło. Karolina i Wiktoria, nasze bohaterki, wpadły w sidła manipulatorów.*

## RANDKI W STYLU SŁOW

6 Jesteśmy spragnieni miłości  
*Małgorzata Bambrowicz z biura matrymonialnego LoveZnajdźMiłość udowadnia, że w dzisiejszych czasach sens mają nie tylko randkowe portale internetowe.*

## RECEPTA NA MIŁOŚĆ

8 Czasem szczęściu trzeba pomóc  
*Trzy małżeństwa, których miłość jest dowodem na to, że prawdziwe uczucie można znaleźć wszędzie.*

## RELACJE

10 Miłość nie patrzy w metrykę  
*Są ze sobą prawie 20 lat, kochają się, wspierają i ufają sobie, mimo że różnica wieku między nimi wynosi 26 lat.*

## SZYBKE RANDKI

11 Nieudany speed dating  
*Po siedmiu latach samotności Kamil odważył się na wzięcie udziału w tzw. speed datingu.*

## SPOŁECZEŃSTWO

12 Kto i jak ma prawo mówić o aborcji?  
*Zaczęło się niewinnie. „Nie jesteśmy świrami, wariatami, którzy mówią, że aborcja ma być na pstryknięcie” — powiedział Jerzy Owsiak na konferencji prasowej. I, jak na pstryknięcie właśnie, wylała się fala komentarzy, w których szef Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy dostał немало słownych batów.*

## ROZRYWKA

14 Walentynki w czasach pandemii  
*To nie łąda wyzwania dla zakochanych. Jeżeli kochaliśmy już przed pandemią, to najczęściej ten wieczór spędzimy z naszą drugą połówką w domowym zaciszu. A gdzie wybrać się na randkę z niedawno poznaną sympatią?*

## POPKULTURA BEZ GORSETU

15 Singielki rządzą na małym ekranie

## PODZIEL SIĘ DOBREM

16 Jeden procent na lepsze życie  
*Trzynastoletni chłopiec powinien zdobywać świat. Mateusz z Lidzbarka Warmińskiego nie mówi i nie chodzi. Jego mięśnie potrzebują częstej i regularnej rehabilitacji. Ale to kosztuje. Każdy z nas może mu pomóc!*

## SOCJOLOGIA

17 Samotnik, który nigdy nie bywa samotny  
*Zdolni, oryginalni, niezależni. Jednocześnie nierozumiani, pogardzani, czasem nawet prześladowani. W świecie zdominowanym przez ekstrawertyków introwertyk wciąż pozostaje postacią kontrowersyjną i zagadkową. Dlaczego woli własne towarzystwo? Czy nienawidzi ludzi? Co skrywa pod maską milczenia?*

## FELIETON

18 Jak ja nie cierpię walentynek! Felieton Magdaleny Marii Bukowieckiej.

## MĘSKI PUNKT WIDZENIA

20 Emocje zakłete w przedmiotach  
*Marcin Wójcik wytwarza wyjątkowe przedmioty z tytanu. Są to wyroby użytkowe dedykowane dla mężczyzn: wkretaki, długopisy, pióra. Kieruje się ergonomią, ale jego przedmioty to elegancja w każdym detalu.*

## ZDROWIE

21 By nasze życie nabrało smaku

## SPORT

24 Na dwa serca, na dwie sztangi

**REDAKTORZY WYDANIA**  
Zuzanna Leszczynska 89 625 69 82  
Mirosław Wieczorek  
Piotr Sucharzewski sport@gazetaolsztynska.pl  
**ŁAMANIĘ:** Dobrochna Bugiera  
**WYDANIE ONLINE** 89 539 74 83  
internet@gazetaolsztynska.pl

**REDAKTOR NACZELNY**  
Igor Hrywna  
**ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO**  
Bartosz Orliński

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

**REKLAMA W OLSZTYNIE**  
ul. Rybacka 35  
82-300 Elbląg  
tel. 55 611 46 00  
gazeta@dziennikelbaski.pl  
**CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ**  
tel. 89 539 74 80, 81

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

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

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

**PREZES**  
Jarostaw Tokarczyk

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

# Zatęskniliśmy za randkami swatki

Swatka w czasach pandemii wraca do łask. Rozczarowani wirtualnymi portalami wracamy do sprawdzonych sposobów na znalezienie drugiej połówki. Rozmawiamy z Anną Guzior-Rutyną, swatką, coachem relacji, autorką poradników.

— Szukamy księcia lub księżniczki z bajki. A gdy nie pojawia się na horyzoncie, strzelamy focha i zostajemy singlem?

— To zależy. Dziś single są bardzo wymagający. W Polsce żyje podobno 7,5 miliona singli. A to się bierze stąd, że im wyższe wykształcenie, zarobki, pozycja społeczna i zawodowa, tym wymagania stają się coraz wyższe. Ale tak naprawdę panie mają je większe od panów.

— Dziś panie najbardziej cenią niezależność?

— Tak, to prawda. Z drugiej strony wychodzą z założenia, że skoro tyle osiągnęły, to partner musi być na podobnym poziomie, co one same. Są wybredne i nie obniżają poprzeczki. Trudno je zadowolić. Mężczyzna musi więc naprawdę bardzo mocno się gimnastykować, by zaspokoić potrzeby obecnej kobiety. Kobiety sukcesu. To wszystko ma drugą stronę medalu. Mężczyźni boją się takich kobiet. Kiedy poszukiwania ideału trwają długo, oczekiwany efekt nie nadchodzi, takie kobiety mówią – to ja już wolę być sama. I kiedy już tak sobie powiedzą, tak robią. To też pułapka. Szukamy ideału, a przecież on nie istnieje. Po prostu. Przez to tracimy szansę na miłość. W mojej książce „Jak znaleźć faceta i dobrze wyjść za mąż” i „Jak znaleźć odpowiednią kobietę” poruszyłam ten temat. Tam też napisałam, że kiedy szukamy partnera musimy zastanowić się, czego oczekujemy. Dobrze, na początek możemy sobie stworzyć idealny obraz. Ale potem trzeba zejść na ziemię i szukać człowieka z krwi i kości. A każdy będzie miał jakieś wady. Facet nie musi mieć przecież dokładnie 185 centymetrów wzrostu. Niech ma na przykład 177 centymetrów. Może nie musi mieć takiego wykształcenia, jakie sobie założyliśmy. Z czegoś trzeba ująć. My też nie je-

steśmy idealne, więc nie wymagamy tego od mężczyzn.

— Ale czy nie jest też tak, że kobiety odkładają te poszukiwania na później.

Najpierw najważniejsze jest zdobycie odpowiedniego wykształcenia, potem pozycji zawodowej. Własne mieszkanie, samochód. I w końcu mężczyzna. No i zaczyna być pod górkę.

— Tak, niemal wszystkie punkty z listy zadań do wykonania skreślone, tylko tego faceta jeszcze nie ma. Singielki, które nigdy nie były wcześniej w poważnym związku, zawsze mają trudniej. Mając około 40 lat chcą nagle szybko znaleźć odpowiedniego faceta, założyć rodzinę i mieć dzieci. Kiedy mężczyzna widzi taką „ryczącą czterdziestkę”, jeszcze jej dokładnie nie pozna, a już chce wiać. Wie, co go czeka. Kobiety chcą odznaczyć ostatni punkt z listy. A tu nie wychodzi. Rzeczywiście, jest trudniej im znaleźć partnera, ale też kobiety w tym wieku są bardziej wymagające, o czym mówiłam wcześniej.

— Ostatnio na jednym z portali społecznościowych spotkałam się ze stwierdzeniem, że po czterdziestce znalezienie dobrego partnera, w przypadku kobiety, jest wręcz niemożliwe.

— Nie, ja tak nie uważam. Powiem szczerze, że mam klientki po 40 i znajdują drugą połówkę. Co, nie mają prawa do szczęścia? W maju będę miała 39 lat. Dziś kobiety po 40 są atrakcyjne, pewne siebie. Na pewno trudniej im niż dwudziestkom, ale to jest wykonalne. Pod warunkiem, że trochę obniżą pułap wymagań.

— Z tym chyba im najtrudniej, bo przecież marzymy o idealnej miłości. To wpaja nam się jako dziewczynom.

— Wierzę w miłość i to, że w związku ważne jest, by się w sobie zakochać. Trzeba spojrzeć na swoją partnerkę bądź partnera i zobaczyć,



Anna Guzior-Rutyna: Kiedy poszukiwania ideału trwają długo, oczekiwany efekt nie nadchodzi, kobiety mówią – to ja już wolę być sama. I kiedy już tak sobie powiedzą, tak robią. To pułapka. Szukamy ideału, a przecież on nie istnieje. Po prostu. Przez to tracimy szansę na miłość.

Fot. mat. prasowe

że też jest człowiekiem. Nie znaczy, że każę kobietom wiązać się z pierwszym mężczyzną, który stanie na ich drodze. Nie, ale trzeba z czegoś zrezygnować. Nie może mieć ponad 180 wzrostu, być przystojny, wykształcony, wierzący, a do tego jeszcze ze wszystkimi włosami na głowie. A może jeszcze ma nie nosić okularów i nie palić? Nie. Tak się nie da. To błędne koło.

— W ostatnich latach zmieniło się też szukanie drugiej połówki. Kiedyś poznawa-

liśmy się na dyskotekach. Teraz jesteśmy zapracowani i poznajemy się wirtualnie.

— Tutaj trzeba też powiedzieć, jak wiele zmieniła pandemia. Niektórym otworzyła oczy. W moim przypadku przyniosła mi też więcej klientów, których rozczarowało poszukiwanie partnerki lub partnera w wirtualnym świecie. Na portalach często można spotkać osoby, które szukają seksu, jest całe mnóstwo oszustów matrymonialnych. Moi klienci to osoby, które mają dosyć portali

tego typu. Często to osoby publiczne; lekarze, prawnicy, politycy, biznesmeni, którzy nie chcą pokazywać swojego zdjęcia, liczą na dyskrekcję i nie chcą tracić czasu.

— I chcą, i się boją. A singli przybywa.

— Tak, i statystyki pokazują, że singli jest coraz więcej. Dlatego, że ludzie z jednej strony boją się, a z drugiej – szukają w różnych miejscach, nie zawsze wiedząc o tym, że zawód swatki wciąż istnieje. Co mam nadzieję się zmieni (śmiech). Czasem pasmo roz-

czarów związanych z wirtualnymi portalami randkowymi sprawia, że ktoś traci chęć do dalszych poszukiwań i postanawia zostać singlem. To nie jest dobre rozwiązanie. Obawiam się, że dużo złego dzieje się również dlatego, że nie podejmujemy wyzwania i nie naprawiamy naszego związku, kiedy wkrada się do niego rutyna i codzienność. Zapominamy o tych gorących miesiącach z początków. Nie chce nam się angażować i szukamy kogoś innego do pary. A może czasem czas przypomnieć sobie o tym, że jesteśmy parą, bo kochamy się, dbamy o siebie nawzajem? Dla tych wszystkich, którzy chcą przywrócić poczucie euforycznego szczęścia napisałam podręcznik „Jak w 21 dni naprawić związek”.

— W 21 dni? To możliwe?

— Bardzo wto wierzę i oczywiście dotyczy do par, które nie są w tak złej sytuacji, że potrzebują terapii. Tutaj chodzi o to, by zatrzymać się w tej codzienności i przypomnieć o tym, co nas łączy. W związkach często nie doceniamy siebie wzajemnie. Piszę, jak doceniać partnera, jak prawić mu komplementy, jak dbać o relację każdego dnia, nie tylko od święta. Jak przygotować romantyczną kolację czy podgrzać atmosferę w sypialni.

— Dziś swatka musi być wielozadaniowa?

— Tak, ale bierze się to stąd, że wciąż myślę o tym, jak połączyć ludzi w pary. Szukam sposobów, by pomóc parom, kiedy coś zaczyna się psuć. Z mężem nie mamy cichych dni. Rozmawiamy. Jestem coachem relacji, więc pokazuję, gdzie popełniamy błędy w komunikacji. O czym zapominamy. Naprawdę jestem wielozadaniowa.

— Podsumowując – robimy sobie niespodzianki nie tylko z okazji walentynek?

— Ależ tak! Jak najczęściej. I ta niespodzianka nie musi być drogą czy wyszukana. Mój mąż wychodząc o piątą rano do pracy zdążył odśnieżyć mi samochód. To ucieszyło mnie bardziej, niż jakbym dostała bukiet kwiatów. Naprawdę trzeba niewiele, by nasza druga połówka poczuła się kochana.

KATARZYNA JANKÓW-  
MAZURKIEWICZ  
k.jankow@  
naszolsztyniak.pl



# Przez trzy lata myślałam, że jestem w związku

Miała być wielka miłość, a zamiast tego było wielkie emocjonalne piekło. Karolina i Wiktoria, nasze bohaterki, wpadły w sidła manipulatorów. Mężczyźni na których trafiły posługiwali się wyrafinowanymi technikami manipulacji. — Byłam na granicy szaleństwa — wspomina Wiktoria.

Pamiętasz to uczucie, kiedy musnął cię po raz pierwszy delikatnie w ramię? Patrzył ci przenikliwie prosto w oczy. Powiedział komplement, dość banalny, ale przecież tak byłaś spragniona czułych słów. Zresztą, wystarczył ci tylko jego tembr głosu: niski, chrypiący. Potem wieczorami pisałeś do siebie na Messengerze. Zawsze był dwuznaczny. Wydawało ci się, że jesteś na dobrej drodze, żeby się niego zbliżyć. Na twoją kolejną, gorącą wiadomość odpisał zupełnie formalnie, tak jak gdyby między wami nic nie iskrzyło.

Jesteś zdeorientowana, prawda? Za to on może wpisać sobie już pierwszy punkt. Wywoływanie dezorientacji,

zdziwienia, to dopiero początek zabawy. Potem zastosuje na tobie mnóstwo innych technik manipulacyjnych. Najokrutniejszą będzie zabawa w ciepło — zimno. Będzie się do ciebie zbliżał po to, żeby potem nagle mocno się zdystansować. Poczujesz to szarpnięcie całą sobą. Nigdy nie przewidzisz jego zachowania. Nigdy nie będziesz wiedziała, na jakim etapie relacji jesteś. Zawsze będziesz traciła grunt pod nogami. Aż wyda ci się, że oszalałaś. Jedynym twoim pragnieniem będzie skończyć to, ale nie zrobisz tego, bo będziesz już uwikłana. I uzależniona od emocji, które ci funduje.

Zanim ciebie wtedy dotknął, prawdopodobnie przeszedł kurs NLS, czyli neurolingwi-

stycznego uwodzenia, inaczej nazywanego hipnotycznym. Technika ta wchodzi w skład NLP, czyli neurolingwistycznego programowania. NLP to modyfikowanie umysłu.

Albo po prostu dużo wie o NLP. Wie, jak wywołać u ciebie pożądane doznania psychiczne i fizyczne. Nauczył się pewnych tekstów i zachowań na pamięć. Przecież twój umysł też jest erogenną strefą, a on za każdym razem chce trafić w twoje czułe miejsce.

Prawdopodobnie kiedy myślisz, że jesteś wyjątkowa, on te same komplementy mówi innym kobietom. Na Messengerze też pisze do kilku kobiet jednocześnie.

Co jeszcze robi? Odpowiednio moduluje głosem. Specjalnie przerywa cieka-

wą i dynamiczną rozmowę, żeby wywołać w tobie zdziwienie. Promuje siebie tak, abyś była wdzięczna losowi, że tak wspaniały mężczyzna wybrał akurat ciebie. Umie słuchać. Na przemian stosuje dwuznaczności, zaprzeczenia. Czasem celowo mimo wielkiego zainteresowania nie daje kontaktu do siebie: wie, że nie wytrzymasz napięcia i sama mu podasz numer telefonu. Sprawia, że twoje emocje sięgają zenitu.

Nazwę NLP wprowadzili: psycholog John Grinder i językoznawca Richard Bandler, którzy podkreślali związek pomiędzy procesami

neurologicznymi, zachowaniem i językiem człowieka. Stosowali oni NLP w latach 70. ubiegłego wieku jako sztukę doskonalenia się i formę psychoterapii.

## Karolina

Jakie on miał hipnotyzujące spojrzenie. Przewierał na wskroś. Potem z książek dowiedziała się, że tak patrzą psychopaci. Mają nienaturalnie szerokie źrenice. I że tacy jak on nie odczuwają emocji tylko jedynie je imitują. Dlatego na przykład płaczą na pogrzebach. Bo tak wypada. Ale nie czują smutku. Potem na terapii opowiadała, jak on płakał, kiedy powiedziała,

że to koniec. I przypomniało jej się, że mimika nie współgrała zupełnie z płynącymi łzami. Coś ją ścisnęło w żołądku.

Pracowali biurko w biurko. On znad komputera na nią tak patrzył. Potem, zaczął pisać SMS-y. Ona była świeżo po rozstaniu, on przekonywał, że jest wolny. Okazało się, że słucha tej samej muzyki co ona, czyta te same książki. Lubili te same hiszpańskie seriale na Netflixie. Ale nigdy nie oglądali ich wspólnie. Kiedy była w domu wieczorem, on pisał, że tęskni. Proponowała spotkanie. Milczał. Potem w pracy, unikał jej wzroku. Potem znów przypominał jej osobie. — Powiedziałam głośno w biurze, że szykuję się na parapetówkę

do znajomych — opowiada Karolina. — Natychmiast dostałam wiadomość, że jak mogę go tak lekceważyć. Że na pewno go tam zdradzę.

Przez całą imprezę Karolina dostawała od niego wiadomości. Kiedy wróciła do domu, miała wyrzuty sumienia, że w ogóle tam poszła. Tak mu przecież na niej zależało.

Jej życie zaczęło przypominać rollercoaster. Albo wysiadywał do niej nocami, albo następne tygodnie ignorował. Kiedy coś w pracy powiedziała jego zdaniem nie tak, karał ją milczeniem. Albo w firmowej kuchni podchodził do niej i nagle zaczynał całować wszędzie. Potem znów były dni ciszy. Kiedy ona rozmawiała z kolegami, on się obrażał. Kiedy chciała go spytać, co ich właściwie łączy, atakował ją. — Wiesz, jak bardzo nie lubię, kiedy wywiera się na mnie presję — z łatwością wchodził w rolę ofiary.

Wtedy odpuszczała. — Przyjaciółka widząc jak on na mnie traktuje, poprosiła, żebym zerwała tę relację. Przekonywała mnie, że nie jest to normalne. Nie mieliśmy wspólnych zdjęć, nie chodziliśmy nigdzie razem, święta spędzaliśmy osobno — wspomina.

Posłuchała przyjaciółki i napisała mu w SMS-ie, że musi to skończyć. A on się biedak zalał. Nie mógł już prowadzić tej relacji. Nie czuł się bezpiecznie. Ale jeszcze wcześniej, próbował skłócić ją z przyjaciółką, sugerując, że ona coś do niego czuje.

Seks? Był tylko raz, na pożegnanie. — Trzy lata tkwiłam tej chorej relacji — ubolewa Karolina. — Dokładnie przez trzy lata myślałam, że jestem w związku. A to on był w związku. Nawet w dwóch...

#### Wiktoria

Ma trzydzieści trzy lata, pięcioletniego syna i rozwój za sobą. Pierwsze małżeństwo rozpadło się bardzo szybko, syn Wiktorii miał zaledwie rok. Z byłym mężem utrzymuje przyjacielskie kontakty. Długo nie chciała wchodzić w nowy związek, aż wreszcie pojawił się on. Był jak ze snu.

Karol zrobił na mnie niezmiernie dobre wrażenie już podczas poznania — wspomina. — Było zupełnie jak w filmie: na chodnik spadła mi teczka z dokumentami, a on ją podniósł. Powiedział, że pięknie wyglądam, a ja byłam bez cienia makijażu. Rozmawiałam się z nim, jakbyśmy znali się od lat. Zdziwiłam się, że nie chce wziąć do mnie numeru. Więc sama mu

go wręczyłam. I to był pierwszy błąd...

Karol znał się na wszystkim. Był erudyta i specjalistą we wszystkich dziedzinach. Ale nigdy jakoś nie mógł tego udowodnić. Kiedy miał zaprezentować grę na fortepianie, akurat uszkodził sobie rękę. Kiedy jechał do Wiktorii naprawić kran, stał tak długo w korku, że Wiktoria zdążyła już wezwać hydraulika. Kochał dzieci. Ale nigdy nie zdążył na występ syna Wiktorii do przedszkola. — Najważniejsze, że się stara — usprawiedliwiała go Wiktoria.

Nie chciał mieć z nią żadnych wspólnych zdjęć. Mówił, że jest nefotogeniczny. Nie istniał w mediach społecznościowych. Wiktoria cieszyła się, że jest oryginalny. Za to coraz częściej brzęczał Wiktorii nad uchem kluczami do swojego mieszkania. — Niedługo zamieszkamy wszyscy razem: ja, ty i twój Staś — obiecywał.

Wiktoria odżyła. Nowy kolor włosów, hybryda na paznokciach, zajęcia z jogi. Chciała jej się żyć.

Pewnego dnia nie przyszedł na kolację. To były jej urodziny. Czekala na niego i spodziewała się prezentu. Przepadł jak kamień w wodę. Jego komórka milczała. Wiktoria nie mogła obdzwonić szpitala, bo kim dla niego była...? Kto by jej udzielił informacji?

Przez dwa tygodnie nie mogła jeść ani spać. Jej syn trafił pod opiekę swojego taty. Po dwóch tygodniach Karol stanął w jej drzwiach jak gdyby nigdy nic. Jak mówił, czuł się... oszukany. Wiktoria nie uprzedzała go, że się zaangażuje. Ale to on przecież wspominał o wspólnym zamieszkanui. Karol już tego zupełnie nie pamiętał. Widocznie coś sobie wymyśliła. — Nie wiedziałam już czy to się dzieje naprawdę — opowiada.

Jednak nagłe zniknięcie nie było najgorsze. Najgorsze było to, jak Wiktoria pewnego dnia spotkała na ulicy Karola z... jego żoną. W zaawansowanej ciąży. Z szeptów sąsiadek dowiedziała się, że Karol od dawna wił dla nich gniazdko. W końcu udało się ściągnąć żonę do miasta, w którym pracował i poznał Wiktorię... To dla żony były te klucze.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA  
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl

## Rozmowa z psychologiem

# Niektóre kobiety myślą, że muszą zasłużyć na miłość



Fot. Arch. prywatne

— Mieszkanka Piaseczna przelała oszustowi ponad 600 tys. zł na „leczenie” amerykańskiego aktora Clint Eastwooda. Oszust podawał się za syna aktora. Tutaj policjanci o romansie w tle nie mówili, ale wiemy, że jest mnóstwo historii, kiedy kobieta oszczędności swojego życia przeznacza na „amerykańskiego żołnierza”, którego nie widziała na oczy, a który zapewniał, że jest miłością jej życia...

— Każdy z nas ma potrzebę bycia kochanym. Ofiarą oszustów padają osoby, które nie doświadczyły w swoim życiu miłości bezwarunkowej — są to zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Takie osoby są przyzwyczajone do tego, że na miłość muszą zasłużyć. Wiąże się z tym zawsze obniżone poczucie własnej wartości.

Osoba, która ma na swoim koncie różne przykre doświadczenia, jest przekonana, że musi zapracować na bycie kochaną. Bo jeśli się nie postara i nie zrobi wszystkiego co w jej mocy, to nikt jej kochać nie będzie. Niestety taka osoba jest podatna na wykorzystywanie przez oszustów. Podane przez ciebie przykłady, to sytuacje ekstremalne. Natomiast tego typu relacje dzieją się bardzo często, kiedy jedna strona wykorzystuje drugą, która się na to godzi, ponieważ jej zdaniem na uczucia musi zapracować.

— Jakie kobiety nigdy nie padną ofiarą manipulacji?

— Jeżeli kobieta doświadczyła prawdziwej miłości od rodziców, dziadków czy opiekunów, to wie, że sama w so-

bie jest dość dobra i wystarczająca. Ina miłość zasługuje. Jeśli pojawiają się jakieś oznaki złego traktowania, jej włącza się naturalnie czerwona lampka, więc wtaką relację nie wejdzie. Taki sam mechanizm występuje w relacjach przemocowych. Osoba nie czuje się dość wartościowa, godna miłości i robi wszystko, żeby na miłość zapracować. Manipulator ma naprawdę duże pole do popisu. Oczywiście tak jak w przypadku związków przemocowych, wszystko zaczyna się bardzo pozytywnie i bardzo niewinnie. Przecież nikt nie żąda od tej kobiety od razu jakichkolwiek poświęceń. Manipulator zapewnia kobietę jak bardzo jest wspaniałą i wartościową i jak bardzo chciałby z nią być. Dopiero później pojawiają się warunki. A ona chce spełnić te warunki, żeby otrzymać to, czego potrzebuje najbardziej, czyli miłości. Natomiast kobieta która wie, że na miłość zasługuje i nie musi spełniać czyichś warunków, to w naturalny sposób, gdy warunkowanie się pojawia, wycofuje z tej relacji. A manipulator i tak wie, że z taką osobą byłoby za dużo pracy i za duże ryzyko porażki. Bardzo łatwo wyczuć manipulatorew osobę, która potencjalnie wpadnie w jego sidła. Oni się w tym specjalizują. Rozpoznają osobę, która będzie w stanie wejść w ten układ. Odkąd poznanie ludzi przez Internet stało się czymś oczywistym, łatwo dokonać selekcji ofiary.

— W jaki sposób?

— Manipulator może z wieloma kobietami zacząć doświadczać ten sam wątek. Może zagadywać w ten sam sposób np. pięć kobiet równocześnie, chcąc wybrać jedną docelową ofiarę. Metodą eliminacji będą się one wykruśzać. Zostanie ta jedna, podatna na manipulację. I złapie haczyk. Manipulator już wie, że warto w tę relację inwestować,

bo można z niej wyciągnąć najwięcej korzyści. A nie jest mu trudno prawić wielu komplementów, wysyłać zdjęcia, które nie są jego zdjęciami, wysyłać wiadomości. To nie jest żaden koszt. W momencie kiedy kobieta chce się spotkać, pojawia się pierwsze warunkowanie: ja bym bardzo chciał, tylko nie mam pieniędzy na bilet. I ona często wysyła pierwsze pieniądze, a potem mężczyzna odwołuje w ostatniej chwili spotkanie albo pisze, że trafił do szpitala. I potrzebne są kolejne pieniądze na leczenie. Kobieta już jest tak zaślepiona i tak uwikłana, że tylko czeka na te wiadomości. I przestaje w tym momencie myśleć racjonalnie. A nawet jeśli ma kogoś, kto chce ją ostrzec, to manipulator zaczyna odsuwać ją od tej osoby. Osuwanie od środowiska wsparcia jest bardzo częste. W dużym skrócie mechanizm wygląda tak: przyciąganie do siebie, zauroczenie, a później stawianie warunków.

— Jak rozpoznać, że ktoś nami manipuluje? Nie zawsze przecież ktoś chce od nas dużym sum...

— W codziennym życiu nie jest to proste. Głównym wyznacznikiem jest to, jak się z tym czujemy. Założmy mamy kolegę czy koleżankę, którzy są w gorszej sytuacji finansowej. I my płacimy za każde spotkanie. Inie ma w tym nic złego, jeśli czujemy się z tym dobrze. Natomiast identyczna sytuacja może być także formą manipulacji, jeśli okazuje się, że taka osoba ma pieniądze na wszystko, tylko nie na spotkanie z nami. Trudno to rozpoznać, zależy od kontekstu, od relacji. Są takie relacje, w które sami chcemy inwestować i nie czujemy się wykorzystywani. A są też takie, kiedy od początku czujemy, że coś jest nie tak. Musimy zaufać naszej intuicji. Tylko że ta intuicja może być zawodna,

jeśli tak bardzo pragniemy akceptacji, przynależności, miłości, że jesteśmy w stanie zrobić wszystko. Wtedy naturalne mechanizmy obronne się wyłączają.

— Na początku naszej rozmowy mówiłaś o miłości własnej, a raczej o jej braku. Jak okazać sobie miłość?

— To jest tak, jak z sytuacją w samolocie, kiedy stewardesa instruuje nas o procedurach bezpieczeństwa: najpierw maskę tlenową nakładamy sobie, potem osobie obok, nawet jeśli jest to dziecko. Bo tylko wtedy, kiedy najpierw zadba o siebie, możemy zadbać o innych. Jeśli kochamy siebie, nie możemy innych stawiać zawsze na pierwszym miejscu. I to niezależnie od tego, jak bardzo chcemy zadbać o najbliższych. Powinniśmy dać sobie prawo do gorszych dni, do choroby. Wiele kobiet gdy choruje, nie daje sobie prawa do zwolnienia tempa. Bo przecież ktoś musi zrobić zakupy, ktoś musi zająć się dzieckiem. I w ich mniemaniu, tym kimś są właśnie one. A to jest ten czas, żeby powiedzieć: to jest ta chwila, żeby ktoś zadbał o mnie. Jeśli pozwolimy sobie na troskę względem siebie, to automatycznie nasi najbliżsi zaczną nas inaczej traktować i także chętnie się o nas zatroszczą. Oni często nie są do tego przyzwyczajeni, bo my nigdy nie daliśmy im na to szansy. Partnerowi też warto powiedzieć, że chcemy zrobić coś dla siebie. Często to są drobne sprawy: zorganizowanie czasu na własne hobby, spotkanie z przyjaciółką. Trzeba dbać o związek, ale też dbać o siebie, bo partnerzy nie zawsze mają te same potrzeby. Uszanowanie części wspólnej jest tak samo ważne jak uszanowanie siebie.

ALEKSANDRA  
TCHÓRZEWSKA  
a.tchorzewska@  
gazetaolsztynska.pl



# Jesteśmy spragnieni miłości

Pary dobiera intuicyjnie, w oparciu o swoje doświadczenie i preferencje kandydatów. Małgorzata Bambrowicz z biura matrymonialnego LoveZnajdźMiłość udowadnia, że w dzisiejszych czasach sens mają nie tylko randkowe portale internetowe.

— Ludzie zaczynają szukać czegoś w stylu słow.

Taką usługę zapewniają właśnie biura matrymonialne — podkreśla w rozmowie z „Gazetą Olsztyńską”.

— W XXI wieku jest miejsce dla biur matrymonialnych? Portale internetowe i aplikacje nie wyparty tradycyjnych swatek?

— Faktem jest, że biura starzej daty, które święciły triumfy 20-30 lat temu, zupełnie upadły. Być może wynika to z tego, że ich właściciele nie byli gotowi na ten internetowy boom. Mówię to, bo mam nawet klienta, który kiedyś prowadził tego typu biuro. Paradoksalnie jednak w tej chwili, po zachwyceniu się randkami w sieci, ludzie zaczynają szukać czegoś odwrótnego, bardziej w stylu słow. W biurach takich jak moje staramy się poznać klienta bezpośrednio i dopasować do niego odpowiednią osobę pracując intuicyjnie, na podstawie tego czego dowiemy się o tej osobie i w oparciu o wrażenie, które ona na nas robi. Takich biur szukają też ludzie, którzy z jakichś powodów nie mogą „ogłaszać się”

w Internecie. To jest związane ze stanowiskiem lub sytuacją, w której się znajdują. Przykładowo, wdowy czy wdowcy, którym niezręcznie jest się obnosić z tym, że chcieliby na nowo ułożyć sobie życie. Na pewno biuro matrymonialne nie jest dla każdego, ale będzie odpowiednie dla kogoś, kto chce szukać drugiej polówki w bezpośredni sposób.

— W aplikacjach randkowych często oceniamy kandydatów wyłącznie po wyglądzie. W biurze matrymonialnym dobór następuje głównie w oparciu o cechy charakteru...

— Akurat w moim biurze przed randką nie pokazujemy kandydatom nawzajem swoich zdjęć. Idąc na spotkanie osoby nie wiedzą więc jak wyglądają. Plusem takiego rozwiązania jest, że osoby, które szukają „szybkiej” relacji bazującej na wyglądzie, odpadają już przy pierwszej rozmowie, kiedy informujemy, że nie pokazujemy zdjęć

kandydatów. Oczywiście każdy podczas wywiadu mówi o swoich preferencjach. Nie jest tak, że kobieta, która ma metr osiemdziesiąt wzrostu i poszukuje wyższego partnera pójdzie na spotkanie z panem, który ma metr siedemdziesiąt. Bierzemy te preferencje pod uwagę, ale w ogóle nie opieramy się na wizerunku. Nie jest też tak, że to klient wybiera sobie partnera czy partnerkę. On wyłącznie mówi, czego oczekuje, a to my dobieramy odpowiednią osobę pod zgłaszającego się.

— Jak wygląda proces zgłoszenia do biura matrymonialnego?

— Zaczynamy od rozmowy telefonicznej, podczas której tłumaczę na jakiej zasadzie działamy. Ze bierzemy na siebie odpowiedzialność za wybór partnera, a nie przekazujemy singlom telefonów do siebie nawzajem. Para, która wybiera się na randkę nie ma do siebie kontaktu.

Idą po prostu w konkretne miejsce, muszą ze sobą spędzić godzinę, a potem mogą zdecydować co dalej. Po tym wstępie zgłaszający się decyduje, czy w ogóle chce ze mną dalej rozmawiać. Jeśli tak, przeprowadzam wywiad szczegółowy, który trwa do godziny. Potem umawiam się na spotkanie twarzą w twarz, obecnie dzieje się to oczywiście wreżmie sanitarnym. Na podstawie rozmowy dobieramy do tej osoby partnera i umawiamy ich na spotkanie.

— Jakie pytania padają podczas przeprowadzanego przez panią wywiadu?

— Paradoksalnie zgłaszającym się najtrudniej jest opowiedzieć o swoich największych zaletach i wadach. Inne, na przykład o to jakiego partnera się szuka, nie sprawiają większych kłopotów. Bywają oczywiście też pytania zaskoczenia, które pozwalają mi lepiej poznać kandydata, ale nie chciałabym ich zdradzać.

— Czy w trakcie rozmowy telefonicznej, choćby po tonie głosu czy sposobie mówienia, jest już pani w stanie ocenić jaką osobą jest kandydat?

— Tak, pierwszą rozmowę przeprowadzam przez telefon właśnie po to, by nie mieć innych bodźców z zewnątrz. Wsłuchuję się w to jak ta osoba mówi i mam już przed sobą obraz tego człowieka.

— Bywa tak, że po takiej rozmowie wie już pani, że dla tej osoby nikogo nie znajdzie w swojej bazie kandydatów?

— Oczywiście. Zdarza się tak, wtedy trzeba poczekać na odpowiednią ofertę. Bywa i tak, że rozmawiam z kimś i już wiem kto z bazy byłby dla tej osoby idealny. Niektórzy ludzie są bardzo zamknięci, nie są gotowi na nowe związki i tak naprawdę nie szukają nikogo. Bywają i tacy, którzy uczestniczą w kilku randkach i każdy chce z nimi kontynuować znajomość, a oni tego nie

chcą. Powodem może być to, że jest jeszcze za wcześnie na budowanie kolejnej relacji. Sugeruję wówczas spotkanie z współpracującym z nami psychologiem. Na przykład jednej z pań dobrałam mężczyznę, który był pełnym przeciwnieństwem jej byłego męża i poprzedniego partnera. Choć początkowo zarzekała się, że to nie może się udać, to po kilku randkach przyznała, że wybór był niezwykle trafny. Zwróciła też uwagę, że gdyby nie terapia u psychologa, to nigdy by nie uwierzyła, że może być z kimś tak innym od partnerów z przeszłości i że zasługuje na prawdziwą miłość. Ta para jest już razem 4 lata, życie obojga zmieniło się o 180 stopni, obecnie planują ślub.

— Jakie zdolności powinna mieć osoba prowadząca biuro matrymonialne? Zawsze miała pani nosa do ludzi?

— Myślę, że tak, dlatego też otworzyłam biuro. Na pewno



Fot. archiwum prywatne Małgorzaty Bambrowicz

## Małgorzata Bambrowicz z biura matrymonialnego LoveZnajdźMiłość:

Kobiety zapisują się do biura nawet niekoniecznie szukając partnera. Z kolei panowie kiedy już do mnie przychodzą, formułują bardzo konkretne oczekiwania i nie są wybredni. Mają określone kryteria i się ich trzymają. Czasem takiemu mężczyźnie wystarczą trzy spotkania i znajduje właściwą partnerkę. Natomiast z paniami różnie bywa. Mimo że często trafiają na panów, z którymi mogłyby być szczęśliwe, nie chcą się wiązać i nie potrafią nawet podać uzasadnienia tej decyzji.

— prowadzący taką działalność musi lubić ludzi, interesować się ich życiem, być empatyczny i cierpliwy. Wiadomo, że samotność jest przykrym stanem i czasem u zgłaszających się pojawia się wątpliwość i frustracja. Często odbija się to na mnie, bo ludzie mają tendencję do szukania winnego tej sytuacji.

— Można powiedzieć, że ma pani intuicję?

— Być może. Czasem jest to po prostu jeden impuls, który pojawia się na etapie wywiadu. Potem jedynie potwierdzam moje przeczucie, przeglądając kwestionariusz i sprawdzając, czy rzeczy w nim zawarte się nie wykluczają z oczekiwaniami klienta.

— Ile par udało się pani zeswatać?

— Trudno powiedzieć, ale bywają takie miesiące, że jest po kilka dobrych połączeń. Takich, które kończą się kilkumiesięcznym lub kilkuletnim związkiem. A czasem nawet zaręczynami i ślubem.

— Jest pani później zapraszana na tego typu imprezy?

— Kiedy zeswatane osoby się w sobie zakochają, z reguły informują mnie o udanym dobraniu. Ale później często jest dla nich wstydliwe, że poznali się przez biuro matrymonialne. Wolą tworzyć swoją historię już bez osoby trzeciej. Z doświadczenia wiem, że często tak się dzieje. Nie mam z tym problemu i życzę takim parom wszystkiego najlepszego.

— Do biura zgłasza się więcej pań czy panów?

— Ofert pań jest więcej. Ale kobiety zapisują się do biura nawet niekoniecznie szukając partnera. Z kolei panowie kiedy już do mnie przychodzą, formułują bardzo konkretne oczekiwania i nie są wybredni. Mają określone kryteria i się ich trzymają. Czasem takiemu mężczyźnie wystar-

czą trzy spotkania i znajduje właściwą partnerkę. Natomiast z paniami różnie bywa. Mimo że często trafiają na panów, z którymi mogłyby być szczęśliwe, nie chcą się wiązać i nie potrafią nawet podać uzasadnienia tej decyzji.

— Czy to pani ustala gdzie i kiedy spotka się dana para?



Fot. unsplash.com

— Bardziej proponuję. Zawsze sugeruję, by było to gdzieś pośrodku ich miejsc zamieszkania. Na nic nie naciskam, ale informuję, że na etapie poznania zależy mi, by obowiązywało równouprawnienie. Na zasadzie: obydwoje przyszliśmy do biura matrymonialnego i zapłaciliśmy za tę usługę, jesteśmy tutaj na tych samych warunkach. Dlatego uczulam, by kobieta nie oczekiwała, że w restauracji to mężczyzna zapłaci za oboje. Ale i tak w praktyce w dziewięćdziesięciu procentach przypadków tak się dzieje (śmiech).

— Jakie miejsca najczęściej proponuje pani na pierwszą randkę?

— Z reguły doradzam, by para spotkała się przed kawiarnią, bo tak łatwo się odnaleźć. Następnie osoby same decydują, czy wchodzić do środka czy iść na spacer. Czasem bywa też tak, że pomysły na randki wychodzą

od uczestników. Na przykład oboje mają psy i umawiają się na spacer z pupilami. Wtedy mogą ubrać się w bardziej sportowy styl, bo ogólny wymóg jest taki, żeby byli ubrani bardziej odświętnie.

— Czy randka w ciemno to dla uczestników stresujące doświadczenie?

— Rzeczywiście przed spotkaniem ludzie najczęściej mocno się stresują. Do tego stopnia, że w umowie z moim biurem zamieściłam zapis, że niepójście na umówioną i potwierdzoną randkę skutkuje zerowaniem współpracy. Taki punkt musiał się pojawić, bo stres powodował, że ludzie czasem wycofywali się w ostatniej chwili. I osoba, która poszła na tę umówioną randkę, a nikogo nie spotkała, czuje się zawiedziona i jest jej przykro. Co ciekawe, w momencie spotkania ta treść najczęściej znika i osoby często mówią o tym, że wbrew pozorom jest to bardzo przy-

jemne doznanie. Trzeba wziąć pod uwagę, że randka to niemalże dla każdego sytuacja stresowa. Jest strach przed odrzuceniem, konfrontacją, zadajemy sobie pytania, czy się komuś spodoba. Ale zawsze uspokajam, że wszyscy jesteśmy przecież w tej samej sytuacji. Poza tym są otwarte karty. Każdy wie po co przyszedł - znaleźć miłość.

— A co z bezpieczeństwem takich randek w ciemno? Czy nic nam nie grozi?

— Wszyscy klienci są przeze mnie dokładnie weryfikowani. To znaczy - wiem o tych osobach tyle, że mogę bez problemu je znaleźć. Poza tym w umowie jest zapis, że umówiona randka powinna trwać godzinę i odbyć się w miejscu publicznym. Nie powinno być takiej sytuacji, że ktoś idzie do kogoś do domu. Jeśli tak się stanie, może się to również skończyć zerowaniem współpracy. Oczywiście po tej ustalonej

godzinie można iść do kogoś, ale zawsze trzeba mnie poinformować, że oficjalna randka się skończyła. Zresztą, z umowy wynika, że po godzinie randki single muszą poinformować mnie, czy pierwsze spotkanie się udało i czy znajomość będzie kontynuowana. Proszę o to także ze względów bezpieczeństwa. Ja tylko poznaję ludzi ze sobą i moja rola teoretycznie kończy się po tej pierwszej randce. Ale oczywiście można do mnie później napisać z jakimś pytaniem dotyczącym osoby, z którą kontynuujemy spotkanie, jeśli na przykład uznamy, że to jeszcze nie moment, by pytać ją o coś wprost.

— Zdarza się, że w kwestionariuszach ludzie podają zmyślane informacje o sobie?

— Raczej nie mam do czynienia z oszustami. W umowie jest informacja, że jeśli osoba poda fałszywe informacje, kończę z nią współpracę. Kwota, którą płaci się za „pośrednictwo” biura nie jest wysoka, ale zawsze są to jakieś pieniądze, więc ludzie nie chcą ich tracić. Obecnie portale internetowe dają olbrzymie możliwości jeśli chodzi o naciągaczy, więc raczej „nie opłaca” im się przychodzić do biura matrymonialnego. Zwłaszcza, że ja już po tej pierwszej rozmowie często wiem, czy ktoś zmyśla albo coś ukrywa. Zdarzają się oczywiście drobne kłamstwa — dotyczące wieku, wagi lub wzrostu — ale nie wyciągam wówczas żadnych konsekwencji.

— W XXI wieku często mówi się o tym, że życie singla ma wiele zalet. Czy w takich czasach ludzie w ogóle poszukują drugiej połówki?

— Na pewno szukamy i jesteśmy spragnieni miłości. Ale z drugiej strony osoby, które przez dłuższy czas były singlami widzą, że życie w pojedynkę pozwala im się rozwijać, spełniać i skupić na sobie. Ale pamiętajmy, że jesteśmy gatunkiem stadnym i naturalnie ciągnie nas do drugiego człowieka. Wówczas kiedy poznamy kogoś może pojawić się problem, że trudno jest nam porzucić to swoje dotychczasowe życie. Chcemy zachować te atrybuty singla, a jednocześnie mieć przy sobie kogoś, kto będzie to tolerował. Pragniemy zmiany bez zmiany. Taka modyfikacja stylu życia może być dla nas nie lada wyzwaniem.

DOMINIKA  
RASZKIEWICZ  
redakcja@  
gazetaolsztynska.pl



# Czasem szczęściu trzeba pomóc

Gdy nie masz pracy, zaczynasz jej szukać, nie czekasz, aż zapuka do twoich drzwi. Jesteś głodny, idziesz na zakupy. Potrzebujesz nowej sukienki, idziesz do sklepu i kupujesz ją. Gdy jesteś samotny, zgłaszasz się na portalu randkowym i dajesz sobie szansę na poznanie osób o podobnych upodobaniach. Szukanie drugiej połówki, sympatii, partnera, partnerki to temat stary jak świat. Sposobów na poszukiwania jest wiele. Przedstawiamy Wam trzy małżeństwa, których miłość jest dowodem na to, że prawdziwe uczucie można znaleźć wszędzie.

## Miłość znaleźli w internecie

**W** naszym społeczeństwie nadal istnieje rozróżnienie związków „internetowych” od tych nawiązanych w sytuacjach życiowych. Wciąż pokutuje wiele uprzedzeń wobec takiej formy nawiązywania znajomości. Osoby korzystające z portali randkowych są często oceniane jako „desperaci”, a o potencjalnych partnerach zarejestrowanych w serwisach myśli się jako szukających tylko seksu, dziwnych, takich, którym nie powiodło się w związkach. Nie zawsze jest to prawda. Są ludzie, którzy w ten sposób odnajdują miłość swojego życia.

Katarzyna pochodzi z powiatu szczecińskiego, a Artur z Olsztyna. Odnaleźli się na jednym z portali randkowych. Poznali i pokochali. Dziś są szczęśliwym małżeństwem z trójką dzieci. Śmieją się, że szczęściu czasem trzeba pomóc i niekoniecznie trzeba się poznać w tradycyjny sposób, żeby odnaleźć swoją „drugą połówkę”.

— Na portalu zarejestrowałam się w sumie nie wierząc, że mogę tam spotkać miłość swojego życia — opowiada Kasia. — Przez jakieś dwa lata traktowałam to jako zabawę, żadne ogłoszenie i poznanie mężczyźni nie wzbudziły mojego zainteresowania. Aż w 2006 roku zaczęłam pisać z Arturem. Po jakimś czasie pisanie przestało nam wystarczać, więc zaczęliśmy do siebie dzwonić. Pewnego dnia padła propozycja spotkania i potem już wszystko potoczyło się swoim biegiem — dodaje.

Kasia i Artur to że poznali się przez Internet ukrywali przed swoimi najbliższymi. Opowiadali im, że spotkali się w jednej z olsztyńskich kawiarni. Obawiali się uprzedzeń do tego typu znajomości. Sami w krótkim czasie zrozumieli, że czekali na tę miłość przez całe swoje życie. Wynajęli mieszkanie w Olsztynie, po roku Artur poprosił Kasię o rękę i w sierp-



Kasia i Artur

niu 2007 roku stanęli na ślubnym kobiercu. Po dwóch latach urodził się im pierwszy syn, dwa lata później córka, a w 10 rocznicę ślubu kolejna córka. Pracują, kupili dom. Są bardzo aktywni fizycznie: biegają, morsują, jeżdżą całą rodziną na rowerowe wycieczki.

— Dopiero po ślubie przyznaliśmy się rodzinie, że poznaliśmy się przez Internet — wyznają. — Było to ogromne zaskoczenie. Nic dziwnego, nawet my sami nie przypuszczaliśmy, że z takiej internetowej znajomości może zrodzić się miłość. Kto by pomyślał, że w sieci znajdziemy miłość swojego życia! — przyznają.

Portal przez który Kasia i Artur się poznali został zamknięty niedługo po ich poznaniu. Można powiedzieć,

że mieli sporo szczęścia, iż zdążyli się odnaleźć.

— Widocznie ktoś tam na górze czuwał nad nami i postanowił, że będziemy szczęśliwą rodziną — mówi Kasia. — Warto czasem pomóc swojemu szczęściu. My znaleźliśmy wielką miłość i szczęście w Internecie. Patrząc na dzieci i męża, myślę, że założenie konta na portalu randkowym było jak wygrana w Lotto. Gdybym tego nie zrobiła wtedy mogłabym przegapić „swoją szansę na szczęście”, a tak poznałam kogoś wyjątkowego i wartościowego, z kim chcę przejść przez życie, zestarzeć się — dodaje.

## W słonecznej Italii czekała na nią miłość

**A**gata w Polsce skończyła studia i nie wiedziała co zrobić ze swoim życiem. Właśnie dowiedziała się, że zdradził ją narzeczony, z którym planowała wspólne życie. Ufała mu i go kochała. Pracowała w księgo-

wości, lecz nie był o zawód, który przynosił jej satysfakcję.

— Jakoś tak się wszystko zważyło na głowę, zdrada narzeczonego bolała najbardziej — wspomina Agata. — Koleżanka po raz kolejny wybierała się do pracy sezonowej we Włoszech. Zaproponowała bym z nią pojechała. Początkowo nie chciałam, ale po namyśle stwierdziłam, że to dobry pomysł. Spakowałam się i ruszyłam po raz pierwszy za granicę.

Agata pracowała na plaży z koleżanką. Roznosiły napoje, rozkładały leżaki, a wieczory spędzały na plaży. Adoratorów im nie brakowało, bo Włosi byli zachwyceni pięknymi Polkami i cały czas próbowali się z nimi umówić.

— Ta praca była jak wakacje. Pięknie się opalałam, podobała mi się praca i kraj — wspomina Agata. — Kręciło się przy nas wielu chłopaków, jednak nie myślałam o żadnym na poważnie. Widziałam, że syn właścicieli ma na imię Stefano. Trochę rozma-

wialiśmy, trochę pokazywał nam gestami o co mu chodzi. Spędzaliśmy coraz więcej czasu razem. Nie chciałam tego, ale zakochałam się w nim, na szczęście z wzajemnością. Był rok 2003, sezon miał się ku końcowi... Stefano chciał, żebym została z nim.

Agata postanowiła jednak wrócić do kraju. Tęskniła, jednak nie wiedziała co ma robić. Po dwóch miesiącach Stefano pojawił się u niej w Polsce i poprosił ją o rękę. Postanowiła zaryzykować i poleciała do Włoch. W 2005 roku wzięli ślub. Trzy lata później na świecie pojawiła się ich córka Martina.

— Cieszę się, że zaryzykowałam, bo jestem bardzo szczęśliwa. Kocham i jestem kochana — zapewnia Agata. — Myślałam, że takie przypadki zdarzają się tylko w książkach. Bałam się zaufać, wyjechać do obcego kraju, a dziś nie wyobrażam sobie życia bez męża i córki. Teściowie są wspaniali, w ogóle Włosi przyjęli mnie ciepło.

Obawiałam się, że nasza miłość może nie przetrwać próby czasu, różnic kulturowych, innej mentalności. A jednak miłość jest w stanie pokonać wszystko jeśli się kocha prawdziwie.

Jestem już ponad 15 lat mężatką i wciąż nasza miłość jest tak samo silna. Wciąż jest w nas namiętność, ciekawość siebie i świadomość, że w każdej sytuacji jesteśmy dla siebie wsparciem. Mamy różne charaktery, jednak zawsze i z każdej sytuacji znajdujemy wyjście, idziemy na kompromis. Kiedy patrzę w jego oczy wciąż widzę w nich miłość i iskrę pożądania. Choć mamy już prawie po 50 lat, to nadal trzymamy się za ręce jak nastolatki i potrafimy całować się na plaży przy zachodzącym słońcu. Dla takich chwil warto żyć!

## Są razem 75 lat

**P**añstwo Januskiewicz są najstarszym żyjącym małżeństwem w powiecie szczecińskim, a może i w województwie czy nawet w kraju. Pani Bronisława ma obecnie 96 lat a jej mąż Józef 101 lat. W czerwcu będą obchodzić 75-lecie pożycia małżeńskiego.

Poznali się w Rokitnie na Ukrainie. To tam mieszkała pani Bronisława i spotkała swojego męża. Już po kilku spotkaniach w ich sercach zaczęła kiełkować miłość. Wspólne chwile spędzone na rozmowach i pracy zbliżyły tych dwoje młodych wtedy ludzi. Niestety trudny to był czas na miłość, bo wybuchła II wojna światowa. Rodzina pana Józefa i jego ukochanej Bronisławy została wpisana na listę do wywózki na Sybir. Na szczęście przyszedł front i nie zostali wywiezieni, a tym samym nie zostali rozdzieleni. Małżonkowie do dziś nie mogą wymazać z pamięci tego, co przeżyli i widzieli na własne oczy.

— Ukraińcy chcieli zabić wszystkich, których się dało. Złe traktowali ludzi, mordowali, bili, katowali. Chcieli, żeby Ukraina była bez innych narodowości. Polaków traktowali jak największych wrogów, w sposób bezwzględny i okrutny. Palili wioski, mordowali i wrzucali ludzi do studni — opowiada pan Józef. — Na moich oczach zamordowali mojego tatę. Związali go, rzucili na ziemię i tak długo tłukli kijami aż zmarł. My musieliśmy stać i patrzeć na to. Chciałabym wymazać tamten czas z pamięci ale się nie da. Mijają lata i im człowiek starszy tym częściej wraca do wspomnień z przeszłości. Wciąż to pamiętam, przeżywam i wciąż czuję ten sam ból — mówi pani Bronisława.

Po wojnie trafili do Nidzicy. Był 5 maja 1945 roku. Z Nidzicy pojechali do Jedwabna w powiecie szczycieńskim. Znaleźli dom, zamieszkali w nim. Rok później, 6 czerwca 1946 roku zawarli związek małżeński w kościele w Bu-

trynach. Do ślubu pojechali wozem. Ślub był skromny, ale przysięga małżeńska złożona w kościele połączyła ich na wiele lat.

— Ksiądz, przy którym składaliśmy przysięgę, powiedział, że to pierwszy ślub, jaki daje po wojnie — wspominają. — Przysięgaliśmy przed Bogiem i tej przysięgi dotrzyaliśmy. Bywało w życiu różnie, raz lepiej, raz gorzej, ale razem przetrwaliśmy wszystkie złe chwile. Bo najważniejsze to być razem, umieć iść na kompromis, uśmiechnąć się, przebaczyć i kochać.

Pan Józef w marcu tego roku skończy 101 lat, jego małżonka jest o 5 lat młodsza, w lipcu będzie świętowała 96 urodziny. Małżonkowie doczekali się 6 dzieci: w 1947



Pani Bronisława ma obecnie 96 lat a jej mąż Józef 101 lat

fot. Arch. prywatne

roku urodził się syn Czesław, w 1948 syn Edward, w 1950 Zbigniew, w 1953 Jan,

w 1957 Bogdan, a jako ostatnia w 1964 roku na świecie pojawiła się córka Małgosia. Państwo Januszkiewiczowie są dziadkami 12 wnuków i 24 prawnuków.

— Dziękujemy Bogu, że pozwolił nam doczekać tego pięknego wieku razem i cieszyć się swoją obecnością — zapewniają wzruszeni. — Przeżyć wspólnie tyle lat, z radością patrzeć na swoje dzieci, wnuki i prawnuki... Nie wyobrażamy już sobie, że mogłoby któregoś z nas zabraknąć. 75 lata to tak dużo, ale jak szybko minął ten czas.

W ciągu tych długich, wspólnie przeżytych lat było wiele dni radosnych i pięknych, były dni smutne i przykre, ale wszystkie przeżycia związały to małżeństwo jeszcze bardziej i potwierdziły słuszność decyzji sprzed lat.

— Naszą największą motywacją do wspólnego życia była miłość oraz owoce tej miłości, czyli dzieci — zgodnie podkreślają. — Przez całe życie dążyliśmy do tego, aby wychować ich na dobrych ludzi. Ciężko pracowaliśmy przez całe życie, by naszym dzieciom niczego nie brakowało i by pokazać im czym jest miłość, szacunek i uczciwość. Chyba nam się to udało. Dziś to nasze dzieci, wnuki i prawnuki są naszą największą dumą i radością.

W małżeństwie przeżyli 75 lat, a więc około 28 tysięcy nocy i dni. Ten wspólny czas to wspaniały przykład dla młodych

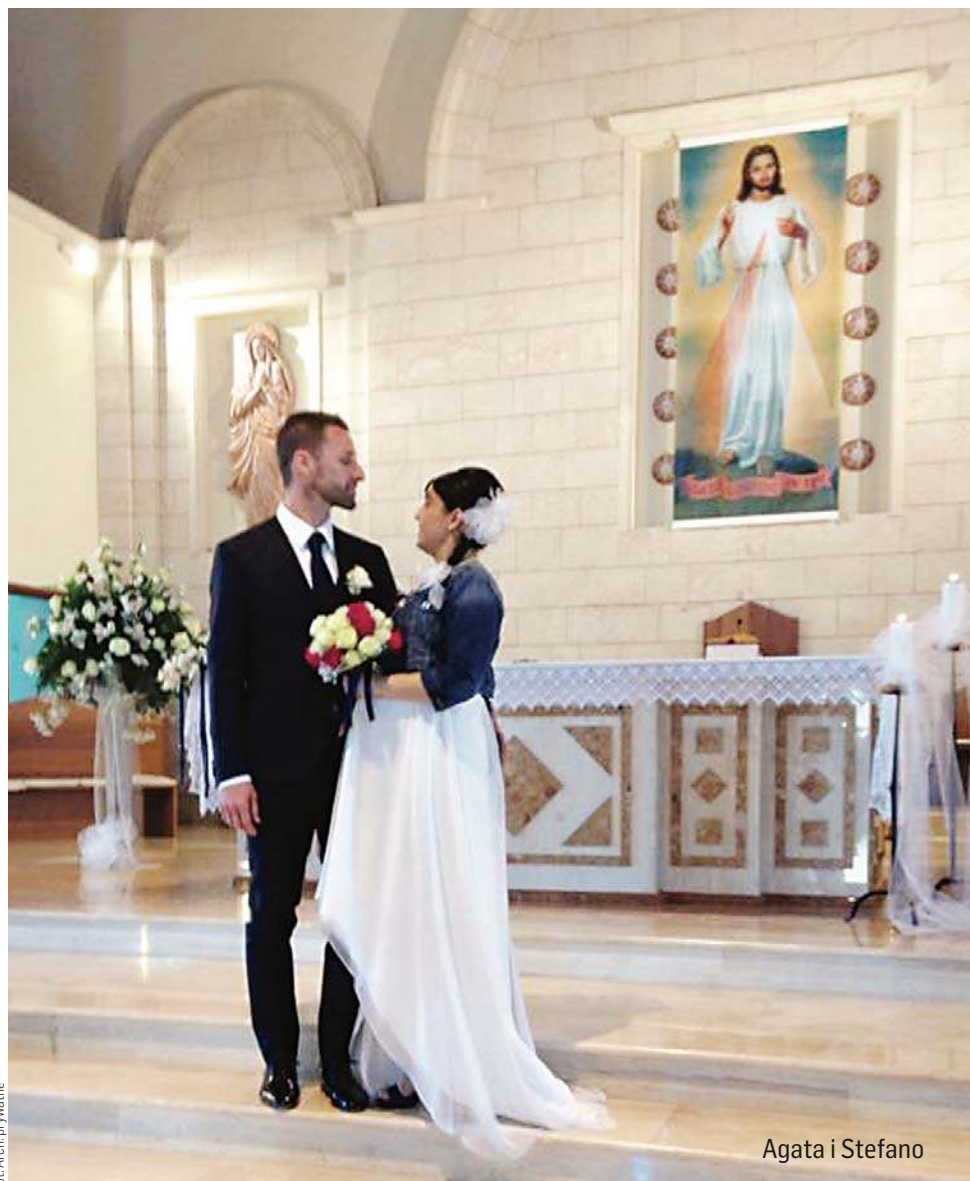


ludzi, którzy małżeństwa postrzegają dziś inaczej. Teraz wiele osób boi się odpowiedzialności za drugiego człowieka. Młodzi niechętnie się żenią, zakładają rodziny.

Państwo Januszkiewiczowie są dowodem na to, że

wbrew wszelkim przeciwnościom losu przysięgi małżeńskiej można dochować, że idąc przez życie we dwoje, dzieli się ze sobą sukcesy i radości, ale też smutki i niepowodzenia.

JOANNA KARZYŃSKA  
j.karzyńska@gazetaolsztynska.pl



Agata i Stefano

fot. Arch. prywatne

# Miłość nie patrzy w metrykę

Są ze sobą prawie 20 lat, kochają się, wspierają i ufają sobie. Dla miłości poświęcili wszystko: stabilizację życiową i swoje rodziny. — Wszyscy wróżyli nam krótki romans, a my ze sobą jesteśmy już tyle lat i jesteśmy szczęśliwi. Mimo, że różnica wieku między nami wynosi 26 lat — mówią.

**Z**wiązek mężczyzny z kobietą młodszą nawet o kilkanaście lat nikogo nie dziwi i nie oburza. Kiedy to kobieta jest starsza — sprawa ma się zupełnie inaczej...

Bożena poznała swojego obecnego męża przypadkiem. Popsuło jej się auto na wiejskiej drodze. Padał deszcz, a ona nie wiedziała, co zrobić i jak ma dotrzeć do domu. Machała na przejeżdżające auta, ale nikt się nie zatrzymał. Dopiero młody chłopak postanowił jej pomóc.

— Miałam 45 lat, dwie córki i męża. Krzysiek był 19-letnim chłopakiem, który właśnie zrobił prawo jazdy i kupił sobie wysłużonego „malucha” — zaczyna swoją historię Bożena. — Był bardzo miły, szybko uwinął się z naprawą mojego auta. W podziękowaniu za pomoc zaprosiłam go na niedzielny obiad. Od razu pomyślałam, że fajny z niego chłopak i może spodoba się mojej młodszej córce, która miała wtedy 18 lat.

Po powrocie do domu Bożena opowiedziała swojej rodzinie o przygodzie, jaka ją spotkała i o tym, że w niedzielę pojawi się na obiedzie gość — chłopak, który pomógł jej na drodze. Do spotkania niedzielnego przygotowywała się wyjątkowo długo i dokładnie. Obiad przebiegł w miłej atmosferze.

— Wydawało mi się, że przy stole siedzę tylko ja i Krzys — wspomina Bożena. — Patrzyliśmy na siebie, podając potrawy muskaliśmy swoje dłonie. To było coś niezwykłego. Nie wiedziałam co się ze mną dzieje. Czegoś takiego nie przeżyłam ze swoim mężem. Mojego męża już dawno interesowała tylko praca i wędkarstwo. Coś się między nami wypaliło, a tu nagle takie zauroczenie...

Krzysztof poczuł to samo. Był zachwycony Bożeną i nie mógł przestać o niej myśleć.

— Wiedziałem że Bożenka ma rodzinę, ale to było silniejsze ode mnie. Jeździłem pod jej pracę, żeby choć z daleka ją zobaczyć. Kilka razy udało mi się z nią porozmawiać. Zakochałem się — opowiada Krzysztof o początkach znajomości z Bożeną. — Wszystkie moje myśli



Bożena i Krzysztof mimo dużej różnicy wieku kochają się i wspierają. — Przy nim czuję się jak mała dziewczynka — mówi Bożena

były o niej, nie mogłem spać, jeść. Przestałem spotykać się z kumpami. Nawet w pracy nie mogłem przestać myśleć o niej. W końcu dała się zaprosić na kawę, potem zawiozłem ją nad jezioro i wtedy po raz pierwszy ją pocałowałem.

Bożena bała się, że ta miłość nie przetrwa próby cza-

su i ludzkiego gadania. Postanowiła się rozwieść z mężem. Córki postanowiły, że zostają z ojcem. Starsza w ogóle przestała odzywać się do niej.

— W takiej małej miejscowości jak nasza, młodszy partner, to był prawdziwy skandal. Pamiętam, że nawet ksiądz mówił o nas na

kazaniu — wspomina. — Poznałam rodziców Krzysztofa, którzy mnie nie polubili. Moi nawet nie chcieli słyszeć, że jesteśmy razem. Krzys wpadł kiedyś niezapowiedziany. Moja mama wstała od stołu, minęła go bez słowa i wyszła. Potem długo się nie odzywała, bo dla niej młodszy

partner o 15 a nawet 26 lat to żadna różnica, nieprzyzwyczajenie. Wierzmy, że takie uczucie, jak nasze zdarza się rzadko, ale się zdarza. Jesteśmy tego najlepszym przykładem.

miasta i zacząć wspólne życie. Po moim rozwodzie wzięliśmy ślub cywilny. Nie pojawił się na nim nikt z naszych rodzin. Moje córki też nie zaprosiły nas na swój ślub. Jest mi przykro, ja zawsze dzwonię do nich na ich urodziny, wysyłam kartki i prezenty świąteczne. To jedyna zdra, którą mam w sercu.

Dziś Bożena ma 65 lat, jest już na emeryturze. Krzysztof w tym roku będzie obchodził 40 urodziny, pracuje jako mechanik samochodowy. Są szczęśliwi i z nadzieją patrzą w przyszłość. Nie żałują decyzji podjętej przed laty.

— W dużym mieście żyje się inaczej, dużo młodszy partner nie szokuje tak bardzo, jak w małej społeczności. Tu ludzie mają własne życie i problemy. Ludzi nie interesuje, ile mam lat i z kim śpię, jeśli jestem porządnym człowiekiem — mówi Bożena. — Wiadomo zdarza się, że jak jesteśmy gdzieś na zakupach czy w restauracji ktoś powie, że szukam ubrań dla syna czy coś w tym stylu. Śmiejemy się wtedy. Nam jest bardzo dobrze ze sobą i nie zamierzamy tego zmieniać. Przy Krzysztofie czuję się jak mała dziewczynka. Lubię, gdy się mną opiekuje, gdy się o mnie troszczy, gdy mnie chroni. Chcę, żeby wiedział, co w życiu ważne, żeby pomagał mi dokonywać wyborów. Żeby mnie inspirował, pokazywał mi świat, motywował do rozwoju, do aktywności. Przy nim naprawdę nie czuję swoich lat.

Bożena i Krzysztof celebrować wszystkie chwile, bo jak mówią, nie wiadomo co przyniesie los. W ich gestach, uśmiechu, wypowiedzianych słowach czuć miłość.

— Miłość nie patrzy w metrykę — mówią zgodnie. — Jesteśmy przykładem, że miłość nie patrzy na wiek, a młodszy partner nie musi być tylko chwilowym zauroczeniem. Wierzmy, że takie uczucie, jak nasze zdarza się rzadko, ale się zdarza. Jesteśmy tego najlepszym przykładem.

JOANNA KARZYŃSKA  
j.karzyńska@  
gazetaolsztynska.pl



**N**a udział w speed datingu zdecydowałem się kiedyś na Facebooku wyświetliła mi się informacja, że w moim rodzinnym mieście organizowane jest tego typu spotkanie. Postanowiłem spróbować. Trochę z ciekawości, bez nastawiania się na coś konkretnego. A że singlem byłem wtedy od siedmiu lat i miałem za sobą kilka nieudanych randek z Internetu, to tym bardziej chciałem zyskać możliwość poznania kogoś na żywo. Zachęcił mnie też temat spotkania — chrześcijański speed dating, dlatego że impreza organizowana była przez z jedną z kościelnych wspólnot. Pomyślałem, że być może spotkam tam kogoś o podobnych wartościach. Wpłaciłem symboliczną opłatę za udział i zgłosiłem się.

Impreza odbywała się w sali jednego z liceów. Początkowo wszyscy uczestnicy byli trochę stremowani i niespokojni. Było widać, że sporo osób jest nieśmiały i nie wie jak zachować się w tej nowej sytuacji. Organizatorzy powitali zgromadzonych i zaprosili do sali dziewczyny. Usadzili je przy ponumerowanych stolikach, każda z singielek otrzymała inny numer od 1 do 23. Takie same numery mieli chłopcy. Po chwili do sali weszli mężczyźni, których losowo usadzono przy stolikach. Każdy uczestnik dostał też do ręki dwie kartki — jedną na notatki, drugą — z numerami — w celu wskazania, kto najbardziej przypadł im na gustu. I zaczęło się.

Miałem zaledwie po trzy minuty na rozmowę z każdą dziewczyną. Po tym czasie chłopcy przesiadali się do innego stolika zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Szło to dość naturalnie, z każdą kolejną „randką” czułem się pewniej. Pytałem potencjalne partnerki o wiele rzeczy — zainteresowania, oczekiwania, wykształcenie. Mimo że był to chrześcijański speed dating, to raczej rzadko pojawiał się temat religii czy wartości. Po prostu nie było czasu na tak poważne kwestie. Czułem, że spora część dziewczyn jest stremowana. Starałem się więc im pomagać przełamywać pierwsze lody. Temat rozmowy często wychodził spontanicznie. Jednak jeżeli niespodziewanie byśmy się zacięli, mogliśmy skorzystać z kartki pomocniczej. Na niej organizatorzy zamieścili przykładowe pytania, które mogłoby zadać sobie nawzajem.

Z paroma uczestniczkami rzeczywiście rozmawiało



## Nieudany speed dating

Po siedmiu latach samotności Kamil odważył się na wzięcie udziału w tzw. speed datingu. Sądził, że łatwiej będzie mu poznać kogoś w realu zamiast w sieci. Jednak do ani jednego spotkania z dziewczynami poznanymi na szybkich randkach nie doszło. Pech? Widocznie los tak chciał. Historii Kamila wysłuchała Dominika Raszkievicz.

mi się bardzo dobrze i miałem nadzieję na kontynuację tych znajomości. Wskazałem osiem dziewczyn, z którymi złapałem dobry kontakt i z nadzieją przekazałem kartkę z moim wyborem

organizatorom. Wieczorem jeszcze tego samego dnia otrzymaliśmy wyniki zabawy. Osoby, które wskazały siebie nawzajem, dostawały swoje numery kontaktowe i adresy e-mail. Ja „spara-

wałem się” z czterema kandydatkami.

Jeszcze tego samego dnia napisała do mnie pierwsza z dziewczyn. Znalazła mnie na Facebooku i zaczęliśmy korespondować. Trwało to mniej

więcej dwa tygodnie. Klaudia jednak wciąż nie miała czasu, by się spotkać, mimo że mieszkaliśmy w sąsiednich dzielnicach. Postanowiłem, że odpuszczę. Choć gadało nam się całkiem nieźle, to nie będę

nikogo na siłę przypierać do muru. W końcu na speed dating poszedłem po to, by poznać kogoś w realnym świecie, a nie pisać bez końca.

Ania — druga kandydatka napisała do mnie kilka dni po tym jak zakończyłem znajomość z Klaudią. Wymieniliśmy kilka wiadomości. Jeszcze tego samego wieczoru Ania prosto z mostu zapytała, czy w branży, w której pracuję są obecnie jakieś propozycje pracy. Było mi przykro, że osoba która bierze udział w szybkich randkach bawi się uczuciami innych i wykorzystuje nowo poznane znajomości do własnych celów. Grzecznie odpowiedziałem, że wakacji na ten moment nie ma i zakończyłem tę znajomość. Kilka tygodni później dotarła do mnie informacja, że Ania pisała też z jednym z moich kolegów. Jego również pytała o możliwości rozwoju zawodowego. Po kolejnym rozczarowaniu postanowiłem dać sobie jeszcze jedną szansę. Z trzecią potencjalną partnerką — Kasią miałem spotkać się w kawiarni w centrum. Przy stoliku czekałem godzinę, popijając zimną już herbatę. Kasia się nie zjawiła i nigdy więcej już do mnie nie napisała.

Ostatnią kandydatką była Marcela, która — jak się potem okazało — podała organizatorom szybkich randek zmyślony numer telefonu. Kiedy w słuchawce odezwała się inna osoba, myślałem, że to jakiś żart i ciąży nade mną jakaś klątwa nieudanych relacji.

Po tym wszystkim czułem się rozczarowany i wyczerpany. Nie sądziłem, że przy chrześcijańskiej wspólnotce poznam właśnie takie osoby. Poszedłem tam z myślą, że mogę nie znaleźć miłości życia, ale chociaż poznam kogoś, z kim mógłbym parę razy się spotkać. Do eksperymentu poszedłem uczciwie, z dużą otwartością. Spodziewałem się, że po drugiej stronie będzie to samo, a żadna ze znajomości nie miała ciągu dalszego.

W sumie jednak wszystko skończyło się szczęśliwie. Dwa tygodnie później na Tinderze poznałem Martę, nomen omen także udzielającą się we chrześcijańskiej wspólnotce. Dogadujemy się jakbyśmy znali się od zawsze, jesteśmy parą już ponad rok. W miłości jednak nie ma tego złego co by na dobre nie wyszło.

**DOMINIK  
RASZKIEWICZ**

redakcja@  
gazetaolsztynska.pl



# Kto i jak ma prawo mówić o aborcji?

Zaczął się niewinnie. „Nie jesteśmy świrami, wariatami, którzy mówią, że aborcja ma być na pstryknięcie” — powiedział Jerzy Owsiak na konferencji prasowej. I, jak na pstryknięcie właśnie, wylała się fala komentarzy, w których szef Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy dostał niemało słownych batów. Czy jednak takie reakcje nie sprawiają, że ucichną także potrzebne głosy?

Fot. Zbigniew Woźniak

Odtwórzmy sobie przebieg tego medialnego sporu.

Zapalnikami były, jak już napisałam, słowa „aborcja na pstryknięcie”. Jerzy Owsiak, który przedstawił się jako człowiek wspierający Strajk Kobiet, przyznał przy tej samej okazji, że obowiązuje do niedawna kompromis aborcyjny „funkcjonował”, wytrącając tym samym argument z rąk tym osobom, które twierdziły coś zgoła odmiennego i które przychylają się do postulatu, by aborcja stała się w Polsce bezwarunkowo możliwa.

Europarlamentarzystka Sylwia Spurek w wypowiedzi Owsiaka zauważyła „pogardliwą retorykę dotyczącą praw kobiet (»aborcja na pstryknięcie«) połączoną z używaniem określeń stygmatyzujących osoby chorujące psychicznie”. Przypomniała więc szefowi WOŚP, że ma on do odrobienia lekcje z praw człowieka, w których to lekcjach ona mu chętnie pomoże.

Paulina Młynarska lekcji nie zapowiadała, ale jej udzieliła. Poinformowała Owsiaka, że jest „dziadersem”. I wytłumaczyła mu: „Świadczy

o tym łatwość z jaką w czasie, gdy Polki masowo protestują przeciw sadystycznej ustawie antyaborcyjnej, rzucasz hasło »aborcja na pstryk« i opowiadasz się za zgniłym kompromisem. Można odnieść wrażenie, że swojego stanowiska w tak ważnej, dramatycznej sprawie nie przemysłałeś. Tacy właśnie są dziadersi: tzw. »kwestie kobiece« są dla nich tak błahe, tak drugorzędne, że w sumie nie warte głębszej refleksji. Rzuca dziaders, jeden z drugim, że legalna aborcja to kaprys, »na pstryk«, że w sumie to kompromis mu pasował. I zadowolony. Wiadomka, jego to nie dotyczy” (zachowano oryginalną pisownię wszystkich cytatów).

Dziennikarka stała się medialną reprezentantką tych osób uważających, że swoją wypowiedzią Owsiak przyczynił się do umocnienia stereotypu, który aborcję na życzenie chce zrównywać niemal z antykoncepcją.

Tymczasem, jak przypominała Młynarska Owsiakowi, „To dlaczego kobieta decyduje się przerwać ciążę, nie podlega Twojej ocenie. Jest to sprawa wyłącznie pomiędzy nią, jej partnerem i jej

lekarzem/lekarzką. Takie są cywilizowane standardy w krajach, w których kobiety nie są uważane za niezdolny do samodzielnego myślenia inwentarz, będący własnością przemądrzałych dziadersów”.

Na odpowiedź samego Owsiaka nie trzeba było przesadnie długo czekać, choć, jak przyznał, on sam myślał nad nią sporo. „Ja te słowa mówiłem wyłącznie w takim sensie, że razem z żoną przeciwstawiamy się stanowczo wszelkim skrótom myślowym, które są treścią komentarzy ze strony na przykład mediów publicznych. A tym skrótem myślowym jest nazywanie Strajku Kobiet (...) wyzwiskami, najgorszymi przezwiskami, obrażanie ich i dyskredytowanie” — napisał Owsiak. I zaznaczył, że jego wypowiedź została źle zrozumiana: „Nie zgadzamy się na nazywanie prawa kobiet do wyboru — aborcją na pstryknięcie. I my spotkaliśmy się z takimi określeniami, kiedy od samego początku wyrażaliśmy swoje poparcie dla protestów kobiet już kilka lat temu. Ten temat to dla mnie wiele różnych, często trudnych historii, wiele różnych problemów, nie tylko

medycznych i jestem ostatnią osobą, która może podejmować decyzję o czyimś losie i czyjejś przyszłości”.

Paulina Młynarska doceniła fakt, że Owsiak pokusił się o autorefleksję i wytłumaczył swoje słowa. „Przyjmuję tę odpowiedź taką jaka jest i mam pewność, że obie strony wynoszą z tej wymiany coś cennego” — napisała Młynarska. I dodała: „Ale nie oczekujcie ode mnie, że teraz będę się kajać, przepraszać, prosić o wybaczenie. Nadal uważam, że »dziaders« lubi nieoczekiwanie wybić tu i tam, często w sposób nieuświadomiony. Mnie też zdarza się »pojechać dziadersem«. Mam go w sobie. Wszyscy”.

## Zawsze chodzi o język

Gdyby medialna burza wywołana słowami Owsiaka nie dotyczyła tak ważnej sprawy, jaką jest aktualnie negocjowanie na nowo prawa do aborcji, można byłoby pokiwać ze smutkiem głową, rozłożyć bezradnie ręce i powiedzieć to, co mówimy sobie od lat: komunikowanie się to nie jest coś, co nam dobrze wychodzi w tym kraju nad Wisłą. Podobnie zresztą jak dyskusowanie. Bo gdyby do-

brze zastanowić się, o co cała ta awantura, szybko dojdziemy do wniosku, że, jak zwykle ostatnio, poszło o język.

Dowód? Owsiak używa sformułowania „aborcja na pstryknięcie”, które, choć jak zapewnia szef WOŚP, pojawiło się tylko po to, by mu się sprzeciwić, zostało użyte nie po raz pierwszy. A dobrze wiemy, bo nauczyła nas tego historia, że jeśli pozwalamy jakimś głupim frazesom zadomowić się w przestrzeni publicznej, rosną one w siłę, rozpychają się i zaczynają pełnić zupełnie inną rolę. Nie szukajmy daleko, nie posługujmy się jakimiś niezwykle bolesnymi przykładami sprzed stulecia. Wróćmy do „wysztalcichów”. Niby takie niepozorne słówko, prawda? A jednak jeśli przyjrzymy się, jak dramatycznie spada szacunek do nauczycieli i wykładowców, w jaki sposób obchodzą się z nimi kolejne rządy, to z jednej nitki dość szybko nakręcimy cały kłębek. A jeśli damy dojść do głosu także emocjom, to nawet kłębowski — rozmaitych oskarżeń i postaw.

Słownictwo, które „kręci się” wokół aborcji, jest najczęściej silnie nacechowane

i często skazuje osoby, które zdecydowały się na przerwanie ciąży na rodzaj piętna. To dlatego coraz więcej osób zabiega o to, by używać języka medycznego, możliwie najbardziej neutralnego i oddającego sedno sprawy, a nie mitologizujące ją.

Zoska Marcinek, działaczka społeczna, na stronie „Codziennika Feministycznego” napisała, odnosząc się do słów Owsiaka, że „swoboda języka i skojarzeń łatwo wpada w koleiny szkodliwych, stygmatyzujących wzorców myślenia, trywializuje systemowe problemy, lekceważy je albo ośmiesza”. To dlatego Marcinek podkreślała też: „Nie godzimy się na pokutniczy dyskurs »mniejszego zła« i dlatego dajemy sobie prawo by od naszych sojuszników wymagać, a nie tylko dziękować pokornie, że są”.

Na kwestie językowe zwrócił także uwagę na swoim profilu facebookowym Mariusz Sieniewicz, który nie tylko z racji swojego pisarskiego doświadczenia, jest wyczulony na to, jak (i w jakim celu) używa się języka. Nie zgadzając się z pojawiającym się komentarzami, że „słowa »świr«, »wariat« są karygodne, ponieważ



Fot. Rafał Lotys (Sicherlich) CC 4.0 / Wikipedia



**Jerzy Owsiak:** (...) nie buduję sobie poglądu na tę sprawę z PRL-owskiego bytu, a zbudowałem go wraz z moją żoną przez 29-letnie działanie Fundacji (...). I wiele razy też wypowiadaliśmy swoją opinię na temat braku pomocy systemowej dla rodzin, zwłaszcza samotnych matek wychowujących dzieci, które wymagają specjalistycznej opieki. Myślę też o tym, bo mam dwie córki i dwie wnuczki — ich los i ich prawa są dla mnie po prostu ważne. Chciałem wspierać Strajk Kobiet i wszystkie strony obróciły się przeciwko nam. Czas jednak pokaże, że z całych sił chcemy bronić praw człowieka, bezpieczeństwa kobiet i aktywności obywatelskiej.



Fot. Jia Frytal CC BY-SA 2.0 / Wikipedia



**Paulina Młynarska:** To w jakim chorym miejscu historii praw kobiet znalazła się Polska, nie jest zasługą PiS, ani Ordo Iuris. Zapracował na to patriarchalny, sparaliżowany kościelnym myśleniem mental wszystkich kolejnych rządów po 89. Niezliczeni mężczyźni i kobiety, gorąco walczący o demokrację, są jednocześnie ciężkimi dziadziadami w kwestiach równości. Często nie mają nawet tej świadomości. To się nazywa fachowo „ślepa plamka” i jest opisane w psychologii. Dopóki nie zaczniemy nazywać dziadziadostwa po imieniu, dopóty będziemy mieć wybór między dwoma patriarchatami.

stygmatyzują osoby z chorobami psychicznymi”, Sieniewicz apelował, by zachować je w polszczyźnie „zarówno dla zachwytów, gdy ktoś robi rzeczy piękne, nieszablone, tracąc wolnościowe, na przekór konformizmowi świata, jak i gdy wyrażamy dezaprobatę dla zachowań szkodliwych, irracjonalnych, perfidnie krzywdzących. Język był przed nami, będzie, gdy nas zabraknie, pielęgnujmy jego mądrość i przestrzeń”.

#### Z nami albo przeciwko nam

Mariusz Sieniewicz, upominając się o to, by jednak nie zapominać o kontekście, w jakim padają różne słowa, zdecydował się i na inny apel: „Błagam, szczególnie te zradyzalizowane w retoryce i ocenach panie, aby nie dokładać kolejnych cegieł do murów i tak »gettyzującego się« świata”.

Niestety, ostatnie miesiące (lata?) pokazują, że jako społeczeństwo jesteśmy w stanie walki. A do niej potrzebni żołnierze. Musimy mieć więc zwolenników i przeciwników jakiejś tezy. Mają oni być jednogłośni, jednomyślni i krytyczni. Ale tylko wobec tych drugich. Nie dopuszczamy więc migracji między grupami (no, może tylko do tej, w której sami się znajdujemy), ale i nie godzimy się na żadne „odstępstwa” od linii programowej. Jeśli nie wszystko wzbudza nasz zachwyt, jeśli mamy jakieś wątpliwości, jesteśmy na ogół, mniej lub bardziej uprzejmie, proszeni o to, by trzymać język za zębami.

Plusy? Wymiatając z grupy mniej do niej dopasowanych,

jesteśmy w stanie zaprezentować światu względnie spójny komunikat, wiadomo, o co nam chodzi i przeciwko czemu (za czym) walczymy.

Minusy? Zaczynamy wierzyć w to, że świat jest czarno-biały, a ludzie myślą albo tak, jak my, albo dokładnie odwrotnie. Zaczynamy w życiu realnym funkcjonować w podobnej bańce, w jakiej jesteśmy w mediach społecznościowych. Nie reformujemy

swojej grupy i nie staramy się jej rozwijać. Liczy się status quo.

#### Czyja to sprawa?

Zanim jeszcze Owsiak zdołał przekonać przynajmniej część wcześniej nieprzekonanych osób, że swoimi słowami sprzeciwiał się pewnemu sposobowi mówienia o aborcji, a nie prawu kobiet do decydowania o kontynuowaniu lub przerwaniu ciąży,

byli i tacy, którzy wzięli go w obronę. Mariusz Sieniewicz na swoim profilu facebookowym zauważył, że „trzeba być głuchym językowo i kontekstowo, by nie zrozumieć Owsiaka”. Choć olsztyński pisarz, który już wiele razy dawał wyraz swojemu empatycznemu zaangażowaniu w sprawy protestujących kobiet, i on został przywołany do porządku. Jedną z kobiet komentujących jego post przypominała wręcz

Sieniewiczowi, że najlepszym, co może zrobić mężczyzna dla kobiety w sprawie aborcji, jest milczenie i słuchanie.

Rzecz w tym, że takie stawianie sprawy prowadzi do kolejnych niebezpieczeństw. Z jednej strony kobiety biorące udział w strajkach oczekują solidarności i zaangażowania mężczyzn, zrozumienia i wsparcia z ich strony, a z drugiej strony w tej samej grupie pojawiają się głosy, że mężczyźni mają prawo mówić tylko wtedy, kiedy się im na to pozwoli i kiedy ich zdanie współbrzmi z jednym z głosów strajkujących. Byłoby to zrozumiałe, gdyby w protestach brała udział homogeniczna grupa, reprezentująca dokładnie taki sam punkt widzenia. A jest zgoła inaczej. Organizatorzy strajków i ich uczestnicy są połączeni myślą przewodnią: walką o prawo kobiet do decydowania o sobie, o swoim ciele. Walką o szacunek. Inne kwestie podlegają negocjacji, uzgodnieniom. A może wręcz: wymagają takich negocjacji i uzgodnień. I trudno oczekiwać od tych, którzy wyraźnie czują, czym jest hasło „nigdy nie będziesz sama”, bo swoją codzienną postawą przekonują o tym swoje żony, partnerki i córki, by z zadowoleniem przyjęły decyzję o pozbawieniu ich prawa do udziału w dyskusji. Czym innym jest zamknięcie, by dać mówić innym, a czym innym milczenie, bo nikt nie jest zainteresowany tym, co mamy do powiedzenia.

#### Monopol na prawdę

Żeby sprawę postawić jasno: ja także uważam, że przez lata zbyt często odda-

waliśmy w ręce mężczyzn sprawę kluczową dla kobiet. To oni o nich decydowali (jako posłowie), to oni je komentowali (jako eksperci w mediach). Głos kobiet nie wybrzmiewał, a jeśli wybrzmiewał, to był pomijany. To mężczyźni urządzali świat, to oni wprowadzali rozwiązania i mechanizmy, które nie uwzględniały potrzeb kobiet. To prowadziło do wielu fatalnych zaniedbań. Ale nie oszukujmy się: są sprawy, w których nie wystarczy solidarność narządów płciowych. Nie wystarczy, że osoby z macicami wypracują rozwiązania, a reszta im przykłada rękę. Nie bez powodu mówi się, że matematyka jest królową nauk. W społeczeństwie i w polityce liczy się jej znajomość. Ot, choćby w tym zakresie, by policzyć, ile głosów stanowi większość.

Bycie symetrystką czy symetrystą to aktualnie jeden z największych grzechów, jaki można popełnić, ale czasem należy upomnieć się o równowagę. Nie wiem, czy chciałabym tylko „milczeć i słuchać” wtedy, kiedy na szali byłyby prawa mojego męża czy syna. Pewnie nie. Więc ja nie oczekuję od mężczyzn, ani tych, którzy wspierających strajki, ani tych, którzy są im przeciwni, by milczeli. Jeśli mają do powiedzenia coś wartościowego — niech mówią. Niech wskazują zagrożenia pewnych rozwiązań i zgłaszają swoje pomysły. Nikt nie ma monopolu na prawdę, nikt nie ma monopolu na nieskończoną wiedzę.

**DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA**  
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl



## JAK MÓWIĆ O ABORCJI



Słownik Empatyczny  
Języka Polskiego



- dokonać aborcji
- usunąć ciążę
- zatrzymać dziecko
- dziecko nienarodzone
- stan błogosławiony
- aborcja eugeniczna
- kompromis aborcyjny
- pro-life



- mieć/zrobić aborcję
- przerwać ciążę
- kontynuować ciążę
- embrion/płód/zarodek
- ciąża
- aborcja patoembrionalna
- dotychczasowy zakaz aborcji z wyjątkami
- anti-choice

### PAMIĘTAJ!

**TO OSOBA W CIĄŻY DECYDUJE, CZY MÓWIĆ JUŻ O SOBIE JAKO RODZICU, A O EMBRIONIE/PŁODZIE/ZARODKU JAKO DZIECKU. NIC NIE NARZUCAJ!**



lekroć martwię się sytuacją na świecie, myślę o hali przylotów na lotnisku w Heathrow. Ponoć żyjemy w świecie pełnym nienawiści. Moim zdaniem, miłość jest wszędzie. Często niezbyt dostojna i widowiskowa, ale jest. Ojcowie i synowie, matki i córki, mężowie i żony, chłopaki, dziewczyny, przyjaciele. Wiadomości od pasażerów samolotu, które uderzyły w WTC nie wyrażały nienawiści ani zemsty. Były to wyznania miłości. Rozejrzyjcie się, a zobaczycie, że miłość jest właściwie wszędzie. Tymi słowami wstępu zaczyna się jedna z najpopularniejszych komedii romantycznych ostatnich lat. „To właśnie miłość” w reżyserii Richarda Curtisa. Na pewno w niedzielny wieczór zagości w domach milionów zakochanych i uwieczni walentynkowy wieczór.

W czasach pandemii przyszło nam zmierzyć się również z samotnością. Bo o ile zdążyliśmy zakochać się przed wybuchem pandemii, to pomyślow na walentynkową randkę raczej nam nie zabraknie. Gdy pytałam znajomych jak spędzają dzień zakochanych często mówili, że w domowym zaciszu, przy wystawnej kolacji, okropionej butelką wina. A na deser oczywiście dobry film.

Co roku do swojej pracowni ceramicznej zapraszam zakochanych. Bowiem jeden film sprawił właśnie, że tak chętnie uczestniczą w zajęciach, które organizuję już od 7 lat. W tym roku jedna z moich kursantek zapytała mnie o taką możliwość już na początku grudnia. Czy przypadkiem nie robię takich zajęć tylko dla par, ponieważ jej przyjaciel poznał dziewczynę i nie za bardzo ma gdzie się z nią wybrać na randkę. Wszystko zamknięte, aura spacerom nie sprzyja. A to jeszcze nie ten etap związku, by móc zaprosić kogoś do domu na kolację — mówi Karolina, właścicielka pracowni ceramicznej z Olsztyna. — Dlatego w tym roku w mojej pracowni walentynki zaczynają się już w piątek rano, a kończą w niedzielę wieczorem. Ludzie są spragnieni innych ludzi, a że warsztaty są indywidualne i spotyka się tylko zainteresowana para i ja jako instruktor, to rygor sanitarny mamy zachowany. Gdy już objaśnię, co jak działa i jak się tym bawić, to zostawiam zakochanych samych sobie, by mogli tworzyć w glinie już bez mojego udziału. Powstają wtedy nie tylko fantastyczne



To nie lada wyzwanie dla zakochanych. Jeżeli kochaliśmy już przed pandemią, to najczęściej ten wieczór spędzimy z naszą drugą połówką w domowym zaciszu. A gdzie wybrać się na randkę z niedawno poznaną sympatią?

prace, ale tworzą się też więzi — dodaje pani Karolina.

Filmy o miłości mają w sobie prawdziwą lekkość. Asiegając po klasyki kina amerykańskiego od razu przychodzi mi na myśl film z Audrey Hepburn „Rzymskie wakacje” w reżyserii Wiliama Wylera.

A jak już jesteśmy we Włoszech to nie może zabraknąć włoskiej pizzy, którą niedawno jadłam w jednej z olsztyńskich restauracji. Prowadzi ją małżeństwo Alex i Ina, których miłość zrodziła się we Włoszech podczas pewnych wakacji. Czy może być

bardziej romantyczne miejsce na randkę niż to przepelnione miłości. — Działamy w zgodzie z przepisami z zachowaniem najwyższych standardów sanitarnych. Nie jesteśmy jedyną restauracją, która w tej chwili działa w Olsztynie w trybie pełne-

go otwarcia, natomiast aby mieć pewność, że zjemy na miejscu prawdziwą włoską pizzę, musimy zarezerwować stolik. Obowiązuje w lokalu ograniczona ilość miejsc siedzących. Przestrzegamy standardów higieny, dzięki temu nasi klienci nie muszą

się o nic martwić — tłumaczy Ina Walasek właścicielka olsztyńskiej restauracji.

— Nasi klienci mogą delektować się dobrym jedzeniem i wspólnie spędzonym czasem. Święto zakochanych to wyjątkowy czas przepełniony miłością. W takim dniu wszystko smakuje lepiej, gdy można ten czas dzielić z ukochaną osobą — dodaje.

Filmowe romantyczne wieczory to nie tylko komedie romantyczne. To czasami repertuar kompletnie niewalentynkowy. Ale gdy pojawia się opcja obejrzenia filmu w kinie, które przez dłuższy czas były zamknięte, to taka randka nabiera już sensu. Od 12 lutego mogą funkcjonować kina, które zostaną otwarte na próbę, na dwa tygodnie. W Olsztynie multiplexy niestety się nie otworzą, ale na ratunek zakochanym przychodzi małe Kino Studyjne Awangarda 2.

— Otworzyliśmy się w trybie ekspresowym. Z jednej strony bardzo nas to cieszy, a z drugiej kompletnie nie mieliśmy czasu na to, by się przygotować do tego otwarcia. Na szczęście nasi dystrybutorzy stanęli na wysokości zadania i mamy kilka ciekawych propozycji. Nie są to może filmy typowo walentynkowe, ale na pewno każdy znajdzie coś dla siebie — mówi Konrad Lenkiewicz, właściciel Studyjnego Kina Awangarda 2. — Zainteresowanie jest duże. Otrzymujemy wiele telefonów z zapytaniem czy gramy, czy będą dostępne miejsca. Zracji tego, że działamy zgodnie ze standardami epidemicznymi i możemy mieć tylko 50% obłożenie sali, warto bilet kupić nieco wcześniej.

Za co kochamy filmy o miłości? Wydaje mi się, że głównie za dobre zakończenie, ale czy zawsze kończą się one dla wszystkich bohaterów tak samo? We wspomnianym przeze mnie na początku filmie „To właśnie miłość”, możemy zobaczyć różne oblicza miłości. I może na pierwszy rzut oka, nie każda z tych historii ma swój happy end, to każdy z bohaterów dokonuje w sobie pewnej przemiany, decyduje się na pewne wybory, przełamuje strach i walczy o tę miłość. W życiu oczywiście nie jest jak w filmie, ale walentynki do taki jeden wyjątkowy dzień w roku, w którym możemy i pragniemy poczuć się jak w bajce.

KAROLINA  
ROGÓZ-NAMIOTKO  
redakcja@  
gazteaolsztynska.pl



Ina Walasek z mężem Alexem



Konrad Lenkiewicz, właściciel Studyjnego Kina Awangarda 2

# Singielki rządzą na małym ekranie

15 lutego przypada Dzień Singla. Z tej okazji przyglądamy się tym postaciom ze świata popkultury, które z bycia singielkami uczyniły swój znak rozpoznawczy. Jak się okazuje, relacja z samą sobą to naprawdę jeden z najcenniejszych związków. Singlom i singielkom już dzisiaj życzymy wszystkiego najlepszego!

## Samantha Jones („Seks w wielkim mieście”)

Samantha jako singielka świetnie się bawi. Choć od czasu do czasu decyduje się na jakiś związek, żaden z nich nie trwa zbyt długo i żaden nie daje jej tyle, ile relacja z samą sobą. Jej życie upływa w rytm kariery, niezobowiązujących randek i spotkań z przyjaciółkami.

Kocha swobodę i poczucie wolności. Żyje na własnych zasadach i nie chodzi na kompromisy, nawet wtedy, kiedy mogłyby one przynieść jej spokój. Kiedy zaczyna się nudzić, odbiera to jako znak do zmiany. Łamie stereotypy i wypowiada wojnę tym, którzy chcą narzucić jej jakiegokolwiek ograniczenia. Wbrew temu, co nam się czasem powtarza i do czego szkoli nas kultura, Samantha nie boi się życia w pojedynkę. Paradoksalnie, najbardziej samotna czuje się wtedy, kiedy jest w poważnym związku.

## Eve Fletcher („Pani Fletcher”)

W serialu, który powstał na podstawie książki Toma Perrotty, Katherin Hahn wciela się w rolę kobiety po czterdziestce. Dyrektorki ośrodka dla seniorów, matki, która właśnie żegna syna wyjeżdżającego na studia i rozwódki, której były mąż ułożył sobie życie na nowo, po raz kolejny zostając przy tym ojcem. To właśnie w pustym domu powoli zaczyna odkrywać plusy bycia singielką.

Ten moment w jej życiu staje się szansą na to, by zaakceptować nie tylko to, w jakim miejscu się znalazła, ale i samą siebie. Po latach spełniania oczekiwań innych, przedkładania ich potrzeb

nad własne, a właściwie po latach bez refleksji nad tymi potrzebami, wreszcie ma okazję skupić się sama na sobie, dokonać nowych wyborów, dla których najważniejszym argumentem będzie poczucie spełnienia, a nie odpowiedzialność i rozsądek.

„Pani Fletcher” to także przypomnienie o tym, że kobiety (a nawet matki!) nad własne, a właściwie po



w średnim wieku są osobami seksualnymi, bo Eve nie tylko odkrywa dla siebie pornografię, ale i zaczyna czerpać zadowolenie z nagości.

## Frankie („Grace i Frankie”)

O tym, że singielką można zostać po kilkudziesięciu latach małżeństwa, przekonują się obie tytułowe bohaterki zabawnego serialu „Grace i Frankie”, kiedy (to tylko niewielki spoiler), ich mężowie, dotąd prowadzący wspólnie kancelarię prawną, wyzna-

ją, że chcą razem prowadzić też... dom.

Choć informacja wydaje się szokująca, kobiety powoli odzyskują równowagę i zaczynają żyć po swojemu. W przypadku Grace i jej męża Roberta rozstanie nie jest aż tak bolesne: przez lata żyli raczej obok siebie, ale dla Frankie i Sola, którzy byli dla siebie prawdziwie bratnimi duszami, jest to o wiele trudniejsze.

Dość szybko okazuje się jednak, że kobiety, które na pierwszy rzut oka dużo dzieli (Grace jest kobietą sukcesu, zbudowała prężnie działającą

firmę, którą oddaje w ręce córki, zaś Frankie nieco zwariowaną nauczycielką sztuki i joginką, dla której najważniejsze są relacje z rodziną), a które zostają skazane na swoje towarzystwo, mogą być dla siebie ogromnym wsparciem.

Choć i Grace może stanowić ciekawą inspirację do tego, jak odzyskiwać samą siebie (dla siebie) po nieudanym wieloletnim związku, to Frankie wydaje się doskonałym dowodem na to, jak świetnie można budować relacje z ludźmi, zachowując status singielki.



Pogodzona z samą sobą, swoją cielesnością i przemijającym czasem, czerpie garściami z tego, co przed nią. Otacza się na nowe możliwości i nie boi się tego, co przed nią. Spora w tym zasługa, ponownie, przyjaźni z Grace. Jeśli więc można powiedzieć, że seriale o singielkach nas cze-

gość uczą, to na pewno tego, żeby, angażując się w kolejne romantyczne związki, nie zapominać także o przyjaźni. Na początek — od tej z samą sobą.

**DARIA BRUSZEWSKA-PRYTULA**

d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl



**BIURO OGŁOSZEŃ  
GAZETY  
OLSZTYŃSKIEJ  
ZAPRASZA  
DO NOWEJ  
LOKALIZACJI**

**#DBAJMY  
#OSIEBIE  
NOŚ  MASECZKĘ**



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

**b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl**

**Budynek  
Starostwa Powiatowego  
w Olsztynie, plac Generała  
Józefa Bema 5, parter**

(wejście od ronda Bema)



plac Generała  
Józefa Bema

**Pracujemy od poniedziałku  
do piątku w godz. 7<sup>00</sup> do 15<sup>00</sup>**

399200ts-F-K

Trzynastoletni chłopiec powinien zdobywać świat. Mateusz z Lidzbarka Warmińskiego nie mówi i nie chodzi. Jego mięśnie potrzebują częstej i regularnej rehabilitacji. Ale to kosztuje. Każdy z nas może mu pomóc!

**T**rzydzień temu. Pani Anna, mama wtedy 7-letniej Kariny czeka na drugie dziecko. Tym razem ma to być chłopiec. Jej ciąża przebiega książkowo. Ale nagle odkleja się łożysko, przynajmniej małego Mateuszka, gwałtownie spada mu tętno. Chłopczyk przychodzi na świat jako skrajnie wcześniak w ciężkiej zamartwicy, z zaburzeniami oddychania.

Waży zaledwie 1270 g. Dostaje tylko 1 punkt w skali Apgar.

Rodzice chłopca muszą udźwignąć kolejne złe wiadomości: diagnozę o pokrwotocznym wodogłowie trójkomorowym i konieczności wszczęcia zastawki z drenażem komorowo-otrzewnowym. Mateusz dodatkowo przechodzi operację obu oczu. Ma niedowład prawej strony ciała oraz astmę oskrzelową.

Jak jest teraz? Mateusz nie mówi i nie chodzi. Czasami tak bardzo chce podzielić się emocjami, opowiedzieć o tym, co przed chwilą zobaczył. Ale nie może. Bardzo się wtedy denerwuje.

Ale potrafi pokazać na kubek z wodą i zakomunikować, że chce mu się pić. Kiedy wskaże kuchenkę, jego mama będzie widziała, że Mateusz ma ochotę na obiad. Jego ulubione danie to tosty.

Chłopiec porusza się na wózku inwalidzkim. Uczęszcza na zajęcia do grupy w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Lidzbarku Warmińskim. Bardzo lubi tam być. Żle zniósł izolację wywołaną pandemią.

W listopadzie Mateusz przeszedł w szpitalu dziecięcym w Olsztynie operację, która uratowała mu życie. — Wszyst-

# Jeden procent na lepsze życie



ko działo się błyskawicznie — wspomina pani Anna, jego mama. — Miał okropne bóle głowy, wymiotował. W szpitalu wykonali natychmiast tomograf, szybko była operacja. Pamiętam wspaniałą opiekę lekarzy i pielęgniarek. Do teraz jestem pod wrażeniem.

Mateusz wymaga stałej, codziennej rehabilitacji oraz częstych pobytów na oddziale rehabilitacyjnym. — Bez regularnej rehabilitacji jego mięśnie po prostu zastygają — mówi jego mama. — Godzina takich zajęć to 70 zł. A dwa razy w tygodniu to absolutne minimum.

Ale to nie jedyny koszt, jaki czeka rodziców chłopca. Trzeba regularnie kupować mu pampersy i środki higieny.

Pani Anna stara się żyć terazniejszością. Nie wybiega w przyszłość. Ma wielkie wsparcie w swojej córce Karinie, która obiecuje, że gdyby coś się stało, zajmie się swoim młodszym bratem. Kocha go nad życie i rozpieszcza.

Mateusz jest bardzo radosnym chłopcem, nie przestaje się uśmiechać. Jego świat to komputer, z którego płyną jego ulubione piosenki. Jego mama przekonuje, że w życiu płakał dwa razy — wtedy, gdy miał mieć operację, bo bardzo go bolała głowa i drugi raz, gdy bolał go ząb. — Jest naszą perłą, naszym słoneczkiem — mówi z czułością jego mama. — Bardzo go tu wszyscy kochamy.

— Nasi podopieczni borykają się z różnymi chorobami. Jednak to, że mimo wielu przeciwności się nie poddają i dodatkowo nie tracą życiowego optymizmu, jest bardzo inspirujące — podkreśla Iwona Żochowska-Jabłońska. — Rehabilitacja i leczenie naszych podopiecznych daje efekty. Niestety, często w walce z chorobą przeszkodą są kwestie finansowe. Każdy z nas może pomóc, oddając swój jeden procent na rzecz podopiecznych fundacji i dać im nadzieję na lepsze jutro. W ostatnich latach z 1 proc. podatku zrefundowaliśmy Mateuszowi leki o łącznej wartości blisko pięć tysięcy złotych.

Jeden procent podatku można przekazać, wpisując numer KRS 0000148747 w zeznaniu podatkowym. Oprócz tego, można także już dziś, dokonać wpłaty na konto fundacji: 58 1240 1590 1111 0000 1453 6887.

**ALEKSANDRA  
TCHÓRZEWSKA**  
a.tchorzewska@  
gazetaolsztynska.pl



Szacuje się, że cechy osobowości introwertycznej przejawia od 25 do 45 proc. populacji. Teoretycznie co trzeci nasz znajomy może należeć do tego grona. Nie ma jednak ani stuprocentowych ekstrawertyków, ani stuprocentowych introwertyków, co podkreślają specjaliści. Zwykle znajdujemy się gdzieś pomiędzy tymi skrajnymi biegunami. Każdy introwertyk ma w sobie cząstkę ekstrawertyka i na odwrót. Większość ludzi wykazuje umiarkowane nasilenie tych cech. Osoby skrajnie introwertyczne, jak i skrajnie ekstrawertyczne trafiają się rzadziej. W przypadku, gdy zachodzi zrównoważenie cech introwertycznych i ekstrawertycznych, mamy do czynienia ze zjawiskiem ambiwersji.

Introwertyzm jest jak serce, czy płuco. Po prostu się z nim rodzi. Podczas gdy nasze poglądy i styl zachowania zmieniają się w ciągu życia, temperament pozostaje taki sam. Introwertyków można rozpoznać już na etapie dziecięcym. Mają rozwiniętą wyobraźnię i bogaty wewnętrzny świat. Pograżanie się w marzeniach przychodzi im z łatwością. Wolą bawić się samodzielnie lub z jednym, górą dwójką dzieci. Interesują się głębszymi aspektami życia. Lubią filozofować, posiadają zdolności analityczne. Często przewyższają rówieśników poziomem intelektualnym. Pomysłowi, kreatywni. Są dobrymi słuchaczami, lecz nie przepadają za jadowitymi dyskusjami.

Bycie introwertykiem to nie tylko zalety. Jest też druga strona medalu.

— Świat należy do ekstrawertyków i właściwie w każdej dziedzinie życia mają łatwiej — żali się użytkownik forum nerwica.com. — Zazdroszczę im tego naturalnego budowania relacji z ludźmi. Ekstrawertycy emanują pewnością siebie, wysyłają w świat pozytywną energię, którą ludzie odbierają automatycznie i do nich lgną. Wszystko dzieje się „podprogowo” i nie da się tego oszukać. Introwertyk może się bardzo wysilać i starać, by być trochę bardziej otwartym, by próbować czasem przejąć inicjatywę i być ciut „do przodu”. Ale to jest już takie wymuszone i zwykle wymaga zużycia sporej energii, co niestety męczy. A i efekty z tego niekoniecznie przychodzą. Introwertyk próbujący zagadać do nieznajomej osoby jest spięty, układa w głowie setki scenariuszy zanim to zrobi. Ta druga strona instynktow-



# Samotnik, który nigdy nie bywa samotny

Zdolni, oryginalni, niezależni. Jednocześnie nierozumiani, pogardzani, czasem nawet prześladowani. W świecie zdominowanym przez ekstrawertyków introwertyk wciąż pozostaje postacią kontrowersyjną i zagadkową. Dlaczego woli własne towarzystwo? Czy nienawidzi ludzi? Co skrywa pod maską milczenia?

foto: unsplash.com

nie wyczuwa stres, lęk przed odrzuceniem i raczej nie jest przychylnie nastawiona, bo wyczuwa w tym nienaturalność. I tu jest to magiczne błędne koło. Samotny introwertyk jest często z góry skazany na porażkę przy wszelkich próbach wyjścia z tego stanu, wygląda na nudnego, zdesperowanego dziwaka, który zaczepia obcych. Osoba ekstrawertyczna może zaczepić dziesięć razy więcej osób, nawet w głupich i dziwnych okolicznościach, a tej łatki nie dostanie, bo emanuje zupełnie inną energią.

Czy introwersja rzeczywiście idzie w parze samotnością? Wątpliwości co do tego ma Andrzej z Olsztyna, introwertyk z 20-letnim stażem — jak sam siebie nazywa.

— Introwersję często myli się z nieśmiałością i brakiem umiejętności nawiązywania bliższych relacji. Niektórzy introwertycy rzeczywiście takie skłonności wykazują — przyznaje. — Jest tylko jeden zaskopuł. Prawdziwemu introwertykowi nigdy nie dokucza samotność. Jeśli czujesz się niekomfortowo we własnym towarzystwie, to znaczy, że nie należysz do tej grupy — twierdzi.

W wieku kilkunastu lat Andrzej został samotnikiem z wyboru. Nigdy nie miał dziewczyny, ze znajomymi widuje się raz na kilka miesięcy.

— Ale nie dlatego, bo zostałem skrzywdzony, obraziłem się cały świat i zamknąłem w sobie. Po prostu w pewnym momencie życia zorientowałem się, że powieści Stephena Kinga i muzyka Pink Floyd interesują mnie bardziej, niż koledzy z podwórka.

Paradoksalnie nie stanowiło to przeszkody w nawiązywaniu znajomości.

— Byłem przykładem człowieka, żyjącego we własnym świecie. Nie szukałem przyjaźni, od ludzi oczekiwałem tylko jednego: by mi nie dokuczali. Mimo to w szkole i na studiach poznałem fantastycznych ludzi, z którymi do dziś utrzymuję kontakt. Nie uczyłem się psychologicznych technik zjednywania sympatii. Wszystko działo się spontanicznie. Przypadkowa wymiana poglądów przeradzała się w wielogodzinną dyskusję. Wielogodzinna dyskusja w przyjaźń na wieki. Nie musiałem szukać przyjaciół. Sami mnie znaleźli.

Introwertykom przykleja się łatkę odludka, mizantropów, dzikusów. To krzywdzący stereotyp — protestuje nasz rozmówca.

— Nie mam problemu z przebywaniem w gronie nieznajomych, o ile mają coś ciekawego do powiedzenia. Przysłuchuję się dyskusjom, ale rzadko zabieram głos. Wyglądam na zdystansowanego. Tymczasem jestem na

tym spotkaniu całym sobą, moja świadomość rejestruje najdrobniejszy szczegół.

Dlaczego więc rzadko bywa z ludźmi?

— Stawiam na jakość, nie zaś na ilość kontaktów — tłumaczy. — Gdy znajdziesz bratnią duszę, z którą nadajesz na podobnych falach, między wami wywiązuje się tajemniczy rodzaj więzi. Wówczas takie czynniki jak częstotliwość spotkań, czy liczba wiadomości wysłanych na „fejsie” przestają mieć znaczenie. Mój najbliższy przyjaciel mieszka na Śląsku. Nie widzieliśmy się od dziesięciu lat. Ale mam wrażenie, że nasze ostatnie spotkanie nigdy się nie zakończyło. Że trwa nadal, tylko na innym poziomie. Nie jestem sam. Mój przyjaciel jest gdzieś obok. Czuję jego obecność, choć dzieli nas setki kilometrów.

Introwertycy nawiązują zwykle głębokie relacje, ale z ograniczoną liczbą osób. Mogą prowadzić udane życie towarzyskie. Oczywiście również miewają problemy w kontaktach z innymi.

— Tylko są to trudności innego typu — zaznacza Andrzej. — Na przykład ja źle znośnię obecność osób, z którymi mam niewiele wspólnego, które sprawiają wrażenie płytkich, agresywnych, dominujących. Bardzo się wtedy stresuję. Nie znośnię sklepów,

przychodni, przepełnionych autobusów. Ich atmosfera mnie przytłacza, duszę się niczym ryba wyrzucona na brzeg.

Liczne badania dowodzą, że introwertycy potrzebują więcej czasu na analizę informacji niż ekstrawertycy. Dzieje się tak dlatego, że przetwarzają je z większą uwagą i zamyśleniem niż ekstrawertyczne. Potrzebują więcej czasu na zrozumienie aktualnych idei, zanim przejdą do nowych. Z tego powodu niektórzy z nich nie potrafią odnaleźć się we współczesnym świecie, pograżonym w nieustанным pośpiechu.

— Powoli myślę, powoli mówię, powoli się uczę. To moje odwieczne utrapienie — konstatuje Andrzej. — Bardzo męczyłem się przez to w szkole. Na uczelni również. Koledzy łączyli pracę ze studiami. Ja nie potrafiłem, zawałiłbym wszystkie egzaminy. Po studiach załapałem się na etat w gazecie. Tempo w jakim w jakim musiałem pisać artykuły było przerażające. Po trzech miesiącach załamałem się nerwowo i odszedłem na bezrobocie. Podobne historie zdarzały mi się także w innych zawodach. Obecnie pracuję dorywczo.

Zazwyczaj wrażliwi samotnicy ciężko przeżywają zawodowe niepowodzenia. Tracą nadzieję na lepsze jutro, popadają w nałogi. Choć brzmi

## Warto wiedzieć:

- Introwertykami byli m.in. Michał Anioł, Abraham Lincoln, Mahatma Ghandi, Audrey Hepburn, Bill Gates, czy J.K. Rowling;
- Pojęcie introwersji i ekstrawersji wprowadził do nauki szwajcarski psychiatra Carl Gustav Jung. „Introwersja i ekstrawersja to dwa ogólne typy postaw, które wyrażają kierunek, w jakim zmierza energia psychiczna. Ekstrawertyk kieruje swoje zabiegi adaptacyjne i reakcje na zewnątrz, sterując nim oczekiwania i potrzeby środowiska społecznego. U introwertyka natomiast, libido realizuje się poprzez subiektywne stany wewnętrzne i procesy psychiczne” podaje wikipedia.

to banalnie, żadna porażka nie przesądza o wartości naszej osoby.

— Introwersja nie jest w żaden sposób gorsza od ekstrawersji, tak samo jak młotek nie jest gorszy od śrubokręta — przekonuje jeden z internautów na forum nerwica.com. — No chyba, że każesz młotkowi wkręcać śruby, a śrubokrętowi wbijać gwoździe. Wtedy się okaże że obydwoje są „do niczego”, ponieważ nie pracują we właściwych dla siebie kontekstach, zgodnych ze swoim przeznaczeniem. Tak samo ekstrawertyk może się okazać „do d\*\*\*” jeżeli każesz mu zdać się na własną empatię i odczytać stan emocjonalny drugiej osoby — twierdzi.

Jaki zawód najlepiej pasuje do osobowości introwertyka? Doradcy wymieniają takie profesje, jak bibliotekarz, kierownik ciężarówki, geolog, programista, czy korektor. Polecają również pracę ze zwierzętami. Czy oznacza to, że wrażliwy samotnik nie sprawdzi się w innych sferach? Absolutnie nie. Komfort w pracy zależy od naszych indywidualnych predyspozycji i kompetencji, ale też warunków w jakich działamy. Co ciekawe, według niektórych badaczy introwertycy świetnie sobie radzą w zarządzaniu zespołem dzięki umiejętności uważnego słuchania, cierpliwości i skrupulatności. Do takich wniosków doszedł profesor Adam Grant z Wharton School of University of Pennsylvania. Przeprowadził na 130 przedsiębiorstwach wywiad, że introwertyczni szefowie bywają bardziej skuteczni w zarządzaniu niż ekstrawertycy.

PAWEŁ SNOPOKOW  
p.snopkow@  
gazetaolsztynska.pl



# Jak ja nie cierpię walentynek!



Tak jest! Niczym Smerf-Maruda w okolicach połowy lutego chodzę i zrzedzę, i zżymam się, i marudzę właśnie — bo mało jest w kalendarzu polskim świąt, które wzbudzają we mnie większą mieszaninę pogardy i sarkazmu niż nieszczęsne walentynek!

## Święty patron

**P**rzecież to jest jakiś jawny przekręt już na wstępie!

Zacznijmy od faktów, które są wprawdzie mocno skąpe i bardzo niejednoznaczne, ale jednak jakieś wnioski wysnuć można. Żył mianowicie ów Walenty w III w. naszej ery i najpierw był kapłanem rzymskim, a potem biskupem Terni w regionie Umbria. Normalna sprawa, już we wczesnej młodości padł ofiarą prześladowań, głównie ze strony cesarza rzymskiego Klaudiusza II Gota, ale mimo wszystko dawał radę pomagać innym męczennikom w czasie ich procesów i egzekucji. Za całokształt zapewne został w końcu pojmany, zaprowadzono go przed sro-

gie oblicze prefekta Rzymu, a ten, rachuciachu — przeprowadził rutynowy proces, w czasie którego próbował wymusić na Walentym zaparcie się Chrystusa. By pożądanym rezultatem osiągnąć w możliwie krótkim tempie, prefekt nakazał użycie kijów. Ponieważ Walenty Chrystusa się nie zaparł, przeciwnie — tym bardziej upierał się przy swojej wierze, prefekt kazał go ściąć, a miał ten przerażający fakt miejsce dokładnie 14 lutego 269 roku...!

No, to nie wiem jak reszta społeczeństwa, ale ja już tu mam obiekcie. Jeśli bowiem ten słynny, szpetny 14 lutego — to jest powód do świętowania rocznicy pozbawienia Walentego głowy czy może oddzielenia góry jego korpusu od dołu — to ja zaręczam, że znam nieco mniej maka-

bryczne rocznice, w czasie których też można wręczać sobie laurki i poduszki w kształcie serc, naręczać kwiatów, łakocie — koniecznie w pudełkach o sercowatym kształcie — oraz inne serduszkowce gadzety. Iszczerze powiem, że jakoś łatwiej byłoby mi składać komuś kochanemu życzenia i całować go lub ją bez pamięci, nie mając gdzieś z tyłu głowy tego obrazu z Walentym dyndającym swobodnie na szafocie.

Kontynuując życiorys Walentego — pochowany został w Rzymie przy via Flaminia, a zaraz potem rosnać zaczęła legenda i kult, bo już w IV w. jego grób otoczony był szczególną czcią. Papież Juliusz I wystawił nad tym nagrobkiem bazylikę pod wezwaniem — a jakże! — Świętego Walentego. Nie minęło zbyt

wiele czasu, a grób Walentego oraz cała bazylika stały się prawdziwym sanktuarium i jednym z pierwszych miejsc pielgrzymkowych, aż w końcu kult Walentego objął niemal całą średniowieczną Europę.

I tu zaczynają się kolejne — jak dla mnie — schody. Bo w takich średniowiecznych Niemczech Walenty wzywany był jako oredownik i współpracownik w czasie ciężkich chorób, zwłaszcza nerwowych, oraz epilepsji. To Anglicy, a po nich Amerykanie ubzdurali sobie, by z Walentego uczynić patrona zakochanych — a już ci ostatni na pewno mają największy wkład w przełożeniu kultu na wymierne zyski z tych wszystkich laurów, serduszek, kwiatów, czekoladek i innych upominków, nie wspominając o wystawnych kolacjach w luksusowych lokalach oraz biletach do kina, koniecznie na komedie romantyczne.

Gdzie padaczka — gdzie euforia z powodu kochania i bycia kochanym? Nie wiem. Żeby jeszcze ślepotą lub całkowitą niepoczytalnością — to konotacje do stanu zakochania bym nawet objęła swoim

umysłem. Ale padaczki z miłością — wybaczenie — nie dają rady!

## Ortografia

Jako językoznawca w kontekście tych nieszczęsnych walentynek jestem niewiele mniej zdenerwowana, bo szlag mnie trafia od wielkiej litery!

Nie, nie jest to żadna przemożność, a fakt niezaprzeczalny, z nieznanego mi bowiem bliżej powodu wszyscy w czambuł walentynek piszą dużą literą właśnie, podczas gdy język polski i jego reguły są nieubłagane. Duża litera zarezerwowana jest mianowicie dla nazw świąt i dni świątecznych. Właśnie dlatego zapiszemy Boże Narodzenie, Nowy Rok, Niedziela Wielkanocna, Dzień Matki, Zaduszki czy Święto Niepodległości. Do tego reguła dużej litery dotyczy wszystkich świąt obchodzonych w skali przynajmniej ogólnokrajowej, czyli też Dnia Kobiet lub nawet Dnia Chłopaka, a nawet świąt nietypowych — choćby obchodzonego niedawno Międzynarodowego Dnia Pizzy. Na dużą literę zasługują też

święta historyczne, np. Dionizje i Saturnalia.

I wszystko byłoby dobrze, gdybyśmy umieli święta odróżniać od praktykowanych obrzędów, zabaw czy zwyczajów. Bo te ostatnie piszemy właśnie z użyciem małych liter — stąd tłusty czwartek, dyngus, gaik, kupata, dożynki, andrzejki, mikołajki, turoń, zaręczyny, oczepiny oraz — najgorsze ze wszystkich — walentynek.

Tymczasem obojętnie czy na początku zdania, czy na jego końcu, w charakterze hasła na okolicznościowym kartoniku czy napisu w witrynie kwaciarni, w artykule prasowym na tematy bieżące czy w nekrologu zgoła — walentynek z jakiegoś powodu rosną do rangi Wielkanocy, Dnia Kobiet albo Zaduszek! Przynajmniej językowo i ortograficznie... A ja się pytam, gdzie się podziałli wszyscy puryści językowi? Gdzie wielbiciele

poprawności językowej, językoznawcy z zawodu i poloniści z przekonania? No, gdzie?!

Inna rzecz, że o andrzejki i mikołajki sama też aż tak mocno się nie czepiam. Bo nie ma o co!

#### Tyrania

Wiele osób, zwłaszcza tych, którzy przez życie idą jako single i w dodatku wcale nie ubolewają z tego powodu — już od początku lutego aż do weekendu po 14-tym tegoż miesiąca uważa się wręcz za ofiary walentynek. Osobiście również uważam, że przytłaczający marketing i z każdej strony krzyczane zachęty, by walentynki świętować — są objawem jakiejś nowoczesnej, bardzo wyszukanej tyranii, nie wiem czemu jeszcze nie ściganej prawem. Przynajmniej Helsińska Fundacja Praw Człowieka powinna się o prawa singli — czy może raczej quirkjalonersów — upomnieć. Bo gdzie to jest napisane, że ja muszę koniecznie przez to życie iść z kimś? Że nawet jak on lub ona to zły człowiek jest, a przysłał się do mnie jak rzep do psiego ogona — to ja mam dzień i noc los błogosławić, że idę pod rękę z człowiekiem złym albo nieuczciwym, chamem i/lub prostakiem, wyzutym z wrażliwości, empatii i innych uczuć wyższych indywiduum — grunt, żeby nie samotnie? Moja babcia o takich kobietach mawiała „byłe jaki, byłe był”. Ja sama o kobietach, których świat w całości i po same brzegu wypełnia pan małżonek i bez którego one same we własnym mniemaniu nic nie znaczą, niczego nie reprezentują i niczego od siebie nie są w stanie świata zaoferować — mówię często: „żona swojego męża”. Dobrze, znalazłaś sobie mężczyznę, który cię kocha, ceni i jest twoim najlepszym przyjacielem — to super. Ale nie znalazłaś — to nie szukaj na siłę, bo czasem więcej znaczyś sama niż z kimś zupełnie nieodpowiednim przy twoim boku. Maria Czubaszek dziwiła się niekiedy, że zna kobiety, które koniecznie upierają się, by znaleźć faceta, przy którym będą się mogły zestarzeć. „Bez niego też się zestarzejecie” — zapewniała. „Tylko może trochę wolniej”.

Powiedzieć o walentynkach, przymusię szczęścia we dwoje i w ogóle o całym tym rejwach — tyrania — to nic nie powiedzieć!

#### Alternatywy

No właśnie! Czy my jesteśmy cywilizacją starszą od amerykańskiej — czy może



Fot. Piatkay

jednak młodszą i tylko ja coś przegapiam? Czy to oni od nas czerpali od zarania pełnymi garściami, czy jednak sami stanowią kolebkę wszystkiego? Jeśli nie nie przegapiam i to oni od nas i z nas — a nie odwrotnie — to może jednak odwołajmy się raz na jakiś czas do własnych mitów, legend, wierzeń i obyczajów, najlepiej regionalnych, takich, że tylko my inikt więcej — i to świętujmy ile wlezie, od rano do wieczora, cały weekend, tydzień...! Może być nawet z tymi wiotrykami w kwiaciarniach, czekoladkami w kształcie serca oraz całą górą czerwonych poduszek — nie będę się czepiać. Byle tylko w tle i sednem całego zamieszania była choćby noc świętego Jana, puszczanie wianków na rzecę i szukanie około północy kwiatu paproci w każdym okolicznym lesie.

Czemu w niepamięć odchodzą lub już odeszły noc kupały, pucheroki, pogrzeb żuru i śledzia, żandary, rękawka, przywołówki? Kto i kiedy ostatnio utopił porządną Marzannę? A i śmigus-dyngus z roku na rok też jakiś bardziej niemrawy — jakoś tak dogorywa niczym zestrzelony w powietrzu ptak...

A do tego zawsze takie wielkie halo o zwyczajach celtyckich, zwłaszcza w okolicach Halloween — że pogaństwo się szerzy i antychryst znów przejmuję panowanie nad światem. Przy czym krytykantom wcale nie przeszkadza fakt, że i takie dziady, i noc kupały, a nawet święto na cześć św. Brygidy — to pokłosie, luźna wariacja, a czasem wprost przejęta przez chrześcijaństwo tradycja pogańskich starożytnych Celtów. Albo może tego nie wiedzą?

No, a z wosku co wam ostatnio wyszło? Umiecie go lać tak w ogóle? Wiecie, że trzeba przez kluczyk, że najlepiej taki starodawny, wiecie, którą ręką go trzymać, a którą lać? Pięknie, pięknie. Raptem święty Andrzej w takie nielaski popadł. Bo oczywiście, jakby tego wszystkiego było mało — od czasu do czasu, a najbardziej w połowie listopada, pojawiają się też głosy zdecydowanie przeciwnie wróżbom andrzejkowym. A nawet takie, które — no-

men omen! — wróżą wszystkim wróżbitom rychłe oskarżenia o bałwochwalstwo, a w dalszej przyszłości wręcz czeluści piekielne...! W związku z czym w wielu szkołach i parafiach wydawane są liczne ostrzeżenia i zakazy organizowania jakichkolwiek wieczorów i zabaw andrzejkowych...

Mój Ty Boże kochany! Na jakich filarach w takim razie ta wiara oparta — że jeden wieczór w roku poświęcony na zabawę i dodatkowe lanie wosku grozi nie tylko pożarem, ale wiarołomstwem, łamaniem przynajmniej kilku przykazań z Dekalogu i anatema...?! Pomijam już fakt, że ostatecznie postać świętego Andrzeja za tymi harcami stoi, a nie pierwszego z brzegu Bahometa — to nie kto inny, ale sam Jezus mówił, że „gdzie dwóch lub trzech jest zebranych w moje imię, tam jestem wśród nich”. Zachęcam więc byśmy wszyscy, zachowując oczywiście zdrowy rozsądek i umiar — spotykali się i bawili w wieloosobowym, a najlepiej także wielopokoleniowym gronie, niech będzie, że nawet mieszanym, damsko-męskim, czyli wszystkich znajomych i znanych Andrzejów i kulturowali wielowiekowe tradycje naszych przodków, bo zaręczam, że tych wróżb andrzejkowych nie wymyśliło ani pokolenie Z, ani Y, ani nawet moje własne pokolenie X. Praktycznie nie bardzo wiadomo, skąd te wróżby andrzejkowe się wzięły, któreby dotarły do nas, ale część badaczy uważa, że z Grecji. A jeśli z Grecji — to nie mogą być złe!

#### Grunt, żeby nie walentynki! Szach-mat!

Wszystkich, którzy już po tytule zaczęli ostrzyć szpony krytyki, a przez resztę moich wywodów aż ręce zacierali, by tylko skwitować je niesłychanie kąśliwym komentarzem o singlu i że inaczej bym śpiewała z chłopem u boku — z nieklamana radością zamierzam w tej uroczystej chwili wytrącić z rąk wszelki sarkazm, ironię i najbardziej wyszukane szpile szyderstwa.

Bo choć walentynek rzeczywiście nie noszę pasjami, to jednocześnie pragnę oświadczyć, że jestem niedorzecznie zakochana! Ba! Ja kocham z wzajemnością! I świętujemy razem wszystko, nawet i ten Dzień Pizzy — ale nie walentynki!

MAGDALENA MARIA  
BUKOWIECKA  
m.bukowiecka@  
gazetaolsztynska.pl



— Projektujesz i wykonujesz rozmaite gadżety z tytanu. To niezwykle ozdobne elementy, prawie jak biżuteria, ale projektowana z myślą o mężczyznach. To spora nisza, w której znalazłeś swoje miejsce i swoich odbiorców.

— Jestem dobrym przykładem tego powiedzenia: zacznij robić to co lubisz, a ludzie zechcą ci za to płacić. Zaczęło się od pasji do majsterkowania i zamilowania do noży. Obracałem się w środowisku zainteresowanym tą tematyką i tak gdzieś rozwijał się we mnie pomysł na serię gadżetów. Zacząłem projektować wkrętaki i klucze do tych noży, do tego doszły różne zawieszki i tak mój pomysł ewoluował. Wtedy powstał mój pierwszy tytanowy długopis. Zastanawiałem się jak powinien wyglądać, czym powinien się wyróżniać. Zależało mi na tym, by był to produkt unikalny, niespotykany i jedyny w swoim rodzaju. Wiedziałem, że po pierwsze, musi wyróżniać się designersko, a po drugie, musi mieć też rozwiązanie techniczne, którego nikt wcześniej nie stosował. W moim przypadku jest to włącznik długopisu, który po przesunięciu kółka sprawia, że nie można włączonego długopisu schować do kieszeni, ponieważ kółko blokuje drogę do klipsa. Kto był kiedyś w podobnej sytuacji wie, że niewyłączony długopis wszystko brudzi.

— My, kobiety często mamy problem z zakupem typowo męskich prezentów. Mam wrażenie, że z nami jest łatwiej, bo można nam zawsze kupić biżuterię, która w moim przypadku absolutnie się sprawdza. Twoje wyroby to inny rodzaj biżuterii, bo oprócz estetyki, są to też przedmioty użytkowe. Taka biżuteria dla mężczyzn w praktycznym wydaniu.

— Moje motto to: fajnie jest używać rzeczy fajne. Sam szukając butów, spodni czy rzeczy, których na co dzień używam, zwracam uwagę na detale. Te przedmioty muszą mnie czymś zachwycić, dzięki temu sprawia, że np. te spodnie będą fajniejsze od innych, mimo, że jedne i drugie to dżinsy. Tak też jest z gadżetami, które wyrabiam. Każdy facet używa wkrętaka i każdy może odkręcić nim śrubkę, ale fajnie jest wziąć do ręki narzędzie, które zostało wykonane z sercem. To widać we wszystkich tych przedmiotach. Każdy z nich ma duszę. Wykonuje je manualnymi maszynami, a potem wykańczam ręcznie. Każdy

# Emocje zaklęte w przedmiotach

Marcin Wójcik wytwarza wyjątkowe przedmioty z tytanu. Są to wyroby użytkowe dedykowane dla mężczyzn: wkrętaki, długopisy, pióra. Kieruje się ergonomią, ale jego przedmioty to elegancja w każdym detalu.

fol. Tomasz Szostak



fol. archiwum prywatne

przedmiot jest inny i niepowtarzalny, bo ostateczna obróbka, gdzie nadaję mu fakturę czy kolor, stanowi o jego wyjątkowości. Na przestrzeni lat zmieniły się też moje wyroby, z każdym nowym projektem dokonuję udoskonalenia, więc ja też się przy tym doskonalę. Generalnie mój zamysł w projektowaniu idealnych długopisów opiera się w dużej mierze o ergonomię. Jak trzymamy taki przyrząd w rękę, to tworzy się tzw. oko, które powstaje po złączeniu palca wskazującego, kciuka i palca środkowego. Moje długopisy i pióra konstruowane są tak, by wszystkie elementy, które mogłyby przeszkadzać w użytkowaniu umieszczam w tym oku. Wiele tradycyjnych piór, ma gwint blisko stalówki, co może przeszkadzać w pisaniu. Oczywiście łatwiej jest wykonać to w ten sposób, natomiast w moich narzędziach chodzi o to, by było to zrobione dobrze, a nawet lepiej. Ja nie oferuję ludziom rzeczy, ja oferuję im szczęście, bo otwierając pudełko, są zachwyceni i szczęśliwi.

— Wszystkie twoje narzędzia, długopisy i pióra są idealnie wykończone. Nie pozwalasz sobie na to, by znalazła się na nich najmniejsza rysa.

— Każdy z przedmiotów, który wychodzi ode mnie jest zrobiony najlepiej jak potrafię. I dopóki widzę jakąś skazę dopóty ją poprawiam. Kiedy widzę jakąś rysę, która zaburza czystość tego przedmiotu, to też ją usuwam. Później wszystkie rysy, mikrorysy czy inne zadrapania, które pojawiają się na tych rzeczach, podczas ich użytkowania tworzą ich historię. To wspomnienia użytkownika, ważne wydarzenia z życia, znaki czasu, zaklęte emocje.

— Wspomniałeś, że robisz też długopisy dla leworęcznych. Czy to znaczy, że sam jesteś leworęczny, skoro o tym pomyślałeś?

— Jestem leworęczny, ale piszę prawą ręką. Jestem jeszcze z tej starej szkoły, w której leworęcznych nawracano na praworęczność. I ten pomysł przyszedł do mnie z czasem, ponieważ wszystkie inne robię lewą ręką, ale

pamiętam też o leworęcznym użytkowniku. Każdy mój produkt jest skrojony na miarę i dopasowany do czyichś preferencji. Moje produkty mogą być też personalizowane i to w sposób nie do końca dosłowny, np. grawer z używaniem alfabetu morsa. Uwielbiam takie smaczki. To taka tajemnica zaklęta w przedmiocie, która niesie ze sobą również ładunek emocjonalny. Wtedy obdarowanie kogoś takim prezentem jest miłe nie tylko dla osoby obdarowanej, ale również dla osoby, która ten prezent wręcza, która ten prezent znalazła, czy wręcz wymyśliła. To mi daje też duże zadowolenie, bo każdy z nas lubi być wyjątkowy i ludzie wyrażają to w różny sposób. Jedni poprzez ubiór, inni kupując drogie samochody, a inni kolekcjonują wiertarki. Te rzeczy, które ja wytwarzam, pozwalają nam poczuć się wyjątkowo, a dawanie wyjątkowych prezentów staje się wyjątkowym rytuałem.

— Twoje przedmioty cechuje wysoka jakość artystyczna, ale nie brakuje też elementów inżynierii, ponieważ

te przedmioty są szalenie ergonomiczne. To nie jest zwykłe rzemiosło. Czujesz się bardziej artystą, rzemieślnikiem, inżynierem czy każdym po trochu?

— To co ja uprawiam, to jest sztuka użytkowa. Są to przedmioty codziennego użytku, przy których mogę się wyżyć twórczo i artystycznie. Z wykształcenia jestem inżynierem. Przez 20 lat byłem menagerem produkcji, zarządzałem ludźmi i zajmowałem się zupełnie czym innym. A to była moja pasja, którą wykonywałem sobie po godzinach. Z czasem ta pasja stała się moją pracą. To inżynierskie podejście zostało we mnie. Ergonomia jest potrzebna, a to artystyczne zacięcie cały czas we mnie ewoluje. Kieruje się zasadami złotego podziału czy ciągiem Fibonacciego, które obowiązują w sztuce. To, że bierzesz do ręki przedmiot, który ci się podoba i nie wiesz dlaczego, jest czystą matematyką.

KAROLINA  
ROGÓZ-NAMIOTKO  
redakcja@  
gazetaolsztynska.pl



Sól, skrobia, mączka, regulator kwasowości oraz cała reszta chemicznie brzdękających nazw, których z obawy o zdrowie nie odważyć się powtarzać. Cała masa E z rozmaitymi kombinacjami cyfr i inne składniki prosto z tablicy Mendelejewa — wszystkie one skutecznie obniżają moją wiarę w zdrowie, które niby z tych torebeczek moich kolegów ma szerokim strumieniem płynąć. Żadne takie! Już prędzej uwierzę, że, gdy tylko zejść z tego padolu, roztoczy się wokół nich fosforyzująca poświata godna samej Marii Skłodowskiej-Curie...

Nie zawsze wiemy, co jemy. Staramy się przygotowywać nasze dania z jak najmniej przetworzonych składników, ale często pośpiech lub — co nie daj Boże! — lenistwo — zmuszają nas do korzystania z półśrodków i z tych gotowych przysmaków rzadkiej klasy. Musimy więc ratować nasze organizmy, a w szczególności układy trawienne, jakimś odtrutkami i naturalnymi wzmacniaczami. W innym wypadku widmo tej fosforyzującej Skłodowskiej może nadbiec w naszym kierunku kuregalopkiem. I to prędzej, niż byśmy się spodziewali...!

Nie bez przyczyny nasi przodkowie jeszcze na początku ubiegłego wieku zioła do wszystkich potraw dodawali garściami. Staropolska kuchnia, na przepisach której wciąż bazuje większość współcześnie przyrządzanych w naszych domach potraw — daleka jest raczej od dietetycznych receptur. Ciężkie mięsa i jeszcze cięższe sosy do nich, potrawki, pasztety... I dalej pączki, serniki, mazurki i poncze... Gdyby nie naturalne remedia dodawane bezpośrednio do potraw — z dużym prawdopodobieństwem pisałabym te słowa w całkiem innym języku, a może i innym alfabetem.

A zatem czemu by nie skorzystać z dawnego hasła „Wróćmy do ziół” i nie zastąpić tych wszechobecných wybuchowych mieszanek naturalnymi ziołami? Dodane do potraw obniżają ciśnienie krwi, poprawiają trawie-



## By nasze życie nabrało smaku

Ilekoć widzę swoich kolegów, którzy w kierunku czajnika zmierzają z kolorowymi torebeczkami celem „upichcenia” jakiegoś dania na szybko — zęby same zaczynają mi zgrzytać! Nie z głodu bynajmniej i nie z zazdrości, a wyłącznie z powodu zawartości tych torebeczek.

nie i regulują metabolizm, a przede wszystkim o niebo przewyższają intensywnością smaku i aromatu sztuczne poprawiacze i ulepszacze. Świeże czy suszone, wyhodowane na działce, w ogródku, wprost na balkonie lub wręcz na kuchennym oknie — zioła w charakterze przypraw zawsze mają moc! Pamiętajcie: era soli i pieprzu w kuchni dawno minęła. Nie wspominając już o tym, że od starożytności całe rzesze pań stosowały wiele z nich jako naturalne afrodyzjaki. Skutecznie stosowały...

Przedstawiam zatem swój autorski przewodnik po najważniejszych ziołach, bez których nie wyobrażam sobie nawet najprostszych dań. Od razu pragnę zaznaczyć, że większość z nich do naszej domowej kuchni wprowadziła moja mama. Wprawdzie wiedźmami jesteśmy obie — ale ona w kuchni jest większą. A o ziołach-trucznikach może mi jeszcze pozwolą napisać...

### Bazyli

Danie kuchni śródziemnomorskiej bez bazylii po prostu nie istnieje. Ale nie tylko. Dodajemy ją do wszelkich dań przygotowywanych na bazie pomidorów, w tym do sosu na spaghetti. Także do groszku, szpinaku, zupy fasolowej. Zmięsz bazylię kocha baranina

i wołowina, cielęcina i... krewetki. Świeżą bazylią krótko przed podaniem możemy też doprawić omlet i suflet. Można jej też użyć do aromatycznej oliwy. Prócz aromatu bazylii poprawia trawienie, łagodzi wzdęcia i nudności. Ma ponadto właściwości zbliżone do melisy — uspokaja, łagodzi nerwy i poprawia sen.

### Majeranek

A mówiłam, że będzie o afrodyzjakach! Od wieków jest majeranek symbolem miłości, a dodany do specjalnego eliksiru — uczucia wzbudzał zgola wumarłym...! Jak dla mnie, majeranek ma tak niezwykle zapach, że to jemu samemu trudno się oprzeć. I najpiękniejsze w majeranku jest to, że zachowuje go zarówno w postaci suszu, a dodany do potraw chyba jeszcze bardziej intensywniej. Ponieważ świetnie poprawia trawienie — jest obowiązkowym składnikiem wszystkich tłustych potraw. Pomaga też przy bólach głowy, skurczach, kaszlu, migrenie i lekkich schorzeniach nerwowych. W kuchni majeranek przyjaźni się z zupami, szczególnie z grochówką, fasolówką, białym barszczem i żurkiem. Dodajemy go do wszystkich potraw mięsnych, pieczeni, sosów i farszów. Świetnie też współgra z innymi ziołami: tymiankiem, szafranem i rozmary-

nem. A jadł ktoś kiedyś pasztet, który nie pachniał majerankiem? Jeśli jadł — to popełnił świętokradstwo i powinien być ścigany prawem...!

### Rozmaryn

Rozmaryn tylko trochę ustępuje majerankowi zapachem i aromatem. Czy świeży, czy suchy — zawsze doskonale podkreśli smak dań rybnych i mięsnych, także dziczyzny. Można go dodawać do sałatek, do makaronu i do dań ziemniaczanych — praktycznie do wszystkiego. Rozmaryn pomaga w prawidłowej pracy żołądka, wątroby i nerek. Ma działanie dezynfekujące, więc natychmiast łagodzi stany zapalne przewodu pokarmowego. Działa też napotnie i rozkurczająco. Natomiast zdoświadczeń własnych do dziś z drzeniem rąk wspominam wspinaczkę na ateński Akropol, miejscami nader gęsto porośniętą wybujałymi krzakami rozmarynu właśnie. Nie bacząc bowiem na świętość miejsca oraz na liczne budki strażników — mamunia właśnie tam postanowiła uzupełnić domowe zapasy tego zioła...! Obeszło się bez incydentów i międzynarodowego skandalu, ale co przeżyłam — moje na wieki...!

### Czosnek

To właściwie naturalny antybiotyk, zawarta w nim bowiem

alliina jest substancją aktywną i to dzięki niej świeży czosnek działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, antygrzybiczo i antyseptycznie. Stąd wielki powrót czosnku można zauważyć, a raczej poczuć szczególnie jesienią, kiedy w poszukiwaniu naturalnych środków zapobiegawczych i wzmacniających odporność — Polacy zaczynają jeść czosnek na potęgę. I ponieważ słusznie, ale ponieważ aromat czosnkowy jest naprawdę intensywny, nie wolno z nim przesadzać, bo zwyczajnie zabijemy smak całej potrawy. Jeśli chodzi o właściwości zdrowotne, czosnek zwiększa wydzielanie soku żołądkowego i chroni przed zgagą. Wzmacnia wydzielanie żółci i działa przeciwskurczowo. Korzystnie wpływa też na drogi oddechowe, reguluje florę bakteryjną i sprzyja lepszemu ukrwieniu naczyń wieńcowych.

### Oregano

Właściwości oregano doceniał sam Hipokrates. To on odkrył zresztą, że oregano jest silnym naturalnym antybiotykiem i zalecał stosowanie go na wiele dolegliwości. Z powodu dużej zawartości olejków eterycznych, flawonoidów i garbników zioło ma silne działanie antyoksydacyjne i przeciwnowotworowe. Jest doskonałym przeciwutleniaczem, 42 razy lepszym od jabłka. Pomoże też w podniesieniu odporności i w chorobach układu pokarmowego. W kuchni to świetna para dla pizzy, sosów pomidorowych i do spaghetti, mięs, szczególnie wołowiny, jagnięciny i cielęciny, ryb i szpinaku.

### Tymianek

O tymiankowej herbatce już było — czas na tymianek jako składnik receptur kuchennych. Ponieważ doskonale wspomaga nasz układ pokarmowy, pobudza wydzielanie soków trawiennych, łagodzi wzdęcia oraz oczyszcza drogi oddechowe, tymianek ma w kuchni szerokie zastosowanie. Można go dodawać do pieczonych i duszonych mięs, sałatek oraz sosów — ułatwia szybkie i bezproblemowe tra-

wienie najtłustszych dań w żołądku oraz w jelitach. Świetnie gra z rybami, pomidorami, zupami, krokietami, grzybami i z cebulą. Można go dodać nawet do lemoniady — nabierze świeżości, orzeźwiającego w czasie upału smaku. O swoich ziemniakach pieczonych w piekarniku nawet nie wspomnę...!

### Lubczyk

I znów afrodyzjak...! Ale i bardzo zdrowa, aromatyczna przyprawa. Lubczyk działa wykrztuśnie, moczopędnie i rozkurczowo. Chroni od wzdęć i biegunki. W postaci świeżych listków dodajemy go do sałatek, zup i potraw mięsnych. Świetnie wzbogaci wszelkie wekowane warzywa. Z kolei w postaci nasion lubczyk podkreśli smak makaronów i dań ziemniaczanych. W Anglii zmiażdżone nasiona lubczyku to nieodzowny składnik pieczonego w domu chleba. No dobrze, niech już będzie. Ponoć wykopany razem z nacią 1 października o 6 rano — lubczyk w najbardziej nawet niezgodnym małżeństwie działa same cuda. Panna młoda, upiawszy liść lubczyku we włosy lub do sukni ślubnej — mogła już kilka chwil po wstąpieniu w związek liczyć na życie przy boku męża mlekiem i miodem płynące, pełne radości, szczęścia i oczywiście dogodnej miłości. I tak samo, dodany do pierwszej kąpieli, wiele szczęścia miał przynosić dziewczynkom. Z tym małżeństwem to nie wiem, bo jeszcze się nie zdecydowałam spróbować. A co do kąpieli, musiała mama coś tam domieszać — bo na brak szczęścia w życiu absolutnie narzekać nie mam prawa!

MAGDALENA MARIA  
BUKOWIECKA  
m.bukowiecka@  
gazetaolsztynska.pl



Anonimowy autor  
w 1614 r. tak pisze:

Dziewki umiem  
porządnie do  
młodzieńców zwodzić.  
Uczynię, co nie będzie  
nigdy dzieci rodzić.  
Zamąż nigdy nie pójdzie,  
której ja chcę zgola,  
Uczynię to a prędko,  
bo mam takie zioła.

Lek. med.  
**Artur ZALEWSKI**  
specjalista chirurg  
**Chirurgia Ogólna**  
LANCET, Olsztyn  
ul. Wojska Polskiego 39  
środa 17<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>  
tel. rej. 89 535-72-80  
po 13<sup>00</sup> codziennie

**NZOZ „ARTERIA”** PRYWATNE SPECJALISTYCZNE  
CENTRUM CHOROBY NACZYŃ  
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>, tel. 89 534-55-65  
**CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC**  
• diagnostyka • leczenie zachowawcze  
• skleroterapia żyłaków  
• laserowe leczenie żyłaków!!!  
• leczenie operacyjne żyłaków  
Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:  
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner  
Piotr Malinowski  
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667  
www.arteria.olsztyn.pl

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

dr n. med. **MACIEJ BIERNACKI**  
**SPECJALISTA CHIRURGII  
OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ**  
• chirurgia ogólna • chirurgia onkologiczna  
• żyłaki • przepukliny • usuwanie drobnych  
zmian skórnych • leczenie chorób piersi  
• leczenie nowotworów  
przewodu pokarmowego  
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)  
89 535 72 80 od godz. 13<sup>00</sup>, 508 36 26 52

# GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

[www.nadajogloszenie.pl](http://www.nadajogloszenie.pl)

## CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ Olsztyn, plac Józefa Bema 5

tel. (89) 539-74-80, tel. (89) 539-74-81  
b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl  
czynne pon.-pt. godz. 7.00-15.00, sob. **nieczynne**

## Barczewo, ul. Wojska Polskiego 7

☎ tel./fax (89) 674-04-90, czynne pn.-pt. 9.00-17.00  
sob. 9.00-13.00

## Bartoszyce, pl. Konstytucji 3 Maja 29 (Biuro turystyczne IKAR)

☎ tel./fax (89) 762-27-11, czynne pn.-pt. 9.00-17.00,  
sob. 9.00-15.00

## Biskupiec, ul. Topiel 2

☎ tel./fax (89) 715-32-50, kom. 509-520-160  
czynne pn.-pt. 8.00-16.00, sob. 8.15-12.30

## Elbląg, ul. Rybacka 35

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

## Miłakowo, ul. Olsztyńska 16 (Urząd Miasta)

☎ tel. (89) 757-83-31, czynne pn., wt., czw.: 8.00-15.00  
śr. 8.00-17.00, pt. 8.00-13.00, soboty nieczynne

## Mrągowo, ul. Ratuszowa 5

(Mrągowska Agencja Turystyczna „MAT”)  
☎ tel./fax (89) 741-81-51, czynne pn.-pt. 9.00-16.00,  
soboty nieczynne

## Nidzica, ul. Traugutta 20 (Gminna Spółdzielnia „SCH”)

☎ tel. (89) 625-21-20, fax (89) 625-26-98  
czynne pn.-pt. 7.00-15.00, soboty nieczynne

## Olsztynek, ul. Chopina 29 (Miejski Dom Kultury)

☎ tel./fax (89) 722 38-76, czynne pn.-pt. 8.00-16.00,  
soboty nieczynne

## Szczytno, ul. Odrodzenia 18 (PTU „Mazur-Pol”)

☎ tel./fax (89) 624-31-48, (89) 624 55 74  
czynne pn.-pt. 8.00-17.00, sob. nieczynne

Ogłoszenia drobne zamieszczone  
w „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ” i „DZIENNIKU ELBLĄSKIM”  
ukazują się równocześnie na stronie  
**www.drobniaak.pl**

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

## ZWIERZĘTA

kupię

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

## NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL,  
503-103-703

## PRACA

dam pracę

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

KIEROWCA CE, 604-534-860

MĘŻCZYZNĘ lub małżeństwo do  
pracy w gospodarstwie, 502-712-  
884

NAPRAWA kempingów, prawo jaz-  
dy B, 503-103-703

ZATRUDNIĘ kierowcę wywrotki tel.,  
502-587-305

## USŁUGI

budowa | remont

GLAZURA, hydrauliczne, 795-820-  
780

HYDRAULIK, 571-439-145

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-  
242-457

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

## RÓŻNE

sprzedam

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

pozegnania.net

Wyraź swój żal i zapal  
wirtualną świeczkę



31419opb1-A 2x2 -C

## TU ZLECISZ ZAMIESZCZENIE NEKROLOGU LUB KONDOLENCJI W „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ” I „DZIENNIKU ELBLĄSKIM”

## NEKROLOGI (wymagany akt zgonu).

Terminy przyjęć\*:

- na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00
- na wtorek, środę, czwartek, piątek  
– dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00
- na sobotę – do czwartku do godz. 15.00

\* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

## KONDOLENCJE

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

Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN, plac Józefa Bema 5**  
**czynne w godz. 7.00-15.00**  
**soboty – nieczynne**

tel. 89-539-74-80, b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

**www.pozegnania.net**

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

**SACRUM**

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

ANDRZEJ DĄBROWSKI  
Olsztyn, ul. Limanowskiego 18/2  
☎ **89 67 77 100, kom 530 308 308**

**GODNIE – SOLIDNIE – Z SZACUNKIEM**

**Całodobowy przewóz zmarłych**

320520opb1-a-M

**USŁUGI  
POGRZEBOWE**

**ARKA**  
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

**OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A**  
☎ **89 534 72 42, 605 635 908**

**OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24**  
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka”)  
☎ **89 526 66 01, 605 665 909**

**www.arkaolsztyn.pl**

**Całodobowy przewóz zmarłych**

614619opb1-g-M

**Warmiński**  
ZAKŁAD POGRZEBOWY

dawniej  **market**

|                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| <b>OLSZTYN</b>              | <b>895 355 300</b>  |
| ul. Lengowskiego 18-20      | <b>602 327 277</b>  |
| <b>BISKUPIEC</b>            | <b>897 152 093</b>  |
| ul. Armii Krajowej 4        | <b>608 680 642</b>  |
| <b>POGOTOWIE POGRZEBOWE</b> | <b>89 527-09-09</b> |

*Pomożemy Ci godnie pożegnać*

614219opb1-E-G

**ARKADIA**

Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85  
**tel. 89 526 67 53, 665 175 125**  
całodobowe przewozy zmarłych

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

**Gwarantujemy godną  
i kulturalną posługę**

614419opb1-a -K

## SPORT W TELEWIZJI

## SOBOTA

• **Tenis.** Australian Open w Melbourne (7, 9, 11 oraz 1.00, 3.00, 5.00 z sob. na niedz., Eurosport 1; 7, 9 oraz 1.00, 3.00, 5.00 sob./niedz., Eurosport 2)

• **Narciarstwo alpejskie.**

Mistrzostwa świata w Cortina d'Ampezzo: zjazd kobiet (11, Eurosport 2)

• **Futsal.** Ekstraklasa: Rekord Bielsko Biala - Futsal Leszno (11.55, nSport+)

• **Piłkarska ręczna.** Superliga mężczyzn: Stal Mielec - Chrobry Głogów (13.10, TVP Sport)

• **Piłkarska nożna.** Premier League:

Leicester - Liverpool, Crystal Palace - Burnley (13.25, 15.55, Canal+ Sport 2), Manchester C. - Tottenham, Brighton - Aston Villa (18.25, 20.55, Canal+ Sport 2); LaLiga: Granada - Atletico, Sevilla - Huesca (13.55, 16.10, Eleven Sports 2), Eibar - Valladolid (18.25, Eleven Sports 4), Barcelona - Alaves (20.55, Eleven Sports 1); Serie A: Torino - Genoa (14.55, Eleven Sports 3), Napoli - Juventus (17.55, Eleven Sports 1), Spezia - Milan (20.40, Eleven Sports 2); PKO Ekstraklasa: Cracovia - Podbeskidzie, Pogoń - Piast (14.55, 17.25, Canal+ Sport), Raków - Lechia (19.55, TVP Sport, Canal+ Sport); Bundesliga: Borussia Dortmund - TSG Hoffenheim (15.25, Canal+ Premium), VfB Stuttgart - Hertha Berlin (15.25, Eleven Sports 1), Bayer Leverkusen - Mainz (15.25, Eleven Sports 4), Union Berlin - Schalke 04 Gelsenkirchen (18.25, Eleven Sports 2); Ligue 1: Olympique Lyon - Montpellier (20.55, nSport+, Eleven Sports 4)

• **Łyżwiarstwo szybkie.** Mistrzostwa świata na dystansach w Heerenveen: wyścig ze startu wspólnego kobiet, półfinały i finały (13.45, 14, 16.50, Polsat Sport Extra); 1000 m oraz finały ze startu wspólnego mężczyzn (16, 17.10, Polsat Sport Extra)



Fot. materiały prasowe klubu

Olsztyńscy siatkarze podejmą w sobotę Skrę Belchatów (g. 14.45, Polsat Sport)



Fot. wikipedia.org/Allura, CC BY-SA 3.0 AT

Dawid Kubacki i jego koledzy z kadry w weekend poskaczą na „swojej” Wielkiej Krokwi w Zakopanem

• **Biathlon.** Mistrzostwa świata w Pokljuce: sprint kobiet (14.30, Eurosport 1, Polsat Sport Extra)

• **Siatkówka.** PlusLiga: Indykpol AZS - PGE Skra, Resovia - Cuprum (14.45, 17.30, Polsat Sport); Tauron Liga kobiet: Legionovia - ŁKS (20.30, Polsat Sport Extra)

• **Koszykówka.** Puchar Polski mężczyzn, półfinały (15, 19, Polsat Sport News) oraz konkurs wsadów i rzutów za 3 punkty (17.30, Polsat Sport News)

• **Skoki narciarskie.** Puchar Świata w Zakopanem (15.55, TVP Sport, TVP 1; 16, Eurosport 1)

## NIEDZIELA

• **Tenis.** Australian Open w Melbourne (7, 9, 11 oraz 1.00, 3.00, 5.00 z niedz. na pon., Eurosport 1; 7 oraz 1.00, 3.00, 5.00 niedz./pon., Eurosport 2)

• **Biegi narciarskie.** Ski Classics: Jizerska Padesatka (7.45, 9.15, TVP Sport)

• **Narciarstwo alpejskie.** MŚ w Cortina d'Ampezzo: zjazd mężczyzn (10.50, Eurosport 2)

• **Piłkarska nożna.** Serie A: Roma - Udinese, Cagliari - Atalanta (12.25, 14.55, Eleven Sports 1), Sampdoria - Fiorentina (14.55, Eleven Sports 3), Crotone - Sassuolo, Inter - Lazio (17.55, 20.40, Eleven Sports 1); Premier League: Southampton - Wolverhampton (12.55, Canal+ Sport 2), Arsenal - Leeds, Everton - Fulham (17.25, 19.55, Canal+ Sport); PKO Ekstraklasa: Wisła P. - Lech (14.55, Canal+ Sport), Jagiellonia - Legia (17.25, Canal+ Premium, Canal+ Sport 3); Bundesliga: Eintracht Frankfurt - FC Köln (15.25, Eleven Sports 2); LaLiga: Real Madryt - Valencia (16.10, Canal+ Sport 2), Levante - Osasuna (18.25, Eleven Sports 2); Ligue 1: Bordeaux - Olympique Marsylia (20.55, nSport+, Eleven Sports 2)

• **Łyżwiarstwo szybkie.** MŚ na dystansach w Heerenveen: 1500 m i 5000 m kobiet (12.35, 14.30, Polsat Sport Extra), 1500 mężczyzn (13.30, Polsat Sport News)

• **Biathlon.** MŚ w Pokljuce: biegi na dochodzenie mężczyzn (13, Eurosport 2; 13.15, Polsat Sport Extra) oraz kobiet (15.30, Polsat Sport Extra)

• **Skoki narciarskie.** PŚ w Zakopanem: kwalifikacje (14.45, TVP Sport, Eurosport 1) oraz konkurs (16.05, TVP Sport, TVP 1; 16.10, Eurosport 1)

• **Siatkówka.** PlusLiga: GKS Katowice - ZAKSA (14.45, Polsat Sport); Tauron Liga kobiet: #VolleyWrocław - Chemik, Developres - MKS Kalisz (17.30, 20.30, Polsat Sport)

• **Kolarstwo.** Wyścig Clásica de Almería (15.30, Eurosport 2)

• **Koszykówka.** Puchar Polski mężczyzn, finały (17, Polsat Sport Extra, Super Polsat); NBA: Washington Wizards - Boston Celtics (19, Canal+ Sport 2)

• **Piłkarska ręczna.** Superliga mężczyzn: Azoty-Puławy - Vive Kielce (19.10, TVP Sport).

pes



# 60 PLEBISCYT

## NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

## GŁOSUJĘ NA:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

Pełna lista kandydatów dostępna na [www.gazetaolsztynska.pl](http://www.gazetaolsztynska.pl)  
Kupon należy dostarczyć do **31 marca 2021 r.** na adres: **Grupa WM Sp. z o.o., 10-364 Olsztyn, ul. Tracka 5, z dopiskiem „Plebiscyt”.**

Imię i nazwisko .....

Adres .....

Tel. .... E-mail: .....

**1. TAK / NIE\*** Oświadczam, że zapoznałem się i akceptuję regulamin Plebiscytu, który jest dostępny w siedzibie spółki i na stronie internetowej [www.gazetaolsztynska.pl](http://www.gazetaolsztynska.pl), oraz że zapoznałem się z informacją o przetwarzaniu danych osobowych, którą zamieszczono w § 8 regulaminu.

**2. TAK / NIE\*** Oświadczam, iż wyrażam dobrowolną zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych na potrzeby przeprowadzenia plebiscytu i wyłonienia zwycięzcy nagrody na podstawie regulaminu Plebiscytu.

**3. TAK / NIE\*** Oświadczam, iż wyrażam dobrowolną zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych, w tym otrzymywania informacji handlowych drogą elektroniczną na podany wyżej adres poczty e-mail i numer telefonu, realizowanych przez Grupę WM Sp. z o.o. w Olsztynie.

Data i czytelny podpis .....

\* Właściwą odpowiedź należy zakreślić. W przypadku niewyrażenia zgody w pkt 2 oświadczenia uczestnik Plebiscytu nie będzie brał udziału w losowaniu nagród.



## PARTNER PLATYNOWY



## ORGANIZATOR



## PATRONI HONOROWI

## PARTNERZY SREBRNI



## PARTNER BRĄZOWY



## PATRONI MEDIALNI



— Kto jest większą gadulą w tym związku?

Jakub: — Chyba ja. Dużo gadam. Ale nie odpowiadam za Karolinę (śmieje się).

— Ale to ty poderwałaś Kubę, zgadłam?

Karolina: — Tak było!

Jakub: — Poznaliśmy się przez Instagrama. Chociaż Karolina mnie już wcześniej „stalkowała”. Ona wiedziała o moim istnieniu, ja o jej - nie.

Karolina: — Byłam psychofanką Kubę! Jego mama jest nauczycielką, uczy niemieckiego w Zespole Szkół im. Konstytucji 3 Maja w Ilawie. Uczyla też mnie. W tej chwili ucze się jeszcze na ostatnim roku w technikum gastronomicznym. Jestem o cztery lata młodsza od Kubę. Będę w tym roku zdawać maturę. Chcę iść w stronę dietetyki.

— Układasz waszą dietę?

Karolina: — Jemy wszystko, nie mamy określonych wymagań co do jedzenia.

Jakub: — Stosujemy dietę obrotową. Gdzie się obróć, tam jem (śmieje się).

— Wróćmy do waszych początków.

Jakub: — Mama trzymała moje zdjęcie na biurku w sali lekcyjnej. Dość duże. Pewnie Karolina je zobaczyła i się zakochała (śmieje się). Łajkowała moje zdjęcia na Instagramie.

Karolina: — To chyba ty w końcu pierwszy do mnie napisałeś. I tak sobie rozmawialiśmy tekstowo. Potem się spotkaliśmy i tak wyszło. Jesteśmy razem 1,5 roku. I mieszkamy razem. Tak, wiem, szybko, bardzo szybko nam poszło. W sierpniu się zaręczyliśmy. Chociaż na datę ślubu jest jeszcze za wcześnie.

Jakub: — Obrączki już oglądaliśmy. A to było tak, że ja się Karolinie oświadczyłem na zawodach w Siedlcach. Dość długo się do nich przygotowywałem. Na dwa tygodnie przed byłem kompletnie rozłożony, ciężko mi było się złożyć podnieść. Wspierałem się farmakologicznie. Dałem radę wystartować na tyle dobrze, by stanąć na podium. I z podium się jej oświadczyłem. Karolina pojechała ze mną, sama jeszcze wtedy nie startowała, choć już trenowała. To było planowane sporo wcześniej. Dlatego ta niedyspozycja dwa tygodnie wcześniej mocno mnie wkurzyła. I to nie ze względów sportowych. Bałem się, że nie wystartuję albo nie stanę na podium. Zaprosiłem Karolinę, żeby podeszła. Nie pamiętam dokładnie, co mówiłem. Poprosiłem kolegę o kupno róż, które zostały schowane za



## Na dwa serca, na dwie sztangi

Karolina Fafińska i Jakub Pączkowski z Ławy są w związku od 1,5 roku. To ona poderwała jego. On ją nauczył dźwigać ciężary. Oświadczył się, stojąc na podium zawodów.

sceną. Kiedy wchodziłem na podium i spiker przekazywał mi mikrofon, kolega podał mi kwiaty. Pudełko z pierścionkiem miałem schowane w singletcie. To jest jednocześnie kostium, w którym się startuje. Kiedy Karolina zobaczyła kwiaty...

Karolina: — ... już wiedziałam. Odpowiedziałam TAK. I zdania po zejściu ze sceny ani w hotelu nie zmieniłam. Wtedy jeszcze razem nie mieszkaliśmy. To się wydarzyło dopiero na początku października.

— Nie było krytyki? Zwłaszcza ze strony rodziny?

Jakub: — Mamą bardzo tolerancyjnych i wyrozumiałych rodziców i żadna ze stron nie miała z tym problemu.

— Uprawiacie wspólnie dyscyplinę o nazwie trójbój siłowy.

Jakub: — To są trzy konkurencje: przysiad, wyciskanie leżąc i martwy ciąg. Przysiad jest ze sztangą na plecach. Trzeba kucać na tyle nisko, by kolec biodrowy przedni górny znalazł się poniżej linii kolana. Wyciskanie leżąc na ławce poziomej to bardzo znana konkurencja, wielu się chwali, ile wyciska. Martwy ciąg to konkurencja, w której chodzi o podnoszenie ciężarów z podłogi do pozycji wyprostowanej stojącej.

Karolina: — Wcześniej trenowałam tylko w domu, nie-

zobowiązującą. Jakies cardio itp. A kiedy zaczęliśmy się spotykać, to przyjechałam na siłownię raz, drugi. I zaczęłam trenować regularnie. Już nie raz w miesiącu w wolnej chwili, jak wcześniej. Teraz to są trzy treningi w tygodniu. Już na poważnie. Zaczęłam też startować w zawodach. Pierwszy raz w listopadzie 2020 r. w zawodach federacji XPC. Było fajnie, spodobało mi się. Pierwszy raz, myślę sobie, zobaczmy na spokojnie, bez presji, czy mi się spodoba. Ale było super. Kuba też startował. Kolejne nasze starty będą w kwietniu, to będzie tylko martwy ciąg.

Jakub: — Stwierdziłem, że na marzec się nie wyrobię. Wystartujemy na kolejnej imprezie w kwietniu. Zerwałem sobie do krwi wszystkie odciski w martwym ciągu, a potem miałem podciąganie. Nie odpuściłem go. Podciągałem się na trzech palcach. I naderwałem mięsień grzbietu. Kolejne dwa tygodnie na lekach przeciwzapalnych... I powoli wracam do zdrowia. Jeszcze fizjoterapeuta i będę gotowy. A tam też będzie martwy ciąg solo, tylko na to się chcemy przygotować.

— Starty kobiet i mężczyzn są w tej samej hali? Podglądacie się nawzajem?

Karolina: — Widzimy się cały czas. I to na pewno nie

depresyjnie, tylko jeszcze bardziej nas nakręca. Muszę zrobić dobry wynik! Bo przecież Kuba patrzy. Potem będzie krytykował, że tyle trenowaliśmy, a ja nie dałam rady.

Jakub: — Pochwałę się. Mam już zamówiony singlet z nazwiskiem Pączkowska. Koledzy - zawodnicy i tak już wiedzą, że jesteśmy parą.

Karolina: — W tym sporcie ludzie się wspierają. Sympatyczni zawodnicy, którzy sobie pomagają. Zawody to sama przyjemność. Nawet jeśli coś się nie uda (śmieje się).

Jakub: — Kobiety startują jako pierwsze. Wiele osób przyjeżdża razem. Mężczyźni pomagają kobietom. Ja na przykład Karolinę wiazałem do przysiadu.

— Co proszę?

Jakub: — Trzeba zawiązać taśmę na kolana. A potem kobiety sobie odpoczywają, a faceci sobie dają radę sami, pomaga jeden drugiemu.

Karolina: — Nie mam tyle siły, żeby Kubie na nodze zawiązać taśmę. A ją trzeba zawiązać na beton. Nie da się bez oporu ciężaru zgiąć kolana. To daje więcej siły do odbicia się.

— Odżywianie się jak zwyczajni ludzie, a co z drylem w ciągu dnia? Wszystko jest podporządkowane sportowi?

Jakub: — Ewentualnie, jeśli w diecie są braki białka, moż-

na to naprawić odżywką. A co do rozkładu dnia, to ja idę po bulki...

Karolina: — Ja już w tym czasie mam lekcje. Kuba zajmuje się też trenowaniem innych ludzi. Czasem ma poranek wolny i pracuje dopiero wieczorem. Bardzo różnie. Prowadzimy nieregularny tryb życia.

Jakub: — Śpię po pięć godzin w nocy, śpię po dwie w ciągu dnia. Weekendy mam też zajęte, bo studiuję na studiach magisterskich. Mam licencjat z wychowania fizycznego, a teraz - pedagogika. Ale nie myślę o uczeniu w szkole. Robię to dla siebie. Z kolei studia trzeciego stopnia będę chciał robić na AWF w Gdańsku. magisterka jest po to, żeby złożyć, odpocząć, jeszcze wystartować, bo do października jestem w okresie juniorskim. Mam dopiero 23 lata, więc mogę sobie planować (śmieje się). Co ciekawe, urodziny mamy w tym samym miesiącu - w październiku.

— Kto rządzi w związku?

Trener?

Karolina: — Nie, dogadujemy się. Nawet się do bardzo nie kłócimy.

Jakub: — Mam pod nosem swoją własną siłownię, ale nie traktuję jej jako miejsca ucieczki (śmieje się). Przez kilka lat, gdy pracowałem

w Klubie Sportowym Jeziorak jako specjalista do spraw marketingu, odkładałem na sprzęt. I teraz obydwój możemy w każdym momencie, gdy mamy wolne, tam poćwiczyć.

— Kuba już w tym sporcie swoje osiągnął, Karolina trenuje krócej. Pytam zatem trenera, zawodniczka niech nie słucha: czy widzisz przed nią przyszłość w tej dyscyplinie?

Jakub: — Ma zadatki na dobrego zawodnika. Jeśli będzie odpowiednio długo trenować trójbój i się temu poświęcać, to może osiągnąć przyzwoite wyniki. Natomiast do martwego ciągu ma predyspozycje i te wyniki mogą być lepsze niż przyzwoite. Dwa - trzy lata i zrobi dobry wynik, jeśli się przyłoży. Wiele zależy od proporcji kostnych. Ktoś się może urodzić z takimi genami jak ja, czyli nie za wysokiego wzrostu i krótkimi kończynami, wtedy jest łatwiej. A Karolina nie ma tak korzystnych proporcji kostnych i taki przysiad czy wyciskanie leżąc idzie jej trochę trudniej. Inaczej jest z martwym ciągiem. Sztanga pokonuje krótszy odcinek, a Karolina jest lżejsza.

EDYTA  
KOCYLA-PAWŁOWSKA  
e.kocyla@  
gazetaolsztynska.pl

