

Masz  moc!

Fundacja „Przyszłość dla Dzieci”
KRS 0000148747

Przekaż 1% podatku! Podaruj dzieciom lepsze życie!

www.przyszloscdladzieci.org

FUNDACJA
PRZYSZŁOŚĆ
DLA DZIECI

221otbp-A-P

GAZETA OLSZTYŃSKA

BEZ gorset

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA || NIEDZIELA
| 23-24 | 01 | 2021 |



ROZWÓD \6



ISSN 0137-9127



9 770137 191206 4

03

CYTAT DNIA



Amy Dodson:

Nigdy nie akceptuj cudzych ograniczeń. Jeśli jest coś, co chcesz zrobić, nie ma żadnego powodu, dla którego to miałoby Ci się nie udać.

W skali świata ponad

20 procent

kobiet w wieku

20-24 lata

weszło w związek małżeński przed osiągnięciem pełnoletności; najczęściej ten problem dotyczy mieszkanki Afryki Subsaharyjskiej (doświadczyło go tam 35% młodych kobiet) i Azji Południowej (29%). **źródło: GUS**

CZY WIESZ, ŻE...

yaeba to pochodząca z Japonii moda na krzywe zęby. Kobiety zakładają specjalne nakładki, by móc pochwalić się krzywym zgryzem. Japończycy uważają bowiem, że krzywe zęby są atrakcyjne i seksowne.

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:
Kamala Harris

Choć od środy jest drugą osobą w Stanach Zjednoczonych, tak naprawdę pod wieloma względami jest pierwsza. Jest pierwszą kobietą wiceprezydentką w historii Stanów Zjednoczonych i pierwszą osobą pochodzenia afroamerykańskiego i hinduskiego na tym stanowisku. Co ważne, ma mnóstwo argumentów za tym, by powiedzieć, że ciężko pracowała na swój sukces: wcześniej była m.in. prokuratorką generalną Kalifornii, a potem reprezentowała ten stan w Senacie.

— Będę pierwszą kobietą na tym stanowisku, ale na pewno nie ostatnią — zapewniała w swoim pierwszym (a jakże!) wystąpieniu w roli wiceprezydentki-elektki. I tłumaczyła: — Bo każda dziewczynka, która ogląda dziś wieczorem



Fot. Gage Skidmore / Wikipedia / CC3.0

telewizję, zobaczy, że żyjemy w państwie pełnym możliwości.

W środę, w dniu złożenia przysięgi, zamieściła na swoim profilu w mediach społecznościowych film zatytułowany „Nie byłoby mnie tutaj, gdyby nie one”. I coś nam się wydaje, że za jakiś czas jakaś inna kobieta będzie mogła dołożyć zdjęcie Kamali Harris do podobnego kolażu inspiracji. **dbp**

List tygodnia

Droga Redakcjo! Jestem mamą 13-letniego syna. Szymon po feriiach nie wrócił do szkoły. Wciąż jest na zdalnym nauczaniu i jest jeszcze gorzej niż przed feriami i przerwą świąteczną. Nikt chyba nie zdaje sobie sprawy, jak bardzo to stracony czas dla tych dzieci. O ile na początku dla wszystkich to była nowość, tak teraz wszyscy są już chyba obojętni. Nikt nie walczy o włączenie kamer, nauczyciele są zmęczeni, a dzieci, takie jak mój syn w klasie siódmej, kompletnie zniechęcone, zrezygnowane wręcz. To jest niebywała strata i wiele dramatów, których chyba nigdy nie da się odrobić. Nie oszukujmy się, to co się teraz dzieje to fikcja, niemająca nic wspólnego z nauczaniem, wychowaniem, rozwojem. Zdalne nauczanie ma sens, ale tylko na chwilę. Patrzę na mojego syna i serce mi pęka. Boję się o niego. Tak długa izolacja dziecka w okresie dojrzewania, ucznia, który w zasadzie ma dwa lata stracone, obciążenie psychiczne niewyobrażalne. Ja już nie mam pomysłu na motywację,



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

na wspieranie. Nie wiem co robić. Patrzę na dziecko, które już nie próbuje się dostosować. Moje dziecko się poddało. Nauczyciele też, bo widzę jak oceny wpadają za nic. Wszyscy udają, że coś robią. Kochani, lecimy na dno. Albo właśnie się okazuje, że dno może być jeszcze niżej niż nam się wydawało. Pozdrawiam i życzę siły. **Beata**

Szanowni Państwo!

Po świętach do sądów zaczyna wpływać coraz więcej pozwów rozwodowych. Okazuje się, że nie było bożonarodzeniowego cudu, a z nadejściem Nowego Roku przychodzą też nowe postanowienia. Niektóre kobiety przyznają jednak wprost: pospieszyłam się. Czy mediacja to „kubel zimnej wody” iszan-

sa na uratowanie związku? Dowiedzie się tego Państwo z lektury s. 6.

A czym życie twórców różni się od życia „przeciętnych” ludzi? Czy dzień z życia pisarzy jest zupełnie inny od naszego? Tajemnicę tę poznała Kasia Janków-Mazurkiewicz (s.10).

Milej lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA

z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl



SPIS TREŚCI

TWARZE DEPRESJI

3 Depresja niesłusznie w cieniu COVID-19

Diagnoza: COVID-19. Lekarstwo: brak. Reakcja świata: stan wyjątkowy, kwarantanna narodowa, godzina policyjna, restrykcje. Reakcja pacjenta: lęk przed śmiercią, załamanie i coraz częściej depresja.

TEMAT TYGODNIA

4 Gdzie jest miejsce kobiet w Kościele?

Papież Franciszek podjął decyzję o zmianie Kodeksu Prawa Kanonicznego. Kobiety będą mogły, odtąd już w pełni oficjalnie i w zgodzie z dokumentami, pełnić rolę lektorki i akolitki. Oto, czy mamy do czynienia z przełomem, czy tylko niewielką zmianą, Daria Bruszezewska-Przytula pyta Agnieszkę Piskozub-Piwoż — teologkę i religioznawczynię.

SPOŁECZEŃSTWO

6 A gdy na rozprawie zapytają: czy kocha pan żonę?

Styczeń to miesiąc, w którym do sądu wpływa najwięcej pozwów o rozwód. Coś co kiedyś budziło zgrozę, teraz często przyjmowane jest ze zrozumieniem, a nawet apaluzem.

TWARZE

8 Chciałabym zagrać w babskim spektaklu

Rozmowa z nią, jak rozmawiać z bohaterami znanymi z ekranu. Była Jean Grey z X-Menów, Mamą z Death Stranding, Iris z Wiedźmina, czy Ammą z Binga. O dubbingu, aktorstwie i ukulele z Martą Markowicz-Dziarkowską rozmawiał Paweł Jaszczanin.

STYL ŻYCIA

10 Cieszymy się zwyczajnością dnia

Czym różni się codzienność twórców od tej, której doświadczają zwykli śmiertelnicy? Jesteśmy ciekawi, ale zwykle boimy się zapytać. Kasia Janków-Mazurkiewicz uchyla rąbka tajemnicy i opisuje dzień z życia olsztyńskiej pary — ona jest krytyczką literacką i profesorem uczelni, on pisarzem.

PRZED PORODEM

12 Kobieta kobiecie pomoże

Kobieta, która pomaga innym kobietom w ich bólach. Karolina Wójcik-Bilkiewicz jest fizjoterapeutką uroginekologiczną. Dominice Raszkiewicz opowiedziała o tym oryginalnym zawodzie, najczęstszych mitach dotyczących funkcjonowania kobiecego ciała i prawidłowym przygotowaniu do porodu.

W ZGODZIE Z NATURĄ

14 Drugie Mazury istnieją. Naprawdę!

Jedź na mikrowyprawy i inspiruj do życia bliżej natury. O ekologii i nie tylko pisze Monika Konarzewska, autorka bloga Zielona wśród ludzi.

POPKULTURA BEZ GORSETU

15 Seks w wielkim mieście. Alfabet niedokończony

Czasem można mieć wrażenie, że tym, co przesądza o kultowym statusie serialu, jest nie tyle jego wartość artystyczna, ile liczba intertekstualnych nawiązań do niego, które pojawiają się w przestrzeni popkultury. I pod tym względem „Seks w wielkim mieście” sprawia wrażenie produkcji z samego topu.

FELIETON

16 Emancypacja Klary

Felieton Magdaleny Marii Bukowieckiej

ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ

18 Kosmetyczka radzi

Metamorfoza numeru
Psychiczne choroby skóry

PSYCHODIETYKA

19 Człowiek jest tym, co je — skąd to się wzięło?

ZDROWIE

20 Czym grozi przeziębienie włosów?

21 Kakao, czyli o napoju bogów

SPORT

24 Z szacunkiem trzeba podejść do każdej psiej natury

Pandemia koronawirusa zepchnęła na marginesie wiele innych dolegliwości, które w dłuższej perspektywie mogą być równie poważne co COVID-19. Jednym z najpoważniejszych jej skutków jest fala zachorowań na depresję. W Polsce pierwsze badania (przeprowadzone m.in. przez Katolicki Uniwersytet Lubelski) pokazują, że już dwukrotnie więcej osób zmaga się z tą chorobą, niż przed wybuchem pandemii. Dla porównania, w Stanach Zjednoczonych zaobserwowano trzykrotny wzrost, a w samym Nowym Jorku aż czterokrotny.

Polacy z najwyższym na świecie poziomem niepokoju

Jak się okazuje, Polska jest krajem z najwyższym na świecie poziomem niepokoju wywołanego pandemią. Od października do listopada 2020 r. wzrósł on aż o 30 punktów procentowych i wynosi 34% – wynika z badania firmy doradczej Deloitte - Global State of the Consumer Tracker. Nigdy wcześniej w tym cyklicznym badaniu żaden kraj europejski nie deklarował tak wysokiego poziomu obaw. Wpływ na taki zatrważający wynik w Polsce miała między innymi wysoka liczba zakażeń i zgonów.

Z badania firmy Deloitte wynika, że największą skalę niepokoju wśród Polaków zaobserwowano w grupie wiekowej 55+ – aż wśród 64% respondentów. Sytuacja wcale nie wygląda dużo lepiej wśród osób młodych. W grupie wiekowej między 18 a 34 rokiem życia podobny problem dotyczy 61% badanych. Jednak poziom obaw różni się w zależności od wysokości zarobków. Nieco wyższy wzrost niepokoju dotyczy osób o wysokich zarobkach (66% badanych) niż osób o średnich i niskich zarobkach (63% ankietowanych). Taki stan przekłada się na nasze zachowania konsumenckie. Tylko 39% Polaków czuje się bezpiecznie w sklepie podczas robienia zakupów. Z drugiej strony utrata ciągłości wynagrodzenia lub pracy jest istotnym czynnikiem sprzyjającym depresji.

Do ważnych wniosków doszli również naukowcy z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego w badaniu pt. „Uwarunkowania objawów depresji i lęku uogólnionego u dorosłych Polaków w trakcie epidemii Covid-19”. Wynika z niego, że w grupie wiekowej 55+ bar-

Depresja niesłusznie w cieniu COVID-19

Diagnoza: COVID-19.
Lekarstwo: brak.
Reakcja świata: stan wyjątkowy, kwarantanna narodowa, godzina policyjna, restrykcje.
Reakcja pacjenta: lęk przed śmiercią, załamanie i coraz częściej depresja.
Szczepionka: pojawiła się na horyzoncie.

foto: unsplash.com



dzo silne jest poczucie zagrożenia zdrowia i życia własnego oraz bliskich, ale także poczucie samotności. Z kolei wśród młodych na pierwszy plan wychodzą trudne relacje rodzinne, ograniczenie wolności, nuda i brak prywatności.

Lęk Polaków o stan zdrowia

Taki stan psychiczny Polaków ma istotny wpływ na ich zdrowie. W porównaniu z badaniem firmy Deloitte przed

pandemią, w listopadzie 2020 roku odnotowano nad Wisłą wzrost o 4 punkty procentowe wśród osób, które niepokoją się o swoje zdrowie. Jest ich aż 66%. Pod tym względem wynik ten plasuje Polskę na drugim miejscu w Europie za Hiszpanią (75%).

Co czwarty Hiszpan ma objawy depresji związane z epidemią koronawirusa - wynika ze studium przeprowadzonego przez Główną Radę Psychologii (COP) w Madry-

cie. W badaniu sondażowym wzięło udział kilka tysięcy klientów hiszpańskich centrów handlowych. By lepiej zrozumieć problemy tego kraju, warto przypomnieć, że bez pracy pozostają prawie 4 miliony Hiszpanów (poziom bezrobocia wynosi ponad 16%), a kraj ten zajmuje drugie miejsce w Unii Europejskiej (po Francji) pod względem najwyższej liczby nowych zakażeń koronawirusem.

Depresja w czasie pandemii bez konsultacji ze specjalistą

Z kolei co czwarty Polak deklaruje pogorszenie nastroju w związku z pandemią wywołaną koronawirusem SARS-Cov-2 - wynika z badań sondażowych przeprowadzonych przez Kantar. Polacy zaobserwowali u siebie również inne objawy depresji. Jedna na cztery osoby odczuwa spadek energii. 17% wszystkich respondentów zmaga się z bezsennością, 13% z trudnościami z koncentracją, a 9% ma kłopoty z pamięcią. Niestety większość z nich - aż 65% (!) - nie zamierza konsultować ich ze specjalistą - ani z lekarzem psychiatrą, ani z psychologiem. To bardzo poważny błąd. Od lat - już w edycjach kampanii społecznej „Twarze depresji, Nie oceniam. Akceptuję.” - podkreślamy, że najskuteczniejszą drogą walki z depresją jest połączenie farmakoterapii i psychoterapii. Choroba ta nazywa jest śmiertelną, ponieważ mogą jej towarzyszyć myśli samobójcze. Ale objawów niepokojących jest znacznie więcej.

Objawy depresji

Przypomnijmy, jak objawia się depresja. Według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-10 do podstawowych klinicznych objawów pierwszego epizodu depresyjnego należą:

1. obniżony nastrój pojawiający się rano i utrzymujący się przez większą część dnia, prawie codziennie, niezależnie od okoliczności; poczucie smutku i przygnębienia;
2. utrata zainteresowania działaniami, które zazwyczaj sprawiają przyjemność, lub zanik odczuwania przyjemności - tak zwana anhedonia, czyli zubożenie emocjonalne;
3. osłabienie energii lub szybsze męczenie się.

Ważne są również takie objawy dodatkowe jak:

1. zaburzenia snu (najbardziej typowe - wczesne budzenie się);
2. myśli samobójcze;
3. problemy z pamięcią i koncentracją uwagi;
4. utrata wiary w siebie i/lub pozytywnej samooceny;
5. poczucie winy (nadmierne i zwykle nieuzasadnione);
6. spowolnienie psychoruchowe (rzadziej pobudzenie);
7. zmiany łaknienia i masy ciała (częstsze zmniejszenie apetytu niż zwiększenie).

Muszą pojawić się przynajmniej dwa podstawowe objawy tej choroby oraz minimum dwa objawy dodatkowe, spośród wymienionych powyżej,

aby można było zdiagnozować depresję. Ponadto objawy te powinny utrzymywać się przynajmniej przez dwa tygodnie.

Epidemia samotności

W grupie najwyższego ryzyka zachorowania na depresję są osoby samotne, o szczególnej wrażliwości, ale również perfekcyjniści, którym pandemia zburzyła uporządkowany świat „zadaniowy”.

Co ciekawe, z badań przeprowadzonych w czasie pandemii m.in. przez Katolicki Uniwersytet Lubelski wynika, że najwyższy poziom objawów depresyjnych i lękowych zaobserwowano w grupie wiekowej od 18 do 24 roku życia. Okazuje się, że młode osoby znacznie gorzej znoszą samotność i izolację niż osoby starsze, które często z racji życiowej sytuacji są bardziej przyzwyczajone do rzadszych kontaktów z rodziną i przyjaciółmi.

W grupie wiekowej powyżej 55 lat oczywiście samotność i ograniczenie wolności były wymieniane wśród czynników obniżających ich nastrój, ale jednak najpoważniejszym problemem w ich odczuciu było zagrożenie życia i zdrowia własnego oraz bliskich w związku z pandemią koronawirusa.

Z badania m.in. KUL-u wynika również, że wyższy poziom objawów depresji i lęku występował u osób znajdujących się w gorszej sytuacji materialnej i singli. Lepiej radzili sobie ci, którzy przeszli już w życiu kryzysy np. osoby rozwiedzione.

Niezależnie od sytuacji życiowej, jeśli pojawią się objawy depresji, należy skonsultować się z lekarzem psychiatrą, do którego niepotrzebne jest skierowanie. W czasie pandemii możliwe są teleporady, dzięki którym można bezpiecznie porozmawiać ze specjalistą, usłyszeć diagnozę, otrzymać e-receptę na leki antydepresyjne i skierowanie na psychoterapię. W przypadku depresji to niezwykle ważne, by farmakoterapii towarzyszyła psychoterapia, ponieważ same leki regulują nastrój, ale nie rozwiązują problemu, który podcina skrzydła i powoduje, że człowiek wpada w garść depresji.

ANNA MORAWSKA-BOROWIEC

Fundacja „Twarze depresji”

przygotowała bezpłatny magazyn - kompendium wiedzy o leczeniu depresji w czasie pandemii. Znajduje się on na stronie kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję.”: <https://twarzedepresji.pl/nr-1-2021/>

Gdzie jest miejsce kobiet w Kościele?

Papież Franciszek podjął decyzję o zmianie Kodeksu Prawa Kanonicznego. Kobiety będą mogły, odtąd już w pełni oficjalnie i w zgodzie z dokumentami, pełnić rolę lektorki i akolitki. O to, czy mamy do czynienia z przełomem, czy tylko niewielką zmianą, Daria Bruszeńska-Przytuła pyta Agnieszkę Piskozub-Piwosz — teologkę i religioznawczynię.



Agnieszka Piskozub-Piwosz
— teologka, religioznawczyni i anglistka. Kocha chrześcijaństwo i Porozumienie bez Przemocy. Współtwórczyni Fundacji Przestrzeni i Wolnej Szkoły Przestrzeni w Krakowie. Pisuje, najczęściej w Magazynie Kontakt.

— Czy decyzja papieża, by zmienić prawo kościelne tak, żeby kobiety mogły być ministrantkami czy szafiarzkami, to ruch w dobrym kierunku czy raczej ruch pozorny?

— Myślę, że warto spojrzeć na tę decyzję najpierw jako przypieczętowanie statusu quo — nawet w Polsce kobiety od dawna czytają pierwsze lub drugie czytanie w trakcie mszy świętej, a w wielu krajach rozdają komunię. Można co prawda — zgodnie z literaturą prawa — podkreślać, że funkcje te były sprawowane doraźnie, a w ramach lektoratu i akolitatu są sprawowane, jako urząd powierzony danej osobie we wspólnotę, na stałe. Jednak podkreślam, że praktyka poprzedziła prawodawstwo, ponieważ wydaje mi się istotne, żeby nie myśleć, że papież nagle i z własnej inicjatywy postanowił coś kobietom podarować czy do czegoś je „dopuszczać”.

Co więcej, od kilkadziesiąt lat temu uznano, że posługi lektora i akolity nie są wyłącznie udzielane klerykom, jako element przygotowania do święceń diakonatu i prezbiteratu, zapisano, że mogą je sprawować świeccy mężczyźni. Powiązanie ich z płcią nie miało żadnej podstawy teologicznej, było raczej wynikiem przyzwyczajenia, że skoro wcześniej mogli je

pełnić wyłącznie mężczyźni-klerycy, to teraz poszerza się grono je sprawujących o... mężczyzn także poza seminarium.

Sama ta decyzja, jako mało związana z teologią, a bardziej z praktyką, jest więc znacznie mniej kontrowersyjna niż spór o święcenia diakonatu, a jeszcze bardziej o kobiety księży i biskupów.

Nie widzę w niej pozornego ruchu, natomiast Franciszek jasno wyraża brak intencji „dopuszczenia” kobiet do święceń. I z tym coraz więcej osób w Kościele się nie zgadza, więc mimo deklaracji papieża liczą na to, że jest to krok na dalszej drodze uznawania równości kobiet i mężczyzn im jednakowych urzędów.

— Gdzie, zgodnie z nauczaniem Kościoła, jest miejsce kobiet?

— To wbrew pozorom bardzo trudne pytanie. Zarówno w oficjalnym nauczaniu Kościoła (czyli biskupów, zwłaszcza zebranych razem, i papieża), jak i w teologii ostatnich kilkudziesięciu lat, widać dwie, nie do końca spójne, tendencje. W niektórych miejscach podkreśla się rolę wszystkich osób ochrzczonych w życiu Kościoła, w innych — patrzy na Kościół ciągle jako strukturę pionową i hierarchizowaną. Przy tej drugiej

optyce dochodzi często do zapomnienia o kobietach, tak jak w prawodawstwie dotyczącym lektora i akolity przed styczniem 2021 roku. To z tą optyką wiąże się pojęcie: „papież dopuścił” czy „Kościół dopuścił” kogoś do czegoś. Kiedy natomiast patrzymy na Kościół jako na wspólnotę wszystkich osób ochrzczonych, trzeba by patrzeć na to, dlaczego większości ochrzczonych z góry odmawia się dostępu do pewnych posług czy urzędów. Ta większość to wszystkie kobiety, a także mężczyźni żonaci, homoseksualni (od decyzji Benedykta XVI) czy, w pewnych sytuacjach, także niepełnosprawni.

Gdzie zatem jest miejsce kobiet? Tam, gdzie je dla siebie widzą? Tam, gdzie widzi je dana wspólnota czy parafia? Tam, gdzie widzą je biskupi (czyli wyłącznie mężczyźni)? Pobożnie można oczywiście odpowiedzieć: „tam, gdzie chce tego Bóg” — ale jeśli nie używamy tego jako frazesu, to pytanie pozostaje nadal krytyczne, bo rozeznawanie woli Boga znów możemy widzieć albo jako zadanie każdego człowieka (nawet nie tylko ochrzczonego), albo jako coś dane przede wszystkim hierarchom.

— Skoro o miejscu mowa, to warto zaznaczyć, że w Kościele zupełnie nie ma

miejsca dla parytetów. Cała władza, także symboliczna, spoczywa w rękach mężczyzn. Czym to skutkuje?

— No właśnie. Jeżeli myśli się o Kościele przede wszystkim z punktu widzenia struktury pionowej, hierarchicznej, to można nawet bez świadomej złej woli w ogóle nie brać pod uwagę osób nienależących do hierarchii. Skoro wśród osób odpowiedzialnych za głoszenie i interpretowanie Ewangelii zarówno podczas liturgii, jak i podczas formowania oficjalnego nauczania, nie ma kobiet, trudno ufać, że będą w sposób wystarczający brane pod uwagę. Co więcej — trudno ufać, że to, do czego są powołane, zostanie odczytane przez — nawet wyświęconą — grupę mężczyzn.

Skutki są jednak nie tylko teologiczne, ale i praktyczne.

— To znaczy?

— Pomyślmy o rozwoju wiedzy na temat człowieka, psychologii, seksualności w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat. Nauczanie Kościoła dopiero pomału zaczyna z niej korzystać, a jednocześnie cały czas dotyka tych sfer, choćby zakresie bardzo konkretnych wymagań etyki seksualnej w Kościele rzymsko-katolickim (w porównaniu także z innymi Kościołami chrześcijańskimi zwykle znacznie precyzyjniej określonej).

Oczywiście wiedza ta przynależy nie tylko kobietom, także mężczyźni naukowcy mogą być specjalistami od kobiecej seksualności, tak jak kobiety naukowcy od męskiej. A jednak gdyby nie coraz silniejszy głos kobiet w społeczeństwie, nie byłoby badań nad kobiecą przyjemnością z seksu, nie byłoby uwzględniania kobiet w testach zderzeniowych samochodów czy w polityce. Czy Kościół słyszy różnorodne głosy osób spoza hierarchii, a zwłaszcza głos kobiet, wystarczająco wyraźnie? Jestem przekonana, że mimo iż sytuacja się poprawia, ciągle jeszcze zdecydowanie nie.

— Czy brak kobiet w hierarchii kościelnej wpływa także na nasze praktyki religijne?

— Znam wiele kobiet i dziewczyn, które mówią o problemach ze spowiadania się u mężczyzny, zwłaszcza w sprawach związanych z seksualnością, ale nie tylko (sądzę, że sprawa może tak samo dotyczyć wykorzystanych seksualnie mężczyzn). Wiem, że dla części z nich spowiedź jest źródłem kolosalnego stresu na tym tle i niektóre, mimo wielkiego poczucia straty z niemożności przystępowania do sakramentów, po prostu rezygnują ze spowiedzi i komunii. Z punktu widzenia wspólnoty Kościoła

i tego, jak ważne są w katolicyzmie sakramenty, jest to ogromna strata.

— Czy Kościół odpowiednio wykorzystuje potencjał kobiet? Mówi się nam, że nie możemy być diakonkami, i tłumaczy, że to wynika z Pisma Świętego. W takiej sytuacji możemy powiedzieć: ok, niech tak będzie. Ale jak wytłumaczyć to, że kobiet nie ma np. wśród diecezjalnych delegatów ds. ochrony dzieci i młodzieży? Sprawdziłam województwo warmińsko-mazurskie pod tym kątem - kobiet brak.

— Wiele z nas (i także coraz więcej mężczyzn) nie zgadza się z tym „ok, niech tak będzie”, ale przyjmijmy roboczo pani tezę.

W Polsce we wszystkich diecezjach rolę delegata ds. ochrony dzieci i młodzieży pełnią księża. Nie da się wytłumaczyć niepowierzania kobietom funkcji delegatów; nie jest to przecież funkcja związana z sakramentem święceń czy urzędem diakona, prezbitera czy biskupa. To znaczy da się to wyjaśnić — ale nie jest to wyjaśnienie teologiczne, a wyłącznie kwestia wygody i przyzwyczajenia, także jak sądzę chęci, by to, co się dzieje wśród księży, pozostało wśród księży, więc najlepiej służy do tego, by taką funkcję pełnił ksiądz. Jednak może za tym

stać i dobra wola niektórych ustanawiających owych delegatów — mogą sądzić, że osobie spoza grona księży wogóle nie uda się tego dokonać ze względu na panujące w naszym Kościele stosunki. To tylko moje gdybania, bo jako teologka nie widzę ani śladu teologicznego sensu w takich decyzjach.

— Powiedziała pani, że wiele osób nie zgadza się z tym, by przyjmować za coś oczywistego, że kobiety nie mogą przyjmować święceń diakonatu. Skąd w nich ta niezgoda?

— Możliwe, że w Polsce nie jest to „wiele osób”, ale z pewnością wśród młodszych kobiet albo kobiet, które mieszkają w krajach, gdzie można spotkać kobiety-księży (diakonki, prezbiterki, a nawet biskupki), coraz więcej osób nie rozumie, dlaczego Kościół katolicki nie święci kobiet. Owszem, do opinii publicznej dość mocno docierały sygnały, że Jan Paweł II wykluczył taką możliwość także w przyszłości i że „zamknął debatę”, a jednak, szukając argumentów, napotyka się takie, które trudno zrozumieć w dzisiejszym świecie. Myślę, że to ponownie kwestia rozwoju wiedzy o człowieku, mózgu, płciowości, ale także przepaści między tym, jak (nie) funkcjonowały kobiety w polityce czy mediach kilkadziesiąt lat temu, a jak obecnie. Kiedy natomiast cofniemy się o około stulecie i poczytamy dyskusje przeciwko dopuszczaniu kobiet do zawodu lekarza, możemy zobaczyć, jak podobne były te argumenty do argumentów podawanych przez konserwatywnych katolików — np. o rzekomej nadmiernej emocjonalności kobiet czy zgubnym wpływie cyklu miesięcznego na ich możliwości poznawcze, albo o powołaniu kobiety do roli matki, nie do pogodzenia z tak trudnym i ważnym zawodem. Oczywiście — istnieją przyczyny teologiczne, dotyczące Pisma, tradycji i tego, że Jezus był mężczyzną — jednak wiele teologów i teologów na świecie pokazuje, że odmawianie święceń osobom ochrzczonym płci żeńskiej jest co najmniej wątpliwe. To nie tylko kobiety z innych kultur czy osoby bardzo młode — także zmarły w grudniu 2020 roku powszechnie uznawany dogmatyk ks. prof. Alfons Skowronek pisał jasno: „Powstrzymywanie kobiet od dostępu do kapłaństwa nie da się utrzymać, ponieważ nie licuje z godnością kobiety. Nie daje się także uzasadnić Biblią”.

Cieszę się z tego pytania, ponieważ faktycznie w naszym kraju to temat, któremu poświęca się mniej uwagi, niż na to zasługuje.

— A co z zakonnicami? Mam wrażenie, że mają one zupełnie inną „funkcję” w Kościele niż zakonnice. Zakonnice bardzo często stają się „personelem pomocniczym” w parafiach, opiekują się księżmi, a nawet, mówiąc wprost, wręcz im usługują.

— Nie jestem, ani nigdy nie byłam, zakonnicą, nie czuję się zatem odpowiednią osobą do wypowiadania się o tym, jak widzą bycie kobietą w Kościele.

Można jednak zauważyć, także w Polsce, chociaż najbardziej kojarzy się to jednak z progresywnymi siostrami z USA, że siostry zakonne wypowiadają się coraz częściej o swojej obecności w Kościele. Podkreślają zarówno ważne społecznie zadania, jakie spełniają w najróżniejszych dziedzinach życia, jak i to, że często bywają ofiarami różnorodnej przemocy w Kościele — ostatnio coraz częściej mowa o przemocy seksualnej ze strony księży względem zakonnice, jednak warto pamiętać także o przemocy psychicznej (umniejszanie ich znaczenia, infantyilizacja, zakładanie, że skoro są powołane do służby w Kościele, to nie mają prawa odmawiać żadnym prośbom czy żądaniom hierarchii) i ekonomicznej — ich praca jest często nierozliczana, są także ekonomicznie zależne np. od proboszczów parafii, w których pracują jako zakrystianki czy organistki). Są także niemal nieobecne w świecie akademickiej teologii w Polsce, zdominowanej przez księży.

Jak bardzo jesteśmy do tego przyzwyczajeni, że zakonnice mają pełnić obowiązki „domowo-kościelne”, jak gotowanie i pranie na rzecz innych czy swojej wspólnoty, niech zaświadczy moje osobiste zdziwienie sytuacją, kiedy zobaczyłam, że w odwiedzinach przeze mnie dom zgromadzenia żeńskiego (nie w Polsce) zatrudniony jest na stałe kucharz mężczyzna. Nigdy nie zdziwiłaby mnie informacja, że zakon męski zatrudnia kucharke (zakonnice czy niekoniecznie zakonnice). A myślałam o sobie, że jestem wolna od takich uprzedzeń!

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@
gazetaolsztynska.pl



W liście apostolskim w formie motu proprio (czyli napisanego z własnej inicjatywy papieża), zatytułowanym „Spiritus Domini”, papież Franciszek zmodyfikował paragraf Kodeksu Prawa Kanonicznego. Od teraz kobiety, już oficjalnie i w zgodzie ze skodyfikowanym prawem kanonicznym, mogą sprawować służbę przy ołtarzu w formie lektoratu i akolitu.

Ta decyzja to w zasadzie usankcjonowanie tego, z czym mamy do czynienia od jakiegoś czasu. Kobiety i przed tą decyzją czytały Słowo Boże podczas celebracji liturgicznych i posługiwały przy ołtarzu jako ministrantki czy szafarki Eucharystii. Jak zaznaczono w piśmie:

„W wielu wspólnotach na całym świecie jest to już praktyka zaaprobowana przez biskupów” w drodze odstępstwa od decyzji papieża Pawła VI. To on w 1972 roku postanowił, że dostęp do tych posług będzie zastrzeżony tylko dla mężczyzn. W swoim liście apostolskim papież Franciszek przypomniał słowa, które pojawiły się już w adhortacji apostolskiej z 2020 roku. Pisał wtedy, że kobiety powinny mieć bardziej rzeczywisty i faktyczny wpływ na organizację, najważniejsze decyzje i kierowanie wspólnotą kościelną.

Jeśli jednak ktoś spodziewa się, że ta decyzja może być zapowiedzią dalszych zmian, np. dotyczących udzielania święceń kapłańskich, to należy podkreślić, że Franciszek pozostaje tu w zgodzie z nauczaniem Jana Pawła II, zdaniem którego „Kościół nie ma żadnej władzy udzielania święceń kapłańskich kobietom”.

Okiem katolicki

Decyzja papieża Franciszka nie dotyczy nowej rzeczywistości, ale formalizuje coś, co dzieje się od dawna. Sama od wielu lat czytam Słowo Boże w czasie liturgii, chociaż Kościół przestrzeń prezbiterium i czytanie czytań liturgicznych w swoim nauczaniu do tej pory zastrzegł tylko dla mężczyzn. Czytałam Słowo Boże w czasie liturgii w różnych miastach i regionach Polski i poza jej granicami, w różnych wspólnotach parafialnych i na mszach różnych wspólnot katolickich — ale zawsze jako „kobieta czytająca”, nie jako lektorka, bo przecież lektorami formalnie mogli być mężczyźni.

Dla mnie, czyli dla praktykującej katolickiej, liturgia jest doświadczeniem wspólnym — łączy mnie nie

tylko z kościołem katolickim na całym świecie, ale także z konkretną wspólnotą, z którą modłę się w danym miejscu. Wspólnota wymaga zaangażowania — to nie sztuka teatralna, w której jestem tylko widzem. Zgodnie z nauczaniem KK msza święta nie jest przecież tylko dla celebransa, czyli księdza, który ją odprawia, ale jest dla ludu i przy współudziale ludu. Każdy w niej uczestniczy, każdego dotyczy, każdy uczestnik jest ważnym elementem tej wspólnoty. Bez zaangażowania łatwo o bierność. Zaangażowanie sprawia, że uczę się o tym, w czym uczestniczę. Kościół chętnie zostawiał kobiecie rolę kantorki — mogła animować śpiew wspólnoty, śpiewać w chórze czy scholi, intonować psalm (najlepiej poza prezbiterium). Chociaż

posługiwałam też śpiewem — zostawienie takiej roli kobietom jest krzywdzące. Nie jest przecież nigdzie powiedziane, że kobiety śpiewają lepiej, czy że to mężczyźni lepiej czytają. To nie płeć tutaj powinna decydować — a dbałość o piękno liturgii i budowanie zaangażowania wiernych. A chętnych i aktywnych wiernych jest coraz mniej.

Pozostają pytania — jak użyskanie tego mandatu lektorki i akolitki będzie wyglądało na poziomie diecezji? Czy księża będą zachęcać kobiety do takiej posługi, czy raczej nie się nie zmienią? Jaka będzie formacja dla kobiet? I jak pracować z kobietami, by chciały się angażować?

Anna Wysocka, animatorka w Katolickiej Wspólnocie Odnowy w Duchu Świętym „Kanaan”

Okiem ewangelika

Generalnie w Kościele ewangelickim jeśli chodzi o rolę i znaczenie kobiet, dużo się zmieniło, szczególnie po II wojnie światowej. Wielu mężczyzn zginęło wtedy na różnych frontach. Kościoły luterzańskie na świecie zaczęły ordynować kobiety na duchownych.

Oczywiście, chociaż wiele nas łączy, to w różnych kościołach luterzańskich na świecie są różne rozwiązania. Współpracujemy ze sobą, ale jesteśmy niezależnymi instytucjami.

Jeżeli chodzi o Kościół ewangelicko-augsburski, czyli luterński, w Polsce, to sprawujemy urząd duchownego w trzech posługach: biskupa, prezbitera (księdza) i diakona. W polskim Kościele luterńskim diakonami mogą być kobiety, prezbiterami jeszcze nie. Co kilka lat w Synodzie Kościoła, podejmowane są głosowania dotyczące tego zagadnienia. Ostatnio takie głosowanie było cztery lata temu. Wówczas przepadł taki wniosek, żeby kobiety ordynować również na prezbiterów. Ale wniosek prawdopodobnie wróci, bowiem zabrakło kilku głosów. Więc było bardzo duże poparcie. Żeby wprowadzić taką zmianę w prawie kościelnym, potrzeba dwie trzecie głosów. Tak, czy inaczej, panie u nas



Fot. Archiwum prywatne

są diakonami, więc jako diakoni normalnie prowadzą nabożeństwa, sprawują wszystkie sakramenty. Nie mogą jednak sprawować funkcji administracyjnych.

Polski Kościół luterński jest chyba jednym z trzech w Europie, w którym kobiety mogą być tylko diakonami. Na przykład w Kościele luterńskim w Szwecji arcybiskupem jest w tym momencie kobieta. Uważam, że zmiany te są bardzo pozytywne. Panie

coraz bardziej są reprezentowane nie tylko jako obecne podczas różnych uroczystości kościelnych, ale również czynnie mogą brać udział w sprawowaniu tych różnych uroczystości i nabożeństw. Jestem zwolennikiem tego, żeby poszerzać te możliwości i kompetencje pań. W tej kwestii jestem za równouprawnieniem.

Ks. Łukasz Stachelek, proboszcz Parafii Ewangelicko-Augsburskiej w Olsztynie
Wysłuchał: Paweł Snopkowski

Styczeń to miesiąc, w którym do sądu wpływa najwięcej pozwów o rozwód. Coś co kiedyś budziło zgrozę, teraz często przyjmowane jest ze zrozumieniem, a nawet apaluzem. Niektórym parom nigdy się nie układało, u innych coś „się zepsuło” po drodze. Wiele kobiet cieszy się, że dały kolejną szansę nie „nam”, ale „sobie”, ale są i takie które mówią wprost — pospieszyłam się, żałuję.

Est źle. Klóćcie się już prawie codziennie, coraz częściej zdarzają się ciche dni, podczas których coraz głośniejsz trzaskają drzwi i naczyń. Coraz więcej w was złościwości — tak by dzieci nie słyszały i nie wiedziały — wymienianie pogardliwe spojrzenia, szeptem rzucanie uszczypliwości. Dzieci — najpierw się dziwią i udają, że nie słyszą, potem słyszą i chcą wyjaśnić, potem często się do napięcia się w jakiś sposób przyzwyczajają i milkną. Ich dziecięce wypominanie — Znow się klóćcie! Znow się klóćcie! — zamienia się w pozornie chłodną obojętność.

Wszystko was — wwas — drażni i denerwuje. Zdjęcia ślubne na ścianach zastąpiły już dawno zdjęcia dzieci. Koleżankom mówisz krótko: „Nie ma na co patrzeć, do czego wracać i czego ratować, latami żyjemy obok siebie”. Czasem tylko coś pęknie — „wiedzie co to już nie ten sam człowiek, co kiedyś”. Skarżysz się że nie dba o siebie, że przestał się odzywać, że rozlicza się z każdego grosza, czasem gdzieś znika. Nie masz pojęcia dlaczego i kiedy tak się stało. Kiedyś wieczorem w domu oparta tyłem o blat kuchenny mówisz, że dłużej tego nie wytrzymasz, że nie możesz żyć dłużej w takiej atmosferze.

A gdy na rozprawie zapytają: czy kocha pan żonę?

Jak dobrze... że akurat kroisz cebulę. Łzy rzęsiście lepią się do policzków. Ale cały czas nie przechodzi ci przez gardło to dziwne słowo na „R”.

On jakby zdziwiony twoją nagłą demonstracją obejmuje cię w pasie i mówi, że jeśli oboje się postaracie to przecie wszystko się poprawi, że wszystko zależy od was. Zastygacie w ciszy, nie chcąc rozdrapywać ran — wracać do tego co was boli. Dobrze wiecie, że znow każdy będzie miał inne zdanie i znow wszystko będzie musiało zacząć się od początku. Łapiecie chwilę. Radośnie — nie patrząc sobie w oczy mówicie „Od jutra zaczynamy wszystko od nowa”, spędzacie słodki spokojny weekend, podczas którego starcie nie nadebrać sobie na odcisk. Ale jest już w tym coś sztucznego. Kolejna awantura wybucha już wponiedziałek rano. Potem znow zaczynacie wszystko od nowa, a w kolejny weekend znow od nowa. Rozwodzicie się, gdy dzieci zdają maturę. Podobno dużo za późno. Wyrzucają wam, że zmar nowaliście im dzieciństwo. Niewykluczone, że gdybyście rozwiedli się dużo wcześniej — też mówiłyby to samo.

Joanna 40 lat, dwa lata po rozwodzie: Pamiętam, że przełomem było dla mnie, gdy weszłam w Internet i drżącymi rękami rozglądając się na boki — jakby widział mnie w tym momencie cały świat — zaczęłam wpisywać w Google: „jak wziąć rozwód”. Gdy wyskoczyły mi dane strony, to z hukiem zamknęłam laptopa, tak się przeraziłam. W myślach pojawiła się zdenerwowana twarz mojej matki. Odsunęłam się od biurka jak oparzona i długo do tego nie wracałam. Ale następnym razem poszło już łatwiej. Oswajałam się robiąc małe kroki. Cały czas dławilo mnie w gardle, ale już mniej. Badalam jak napisać pozew i czy dam radę zrobić to sama, czy mąż miałby podstawy, żeby zabrać mi nastoletnią córkę. Informacji szukałam na forach, gdzie inne kobiety dzieliły się swoimi historiami — to dawało mi siłę. Od dłuższego czasu żyliśmy obok siebie — mąż, kiedyś straszny zazdrośnik, bez którego pozwolenia trudno mi było wyjść z domu — teraz prawie

zupełnie nie zwracał na mnie uwagi. Wciąż sporo pracowałam, mówił, że jest przemęczony. Pewnego dnia, pamiętając go z dawnych lat i myśląc że mnie zabije — odważyłam się i powiedziałam, że nie nas już przecie nie łączy i chcę rozwodu. Paweł skinął głową bez zaskoczenia, jeszcze tego dnia się spakował i wyprowadził. Kilka miesięcy później widziałam go na mieście z niemowlakiem.

Elżbieta 60 lat, 15 lat po rozwodzie: Na studiach wszyscy dużo imprezowali, odbywaliśmy sporo rowerowych podróży bo byłym ZSRR i Bałkanach oblewanych sówicie alkoholem. Potem obrony, szybkie śluby, chwilę później dzieci. Przed 30-ką miałam już dwoje. Takim rytmem się wtedy żyło. Nawet chyba nie było kiedy pomyśleć, czego tak naprawdę się chce. Nadal sporo imprez, ale już na prywatkach. Potem mężowie koleżanek porządnieją, poważnieją, zakładają firmy, zaczynają zajmować się ciekawymi rzeczami. Tylko ten mój Zdzisiek — cały czas tkwi jakby w tamtych studenckich czasach. Piątek — wódka u sąsiada, rano kac — więc spanie do południa, sobota wieczór — teraz do nas przychodził sąsiad — Zdzisiek wyjmując kolejną flaszkę. Najpierw temu towarzyszyłam i się temu przyglądałam, czasem coś wypilałam, ale potem zdałam sobie sprawę, że to nie jest normalne. Przestałam pozwalać pić w domu. Mąż zaczął chować się do piwnicy. Ciągłe zmiany pracy, pogłębianie się frustracji. Po alkoholu robił się kłótniwy, a przecie dzieci wiele słyszą. Na co dzień ojcem był dobrym, dziewczyny go kochały. Staralam się ustępować, robić tak, że jak przywłókł się w środku nocy na górę, to czekała na niego kolacja, cola pod łóżkiem na rano i świeża pościel. Po kilku latach, gdy przenoszę się na kanapę, mąż nie widzi problemu, że nie śpiamy już razem. I tak większość czasu spędza w „piwnicznym warsztacie”, coś tam wciąż naprawia i tylko tych puszek coraz więcej. Tysiąc razy mówiłam mu, że to się skończy rozwodem, ale robił tylko pobłażliwą minę. Gdy dostaje pozew — zaczyna płakać, mówi się że się będzie

wieszał, a potem nagle zamiera w odrętwieniu. Na rozprawie sędzia pyta — Kocha pan żonę? — Kocham. — Nadużywa pan alkoholu? On przyznaje się, że tak. — Czy zamierza pan coś z tym zrobić? Jakaś terapia, leczenie? — Nie zamierzam. Rozwód dostajemy na pierwszym posiedzeniu.

Lena, lat 33, rok po rozwodzie: Czasem zastanawiam się dlaczego tak szybko wyszłam za mąż. Żyłam w dużym mieście, otoczona setkami podobnych do mnie 25-letnich singielek. Byłam po wielkim zawodzie miłosnym, zakończył się mój studencki związek, miała pobyt sama... ale chyba nie umiem. Szybko pojawia się Grzegorz — ma być tylko dla zabawy, ale jest bardzo zdecydowany, jak i cała jego rodzina. — Na co czekać, weźcie ślub, my wam pomożemy. Moje koleżanki już dawno mają wnuki — przymilała się przyszła teściowa. Nie wiadomo kiedy wsadzają mi na palec pierścionek zaręczynowy, a ja brnę w to jak bezwolna lalka, jakbym oglądała jakiś film. Ślub ma być za dwa lata. Myślę wtedy: „Czas pokaże, najwyżej samo się to jakoś rozwiąże”. W tym czasie media zaczynają grzmieć, że zaraz się skończą dopłaty do kredytów dla młodych małżeństw. — Weźcie chociaż cywilny, połączcie się dochody, będzie już mieszkanie — ponaglała teściowie, a ja widzę siebie jako panią na włosciach — po pięciu latach akademika — kusząca wersja. Przyszły mąż niebrzydki, z poczuciem humoru... ale i charakterny. Nie da sobie w kaszę dmuchać. Trochę to nęcące, trochę niepokojące zarazem. Ale przecie ja zawsze lubiłam emocje. W przyspieszonej noc poślubną po przyspieszonym ślubie — gdy ja — jego świeża żona sprzeciwiam się mu w jakiejś kwestii, on bardzo się denerwuje, jest po alkoholu i rozwalą pięścią wiszącą w hotelowym pokoju antyramę z plakatem Johna Wayne, po czym rzuca się na łóżko i zasypia. Rano będzie żartował, że to John go zaatakował. Ja płacząc całą noc i następnego dnia chcąc pobiec złożyć pozew, ale widząc moich rodziców, którzy specjalnie do Krakowa przyjechali na ten ślub i wyłożyli kasę na przyje-

cie — robi mi się głupio. Szybko dorabiamy się mieszkania, syna i kilku rozwalonych szyb, gdy mąż za dużo wypije. Gdy mówię że w końcu odejdę — on śmieje mi się w twarz, mówiąc że pracuje w kancelarii i jak tylko spróbuje, to zabierze mi dziecko. Pewnej nocy, gdy jest po alkoholu i znow jest agresywny — wzywam policję. Przyjeżdżają badają go alko-matem, sporządzają notatkę. To rozwściecza go jeszcze bardziej. Śpię w pokoju z synem, i słyszę jak psioczy na mnie w salonie puszczając głośno muzykę. Kolejne otwierane puszek wydają charakterystyczne syczące dźwięki. O 5.00 zasypia, a ja o 6.00 rano mam pierwszy pociąg w domowe strony. Budzę trzylatka i mówię, że to taka zabawa, że teraz musimy się szybko po cichutku ubrać i jechać na wyprawę. Po 15 minutach wsiadamy w taksówkę, a potem w pociąg i nigdy już tam nie wracamy, choć na rozwód decyduje się dopiero wtedy, gdy mąż nawywił już tyle, że nie obroni go żadna kancelaria. Moja babcia martwi się o mnie, wciąż biadłając że rozwód to porażka. A ja nie czuję się przegraną i gratuluje sobie, że zdobyłam się na to tak szybko.

Grażyna 63 lata, 40 lat po rozwodzie: Szybki letni romans, który skończył się ciążą i szybki ślub. Rodzi się synek, mąż wpatrzony i spokojny, a ja wieczna gwiazda. I frustracja, że miałam błyszczeć, być tancerką, że nie prac pieluchy. Edward porządnym facetem był, rozsądnym, a mi było mało, chciałam wiecznie balować. Inni faceci patrzali na mnie z pożądaniem, a mnie zwykle życie nudzi. Dużo się wyklócałam i to ja złożyłam pozew. To był początek lat 80. Mam wtedy 25 lat i trzyletnie dziecko, nikt tak wtedy nie robi — nie rozwodzi się, a ja znow czuję się jak gwiazda. Marcinem opiekujemy się często na przełomie, mąż nie robi problemów. Jeden romans, drugi. Niby fajnie, ale potem każdy z tych facetów jakiś dziwny, nic się nie może poukładać. W międzyczasie Karol też się żeni, rodzi mu się kolejny syn. Czy żałuję? Bardzo. To dobry człowiek był. Jestem sama, a mogłabym być z nim.

Z mojego doświadczenia zawodowego wiem, że najczęstszą przyczyną kryzysów małżeńskich jest poddanie się rutynie codzienności. Słyszymy, ale nie umiemy wysłuchać. Mówimy, ale nie potrafimy wyrazić tego, co czujemy. Stawiamy żądania zamiast nazwać oczekiwania — mówi Sylwia Jackowski — mediator i specjalista rozwodowy w Centrum Rozwodowym Kobieta i Rozwód w Olsztynie.

— Podobno styczeń to czas, gdy do sądu wpływa najwięcej pozwów o rozwód. Z własnej praktyki specjalisty rozwodowego, mediatora — potwierdza to pani?

— Tak, w styczniu częściej dzwonią telefony. Ale to zaczyna się już w grudniu — zaraz po świętach. Okazuje się, że bożonarodzeniowy cud się nie zdarzył. W ferworze przedświątecznych obowiązków nie ma często miejsca na takie „komplikacje”. Mam, chcę „podać” dzieciom ten czas, zamiast narażać się na reakcję rodziny i niekończące się tłumaczenia. Dlatego temat powraca po świętach i jako noworoczne postanowienie życiowych zmian.

— Gdy taka klientka przychodzi do pani pierwszy raz to....

— Jest bardzo zdenerwowana. Taka wizyta to nie jest zwykła rozmowa. Niejednokrotnie to efekt wieloletnich dramatów. Kobiety są świadome powagi sytuacji. W mojej praktyce nie zdarzyło się, żeby przyszła do mnie kobieta, mówiąc: „On po prostu przestał mi się podobać”. Wiem, że podczas tych spotkań musimy „oswoić” ten temat. A przyjazna, kobieca

atmosfera naszych spotkań to przede wszystkim budowanie wzajemnego zaufania. Nawet najdłuższa droga zaczyna się od pierwszego kroku, dobrej kawy i kobiecego wsparcia.

— Jest pani w mieście znana jako „pani od rozwodów”, ale to już chyba nie kojarzy się źle?

— Oczywiście, że nie. Świadczą o tym, jak zmieniły się czasy i świadomość współczesnych kobiet, które chcą o siebie zawalczyć. Natomiast – co warto podkreślić – ja nie jestem tylko panią od rozwodów, zajmuję się też mediacjami rodzinnymi. Uważam, że rozwód to ostateczność, nad którą trzeba się zastanowić. Często moją rolą jest wskazanie kierunku. Mam tego świadomość, gdy słyszę: „Nie wiem, w którą stronę mam pójść”. Jestem po to, by wysłuchać, pomóc nabrać dystansu do spraw, które zaostrzają konflikty, emocjonalnie przy tym spalając. Przedstawiam możliwości, uświadamiam konsekwencje działań lub ich braku.

— Ale nawet takie błahe konflikty - gdy się piętrzą, to sprawiają, że ludzie już nie potrafią ze sobą rozmawiać.

— Z mojego doświadczenia zawodowego wiem, że najczęstszą przyczyną kryzysów małżeńskich jest poddanie się rutynie codzienności. Słyszymy, ale nie umiemy wysłuchać. Mówimy, ale nie potrafimy wyrazić tego, co czujemy. Stawiamy żądania zamiast nazwać oczekiwania. Nie mówimy nie lub mówimy za dużo, nie biorąc odpowiedzialności za słowa. Niedomówienia i nieporozumienia zaczynają się piętrzyć, tworząc mur do którego codzienność dokłada kolejne cegiełki. Czujemy się zapędzeni do narażnika, instynktownie atakując, by się bronić. Nie pamiętamy już, jak to się zaczęło, a szanse na szczęśliwe zakończenie w naszym mniemaniu nie istnieją. I tu pojawia się pole do terapii małżeńskiej i mediacji.

— O właśnie, terapia małżeńska i mediacje. Na okoliczność tego tekstu przepytalam wiele rozwiedzionych kobiet i żadna z nich nie powiedziała, że ich próbowała.

— Nazwałam to: mediacje w celu ustalenia warunków funkcjonowania małżeństwa. Kobieta składa wniosek o wszczęcie postępowania mediacyjnego. Występuję wtedy w roli arbitra, który zadba o małżeńskie „fair play”. Biorę na siebie rolę pośrednika we wzajemnych kontaktach między małżonkami. Gdy do gry wkracza taka „osoba trzecia” proces jest traktowany poważnie.



Sylwia Jackowski:
Mediacja to szansa na poważną rozmowę, bez wzajemnego przekrzykiwania się i przerzucania odpowiedzialnością.

— Poważniej?

— Tak. Stanowczo działa na wyobraźnię rola mediatora sądowego. Z perspektywy mężczyzny to komunikat, że „żarty się skończyły” i sprawa zaczyna nabierać realnych kształtów. Mediacja to szansa na poważną rozmowę, bez wzajemnego przekrzykiwania się i przerzucania odpowiedzialnością. Czasem po raz pierwszy od wielu lat małżonkowie siebie tak naprawdę słuchają. Teraz pozostaje jedynie poczynić wspólne ustalenia i trzymać się nowych zasad zawartych wtekście ugody. Słowo pisane, podjęte zobowiązanie ma dużo większą moc niż słowne deklaracje.

Na końcu takich mediacji, przygotowuje porozumienie do podpisania przez strony przy moim udziale jako mediatora, który gwarantuje skuteczność i egzekwowalność zapisów. Staram się również przewidzieć pewne kwestie dla dobra stron i odpowiedzieć sprawzone i pewne rozwiązania.

— Co może zawierać taka ugoda?

— Wszystko. Czasem rozwiązanie trudnych spraw, okazuje się niezwykle proste. Przysłowiowe „wyrzucanie śmieci” to

często zapalnik rodzinnych kłopotów. Przez domysły i niedomówienia w zakresie podziału domowych obowiązków, narastają konflikty, uniemożliwiając spokojne funkcjonowanie. Odwiedziło mnie kiedyś małżeństwo, z modelem funkcjonowania: on pracuje, ona zajmuje się domem i dzieckiem. Pani podaje obiad, pan odpoczywa po dniu pracy. Rzeczy, w których on nie widzi nic złego, są u niej źródłem rozczarowania i poczucia braku wsparcia. Tymczasem u pana nie jest to wynikiem złośliwości, czy lenistwa. To jedynie brak uświadomienia sobie wzajemnych potrzeb. Sporo udało nam się wtedy ustalić. Mam wrażenie, że z dobrym skutkiem, bo małżeństwo więcej się umnie nie pojawiło.

— Czyli wychodzi na to, że pewnym rzeczom trzeba z góry nadać ramy i może być dobrze?

— Osoba trzecia jest bardzo pomocna, może mieć na ratowanie związku ogromny wpływ, choć my jeszcze w ten sposób nie lubimy o tym myśleć. Wciąż uważamy, że swoje problemy powinniśmy rozwiązywać za zamkniętymi drzwiami. Wciąż pokutuje w nas, że

to słynne „pranie brudów” we własnym domu. Wciąż jeszcze trudno jest przezwyciężyć błędne przekonanie: „co mi obca baba będzie radzić, skoro ona na co dzień nie wie, jak to wygląda”. W wielu ludziach mało jeszcze wiary w wiedzę i doświadczenie osób, które na co dzień zawodowo się tym zajmują. Ale widzę w tej materii spory progres.

— Warunki rozwodu też można ustalić poprzez mediację, nie trzeba o wszystko szarpać się w sądzie?

— Dla dobra wszystkich zawsze warto rozstać się w kulturalny sposób. Pary przychodzą z nastawieniem sceptycznym, z nastawieniem, że w kwestii rozstrzygnięć zdają się na sąd. Zaczynamy rozmawiać, a przy odpowiednim prowadzeniu ich przez wszystkie punkty zapalne i pilnowaniu, by dyskusja przebiegała we wzajemnym szacunku, udaje się dojść do satysfakcjonującego obie strony porozumienia. Ze sporym bonusem w postaci spokojnej i merytorycznej rozmowy.

— Dlaczego ludzie często nie zdają sobie sprawy z tego jaką znaczącą pracę przed rozwojem można wykonać?

— Wiele osób swoją przygodę rozpoczyna od wizyty u adwokata. To jakby pominąć pewien etap, który może nas uchronić przed niepotrzebnym stresem i znacznymi kosztami. Niejako od razu stajemy po przeciwnej stronie barykady, stawiając się na walkę z „przeciwnikiem”. U mnie się często rozmawia we dwoje i wspólnie ustala jak będzie wyglądał rozwód – od opieki nad dziećmi, po podział majątku. Spisuje się, podpisuje przez dwie strony i przeze mnie jako mediatora i łączy do pozwu. Przy takim tego wcześniejszym przeprowadzeniu wszystkiego, rozwód często orzeka się na pierwszej rozprawie.

— Sam rozwód może trwać krótko, ale większość kobiet

— w myślach odchodzi latami. Po wszystkich żalują, że zdecydowały się tak późno.

— Tak, moja najstarsza klientka miała 78 lat, przyszła i mówi „Ja już dłużej z nim nie wytrzymam”. A co się stało? „Ja mam do niego tyle żalu! Przy dzieciach mi nie pomagał!” A ile mają teraz dzieci? „No koło 50”. Może trochę to śmieszne, ale tak naprawdę to pokazuje, jak bardzo i jak długo to w kobietach siedzi i narasta. Czasem nie układa się już na początku, a często wszystko się przeciąga, bo dzieci w międzyczasie zaczynają dorastać, pojawia się ich bunt – i rozwód wtedy, przy ich nastoletniej wrażliwej psychice wydaje się sytuacją patową. Wtedy zawsze należy mieć na uwadze psychologa. W codziennym życiu często nie zdajemy sobie sprawy z narzędzi, z których możemy korzystać. Często psycholog pomaga wustaleniu kontaktów z dzieckiem i w tym z kim ono tak naprawdę ma pozostać.

— Mężczyźni chyba coraz częściej chcą tego, by dziecko mogło być z nimi?

— Tak bywa. Choć często jest tak, że żądają szerokiego kontaktów, apotem sami się z nich nie wywiązują. Kiedyś było zwyczajowo stosowaną praktyką pozostawianie dziecka z mamą.

— A czy prawdą jest że trzyastoletnie dziecko samo już decyduje z kim chce mieszkać?

— Ukończenie 13 lat oznacza uzyskanie ograniczonej zdolności do czynności prawnych, ale nie jest jednoznaczne z możliwością decydowania przez dziecko o jego sytuacji życiowej. Sąd uwzględni „rozsądne życzenia” dziecka, jeżeli jego rozwój umysłowy, stan zdrowia i stopień dojrzałości na to pozwalają.

— Wiele kobiet zwleka z rozwodem, bo mężowie straszą...

— Najczęściej tym, że zrobią wszystko, żeby zabrać im

dzieci, wykorzystując zależność ekonomiczną w postaci wyższych zarobków. To argument, który potrafi niestety sparaliżować na długo. Fachowa pomoc uświadamia im, że nie jest to tak, jak przedstawia to mąż. Warto zweryfikować tę wiedzę, by wyzwolić się z tego szantażu.

— Postrzeganie rozwodu chyba też się mocno na przestrzeni lat zmieniło. Kiedyś – przez starsze pokolenia traktowany był jako porażka, teraz coraz częściej się mówi o nim jako o sukcesie.

— Często jest to zwycięstwo w walce o siebie, o swoje szczęście, chociaż pierwsze spotkanie nigdy nie jest przyjemne i łatwe. Towarzyszy mu wiele emocji i łez, które często mają działanie oczyszczające, pozbywając długo skrywanych, złych emocji. Z biegiem czasu nabiera się siły i odwagi.

— Często słabość wynika z niewiedzy, przeciętny człowiek gubi się w gąszczu prawnych zawiłości.

— Stanowczo tak. Merytoryczne wyjaśnienie pewnych kwestii oswaja temat i pozwala ruszyć do przodu z dużo większym spokojem, ale też determinacją.

— Ma pani ciekawy zawód.

W pani pracy na pewno zdarzają się zaskakujące sytuacje.

— Raz przyszła pani – bardzo rozbita. Od początku opowiadała jakim jej mąż jest wspinał się człowiekiem, super facetem. Prowadzili wspólny biznes, w którym on też był idealny. Oczy mi się szeroko otwierały, bo nigdy nie słyszałam, żeby ktoś u mnie w gabinecie się w takich superlatywach wypowiadał tej drugiej stronie. Tylko ona nie wiedziała jak ma z nim rozmawiać, ze względu na jego pogłębiający się problem alkoholowy. Jej prośby nic nie dawały, nie mogła tego tolerować, ale nie chciała się z nim rozwodzić. Poradziłam jej, by mimo wszystko napisała wniosek o ustalenie warunków rozwodu. Mąż nie spodziewał się takiego obrotu sprawy, a terapia wstrząsowa była w takich sytuacjach bardzo skuteczna. Gdy w sprawie pojawiły osoby trzecie – zrozumiał wagę problemu. Gdy zaczęliśmy rozmawiać jak ma wyglądać opieka nad dziećmi, kto się wyprowadza, mężczyzna uświadomił sobie w pełni powagę sytuacji. Błysk nadziei w oku tej kobiety to było coś pięknego. Itakich happy endów – wszystkim nam na ten Nowy Rok życzę.

AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@
gazetaolsztynska.pl



Chciałabym zagrać w babskim spektaklu



Fot. Marta Brodzik

Rozmowa z nią to jak rozmawiać z bohaterami znanymi z ekranu. Była Jean Grey z X-Menów, Mamą z Death Stranding, Iris z Wiedźmina, czy Ammą z Binga. O dubbingu, aktorstwie i ukulele rozmawiamy z Martą Markowicz-Dziarkowską, aktorką Teatru Jaracza.

— Na jakie nagranie dziś się tak spieszyłaś?

— Audiobook. Ale nie mogę powiedzieć więcej (śmiech).

— Widzę, że nagrywasz dosłownie wszystko...

— Prawie wszystko, bo jednej rzeczy nigdy nie robię. Nie jestem lektorką, np. w filmach przyrodniczych.

— Tym to zajmuje się chyba tylko jedna lektorka...

— Tak ci się tylko wydaje, bo przecież chociażby na naszym Netflixie jest coraz więcej produkcji z różnymi i nieznanymi lektorskimi głosami.

— No dobrze, ale czemu nie chcesz spróbować z lektorką?

— Myślę, że gdybym nią została, to słuchacze nie uwierzyliby później w to, co gram.

— „Alicja po drugiej stronie lustra”, „Łowca i Królowa Lodu”, „Valerian”, „FIFA 19”, „Wiedźmin”, „Death Stranding”, „Cyberpunk 2077”. To gry i filmy, w których możemy cię usłyszeć. Jesteś kobietą wielu głosów.

— Nie wiem skąd taki rozstrzał (śmiech). Praca głosem stwarza sporo możliwości. W przypadku bajek cała zabawa polega na zmienianiu głosów. Im barwniej, im więcej głosów się w sobie odnajdzie, tym lepiej. W przypadku kreskówek zdarza się, że grasz kilka postaci naraz w jednym odcinku. To jest świetne. Staram się być właśnie wielogłosowa.

— Zakładam, że podkładanie głosu w „Cyberpunku 2077”, czy w „Death Stranding”, to coś zupełnie innego od podkładania głosu w filmie.

— Zupełnie inny produkt i inne podejście. Gry to całkiem inna bajka.

— Czy jakaś historia z gier ujęła cię tak mocno, że straciłaś głos?

— Nie, ale mam ukochane postaci. W „Death Stranding” grałam Mamę i Lockne. Kochałam tę historię. To jest rodzaj grania, którego bardzo się bałam na początku mojej głosowej drogi i nie chciałam tego robić. Wydawało mi się, że wszystkie błędy będą słyszalne. W niektórych grach jest bardzo filmowo i ta grani-

ca była bardzo cienka właśnie w „Death Stranding”. Tę grę zrobiono z dużą wrażliwością. W „Wiedźminie” byłam Iris i też żyłam się z tą postacią. Trzeba rozróżnić pracę nad dubbingiem i pracę nad polską wersją językową w grze polskich twórców. Bo wtedy to nie jest dubbing, a budowanie postaci od zera.

— Wyjaśnijmy to na podstawie Death Stranding. Postać Mamy kojarzy nam się głównie z amerykańską aktorką, która wcieliła ją w życie. Ty dubbingujesz postać, którą stworzyła. Trudno wejść w te buty?

— Faktycznie bywa to trudne, ale to jest właśnie fajne wyzwanie. Jeśli jest się sklejonym z postacią, to jest dużo łatwiej. Pamiętaj, że do takich ról jesteśmy castingowani. Reżyserzy szukają podobnej barwy głosu, energii itd. Do takich projektów zapraszają mnie reżyserzy, którzy mnie znają, więc wiedzą, czego mogą się po mnie spodziewać.

— Łatwiej dubbingować grę czy film?

— Trudno powiedzieć. Jest gra i gra. W „FIFIE” grałam coś kompletnie innego od roli w „Death Stranding”. Nie umiem chyba odpowiedzieć na to pytanie.

— Przed naszą rozmową zdradziłaś, że w tym roku nauczyłaś się więcej mówić „tak”, a mniej „nie”. Dlaczego?

— Chodziło o wywiady, bo nie lubię mówić o sobie, odpowiadać na pytania (śmiech).

— Aktorzy dubbingowi są mało znani nawet w sieci. A gdy udzielają wywiadów, to czujesz się tak, jakby ktoś podkładał im głos...

— Faktycznie! Zaczynając pracę w dubbingu byłam w szoku, gdy usłyszałam głos Anny Apostolakis na żywo (śmiech). Moja osobowość stoi w sprzeczności ze ścieżką zawodową, którą wybrałam. Chociaż w sumie też nie, bo nie wymaga ode mnie pokazywania twarzy, nikt nie robi mi zdjęć itd.

— Jak zostaje się aktorem dubbingowym?

— Na sto różnych sposobów. Uwielbiałam bajki Disneya. I chyba z tego nie wyrosłam (śmiech). Nie dostaniesz się na casting do dubbingu, bo one wyglądają zupełnie inaczej niż w przypadku filmów czy seriali. Przeważnie na dubbing zaprasza się tylko kilka wybranych osób. Tak naprawdę tu musi się spleść kilka niesamowitych rzeczy. Jeszcze na trzecim roku szkoły aktorskiej pojechałyśmy z przyjaciółką do Warszawy, spotkałyśmy się z jej koleżanką, która poznała nas z aktorem dubbingowym, który polecił nas... (śmiech). Poszłyśmy do kilku studiów. Ale kluczowe okazało się pójście do SDI Studio. Tam poznałam się z Joanną Węgrzynowską. Dzięki niej jestem tu, gdzie jestem. Dała mi szansę i dużą rolę. Rzuciła mnie na głęboką wodę.

— Miało być też podchwyliwie...
— Dawaj (śmiech).
— Nie lubię dubbingu w filmach. Jest dla mnie bardzo sztuczny, a aktor gra

przecież głosem. Powinno się dubbingować tylko bajki. Rozumiesz takie podejście?

— Tak, bo my Polacy przecież wyrosliśmy w kulturze lektora, choć pewnie masz na myśli oryginalną wersję?

— Oglądałam filmy po angielsku.

— Jest wiele osób, które nie znają angielskiego, więc mają do wyboru tylko lektora lub dubbing. Są jeszcze napisy, ale nie każdy lubi czytać i oglądać film. Nie dziwię się jednak, że coś ci się w dubbingu nie podoba, bo widziałam kilka złych realizacji. Ale jest wiele dobrych, np. Harry Potter. Myślę, że w polskiej wersji jest nawet lepiej niż w oryginalnej (śmiech). Wbrew obiegowej opinii wkładamy serce w to, co robimy. Ostateczny efekt też zależy od wielu rzeczy.

— A może zostawmy jednak oryginalnych aktorów?

— Nie można tego zrobić, bo to ogranicza możliwości wielu osobom. Nie mogłyby takiego filmu przez to obejrzeć. A sama idea lektora jest

moim zdaniem słaba, bo odbiera emocje. Choć to bardzo ciężka praca.

— Jakie jest twoje największe aktorskie wyzwanie?

— Hm...

— Wiedziałem (śmiech).

— Już wiem. Każdy projekt, w którym mam śpiewać. To dla mnie ogromny stres. Lubię śpiewać, ale gdy graliśmy pieśni Moniuszki w teatrze Jaracza, to wariowałam. Na próbach stresowałam się okropnie. Wydawało mi się, że dostaję depresji. W dniach spektakli nie chciałam wstać z łóżka. I nawet nie bałam się fałszowania, a tego, że zapomnę tekstu. Świeża sprawa, bo to się działo 2 lata temu (śmiech). Ale cieszę się z tego doświadczenia!

— Co robisz w wolnym czasie, poza graniem?

— Gdybyś zadał mi to pytanie rok temu, przed pandemią, odpowiedź byłaby zupełnie inna. Czytam, chodzę na spacer. Staram się poszerzać horyzonty. Dostałam rok temu ukulele i zawsze chciałam się nauczyć grać, bo

nie umiem grać na żadnym instrumencie. Moje małe palce miały mi dać przewagę na tym maluchu, ale realia okazały się inne (śmiech). Kocham zwierzęta, a ostatnio wkręciłam się w dbanie o kwiaty. Przed pandemią tego nie było. Staram się też nie zapomnieć języka włoskiego. Skończyłam nawet studia w tym kierunku.

— Jak branża aktorska odczuła pandemię?

— Mocno, choć w teatrze Jaracza jest dużo projektów, m.in. spektakle online, audiobooki, warsztaty, słuchowiska. Cały czas coś się dzieje. Był moment, gdy graliśmy dla 50 proc. widowni, później dla 25 proc. Lato było intensywne, zupełnie inaczej niż zwykle. Nawet teraz moi koledzy są na próbach. Staramy się wrócić do tego, co było przed pandemią i mamy nadzieję, że wszystko szybko wróci do normy, bo teatr żyje widzami. Gdy ludzie do nas wrócą, to wszystko całkowicie odżyje. Cieszę się, że mogą oglądać spektakle online, ale wymia-

na energii z widownią jest dla nas najważniejsza.

— Gdybyś mogła sobie wyobrazić swoją wymarzoną rolę, to kogo byś zagrała?

— Są dwie odpowiedzi na to pytanie. Jestem już na tym etapie mojego życia, na którym nie mam wymarzonej roli. Kilka lat temu tak było. Na kartce miałam napisane np. „zagrać w filmie wojennym”. Oddaliłam się od tego, bo kilka rzeczy już osiągnęłam. Okazało się, że to nic nie zmieniło we mnie samej.

— A druga odpowiedź?

— Chciałabym zagrać w babskim spektaklu, ale w takim dobrym. Żeby wywoływał w ludziach pozytywne emocje. Niech widz naładuje na nim baterie. Bo przecież nie ma za dużo dziewczęcych opowieści. Pozytywnych, a nie takich odbijaniu facetów i podkładaniu świń.

— Grasz w gry, w których podkładasz głos, czy w ogóle nie grasz?

— Nie jestem graczem. Ostatnią moją grą były Simsy. Mój mąż ma PlayStation,

ale gra tylko w FIFĘ. Cały czas obiecuje mi, że kupi gry, w których podkładam głos, ale tego nie robi (śmiech). Czuję, że gdyby to jednak zrobił, to sama bym zaczęła grać. Unikam tego, bo wiem, że straciłabym czas, który wolę spożytkować na inne rzeczy.

— Nie masz tak z filmami, że go słuchasz i mówisz sobie „ale to źle wyszło”?

— Nie widziałam praktycznie żadnego filmu, w którym podkładam głos. Poszłam jednak do kina na „Dobrego Dinozaura”. To była jedna z moich pierwszych bajek i chyba dosłownie jedyna, którą obejrzałam. Nie czuję potrzeby. Ale wróć do gier, bo uważam, że ludzie piszący dzisiejsze gry są mistrzami. Niektóre historie dosłownie wciskają w fotel. W dużych rolach byłam tak zżyta z fabułą, że dosłownie czułam smutek, gdy skończyłam nagrywać. To niesamowicie emocjonalne przeżycie.

PAWEŁ JASZCZANIN
p.jaszczanin@
gazetaolsztynska.pl



PROMOCJA

Masz moc!

Przekaż 1% podatku

Fundacji „Przyszłość dla Dzieci”

Podaruj dzieciom lepsze życie!

KRS 0000148747
www.przyszloscdladzieci.org



Czy małżeństwo rozmawia wyłącznie o literaturze? Co ich denerwuje? Co fascynuje? Wstają wcześniej? A może pracują głównie nocą? Postanowiłam towarzyszyć im przez jeden dzień. Okim mowa? To Bernadetta Darska i Tomasz Białkowski. Pisarskie małżeństwo z Olsztyna. Kiedy dzwonię, by umówić się na wywiad, już na wstępie wspominam, że słyszałam, że Bernadetta wstaje później od Tomasza.

— Już to wiesz? — dziwi się Bernadetta, ale w jej głosie wyczuwam życzliwość. — Zawsze mnie zadziwia, że ludzie tak szybko się o tym dowiadują (śmiech).

Postanawiamy, że wybierzemy początek tygodnia. Wtorek. Zapanowała zimowa aura. Z okien na trzecim piętrze kamienicy przy ulicy Partyzantów widać zaśnieszona dachy budynków. To jedna z najbardziej ruchliwych arterii w mieście, więc przez szyby można podglądać olsztynian spieszących się do pracy. Poranki to w domu pisarzy czas na niespieszne czytanie wiadomości, przegląd prasy. Dzwonię do Tomasza tuż po godzinie ósmej rano.

— Słyszę radio w tle — zauważam.

— Tak. Mam zwyczaj, że codziennie po przebudzeniu słucham radia — potwierdza Tomasz Białkowski. — Mamy radio w salonie, gabinecie, ale był czas, że mieliśmy je nawet w łazience. Teraz, kiedy rozmawiamy, przygotowuję śniadanie. Dziś będą to jajka na miękko.

Herbata parzy się w dekoracyjnej, porcelanowej filiżance. Porcelana w domu pisarzy pełni użytkową rolę. Około godziny dziesiątej dzwonię do Bernadetty.

— Lubię, kiedy rano budzi mnie Tomasz — przyznaje. — Nie lubię dźwięku budzika, choć mam ustawioną melodię z serialu „Dexter” (śmiech). Zdarza się, że we wtorki wstaję wcześniej, ponieważ po godzinie dziewiątej odbywają się zebrania na uczelni.

Za chwilę Bernadetta tradycyjnie przygotowuje kawę w małym termosie, która stanie przy komputerze.

— Termosy są moją słabością, bo mam ich kilka — opowiada. — Wymyśliłam sobie jakiś czas temu, że to bardzo wygodne rozwiązanie, które często wykorzystuję w podróży służbowych. Są małe, poręczne. Mieszczą się w torbie. W domu są też bardzo użyteczne. Kawa w filiżance



Bernadetta Darska i Tomasz Białkowski.
Pisarskie małżeństwo z Olsztyna

Cieszymy się zwyczajnością dnia

Czym różni się codzienność twórców od tej, której doświadczają zwykli śmiertelnicy? Jesteśmy ciekawi, ale zwykle boimy się zapytać. Uchyłam rąbka tajemnicy i postanawiam opisać dzień z życia olsztyńskiej pary — ona jest krytyczką literacką i profesorem uczelni, on pisarzem.

w trakcie zająć szybko stygnie. W termosie jest zawsze gorąca.

Przed nią kilka godzin zajęć ze studentami — online. Pandemia wymusiła inną niż zwykle organizację pracy. Dlatego wtedy, kiedy Bernadetta prowadzi zajęcia w gabinecie, Tomasz pisze w salonie.

— Jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że nasza praca

wymaga izolacji — twierdzi. — Jednocześnie nie jest też tak, że w trakcie pracy cały czas milczymy i nie pozwalamy sobie na przerwę. Nie ma tak kuriozalnej sytuacji, że ja nie odzywam się do Tomasza, a on do mnie, bo właśnie piszemy. Ten pandemiczny czas przyzwyczaił nas do pracy w domu jeszcze bardziej.

Mimo że nasza praca zawsze w dużej mierze na tym polegała. Mam wrażenie, że dzięki temu łatwiej było nam wejść w ten tryb domowy.

W czasie pandemii powstał cykl „Wirus czytania”, który prawdopodobnie wróci wiosną.

— To było dla mnie zupełnie nowe doświadczenie — wspomina. — Nagrywałam filmy,

również w czasie mojego pobytu w Berlinie. Pozytywnym aspektem pandemii jest wiele ciekawych przedsięwzięć, które są dokumentowane w sieci. Jestem za tym, by wydarzenia odbywały się na żywo, ale w przyszłości zachowała się ich forma online. Dzięki temu poszerza się grupa odbiorców. W wirtualnych spotkaniach

autorskich potrafi uczestniczyć nawet kilka tysięcy osób. Te liczby robią wrażenie.

Kiedy Bernadetta przygotowuje się do spotkania ze studentami Tomasz tworzy w domu klimat do pracy.

— Jak słyszysz, radio już nie gra — zapowiada. — Codziennie piję dwie kawy, taki mam już zwyczaj. Poczytałem gazety. Przejrzałem maile. Ich lektura spowodowała zmianę planów. Miałem zamiar przeglądać książki o fotografii pod kątem pomysłów na fabułę, ale otrzymałem propozycję wywiadu do „Rzeczpospolitej”.

Nie zamierzałam tym razem dopytywać o literaturę, ale ta pojawia się w każdej naszej rozmowie. Tym bardziej, że oboje pracują nad kolejnymi książkami. W przypadku Tomasza Białkowskiego będzie to powieść „Czerwony Wiedeń”, czyli kontynuacji „Spicy”, która ukazała się niedawno.

Książki pisarza wydawane są także za granicą. Olsztyńskie przygody Werensa mogą już czytać niemieccy czytelnicy. Ta sama powieść została wydana w Pradze przez prestiżowe czeskie wydawnictwo ARGO. Z polskich autorów kryminałów publikuje u nich tylko mistrz Marek Krajewski. Sukcesy są okupione ciężką pracą. Pisarz sam musi narzucić sobie reżim systematyczności i w pełni mu się podporządkować. Tylko bycie surowym dla samego siebie pomaga osiągać wyznaczone cele. Odszkodnią jest zajmowanie się domem, a to należy właśnie do Tomasza. On robi zakupy, sprząta, myje okna. Tak, wiem, że w tym momencie niektóre czytelniczki westchną z zazdrością.

— Bardzo lubię czynności domowe — zapewnia pisarz. — Wcześniej usamodzielniłem się, musiałem też nauczyć się pewnych rzeczy. Potem te codzienne czynności, jak na przykład gotowanie, weszły w nawyk i stały się przyjemnością. Minęły już te lata sztabackie, kiedy człowiek musiał najeść się przysłowiową chińską zupką. Teraz można gotować co się chce, albo eksperymentować, szukać nowych rzeczy.

W ten sposób w domu pisarzy pojawiły się na przykład potrawy kuchni wegetariańskiej.

— To też było wyzwanie. Jeśli ktoś wcześniej powiedział mi, że mam zrobić kotlety z buraka, pewnie bym szeroko otworzył oczy ze zdziwienia — przyznaje Tomasz. — Tymczasem okazuje się, że to całkiem łatwe. Mało tego, można nimi poczęstować gości. Wszystkiego można

się nauczyć. Może to też taki czas, że skupiamy się na codzienności, bo więcej spędzamy czasu w domu. Wcześniej Bernadetta poświęcała niemal dwie godziny na dojazdy do pracy. Teraz można je wykorzystać, albo zmarnować. Jestem zdania, że trzeba wykorzystać i coś w tym czasie zrobić.

A tymczasem niepostrzeżenie mija południe. Rozmawiam z Bernadettą tuż przed godziną piętnastą, w czasie przerwy w zajęciach ze studentami.

— Przerwa jest strasznie krótka, niewiele udaje się mi już zrobić — mówi. — W ciągu piętnastu minut mogę porozmawiać z Tomaszem, pogłaskać kota, może wrzucić post na Facebooka (śmiech).

Wtorek był pracowity, choć rytm dnia czasem potrafią zaburzyć nieprzewidziane okoliczności. Tym razem to malowanie w budynku. Niestety zajęcia online muszą trwać dalej. Tomasz może wyrwać się na chwilę, by zrobić zakupy. Czasem to wizyta na poczcie. Dziś ten punkt wypada z harmonogramu. Odebrali już przesyłkę od kuriera. Początek tygodnia to również ważny rytuał, który ma znaczenie, szczególnie w czasie pandemii. W każdy wtorek Tomasz umawia się na długą rozmowę telefoniczną z zaprzyjaźnionym tłumaczem. Kiedy spotkania towarzyskie są niemal niemożliwe, a kawiarnie zamknięte, pozostaje taka forma kontaktu. Rozmowę kończy przed godziną 20. Wtedy łączę się z pisarzami po raz kolejny.

— Moja praca jest moją pasją, a dodatkowo w większości pracuję w domu. Bardzo mi trudno więc rozdzielić czas, który poświęcam na pracę, od życia prywatnego — ocenia Bernadetta. — Mamy już godzinę dwudziestą, więc po zajęciach uzupełniłam notatki do książki, nad którą pracuję. Udało mi się również zamieścić post na blogu. Rozegrałam też jedną partię szachów, a jedyną odtworzyłam. Jestem osobą, która doświadczyła efektu „Gambitu Królowej” (śmiech). Po obejrzeniu serialu w moim życiu pojawiły się szachy, które dostałam w prezencie od Tomasa.

Do nauki gry wszachy przeszła systemowo. Kupiła podręczniki, nauczyła się zapisu szachowego. Partie szachowe rozgrywa też wirtualnie, przy użyciu aplikacji.

— Obecnie w rozgrywkach mierzę się z awatarem o imieniu Jimmy. Czasem przekazuję Tomaszowi, że wygrałam



z Jimmym lub zremisowałam z Jimmym. Muszę jednak zastrzec, że nie gram dla wyników. To po prostu sprawia mi przyjemność — zapewnia.

Pisarze jedzą obiad dopiero późnym popołudniem. Przygotowuje go Tomasz.

— Muszę przyznać, że obiad był dziś pyszny. Nawet żartowałam, że będę mogła pochwalić się, że dziś był bardzo dobry — mówi ze śmiechem Bernadetta. — Przyzwyczaił się, że jadamy go między szóstą a siódmą po południu. Przed pandemią, kiedy zajęcia odbywały się w Kortowie, też późno wracałam do domu, więc nie jest to czymś niezwykłym.

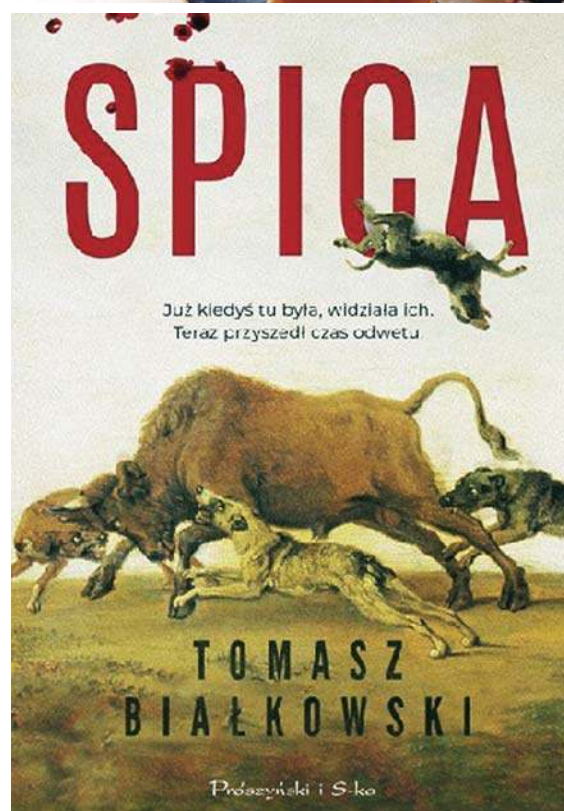
Wieczór to w domu pisarzy etap dnia, w którym nastaje czas na przyjemności. Oczywiście czytanie książek, ale też wspólne oglądanie seriali. Isłodkości. Ciasteczka z czekoladą, ciasto zakupione w pobliskiej piekarni lub mandarynki. We wtorek będzie to ciasto z wiśniami.

— Tak, dziś kupiłem ciasto w piekarni, w której zwykle robię zakupy. Pani bardzo mi je polecała — tłumaczy Tomasz Białkowski. — Z pewnością będzie to tego herbata. Owocowa, z cytryną. Może na zakończenie dnia pozwolimy sobie na małe szaleństwo i szklankę wysokocukrowego napoju. Tak mija nam dzień, a przed nami kolejny. Co przyniesie? Może kolejne wyzwania? Jutro będziemy działać dalej. Może ktoś znowu zadzwoni, może będzie kolejne zadanie do wykonania. Jeśli nie, to będzie to czas spędzony na pracy nad nową książką.

Kończy się intensywny, długi dzień. Jest godzina dwudziesta. Na grzejniku śpi kot. W rogu stoi jeszcze choinka ze świecami się na niej lampkami. O pierwszej w nocy w domu pisarzy zgaśnie światło.

— Czy to był dobry dzień? — pytam.

— Na pewno. Zakończył się bardzo łagodnie. Nikt nie za-



dzwonil ze złymi wiadomościami. Czasem nie doceniamy naszej zwykłej, spokojnej codzienności. Nie jesteśmy mieszkańcami Warszawy, więc nie zdenerwowała nas informacja o awarii sieci ciepłowniczej, która spowoduje, że przez następne dwa dni będziemy pozbawieni ogrzewania. Cieszymy się zwyczajnością dnia. Na wielkie radości jeszcze przyjdzie czas — dodaje.

— Cieszę się, że robię to, co lubię, czym zawsze chciałam się zajmować — wtrąca Bernadetta. — Wciąż mam nowe pomysły, podejmuję kolejne wyzwania. Moja praca angażuje. To zachwyty, ale i rozczarowania, ale właśnie to w niej lubię.

Tomasz Białkowski po raz kolejny dzieli się ze mną osobistą refleksją.

— Bohaterka mojej powieści „Spicy” cierpi na hafefobię, czyli lęk przed dotykiem. Zobacz, jak w pewnym sensie okazało się to prorocze, kiedy zaczynamy się bać tego dotyku

— zauważa. — Teraz nie muszę tego wymyślać w książkach, bo to dzieje się na moich oczach. Spotykam znajomego, chciałbym się z nim przywitać jak dawniej, wyściskać, a nie mogę tego zrobić. Pandemia wywarła na nas ogromny wpływ. To trudne doświadczenia, ale też kształtujące człowieka. Zawsze powtarzam, że życie jest długie i nie wiadomo, co się nam jeszcze przytrafi. Obecną sytuację możemy potraktować jako ciekawe doświadczenie. Zauważ, że dziś wiele osób traci ze sobą kontakt. Ten czas jest szczególny. Moment, który wzmacnia, a jednocześnie łamie ludzi. Jednak wszyscy zdajemy sobie sprawę, że jest to czas, który musimy przetrwać.

W tych momentach literatura może być wytchnieniem. A dom, w którym tworzą pisarze, często odizolowani od innych, staje się twierdzą.

— Myślę, że ta twierdza powstała już wiele lat temu — ocenia Tomasz Białkowski. — Także małżeństwo, jeśli lu-

Bernadetta Darska, profesor UWM, krytyczka literacka, literaturoznawczyni, wykładowczyni w Instytucie Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej UWM, jedna z czołowych polskich influencerów książkowych, autorka książek. Prowadzi blog „Nowości książkowe”. Wykładowczyni w Szkole Mistrzów Pióra w Collegium Civitas. Laureatka m.in. PIK-owego Lauru, nagrody Polskiej Izby Książki za najciekawszą prezentację książki i promocję czytania w Internecie (2019).

Tomasz Białkowski - autor powieści psychologicznych i kryminalnych, opowiadań, sztuki teatralnej. Pierwszy tom trylogii kainickiej, czyli „Drzewo morwowe”, został wydany w Niemczech i Czechach, gdzie stał się bestsellerem. Laureat wyróżnień, m.in. Nagrody Ministra Kultury (zbiorowa), dwukrotnie Literackiej Nagrody Warmii i Mazur „Wawrzyn”, Nagrody Prezydenta Olsztyna w dziedzinie literatury, Nagrody Marszałka Województwa, tytułu Najlepszego Kryminału Lata 2013 portalu Granice.pl. Pisarz to trzykrotny stypendysta Ministra Kultury i stypendysta Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego. Jest członkiem Stowarzyszenia Pisarzy Polskich.

dzie rozumieją się, wspierają, powinno dawać poczucie bezpieczeństwa. To są rzeczy, które wykuwają się przez lata. Wzajemne zrozumienie. W relacji trzeba pozostawić przestrzeń na ustępstwa. Budować zaufanie, nauczyć się cierpliwości.

A czy Olsztyn sprzyja pisarzom?

— Kilkanaście moich książek dotyczy właśnie tego regionu. Chyba jestem więc skazany na Warmię i chyba nie będę tego zmieniać. To miejsce z ciekawą historią, tygiel kulturowy. Można tutaj zrobić wiele rzeczy, nie tylko tych kojarzonych z letnim wypoczynkiem. Można też o tym miejscu opowiadać w zupełnie inny sposób — podsumowuje. — Moja najnowsza powieść będzie bardzo olsztyńska. Pojawi się w niej olsztyński ratusz, ale i środowisko architektów. Trochę o tym naszym mieszkaniu i ostrzeganiu tego miasta. Będzie też światowy Wiedeń. Więcej szczegółów nie zdradzę. Więcej powiem przy okazji premiery powieści.

KATARZYNA JANKOW-
-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl





Kobieta kobiecie pomoże

Kobieta, która pomaga innym kobietom w ich bólach. Karolina Wójcik-Bilkiewicz jest fizjoterapeutką uroginekologiczną. Nam opowiedziała o tym oryginalnym zawodzie, najczęstszych mitach dotyczących funkcjonowania kobiecego ciała i prawidłowym przygotowaniu do porodu.

— Jak zostaje się fizjoterapeutką uroginekologiczną? To chyba stosunkowo nowy zawód.

— Każdy fizjoterapeuta uroginekologiczny jest po pięcioletnich studiach z fizjoterapii ogólnej. Potem musi się wyspecjalizować podczas akredytowanych kursów. Faktycznie jest to dość nowy zawód. Kiedy osiem lat temu rozpoczęłam studia, to gdzieś nie słyszałam już o tej specjalizacji. Jednak raczej fizjoterapeuci wyłącznie dodatkowo zajmowali się aktywnością kobiet w ciąży i po porodzie. Dopiero w ciągu ostatnich lat fizjoterapeuci zaczęli bardziej skupiać się na zdrowiu pań. Przyszło to z Zachodu. Tam fizjoterapia uroginekologiczna to zupełny standard. Kobiety po porodzie mają obowiązkowy pakiet wizyt u takiego specjalisty. U nas jest to na razie możliwe wyłącznie prywatnie.

— Czym konkretnie się zajmujecie?

— Przede wszystkim kobietami w ciąży i po porodzie oraz wszelkimi bólami w tym okresie: nietrzymaniem moczu, przygotowaniem do porodu, dojściem do formy po nim. Ponadto pomagamy przy endometriozie, bolesnych miesiączkach czy bolesnym współżyciu. Tych jednostek chorobowych jest obecnie bardzo dużo. Myślę więc, że ogólni fizjoterapeuci z reguły już się nimi nie zajmują, tylko raczej wyłącznie ortopedią, neurologią czy pediatrią.

— Decydując się na tę specjalizację, nie bałaś się, że będzie to tylko twoje dodatkowe zajęcie, a po to by się utrzymać, będziesz musiała i tak pracować w ortopedii?

— Wszyscy mnie przed tym przestrzegali. Mówili, że będę musiała mieć pacjentów i takich, i takich. Ale ja miałam jakąś wewnętrzną pewność, że mój plan się powiedzie. Szczególnie kiedy na IV roku studiów zaczęłam uczęszczać na dodatkowe kursy z uroginekologii. Wtedy zauważyłam, że dziewczyny rzeczywiście szukają pomocy i są bardziej

świadome swojego ciała niż kiedyś.

— Tę rosnącą samoświadomość wiążesz z ruchem ciała-pozytywności, który od kilku lat bardzo widoczny jest w mediach społecznościowych?

— Jak najbardziej. Zresztą bardzo podoba mi się ten ruch i to, że mówi się, że nie tylko fit sylwetka jest okej. Ale z drugiej strony wciąż zgłaszają się do mnie dziewczyny, które szukają fizjoterapeuty po to, by ich brzuch po ciąży wyglądał idealnie. Najpierw jednak powinniśmy zadbać o właściwe funkcje brzucha, a później myśleć o jego wyglądzie. Są więc dwie grupy dziewczyn - jedna akceptuje swoje ciała takimi jakimi są, druga dąży do ideału i z tego powodu chce o siebie zadbać.

— Czy jako Polki jesteśmy nie tylko coraz bardziej świadome, ale też otwarte na mówienie o swoich problemach związanych ze sferą intymną?

— Myślę, że tak. Bardzo podoba mi się, że obecnie wiele instagramerek edukuje dziewczyny w sferze seksualnej i zachęca do mówienia otwarcie o swoich problemach. Tylko pamiętajmy kto przychodzi do mojego gabinetu. To najczęściej wykształcone dziewczyny, które mają pieniądze na to, by zapłacić za prywatną konsultację i gdzieś słyszały o tym, że istnieje specjalista, który może im pomóc. Nie wiem, jak jest u dziewczyn, które są mniej zamożne i zorientowane. Czy ten dostęp do wiedzy i świadomość, że trzeba się regularnie badać są takie same. Sprawdzić jak jest faktycznie można by wyłącznie gdyby fizjoterapia uroginekologiczna była ogólnodostępna.

— Sądziś, że na przestrzeni kilkunastu lat taka opieka będzie dostępna w ramach obowiązkowego ubezpieczenia?

— Myślę, że wszystko zmierza w tym kierunku. Niektóre szpitale w Warszawie czy Krakowie już oferują dostęp do fizjoterapeuty na oddziale położniczym. Jeszcze kilka lat temu w ogóle nie było o tym mowy.

— Czy jako kobiecie łatwiej jest ci rozmawiać z kobietami-pacjentkami, a one czują się mniej skrępowane w gabinecie?

— Widać to choćby po tym, kto kończy kursy fizjoterapii uroginekologicznej. Kiedy ja się uczyłam, w grupie było dwóch mężczyzn, ale wiem, że później te kursy dostępne były tylko dla kobiet. Siłą rzeczy jednak kobieta kobiecie łatwiej się zwierza. Ja staram się szybko przechodzić z moimi pacjentkami na ty i stworzyć atmosferę, która byłaby jak najmniej „gabinetowa”, a jak najbardziej otwarta i swobodna. Ale znam też panów fizjoterapeutów uroginekologicznych, którzy są świetnymi specjalistami, więc myślę, że płęć nie gra roli.

— Tobie w zawodzie pomaga twój charakter i dar empatii?

— Tego niestety nie wiem. Ale wiem, jak chciałabym by zwracano się do mnie podczas takiej wizyty. Wiem, że potrzebujemy wiedzy na temat naszego zdrowia, ale nie przekazanej trudnym językiem. Staram się więc rozmawiać z pacjentkami otwarcie i prosto, żeby wiedziały nad czym muszą pracować.

— Możesz obalić najczęstsze mity dotyczące problemów, z którymi przychodzą do ciebie pacjentki?

— Po pierwsze, by wyćwiczyć mięśnie dna miednicy, trzeba zatrzymywać strumień moczu podczas załatwiania się. Absolutnie tego nie robimy, bo może być to niebezpieczne dla zdrowia. Po drugie, by mieć ładny brzuch, trzeba koniecznie robić brzuszki. Najlepiej jednak wówczas skonsultować się z doświadczonym fizjoterapeutą i trenerem personalnym, którzy wykryją nasze słabości. Po trzecie, fizjoterapeuta nie pomoże nam w problemie bolesnego współżycia. Prawdą jest, że kiedy wykluczmy przyczyny organiczne u ginekologa, to pomocni mogą być fizjoterapeuta wraz z seksuologiem, bo przyczyną mogą być na przykład zbyt napięte mięśnie dna miednicy. Po czwarte, na bolesne miesiączki trzeba brać do końca życia tabletki przeciwbólowe. To też nieprawda, bo tu i wskazana jest pomoc fizjoterapeuty.

— Jak wyglądają konsultacje u fizjoterapeuty uroginekologicznego?

— To jak będzie wyglądał cały proces leczenia, z reguły klaruje się na pierwszej wizycie. Na początku robię duży, otwarty wywiad. Nie pytam tylko o choroby współtowa-



Porad Karoliny Wójcik-Bilkiewicz od niedawna można posłuchać również w internecie. Podcast Intymne Historie dostępny jest za darmo na platformie Spotify



Fot. Paulina Jarzemska



rzyszające, ale również o styl życia, odżywianie się czy ilość wysiłku fizycznego. Potem odbywa się badanie wewnętrzne fizjoterapeutyczne. Wygląda ono jednak trochę inaczej niż u ginekologa, dlatego że rzadko korzystamy z foteli ginekologicznych, tylko pacjentka leży na kozetce w pozycji rozluźnionej. W ten sposób badamy funkcje mięśni dna miednicy. Robi się to najczęściej bez rurki wziernikowej, jednym lub dwoma palcami, w rękawiczce, sprawdzając między innymi napięcie mięśniowe, powtarzalność i siłę skurczu, umiejętność aktywnego rozluźnienia czy tkiłość struktur dna miednicy.

Badanie jest bardzo „aktywne”, w trakcie proszę pacjentkę o wykonanie określonych poleceń. Na tej podstawie tworzę profil pacjentki, dołączając badanie postawy ciała i funkcję innych tkanek. Wówczas jestem w stanie odpowiednio dobrać plan terapii.

— Jak wyglądają kolejne spotkania? Kobieta wykonuje ćwiczenia sama w domu czy wykonujecie je też razem, podczas konsultacji?

— Nie wypuszczę pacjentki z gabinetu, póki nie skontroluję jak wykonuje dane ćwiczenie. Zawsze przed zadaniem pracy domowej, muszę sprawdzić, czy pacjentka potrafi wykonać polecenie. Pra-

ca domowa to maksymalnie 4-5 ćwiczeń. Taka mała ilość zachęca do częstszego ich powtarzania każdego dnia.

— W jakim wieku są twoje pacjentki?

— Najczęściej są to dziewczyny od 25 do 40 roku życia. Zaczynają przychodzić także młodsze, choćby z problemem bolesnych miesiączek. Mam też trochę starszych pacjentek, ale panie po pięćdziesiątce rzadko garną się do ćwiczeń. Zamiast tego wolą obrać drogę na skróty, jak zabieg czy farmakoterapia. Nie chcę jednak uogólniać, bo miałam kilka fantastycznych pacjentek po 50. czy 60. roku życia, które przez regularne ćwiczenia cu-

downie dochodziły do siebie. Ale faktycznie jest ich mniej.

— Kilka miesięcy temu sama zostałam mamą. Czy od tej pory zmieniło się twoje podejście do kwestii związanych z dbaniem o siebie przed i po porodzie?

— Już chwilę po porodzie zastanawiałam się, jak nie odczuwając tego na własnej skórze wcześniej mogłam komukolwiek mówić o tym, jak w takim momencie funkcjonuje nasze ciało. Ale prawda jest taka, że wszystkie wskazówki, które wcześniej dawałam moim pacjentkom i które stosowałam na sobie w ciąży dały piękny efekt, bo urodziłam w godzinę bez

żadnych powikłań. Bardzo się cieszę, że doświadczyłam porodu na sobie, bo wiem na co jeszcze muszę zwrócić uwagę dziewczynom, które się do niego przygotowują.

— Coś cię szczególnie zdziwiło?

— Zawsze kiedy dziewczyny będące w pociągach podczas terapii mówiły mi, że nie miały czasu ćwiczyć ze względu na opiekę nad dzieckiem, to troszkę im nie wierzyłam. Przecież to tylko dziesięć minut dziennie. Nagle się okazało, że tego czasu naprawdę nie ma. Więc prace domowe chyba muszę bardziej wpłatać w codzienne obowiązki młodych mam i być dla nich nieco bardziej łaskawa. (śmiej)

— Przygotowując się do porodu, warto korzystać z pomocy fizjoterapeuty i w rezultacie nieco ten moment odczarować?

— Zdecydowanie. Żeby poród był dobry, warto przez te dziewięć miesięcy przepracować swoje bóle i strachy. Zaufać specjalistom, którzy się tym profesjonalnie zajmują. Uważam, że każda dziewczyna w ciąży powinna zgłosić się do fizjoterapeuty, ale też korzystać z pomocy psychologa czy dietetyka. Warto zaplanować swój poród z wyprzedzeniem, bo potem często budzimy się już za późno. Zdarza się, że przychodzą do mnie dziewczyny w 38 na 40 tygodni ciąży i chcą się czegoś nauczyć. Oczywiście chętnie dam im wskazówki, ale to jednak troszeczkę za późno. Warto zaopiekować się sobą wcześniej, żeby nasze ciało nauczyło się pewnych wzorców.

— W czasie porodu emocje nie biorą góry i pacjentki są w stanie wykonywać zadane przez ciebie ćwiczenia?

— Właśnie dlatego ćwiczymy nie przez ostatni miesiąc ciąży, tylko najlepiej od 20 tygodnia. Moim zadaniem jest takie przygotowanie ciała pacjentki, by ono samo działało, a my będziemy wiedziały co się dzieje. Poród to jedyny dzień w życiu, w którym wewnętrzne instynkty biorą górę. Absolutnie nie ma wówczas czasu na zastanawianie się jakie ćwiczenie zrobić w danym momencie. Dlatego ćwiczymy tak długo, by ciało samo nauczyło się co ma robić. Kiedy ja przyjechałam na porodówkę, byłam w amoku i też nie wiedziałam co robić. Ale dzięki temu, że wcześniej ćwiczyłam i się przygotowywałam, udało mi się uspokoić i wdrożyć wszystkie komendy.

DOMINIKA RASZKIEWICZ
redakcja@
gazetaolsztynska.pl



Drugie Mazury istnieją. Naprawdę!

Jeździ na mikrowyprawy i inspiruje do życia bliżej natury. O ekologii i nie tylko pisze Monika Konarzewska, pochodząca z Ostródy, a obecnie mieszkająca w Wielkopolsce. Prowadzi blog Zielona wśród ludzi.



Monika Konarzewska – miłośniczka wszystkiego co zielone i naturalne. Zwolenniczka ekologii tej dużej, globalnej i tej małej, codziennej. Roślinożerka z prawie 20-letnim stażem. Na co dzień zajmuje się moderowaniem procesów design thinking, UX designem i strategią marketingową, a po godzinach: pisze bloga o ekologii, kosmetykach naturalnych, kuchni roślinnej, książkach przyrodniczych i mikrowyprawach. Prowadzi warsztaty tworzenia kosmetyków naturalnych dla firm i osób indywidualnych i kreatywne szkolenia dla firm inspirowane naturą.

— Przyznaję, że zadziwiło mnie jedno z walijskich rozwiązań, gdzie odzyskuje się energię ze ścieków. Tę ciekawostkę znalazłam na pani blogu Zielona wśród ludzi. Pani pasją jest wyszukiwanie ekologicznych nowości?

— Lubię wyszukiwać ciekawostki, szczególnie na temat ekologii, ale nie tylko. Śledzę informacje i nowości. Po części również dlatego, że pracuję w marketingu, gdzie bycie na bieżąco jest jednym z elementów tej pracy.

— Prowadzi pani blog, ale również pracuje pani w agencji marketingowej. Czy firmy stawiają na ekologię?

— Muszę przyznać, że zauważam bardzo wyraźny trend wśród firm, które się do nas zgłaszają. Świadomość ekologiczna jest coraz większa. Ta zmiana nastąpiła w ostatnich latach, a dowodem są podejmowane przez firmy działania. Przy planowaniu marki, produktu coraz więcej firm zwraca uwagę na aspekt ekologiczny. Duża jest tutaj rola konsumentów, którzy mają na to wpływ, kierując się przy wyborze danego produktu jego oddziaływaniem na środowisko. Firmy nie mogą więc już bagatelizować tego trendu, amuszając go pod uwagę.

— Można powiedzieć, że dziś nie ma wymówek i każdy z nas,

cytując panią, musi skupić się na „zielonym spojrzeniu”? Czyli takim życiu, w którym ogromne znaczenie ma nasza dbałość o środowisko?

— Można tak powiedzieć. Wszyscy znaleźliśmy się w punkcie, w którym nie możemy ignorować zmian klimatu, do których przyczynił się m.in. przecież człowiek. Odwrotu nie mają również producenci, spółki i inne podmioty. Liczba konsumentów, którzy przykładają do tego wagę, stale rośnie. Mało tego. Takie zmiany wymuszają również nowe pokolenie konsumentów, które wychowało się ze smartfonem w ręku. Mają świadomość inarzędzia nacisku, czyli m.in. media społecznościowe. Niektórzy konsumenci są dodatkowo zdeterminowani, by wymagać zmian od producentów. I to już jest fakt. I jeśli miała bym mówić o plusach mediów społecznościowych, to jest to właśnie możliwość wywierania wpływu na korporacje. I dzięki temu wprowadzania pozytywnych zmian.

— A co zmieniło pani podejście? Kiedy zaczęła zwracać pani uwagę, że można żyć bardziej ekologicznie?

— Duża w tym zasługa moich rodziców, którzy zawsze mieli dużą świadomość ekologiczną. W naszym domu segregowało się odpady. Już w czasie budowy domu, wiele lat temu, rodzice zastanawiali się, jakie ekologiczne formy ogrzewania mogą wybrać. Wszystkie ich działania miały wpływ również na mnie. Z ekologią po części był związany również kierunek pierwszych studiów, który wybrałam – geoinformacja, czyli wykorzystywanie nowych technologii do wykonywania m.in. różnych analiz przestrzennych. Jednak podstawą naszej wiedzy było zrozumienie, jak funkcjonuje ekosystem. Kiedy więc podjęłam decyzję o prowadzeniu bloga, a było to ponad osiem lat temu, chciałam, by dzięki niemu zwiększała się nasza świadomość ekologiczna. Czułam ogromną potrzebę, by dzielić się moją wiedzą. Wtedy takich stron było jeszcze niewiele. Dziś nastąpiła ogromna zmiana. Jest mnóstwo blogów, prężnie działających grup w mediach społecznościowych, więc obecnie dostęp do wiedzy jest dużo łatwiejszy, niż było to przed laty. Nauczyliśmy się też weryfikować informacje i znajdować te wartościowe. Obecnie tematykę ekologiczną podejmuje wiele osób, co mnie bardzo cieszy.

— Pani dziś jest nie tylko blogerką, ale prowadzi również warsztaty tworzenia kosmetyków naturalnych, szkolenia inspirowane naturą.

— Lubię kolejne wyzwania. Stale poszerzam wiedzę, zdobywam doświadczenie. Na początku podejmowałam głównie temat żywności naturalnej. Potem przyszedł czas na odkrycie kosmetyków naturalnych. Jeszcze kilka lat temu kosmetyki naturalne były praktycznie niedostępne, a potem ich wybór nie był zbyt duży. W drogeriach nie mogłam zdobyć produktów, które mnie interesowały. Dziś są już dużo bardziej dostępne. Choć przyznaję, że wciąż są te, które mogę kupić, ale niektóre wolę zrobić sama. Wciąż też szukam nowych, ekologicznych dróg, tematów. Potem chętnie dzielę się wiedzą.

— Jest też pani autorką darmowego e-booka o planowaniu mikrowypraw. To pandemia była inspiracją?

— Tak, zgadza się. Mikrowyprawy są obecnie najbliższym mi tematem, związanym poniekąd z ekologią, ale również edukowaniem w różnych dziedzinach. Zauważyłam, że szacunku do natury nie nauczymy stosując groźby czy strasząc zmianami klimatu.

Tutaj o wiele lepsze efekty osiągniemy dzięki pozytywnej inspiracji. Przykład? Możemy kogoś przekonać do diety roślinnej pokazując, że coś jest smaczne, a nie strasząc informacjami, jak destrukcyjny wpływ na środowisko ma produkcja mięsa. Podobnie jest z mikrowyprawami. Tutaj w większości spędza się czas wśród natury, ma się z nią kontakt. I dzięki temu łatwiej edukować również ekologicznie. Uważam, że Polska jest tak ciekawa, że łatwo znajdziemy inspirację. Nie trzeba szukać daleko, by znaleźć ciekawe miejsce. Ciekawość świata przekazała mi moja mama, która zawsze miała ją w sobie i ma ją cały czas. Nie mam więc problemu, by znaleźć interesujące miejsce blisko domu, które warto odwiedzić. Widzę też, że rośnie zainteresowanie mikrowyprawami. W mediach społecznościowych odzywa się do mnie wiele osób, które dzięki temu odkrywają na nowo dużo miejsc. I to jest właśnie to, o co mi chodziło.

— A co pani odkrywa zimą?

— Są to głównie tereny Wielkopolski, gdzie aktualnie mieszkam. Jeździmy do okolicznych lasów, rezerwatów przyrody i odkrywamy pobliskie jeziora. Pochodzę z Ostródy, gdzie nie trzeba

było długo szukać miejsc, gdzie miało się kontakt z naturą. Wystarczyło wyjść na spacer. Po przeprowadzce do Poznania, dużego miasta, właśnie za tym długo tęskniłam. I moim lekarstwem na tęsknotę za naturą były wyjazdy do rodziców. A potem odkryłam, z jakiego powodu Wielkopolskę nazywa się czasem drugimi Mazurami. Długo byłam przekonana, że tylko na Mazurach są jeziora do pływania czy plażowania. Okazało się, że w Wielkopolsce też jest bardzo dużo jezior i miejsc do poznania.

— Od czterech lat stawia sobie pani również ciekawe wyzwanie. Chodzi w nim o to, by w ciągu roku spróbować 52 nowych rzeczy, po jednej na każdy tydzień roku.

— To nie są wielkie wyprawy czy duże marzenia. To na przykład odwiedzanie nowych miejsc, ale też odkrywanie tych już znanych na nowo. Tak naprawdę nasze poczucie szczęścia możemy bardzo świadomie wypracować i to wyzwanie jest moją motywacją do odkrywania nowych rzeczy, szukania przygód i budowania szczęśliwych wspomnień.

KATARZYNA JANKÓW-
MAZURKIEWICZ
k.jankow@
naszolsztyniak.pl



Czasem można mieć wrażenie, że tym, co przesądza o kultowym statusie serialu, jest nie tyle jego wartość artystyczna, ile liczba intertekstualnych nawiązań do niego, które pojawiają się w przestrzeni popkultury. I pod tym względem „Seks w wielkim mieście” sprawia wrażenie produkcji z samego topu.

Publikujemy alfabet produkcji, ograniczając się do kilku zaledwie liter. Kto wie, może na resztę przyjdzie czas, kiedy „Seks w wielkim mieście” powróci z dalszymi losami kobiet, w których częstkę siebie odnalazło tak wiele osób na całym świecie?

A jak... Ambiwalecja

To słowo chyba najlepiej oddaje postawę wielu fanów „Seksu w wielkim mieście” wobec ostatnio podanych informacji o nowym sezonie serialu. Bo chociaż opowieść o przyjaciółkach z Nowego Jorku od lat ma status kultowej, ma też status serii, której potencjał się nieco wypalił. O tym, jak bardzo, świadczyły filmy, które powstały już po zakończeniu serialu. Oba, bądźmy szczerzy, nie sprostają oczekiwaniom ani odbiorców, ani – tym bardziej – krytyków. Nie brakuje też głosów, że serial się po prostu zestarzał i oglądany dzisiaj, po ponad 22 latach od premiery pierwszego odcinka, przypomina nam, co i kto stoi za problemami współczesnego świata. A zatem? Lista jest długa, ale należałoby chyba zacząć od konsumpcjonizmu, nieekologicznego stylu życia i... toksycznych relacji.

B jak... Bohaterki

Carrie, Miranda, Charlotte i Samantha są takie, jak miasto (Nowy Jork jest zresztą wręcz piątym z bohaterów), w którym żyją i które kochają. I to chyba jedyna cecha, która je łączy. Poza tym różnią się dość wyraźnie i sprawiają wrażenie „napisanych” pod typy do quizów pt. „Którą z bohatererek jesteś?”. Pozostawiamy więc na chwilę w tej stylistyce.

Carrie to artystyczna dusza. Zawsze w biegu, zawsze wpolowie drogi między tym, co podpowiadają serce i rozum. Jak wszystkie jej koleżanki kocha modę. Jest w stanie wydać ostatnie pieniądze na buty, nie zważając na to, że lada moment może się okazać, że nie ma gdzie miesz-

kać. Pod tym względem jest przeciwieństwem Charlotte, która sprawia wrażenie naiwnej idealistki, typowej dziewczyny z dobrego domu, która może sobie pozwolić na pracę w galerii sztuki (jak to wygląda w dzisiejszej rzeczywistości, świetnie pokazały nam symboliczne młodsze siostry dziewczyn z „Seksu...”, czyli bohaterki serialu „Dziewczyny”), a jednocześnie sporo energii przeznaczać na marzenia o rycerzu na białym koniu. Bywa jednak i tak, że Charlotte pokazuje się jako do bólu rozsądna i to ona np. wyraźnie daje znać Carrie, że powinna zadbać o swoje finanse. Miranda jest prawniczką skupioną na swojej pracy. Twardo stąpa po ziemi i sprawia wrażenie osoby niemającej złudzeń. Także co do tego, że czasem najlepszym przyjacielem kobiety może okazać się... vibrator. Samantha jest wulkanem energii, także seksualnej. To ona prowadzi najbujniejsze życie erotyczne i mimo tego, że jest nieco starsza od przyjaciółek, najmniej przejmują się upływającym czasem. Ta postać, choć bardzo lubiana przez widzów, nie powróci w nadchodzącym sezonie serialu. Powodem są niesnaski między aktorkami.

C jak... Ciało i jego przygody

W pierwszym sezonie serialu scenarzyści przewidzieli miejsce dla wstawek, które miały sprawiać wrażenie fragmentów rodem z filmów dokumentalnych czy sond ulicznych, podczas których postaci wygłaszały opinie dotyczące relacji i seksualności doby końca XX wieku. Antropologiczne ciągoty twórców serialu zostały dość szybko przytłumione innymi potrzebami i sposobami prowadzenia narracji, ale nie oznacza to, że zupełnie zrezygnowano z przedstawiania sytuacji ludzi, którzy wtedy mieli po 30 czy 40 lat. Scenarzyści rozprawiają się też z różnymi mitami dotyczącymi seksualności kobiet. W serialu jest więc miejsce na to, by



Fot. Mat. prasowe/HBO

seks pokazywać jako czynność odartą z aury romantyzmu, wskazywać to, co bywa sednem nieporozumień między kochankami i przedstawiać sytuacje, które bywają zwyczajnie żenujące dla partnerów. Ale, co równie ważne, seks w serialu jest przedstawiony także jako przyjemność, której kobiety pożądamy równie bardzo jak mężczyźni. Szczególnie Samantha ma niewiele wspólnego z wizerunkiem eterycznej księżniczki dającej się skusić na zbliżenie: ona doskonale wie, czego pragnie i nie ma problemu, by wyjść z inicjatywą.

J... Jak upolować mężczyznę

Takim hasłem poprzedzany był tytuł serialu w Polsce, kiedy emitowano go w TVP 2 po raz pierwszy. Skąd ten pomysł? Trudno powiedzieć, o kreatywności tłumaczy zagranicznych filmów przekonywaliśmy się przecież wiele razy. Inną sprawą jest to, że do dzisiaj w krytycznych recenzjach „Seksu...” podkreśla się, że świat Carrie i jej przyjaciółek kręci się tak naprawdę wokół potrzeby znalezienia partnera. I to partnera w znaczeniu romantycznym, a nie wyłącznie seksualnym. W analizach serii często pada więc zarzut dotyczący tylko pozornego „wyzwolenia” bohatererek. I trudno z tym zbyt stanowczo polemizować, bo, zaryzykujemy mały spoiler, zakończenie serialu zostawi-

ło nas z przekonaniem, że niezależnie od tego, co deklarują postaci, ostatecznie właśnie stały związek jest czymś, do czego dążą.

K jak... Kobięca przyjaźń

Wcześniej popkultura wolała nam raczej dostarczać dowody na to, że coś takiego jak przyjaźń między kobietami nie istnieje. A jeśli już, to raczej w jakiejś przedziwnej formie, która, koniec końców, i tak nakaże wątpić w szczerość i nierozdzielność tej relacji.

To, co łączy Carrie i jej przyjaciółki, to coś innego. Żyjąc w mieście, które wymaga zgody na bycie w ciągłym biegu, one potrafią się zatrzymać tylko po to, by się spotkać i zafierować swoją uwagę. Zgoda, rozmawiają przede wszystkim o facetach, randkach i doświadczeniach seksualnych (serial nie daje testu Bechdel*), miewają kryzysy, ale w chwilach próby zawsze mogą na siebie liczyć. „Seks w wielkim mieście” pokazywał nam nowy typ relacji społecznych, w które angażują się osoby żyjące obok lub bez swojej rodziny. Niemal nie poznajemy bliskich Carrie i jej przyjaciółek, właściwie nie wiemy o ich przyjaciółkach z przeszłości. Tak jakby dziewczyny w pewnym momencie zaczęły życie z czystą kartą.

M jak... Moda

Nie ma co ukrywać, „Seks w wielkim mieście” był jed-

nym z pierwszych seriali „do patrzenia”. Dzisiaj już trochę przywykliśmy do wystylizowanych bohaterów i czasem nawet tęsknimy za postaciami, które noszą zwykłe dżinsy i trampki, a nie kreacje, których zakup musielibyśmy przypłacić bezdomnością. Nie wspominając o tym, że pewnie niewielu z nas, widzów, miałoby w sobie odwagę, by naśladować dość awangardowy styl serialowych bohaterów. Carrie Bradshaw swoimi strojami szokowała, śmieszyła i zachwycała, a swoim uwielbieniem do luksusowych marek wręcz... zarażała.

S jak Singielka

Może to ryzykowna teza, ale kto wie, może gdyby nie serial HBO, o wiele dłużej wierzylibyśmy, że każda niezamężna kobieta po 25 roku życia to stara panna? W „Seksie w wielkim mieście” z tym stereotypem rozprawiono się nad wyraz sprawnie. Właściwie, poza Charlotte, żadna z bohatererek przez naprawdę większość czasu, kiedy oglądamy ją na ekranie (zakonczenie serii próbujemy prze-milczeć), nie jest przesadnie zainteresowana wizją siebie w białej sukni. W ich stosunku do sformalizowanych związków sporo jest też, oczywiście, ironii, pod którą, mamy prawo do przypuszczać, kryją się też pewne tęsknoty i lęki, ale serial wysyła nam sporo sygnałów dotyczących

Test Bechdel (albo: Test Bechdel-Wallace) ma swoje źródło w komiksie „Dykes to Watch Out For” amerykańskiej pisarki i rysowniczkii Alison Bechdel, gdzie jedna z postaci oświadcza, że chodzi tylko na filmy, w których 1. występują co najmniej dwie kobiety, 2. te dwie kobiety ze sobą rozmawiają 3. o czymś innym niż o mężczyznach.

Nie tylko „Seks...”:

Powroty po latach to coś, w czym w ostatnich latach twórcy się wyspecjalizowali. Sposobów na zaglądanie do świata bohaterów jest wiele. Bywa, że serial dostanie nową serię (tak było niedawno w przypadku „Z Archiwum X” czy „Miaśteczka Twin Peaks”), a bywa, że powróci ma z zupełnie nową obsadą (twórcy planują w ten sposób odświeżyć „Plotkarę” i „Czystą krew”). Trudno udawać, że aspekt nostalgiczny nie idzie tu ramię w ramię z czynnikami marketingowym.

tę, że nie ma powodów, by przesadnie przejmować się brakiem stałego partnera. Więcej nawet: bywa i tak, że to stały związek bywa kulą u nogi.

DARIA BRUSZEWSKA
-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl





Emancypacja Klary

„Zemsta” Aleksandra hr. Fredry jest to mój utwór absolutnie ulubiony ze wszystkich! Są barwne postaci, jest intryga albo i dwie, jest szczęśliwy finał. Wszystko to opisane piękną staropolszczyzną, a miejscami — jakże wciąż aktualne...!

Kiedy jednak ostatnio ponownie, przy świętach, milion dwieście czwarty raz sięgnęłam po ulubione dzieło, którego — powiedzmy to sobie szczerze — na najwyższe półki nie odstawiam nigdy, wszystko przeczytałam zupełnie inaczej i z innej perspektywy. Konkretnie — przez pryzmat pierwszo- i drugoplanowych bohaterek płci żeńskiej. W całej „Zemście” występują bowiem dwie kobiety: Klara Raptusiewiczówna oraz podstolina Hanna Czepierska — i szczerze powiedziawszy, żadnej z nich my, kobiety XXI wieku, nie mamy czego zazdrościć...

Klara

Klara, choć jest starościanką zakroczymską, jest też sierotą i pozostaje pod opieką cześnika Macieja Raptusiewicza, brata jej ojca. Dziś powiedzielibyśmy, że z tej Klary całkiem zamożna panna na wydaniu — ale pod koniec XIX wieku tak było wyłącz-

nie w papierach i formalnie. Bo faktycznie Klara zdana jest całkowicie na łaskę stryja, a majątkiem, choć bardzo on wysoki, a przede wszystkim jej własny — dysponować nie może, bo nie jest zamężna...!

Jakie słowa cisną mi się w tej sytuacji i nad losem biednej, choć bogatej Klary — lepiej nie precyzować...!

Jakby tego wszystkiego było mało, owym majątkiem nie dysponuje jej stryj — a niejaka Podstolina, ponieważ jeden z jej zmarłych mężów był dalekim krewnym obu braci Raptusiewiczów, a zatem i Klary.

Podstolina

Z kolei wspomniana już podstolina Hanna, choć to ona zarządza majątkiem Klary — wcale nie ma lepiej. Jest trzykrotną wdową w średnim wieku — może czarną, nie wiem — a właśnie szykuje się do kolejnego zamążpójścia, tym razem ze stryjem Klary, cześnikiem Maciejem, którego łapie — choć oczywiście to

wierutne kłamstwo! — na rzekomym wielkim majątku wposagu. Może by i się „piękna Hanna” za kolejnym mężem tak intensywnie nie rozglądała, może tych trzech pochowanych już by jej starczyło — ale nic z tego. Podstolina za męża chce czy nie chce, wyjść musi. „By nie zostać całkiem w nędzy”.

Intryga goni intrygę

Od razu wiadomo, że o chłopca im poszło i nie ma co owijać w bawełnę. Padło akurat na Wacława Milczka, syna Rejenta, którego młoda, szlachetna, uczciwa i honorująca Klara kocha pierwszym, szczerym uczuciem. W tym jednak szkopuł, że Wacław w studenckich latach, prawdopodobnie gdzieś na Litwie, spotkał Podstolinę i podając się za księcia Radosława — przeżył z nią ognisty romans. Pytanie, czy Podstolina była wówczas kolejną już raz wdową, czy jednakowoż pozostawała w którymś ze swoich związków — do dziś, jak dla mnie, pozostaje

kwestią wciąż otwartą. I budzącą nieklamane zainteresowanie...!

Tak czy siak, kto się dziwi, że mając do wyboru w młodości średnim wieku cześnika Macieja lub młodego i — co już zdążyła sprawdzić — biegłego w sztuce kochania Rejentowicza — bez wahania wybiera tego drugiego? I wcale nie przeszkadza jej fakt, że w międzyczasie cześnikowi już zdążyła dać swój pierścień i „przrzec rączkę”.

Ech, powiem wam, że przewrotna kokietka z tej podstoliny...! A fakt, że biedna ona jak ta mysz kościelna — ma akurat w jej podejściu do świata i wyszukiwaniu kolejnych mężów drugorzędne znaczenie.

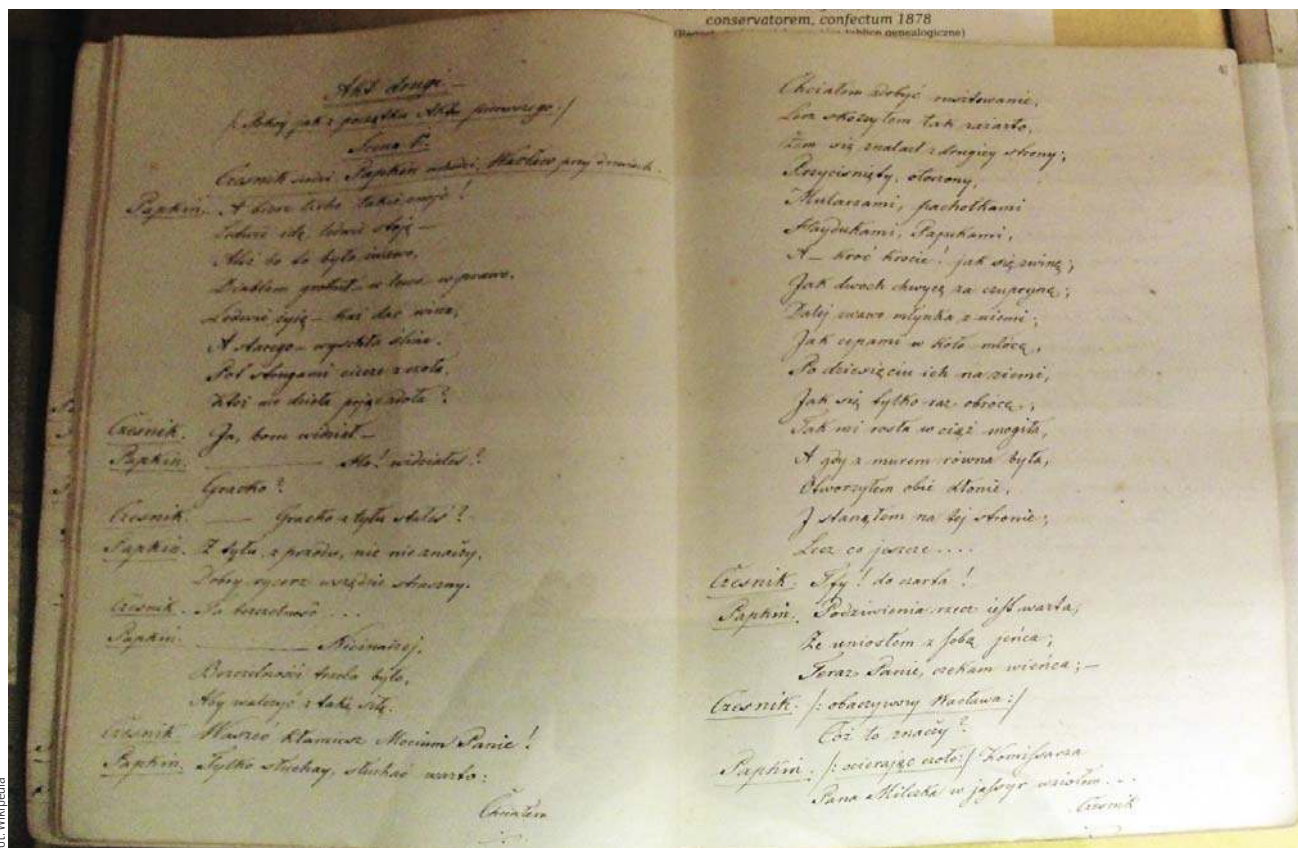
Tymczasem Rejent, za nic mający uczucia syna, owdnięty nienawiścią do Cześnika i z całej siły pragnący przede wszystkim jemu zrobić na złość, a do tego święcie przekonany o zamożności Podstoliny — spisuje intercyzę, w której decydując za

kobieta odwzajemnia. Nieograniczony w swej przenikliwości, ale i — co tu dużo mówić — intrygach i szpiegostwie, Rejent wie też o romanse syna z Podstoliną, który dla młodego Wacława był tylko nic nieznaczącą miłością, ale w podstarzałej Podstolinie, „malowidło nieco starym”, na pierwsze wejście Wacława wszystkie jej dawne uczucia do niego wybuchają z jeszcze większym ogniem. No i pamiętajmy: do gejzeru uczuć swoje na mur-beton dokłada fakt, że Klara też nieuchronnie zmierzna ku zamążpójściu. A Podstolina doskonale pamięta, że dzień, w którym Klara stanie na kobiercu, będzie ostatnim dniem jej dostępu do pokaznej fortuny.

Tymczasem Rejent, za nic mający uczucia syna, owdnięty nienawiścią do Cześnika i z całej siły pragnący przede wszystkim jemu zrobić na złość, a do tego święcie przekonany o zamożności Podstoliny — spisuje intercyzę, w której decydując za

syna i postępując świadomie wbrew jego woli, zobowiązuje go do ożenku z Podstoliną, a „która zechce zerwać stronę, ta zapłaci sto tysięcy”. A pewnie! Ze Podstolina postanowi intercyzę z wiadomych, nie tylko ekonomicznych powodów, nie zerwie — to więcej niż pewne! A Rejentowicz też nie zerwie, bo już tatulo osobiście tego dopilnuje. Fakt, że przy okazji Cześnik apopleksją będzie tknięty — to już dla Rejenta wartość dodana.

Szczęśliwie dla Klary i Wacława w sprawę miesza się, czy może bardziej wmieszany zostaje Papkin — safandula i mitoman, permanentnie bez grosza przy duszy, aza to ufny we własne szanse u Klary. To on przynosi Cześnikowi hiobową wieść o intercyzie między podstoliną i Wacławem, czym — co zrozumiałe — u raptusiewicza wywołuje atak furii. I w tej furii Cześnik obmyśla zemstę doskonałą:



Rękopis „Zemsty” Aleksandra Fredry na zamku w Dzikowie

naależy natychmiast rękę Klary oddać Wacławowi i tym samym uniemożliwić ożenek Wacława z ukradzioną Podstoliną. A Rejent ma skończyć.

Czym kosztem?!

No dobrze. Traf chciał, że akurat Klara z Wacławem od dawna mieli się ku sobie. I od dawna na własną rękę próbowali odpowiednio stryja i ojca „do sąsiedzkiej wrócić zgody”. Traf chciał, że Klara to młoda kobieta, która o własny majątek nie dba, a za to skłonna jest walczyć o swoje szczęście. Zatem zemsta Cześnika na Rejencie jest obojętne jak najbardziej na rękę. Co oczywiście

samej zemście niewątpliwie dodaje smaku i finezji — ale co by było, gdyby Klara Wacława nie kochała wcale? Albo kompletnie nie znała kandydata na męża...? Czy i wtedy czytelnik (lub widz) smakowałby zemstę Cześnika na Rejencie tak samo słodko?

A powiedzmy sobie szczerze — Podstolina, może i przewrotna intrygantka, ale czy ona ma lepiej? Czy to nie status ubogiej wdowy pcha ją najpierw o kłamstwa w kwestii własnego majątku, a następnie do podpisania intercyzy Rejenta?

No, i oddajmy sprawiedliwość: że Cześnikowi zdanie i uczucia Wacława obojętne — to może i nie dziwi; ale

że i tatulo Wacława średnio z naciskiem na mało przejmując się wyborem życiowej partnerki syna — to już zaskakujące na skandal. I maltretowanie własnego dziecka. Co byłoby w sytuacji, gdyby Klara była równą Podstolinie podstarzałą, wielokrotnie owdowiałą raszplą, której Wacław nie kocha wcale? Choć i tak, jak każdy mężczyzna w tamtych czasach, Wacław po śmierci żony jednak pozostawał z majątkiem. Natomiast Podstolina, jako kobieta, nie bez przyczyny w ostatniej scenie wyznaje, że „chciała za męża pójść czym prędzej, by nie zostać całkiem w nędzy”. Bo wdowieństwo oznaczało nędzę. Tyle dobrego, że Rejent własnoręcznie i z takim pietyzmem skonstruowanej intercyzy jednak nie dotrzymał i 100 tysięcy Podstolinie musiał wypłacić — który to „dług” i tak zobowiązała się zapłacić szczerą, szczerą i wspaniałomyślną Klarą.

Powiem wam, że tyle teraz narzekania, że ciężkie czasy, że młodym trudno spotkać tak kogoś dla siebie w realu — że muszą się uciekać do sieci i online szukać drugiej połowy... Jak mam być szczerą, to już chyba wolę online szukać, choćby i na chybił-trafił, niż — jak to było jakieś dwa i pół wieku temu — zdawać się na fałszybę, osobiste interesy, sąsiedzkie animozje i prze-

Cześnik — w średniowiecznej Polsce był urzędnikiem, który dbał o „piwnicę” monarchii i który podczas biesiad podawał mu puchary. Od XIV w. urząd honorowy — cześnik koronny, z którego nie wynikały żadne obowiązki. W Rzeczypospolitej Szlacheckiej był niższym urzędem ziemskim: w hierarchii urzędów Korony cześnik stał przed łowczym, a za podstolim; na Litwie z kolei stał przed horodniczym i za podczaszym. **Podstoli** — w XV-wiecznej Polsce urzędnik nadworny, niejaki zastępca stolnika. Później był to urząd tytularny, odrębny w Koronie i Wielkim Księstwie Litewskim, a także ziemski. Dzieciom podstolego przysługiwały tytuły odcjowskie: syn to był podstolic, a córka — podstalanica. Żona z kolei nosiła odmeżowski tytuł podstoliny. **Rejent** to dawne określenie notariusza.

de wszystkim gust wszystkich tatulów, stryjów, ciotek i dalszych krewnych...!

A w „Zemście” dobre jest wszystko. Także i to, że została przez Mistrza Wajdę niezwykle kunsztownie zekranizowana, co w przypadku moich ulubionych dzieł literackich — niestety, jest jednak rzadkością...

MAGDALENA MARIA
BUKOWIECKA
m.bukowiecka@
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. 7⁰⁰ do 15⁰⁰**

Kosmetyczka radzi

Metamorfoza numeru



Karolina Maczulska



Monika Klepka

Pani Karolino mam problem z doбором odpowiedniego koloru podkładu. Na co powinnam zwrócić uwagę przy wyborze? Iza

O sobiście bardzo lubię jak skóra w makijażu wygląda lekko i świeżo. Podkład należy dobrać do odpowiedniego typu cery. Na przykład, mając cerę suchą należy stosować podkłady o delikatnej, najlepiej nawilżającej konsystencji, aby uniknąć ciężkiego efektu.

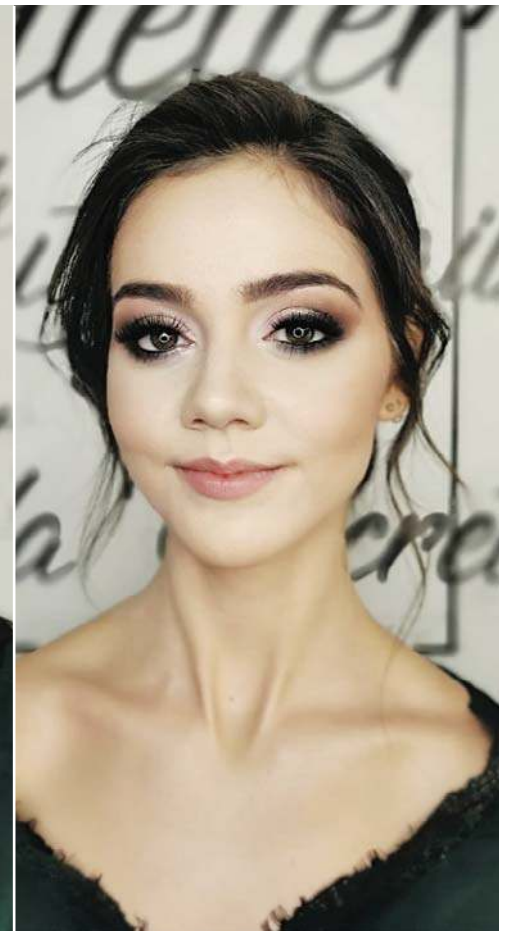
Przy cerze mieszanej najlepiej sprawdzą się podkłady beztłuszczowe. Odpowiednio dobrany podkład powinien dać efekt zdrowej, świeżej skóry.

Mitem jest, że podkład powinniśmy sprawdzać na nadgarstku, prawda jest taka że mamy tam zupełnie inny odcień skóry niż na twarzy. Jestem zwolenniczką jaśniejszych podkładów, zawsze możemy dodać koloru odpowiednim konturowaniem, a unikniemy dzięki temu efektu ciemnej maski.

Pani Moniko, jak dbać o popękane pięty? Kamila

To nie jest skomplikowane, jednak wymaga systematyczności. W pielęgnacji stóp może nam pomóc mocznik, zdecydowanie zmiękcza skórę, możemy także łączyć go z nawilżającym kremem. Skuteczna będzie także witamina A, stosując ją regularnie zauważysz efekty już po pierwszym tygodniu.

Na Wasze pytania odpowiadają Karolina Maczulska i Monika Klepka - właścicielki Atelier Karla Secret & Beauty Nails w Nidzicy. By zadać pytanie specjalistce, piszcie: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl



Metamorfoza została wykonana przez Karolinę Maczulską oraz stylistkę fryzur Izabellę Madej.

Chcesz pokazać swoją metamorfozę?

Wyślij zdjęcia przed i po + krótki opis na: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

Psychiczne choroby skóry

Choroby skóry dają ogromny wydzźwięk tego, co dzieje się w psychice. Skóra choruje przewlekłe, a kiedy tylko odstawisz leki problemy wracają? Wstydzisz się tego jak wyglądasz. Czujesz złość i smutek z tego powodu. Łuszczyca, atopowe zapalenie skóry, liszaj, półpasiec, zakażenia grzybicze, uczulenia, alergie i wiele innych chorób skóry mają swoje podłoże mocno związane z psychiką. Wiele z tych chorób wiąże się z autoagresją, która nie może być inaczej ujawniona na zewnątrz. Im większe problemy ze skórą, tym większa złość w człowieku, złość najbardziej agresywna, bo utajona. Skóra złości się ponieważ nie umiemy wyrażać swojej agresywności, a nawet jej nie widzimy i nie czujemy, bo nam nie wypada, bo się boimy zranienia, odrzucenia, albo jakiegos niebezpieczeństwa,



albo z jakiegoś powodu nie możemy o złości mówić. To może być rodzinny wzorec

reagowania na złość. Skóra w takich sytuacjach mówi za nas, kiedy swędzi, boli, piecze,



kiedy robią się rany, kiedy jesteśmy bezsilni. Wtedy warto ją zauważyć, zadbać, smarować maściami, uspokoić. Chorująca skóra odbiera ból i cierpienie psychiczne. Wtedy dusza nie musi czuć, jak czuje taki stan ciała. Choroby skóry można leczyć u psychoterapeuty i zielarza jednocześnie. Łącząc leczenie u tych specjalistów zwiększasz jego

skuteczność. Psychoterapia to nie tylko leczenie chorób i zaburzeń psychicznych czy uzależnień. Możesz przyjść na psychoterapię z przeróżnymi dolegliwościami, czy chorobami somatycznymi. Jeśli cierpisz na: choroby tarczycy, jajników, torbiele, nowotwory, toczeń, choroby autoagresji, zanik mięśni, choroby skóry, alergie, łuszczyce, uporczywe bóle głowy, zaparcia, zespół jelita drażliwego, nerwicę żołądka, nerwicę serca. Kiedy nie możesz zająć w ciąży bez wyraźnych przyczyn medycznych. U psychoterapeuty mogą się leczyć osoby chorujące na: schizofrenię, chorobę afektywną dwubiegunową, zaburzenia osobowości, anoreksję, bulimie, objadanie się, lęki, depresję, obsesje, natręctwa. Psychoterapia połączona z leczeniem chorób przewlekłych przy pomocy ziół wzmacnia i wspiera jego skuteczność.*

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



Dr Katarzyna Kęsicka
Certyfikowany Psychoterapeuta Psychosomatoterapeuta Fitoterapeuta

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

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

Człowiek jest tym, co je — ile razy to słyszałeś? Dużo. Bardzo dużo. Za dużo. Wiesz jednak skąd w ogóle się to wzięło, co oznaczało pierwotnie i kto to powiedział?

Jeśli uważnie czytasz, to już wiesz kto. Niżej jest imię i nazwisko autora tego nazbyt popularnego, aczkolwiek bardzo mądrego przesłania.

Ludwig Feuerbach - filozof niemiecki żyjący w XIX w., niektórzy nazywają go pierwszym przedstawicielem gastrozofii. Doszedł on do wniosku, że to co robimy, jak działamy i myślimy ma maścisły związek z pożywieniem. Obecnie istnieje mnóstwo dowodów naukowych potwierdzających taką tezę, wtedy jednak to było co najmniej zaskakujące podejście. Dla naszego bohatera „otwarte usta” stanowiły „wrota w głąb natury”. Czyż nie piękne podejście?

Feuerbach podawał za przykład Irlandczyków. Twierdził, że głównym powodem ich przegranych walk przeciwko Anglikom jest ubogie jedzenie, jakie spożywają a konkretnie winili ziemniaki. Były one ówczesnym pożywieniem biedaków, chłopów i robotników. Filozof udowodnił na przykładzie Irlandczyków, że jeśli je się jak przegrani to i myśli się jak przegrani, a więc i przegrywa w końcowym efekcie.

Podsumowując, Feuerbach sądził że głównym wyznacznikiem sposobu myślenia jest dieta. Mimo że nie był ani lekarzem ani dietetykiem tym bardziej, przypominam. „W pałacu myśli się inaczej niż w chacie” - to jego kolejne słowa obrazujące opisaną filozofię. Obecnie już wiemy, że to najczystsza prawda. To co włożymy, wyjmujemy w postaci zdrowego ciała i pięknej sylwetki (ogólnie mówiąc). Ze śmieci uda się zbudować jedynie marną konstrukcję.

Nasze ciało wciąż się zmienia. Wymienia komórki zoszlamiąją prędkością. Każdy organizm zawiera jakieś 37 bilionów komórek. Co sekundę (!) zastępowane jest ponad 810 tysięcy komórek. Wyściółka naszego układu trawienego tworzy się zupełnie od nowa co cztery dni. Tkanka płuc co pięć. Szkielet w 10% ulega wymianie co roku. Nawet serce się regeneruje, co odkryto zupełnie niedawno.

Ogólnie co rano patrzysz na inną osobę, ponieważ twoje ciało od wczoraj wymieniło około 60 miliardów komórek! Codziennie budujesz je od nowa z tego, co mu dostar-



foto: freepik

Człowiek jest tym, co je — skąd to się wzięło?

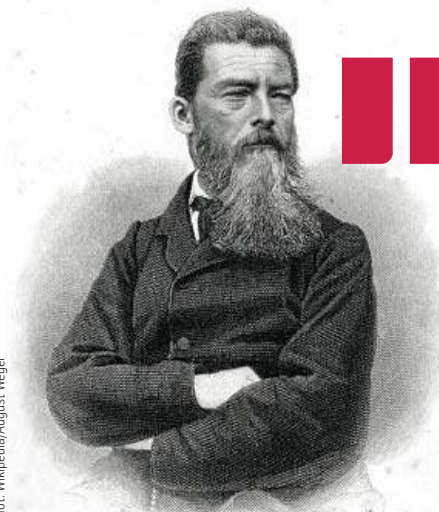


foto: Wikipedia/August Weger

Ludwig Feuerbach:
Pożywienie zmienia się w krew, krew w serce i mózg, materię myśli i emocji. Pożywienie człowieka jest fundamentem kultury i uczuć. Jeśli chcecie, by lud był lepszy, miast prawić kazania o grzechu, dajcie mu lepiej jeść. Człowiek jest tym, co je.

czas. „Kształtujesz jakość jego komórek dzięki materiałowi, takiemu jak spożywany przez ciebie pokarm i wypijana woda. Kiedy jesz wysokiej jakości pokarm, twoje ciało ma surowiec, dzięki któremu może zbudować wysokiej jakości białka będące molekularnym budulcem komórek. Kiedy jesz pokarm złej jakości, ciało dostaje kiepski materiał do budowy nowych białek. Gdy w pożywieniu brakuje ważnych składników

odżywczych, twoje ciało jest zmuszone do kompromisów, a te mogą w końcu poczynić wiele szkód dla twojego zdrowia” - czytamy w „Myśli to materia” dr. Dawsona Churcha, świetnej książce, o której na pewno napiszę.

Oczywiście trzeba wziąć pod uwagę, że żyjemy wskazanym (w mniejszym bądź większym stopniu) środowisku i to ma również wpływ na naszą „wewnętrzną” budowę ciała, jak i technologia niebieskiego

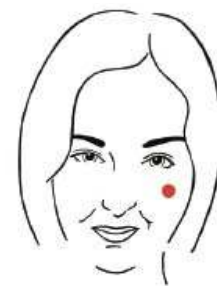
światła, czyli ogólnie elektronika bez której nie dajemy rady już żyć. Tych czynników znalazłoby się sporo, jednakże na wiele z nich nie za bardzo mamy wpływ. A na jakość jedzenia, na jaką decydujemy się każdego dnia - mamy (prawie) zawsze. Warto o tym pamiętać, ładując w dyskoncie wózek tanimi pasztetami i białą mąką.

Zasłaniamy się wymówkami (sprawdź post Fast (Vege) Food), tymczasem gorzka prawda jest taka: jesteśmy

coraz bardziej otyli a zarazem niedożywieni. Niedawno (październik 2020 r.) naukowe czasopismo „Lancet” opublikowało zatrważające informacje, że 11 milionów ludzi umiera przedwcześnie z powodu nieodpowiedniego odżywiania się. Badanie przeprowadzono w 204 krajach. Okazuje się, zapadamy na coraz więcej chorób serca, cierpimy na cukrzycę i inne choroby przewlekłe.

Pamiętaj, że zdrowe odżywianie nie jest wcale ani męczące ani drogie, ani niesmaczne! Za to jest świetną przysługą ku świetnemu zdrowiu i życiu w radości. Serio, ja to wiem.

EWELINA DANIŁA



O autorce:

Jestem niebywale zwyczajną kobietą z wyboru i psychodietetykiem z wykształcenia. Wierzę, że każdy jest ekspertem od samego siebie. Nie układam diet, tylko wspieram zmianę w relacji z jedzeniem i samym sobą. Zapraszam na moją stronę: www.zielonygarnek.com

REKLAMA

**Największa Hurtownia
Odzieży w Olsztynie**

Olsztyn, ul. Wyszyńskiego 7
tel. 89-534-63-52

www.gracjaolsztyn.pl



**Z tym kuponem
kupisz bez marży***
• oferta ważna
do 6 lutego 2021 r.

Hurtownia
wprowadziła na stałe

sprzedaż detaliczną

Serdecznie zapraszamy

• pon.-piątek 9.00-18.00
• sobota 9.00-15.00

* Do zakupu bez marży uprawniona tylko kupon z papierowego wydania gazety.



157120otr-B-P

O słabione w wyniku braku ochrony przed zimnem mieszki włosowe nie są dostatecznie zaopatrzone w odpowiednie składniki, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania, co może skutkować również mniejszym dotlenieniem. W wyniku czego, większa ilość włosów może przechodzić w fazę telogenu, czyli fazę wypadania.

Jak zapobiegać przeziębieniu i uszkodzeniom włosów zimą?

Skóra głowy, podobnie jak włosy są narażone na szkodliwe działanie czynników atmosferycznych jak m.in. mroźne i minusowe temperatury. Podstawowym sposobem dbania zimą o włosy jest noszenie czapki. — Zimne powietrze szalenie wpływa na unaczynienie. Kiedy nie nosimy nakrycia głowy kapilarki, których bardzo ważną funkcją jest odżywnie włosów kurczą się i zostaje ograniczony przekaz substancji odżywczych z naszego krwiobiegu prosto do mieszka. Może to skutkować osłabieniem włosów, a nawet ich wypadaniem — przestrzega Anna Mackojć, trycholog.

Ważny jest także sam wybór czapki, gdyż jeśli jest ona za ciepła to przegrzewamy gruczoły łojowe i one pracują nad wyraz intensywnie, co skutkuje nadmiernym wydzielaniem łoju i tym samym powstaniem łojotoku. Z kolei zbyt cienka czapka podczas mroźnych dni, nie daje nam odpowiedniego zabezpieczenia przed utratą ciepła. Najlepszym wyborem na zimowe dni są czapki wełniane, ponieważ nie przegrzewa się w nich głowa i w takiej czap-



foto: pixabay

Czym grozi przeziębienie włosów?

Zimą nasz organizm jest atakowany przez chłód. Oprócz ochrony całego ciała, warto skupić się także na zadbanie o włosy i skórę głowy. Przeziębienie włosów, a właściwie cebulek włosów może mieć bardzo poważne skutki dla ich kondycji, a nawet powodować wzmożone wypadanie.

ce gruczoły łojowe pracują prawidłowo.

Zima nie sprzyja również dłuższemu włosom. Z powodu niskich temperatur, wysokiej wilgotności powietrza na zewnątrz oraz sezonu grzewczego, łodyga włosa jest zwykle bardziej matowa, słaba i puszczająca się. Wychodząc z domu w zimę należy również dokładnie dosuszyć włosy. Mokry bądź wilgotny włos, który przemarznie jest bardziej podatny na złamanie, odkształcenia i uszkodze-

nia mechaniczne — wyjaśnia trycholog, Anna Mackojć.

Dlatego chrońmy włosy przed mrozem nosząc czapkę i dokładnie je osuszajmy przed wyjściem z domu, a jak już to robimy, to nie przesadzajmy z temperaturą suszenia - postawmy na letni nawiew z suszarki. Ważna w tym okresie jest również zbilansowana dieta, bogata we wszystkie składniki odżywcze oraz odpowiednia pielęgnacja. By ujarzmić puszczające się, matowe, przesuszone

włosy, warto zastosować odżywki bogate w nawilżające emolienty i oleje oraz polimery antystatyczne.

Jak wzmacniać włosy zimą?

Właściwa ochrona włosów zimą to podstawa, ale na ich kondycję i odporność na czynniki atmosferyczne ma wpływ także dieta. Powinna ona być bogata w witaminy i mikroelementy. Podstawowym budulcem włosów są białka i składniki mineralne. Należy unikać diet ubogich

w żelazo oraz cynk. Posiłki powinny być bogate w witaminy, przede wszystkim A, D, E, K jak również B6 i B12. Odżywianie powinno być dobrze zbilansowane, wówczas nasze włosy będą prawidłowo nawilżone i odżywione od środka, a w efekcie zachowają zdrowy wygląd. Mineralami najważniejszymi dla zdrowia włosów jest cynk i miedź. Cynk to mikropierwiastek, który występuje w większej ilości we włosach niż krwiobieg, jeśli nie dostarczamy



foto: mat. prasowe

Anna Mackojć, trycholog

go w odpowiedniej ilości, organizm uzupełnia go sobie właśnie z włosów, które w efekcie stają się łamliwe, kruche i matowe. Niedobory tego pierwiastka powodują, że włosy także zaczynają wypadać.

W trudnym, zimowym okresie dla włosów można także zastosować dietoterapię trychologiczną, która jest procesem polegającym na zmianie nawyków żywieniowych oraz skoncentrowaniu się na dostarczeniu do mieszków włosowych wszelkich substancji odżywczych niezbędnych do powstania nowych włosów — odpowiada Anna Mackojć z Instytutu Trychologii.

Dieta ma ogromne znaczenie w utrzymaniu ogólnego dobrego stanu zdrowia naszego organizmu. Dzięki spożywaniu jak najmniej przetworzonych produktów, opieraniu się na piramidzie żywienia oraz realizacji zapotrzebowania na makro- oraz mikroelementy zawarte w normach żywieniowych, wspieramy funkcjonowanie naszego organizmu. Zachowanie homeostazy jest kluczowym elementem również w walce o zdrowe i piękne włosy.

Sezon zimowy jest spotęgowany atakiem różnych infekcji na nasz organizm, co również odbija się na naszych włosach. Choroby o ciężkim przebiegu lub z wysoką gorączką mogą powodować także intensywne wypadanie włosów. Zimą należy szczególnie zadbać o budowanie odporności organizmu, ochronę włosów przed wpływem warunków atmosferycznych, aby nie doprowadzić do ich przeziębienia oraz regularnie wzmacniać włosy właściwą pielęgnacją i dietą. Należy także pamiętać, że zdrowa kondycja skóry głowy to podstawa, aby włosy były dobrej jakości.

ANNA BUCZYŃSKA

REKLAMA

Lecznica Chirurgiczno-Ortopedyczna „ESKULAP”
10-177 Olsztyn, ul. Brzozowa 14
tel. 89 523 91 31, tel./fax 89 523 52 44

Lekarze specjaliści:
Witold Kołtun
Robert Surus
Andrzej Wencław
Danuta Orłowska-Kołtun
Damian Deresiewicz
Krystian Kaźmierczak
Artur Makowski

Poradnie:
• urazowo-ortopedyczna
• preluksacyjna z USG
• zabiegi artroskopowe

Zabiegi operacyjne w ramach „chirurgii jednego dnia”

Rejestracja telefoniczna
pn.-czw. 10.00-16.00

Umowa z NFZ

152220otr-A-C

dr n. med. MACIEJ BIERNACKI
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ

• chirurgia ogólna • chirurgia onkologiczna
• żylaki • przepukliny • usuwanie drobnych zmian skórnych • leczenie chorób piersi
• leczenie nowotworów przewodu pokarmowego

Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
89 535 72 80 od godz. 13⁰⁰, 508 36 26 52

156020otr-A-G

CENTRUM REHABILITACJI NIEBIESKI HAMAK
dr n. med. Agnieszka Biernacka

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

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

Olsztyn, ul. Leśna 2

151120otr-a-M

OLSZTYŃSKIE SPECJALISTY
rej. codziennie w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰
89 535 25 48
502 323 935

NEUROCHIRURG

dr n. med. Miroslaw Smółka

Olsztyn, ul. Kopernika 1
poniedziałki 15.00-18.00

155320otr-a-M

DERMATOLOG
lekarz Ewa Kibiłda

Olsztyn, ul. Kopernika 30 (I piętro, pok. 2)
czwartki od 14.30

Rej. tel. 502 656 345
w godz. 19.00-20.00
Rejestracja internetowa
www.dermatolog.biz.pl

154620otr-a-M

Dr n. med. **Piotr Malinowski** Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n. med. **Dariusz Michalik** Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n. med. **Jacek Nowak** Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej

Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyń

pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED”

207019otr-a-O

NZOZ „ARTERIA” PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHOROBY NACZYŃ

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

CHOROBY ŻYL I TĘNIC

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

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

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

152520otr-A-C

Kakao powstaje ze zmielenia nasion owoców kakaowca — rośliny, która naturalnie rośnie w lasach równikowych Ameryki Środkowej i Południowej. Dziś kojarzymy je głównie ze smacznym, pożywnym napojem mlecznym, ale tacy Majowie czy Aztekowie nazywali kakao napojem bogów i cenili nie tylko w kuchni. Tak samo, Theobroma, czyli również napój bogów, opisał Karol Linneusz. Pierwsi uprawiali kakao prawdopodobnie Olmekowie — już w 1500 r. p.n.e. W rolnictwie Majów dane archeologiczne potwierdzają jego obecność od III wieku p.n.e. Gorzki, gorący napój, nader daleki od dzisiejszej słodkiej czekolady, pili też Aztekowie, którzy przejęli ten rytuał od Majów. Pili go na ciepło lub letnie, aromatyzowali wanilią lub innymi wonnymi przyprawami, słodzili miodem lub mieszały z różnymi rodzajami chili. Trunek również uznawali za napój boski i wierzyli, że zwiększa wytrzymałość oraz zwalcza zmęczenie.

Profesor Norman Hollenberg, który całe lata analizował dietę Indian Kuna z Panamy — odkrył, że ci Indianie, którzy spożywają 40 filiżanek kakao tygodniowo, rzadko chorują, żyją znacznie dłużej niż inni mieszkańcy Panamy i nie zapadają na demencję. Stwierdził też, że wylew, choroby serca, rak i cukrzyca, czyli najczęstsze przyczyny zgonów we współczesnej cywilizacji — u przedstawicieli tego plemienia występują rzadziej niż raz na 10 osób.

Dzięki Kolumbowi

Tak, także ziarno kakaowca przywiózł do Europy Krzysztof Kolumb. Początkowo na dworze hiszpańskim i wedle przepisu azteckiego króla Montezumy, z czasem, gdzieś w XVII w. napój kakaowy upowszechnił się na innych dworach europejskich. Na początku XIX w. nastąpił przełom: pierwszy raz wyprodukowano tabliczkę gorzkiej czekolady, a kilkadziesiąt lat później — czekolady mlecznej.



Kakao, czyli o napoju bogów

Warto je pić, a nawet jeść...! Tyle tylko, że natychmiast lojalnie uprzedzam, iż bohaterem niniejszego artykułu nie będzie słodki, wręcz faszerowany cukrem napój. Chodzi raczej o proszek powstały ze zmielenia ziarna kakaowca...

Drogocenny skład

Proszę bardzo, można liczyć. W kakao znajdziemy żelazo, wapń, magnez, fosfor, selen, miedź, mangan, chrom, cynk i potas. Ta i właśnie ta składanka gwarantuje skuteczność napoju w walce ze stresem, poprawia koncentrację oraz przyspiesza regenerację. Taki potas odpowiada za prawidłową gospodarkę wodno-elektrolitową organizmu. To też ważny pierwiastek dla właściwego spalania węglowodanów i białek. Według przyjętych norm dla osób dorosłych zapotrzebowanie codzienne wynosi o 4700 mg/dobę, a 100 g kakao zapewni około 32 proc. Z kolei zawarty w kakao magnez bierze udział w większości procesów w organizmie: wraz z potasem chroni przed bolesnymi skurczami, odpowiada za prawidłową pracę mięśni, układu nerwowego, reguluje krzepliwość i ciśnienie tętnicze krwi. Spożycie zaledwie 30 g kakao dostarcza naszemu organizmowi pełne dzienne zapotrzebowanie na żelazo...!

Dodatkowo, ziarna kakao to także cenne źródło witaminy A, E, C, witamin z grupy B oraz kwasów tłuszczowych omega-6. Naturalne kakao jest też źródłem przeciwutleniaczy, które chronią organizm przed czynnikami chorobotwórczymi, zwalczają wolne rodniki i tym samym



spowalniają proces starzenia skóry. To dlatego spożywając naturalne kakao, skutecznie przedłużamy młody wygląd skóry. Ziarna kakaowca bogate są we flawonoidy — procyanidy, katechiny, epikatechiny, które powodują, że wprowadzone na stałe do diety kakao jest w stanie zwiększyć nasze szanse w walce z chorobami krążenia oraz zmniejszyć ryzyko zachorowań na nowotwory. Wedle szwedzkich badań ok. 50 g kakao tygodniowo zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu. Flawonoidy zwiększają ponadto przepływ krwi w mózgu, co przyczynia się do zwiększenia jakości naszej pamięci. Ziarna kakao to też polifenole: mają działanie przeciwzakrzepowe, obniżają ciśnienie krwi w organizmie, zwiększają przepływ krwi do

minę. To ona odpowiada głównie za walory smakowe czekolady, a obie te substancje dodają energii. Dodatkowo, teobromina ma właściwości przyspieszające regenerację organizmu zarówno po wysiłku intelektualnym, jak i fizycznym. Co nie mniej ważne — zawarta w ziarnach kakao teobromina pomaga w walce z kaszlem: blokuje swym działaniem neurony czuciowe, niwelując odruch kaszlu niemal do minimum. Z kolei kofeina i teobromina wspólnie z fenyloetyloaminą — mają w tych proporcjach działanie pobudzające i roz-

Doskonałym i smacznym źródłem kakao jest gorzka czekolada o zawartości tego surowca min. 70 proc.



mózgu, działając pozytywnie na pamięć i koncentrację, obniżają poziom „złego cholesterolu” w organizmie i przeciwdziałają powstawaniu w krwi zakrzepów. Polifenole w połączeniu ze wspomnianymi flawonoidami powodują też wzrost cholesterolu „dobrego” (HDL), a poza tym działają przeciwzakrzepowo i przeciwzapalnie.

Kakao podnosi też poziom tzw. hormonu szczęścia, czyli serotoniny. A to ona działa antydepresyjnie, wprawia nas w stan błogości, działa nieco nasennie. Dzięki temu, choć znajdziemy w kakao także kofeinę — kubek gorącego napoju bogów możemy spokojnie wypić tuż przed snem: w nocy serotonina przekształcana jest w melatoninę, a to substancja niezbędna do zaśnięcia. Gwoli ścisłości przypominać też, że im więcej serotoniny, tym większe nasze libido.

Prócz kofeiny kakao w swym składzie posiada też teobro-

jaśniające umysł. Ze względu na zawartość flawonoli ziarna kakaowca hamują procesy pogarszania się pamięci: badania naukowców z Columbia University Medical Center potwierdziły, że po trzech miesiącach diety bogatej we flawonole osoby w wieku 50-69 lat wypadły na testach pamięciowych podobnie jak 30- i 40-latkowie.

A przeciwwskazania?

Tak jak wszystko, tak samo kakao w nadmiernych ilościach szkodzi. Ponieważ zawiera kofeinę, muszą z nim uważać osoby z nadciśnieniem. Ponieważ jest źródłem garbników — jego spożycie powinno ograniczyć więc osoby cierpiące na hemoroidy i zaparcia.

Jak pić?

Najlepsze jest surowe, a jeśli nie ma — to ciemne. Łyżkę stołową mieszamy z ciepłym mlekiem — w zimnym i letnim kakao rozpuszcza

się o wiele słabiej. Komu za gorzko, może sobie dosłodzić miodem.

Które kakao jest najzdrowsze?

Kakao czy napój kakaowy, które możemy kupić w proszku, poddane jest już działaniu wysokiej temperatury, która niszczy niektóre witaminy. Jeśli zatem chcemy z tych wszystkich dobrodziejstw korzystać w pełni — wybierajmy albo surowe, jedynie osuszone ziarno, albo ciemne kakao, albo gorzką czekoladę o zawartości minimum 70 proc. miazgi kakaowej. Samo ziarno, ze względu na swoje wartości odżywcze znajduje się na szczycie listy tzw. super food — super żywności. Kakao naturalne mogą też pić bezglutenowi. A czekolady? Niestety — powszechnie dostępne czekolady czy mieszanki kakaowe są słabej jakości — pełno w nich za to kalorii, które ani nie przysparzają nam zdrowia, ani nie poprawiają wyglądu naszej skóry. Najzdrowsza będzie czekolada wyprodukowana z surowych składników, z ziarna konszowanego „na zimno”. Druga w kolejce jest czekolada z największą możliwą zawartością kakao, a za to bez nabiału i innych dodatków.

MAGDALENA MARIA
BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl



To ciekawe:

Kakao ma właściwości lecznicze zbliżone do marihuany. Wszystko przez zaliczany do endogennych kannabinoidów anandamid. Kakao działa też na te same co marihuana receptory i może wywierać te same efekty lecznicze. Choćby na receptory Cb1, które są na komórkach układu odpornościowego, tkanki limfatycznej, w mózgu, w naczyniach krwionośnych — anandamid wywiera pozytywny wpływ na cały układ krwionośny, obniża ciśnienie krwi, wzmacnia układ odpornościowy, działa przeciwbólowo. Ale poprawia także nastrój i działa uspokajająco.

REKLAMA

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

154820otr-A-G

STOMATOLOG
LEK. EWA MICKIEWICZ
specjalista protetyki stomatologicznej
Olsztyn, ul. Barcza 48/1
tel. 89 542 67 40
tel. 512 506 756
• pełny zakres stomatologii zachowawczej • protetyka
• RTG zębów • laseroterapia
• wybielanie zębów
• **licówki porcelanowe**

155420otr-A-G

Roman Łesiów
UROLOG
• leczenie zachowawcze i operacyjne
• USG układu moczowego
• cystoskopia, zabiegi operacyjne
• uroflowmetria
rejestracja Olsztyn, od godz. 13⁰⁰
Lancet 89 535 72 80
al. Wojska Polskiego 39

153120otr-A-G

Gabinet Urologiczny
USG układu moczowego
(pełny zakres badań urologicznych)
lek. med.
RYSZARD MAREK
Olsztyn, ul. Żytnia 74
pon. 16.00-18.00
tel. 89 527-81-48
tel. 604 552 518

155820otr-A-G

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

155520otr-A-M

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ Olsztyn, plac Józefa Bema 5

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

Barczewo, ul. Wojska Polskiego 7

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

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

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

Biskupiec, ul. Topiel 2

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

Elbląg, ul. Rybacka 35

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

Mitakowo, 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,
SZYBKIE ODBIÓR, 512-235-693

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

SPRZEDAM. Działka budowlana/
rekreacyjna 2300 m2. Pluski. Tel.
601-538-010

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL,
503-103-703

PRACA

dam pracę

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

KIEROWCA CE, Dorotowo 503-103-
703

KIEROWCĘ na tira wschód- zachód.
664-763-015

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

MONTAŻYSTÓW płyt k-g i szpach-
larza, 501-481-210

PRACA w Belgii. Firma zatrudni pra-
cowników do: Gruntownej rozbiórki/
Budowa. Z doświadczeniem, prawo
jazdy na ciężki sprzęt mile widziane.
Zapewniamy mieszkanie, kontakt
w języku polskim. Tel. (00)32 477-703-
169 Joel, (00)32 475-659-818 Gust.

PRACOWNIK fizyczny, Dorotowo,
503-103-703

W gospodarstwie mlecznym,
510-135-912

USŁUGI

budowa | remont

MALOWANIE, szpachlowanie,
504-720-494

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

transport

TRANSPORT, przeprowadzki,
729-242-457

inne

SZYCIE kolder, 665-434-450

RÓŻNE

sprzedam

DREWNO opałowe, 693-797-778



USŁUGI POGRZEBOWE

ARKA

Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

OLSZTYN

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

☎ 89 534 72 42, kom. 605 635 908

OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24

(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka”)

☎ 89 526 66 01, kom. 605 665 909

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowe przewozy zmarłych

6146190pb1-e-M



dawniej **market**

OLSZTYN

ul. Lengowskiego 18-20

895 355 300

602 327 277

BISKUPIEC

ul. Armii Krajowej 4

897 152 093

608 680 642

POGOTOWIE POGRZEBOWE

89 527-09-09

Pomożemy Ci godnie pożegnać

6142190pb1-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

6144190pb1-a-K



KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

ANDRZEJ DĄBROWSKI

Olsztyn, ul. Limanowskiego 18/2

☎ 89 67 77 100, kom 530 308 308

GODNIE - SOLIDNIE - Z SZACUNKIEM

Całodobowy przewóz zmarłych

3205200pb1-a-M

pozegnania.net

Wyraź swój żal i zapal
wirtualną świeczkę



314190pb1-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

289190pb1-C-K

SPORT W TELEWIZJI

SOBOTA

• **Biegi narciarskie.** Ski Classics w Toblach-Cortinie (8.25, TVP Sport); Puchar Świata w Lahti: biegi łączone kobiet (10.20, Eurosport 2; 10.35, TVP Sport) oraz mężczyzn (12.50, Eurosport 2)

• **Narciarstwo alpejskie.** PŚ w Crans-Montanie: zjazd kobiet oraz PŚ w Kitzbühel: zjazd mężczyzn (9.50, 11.30, Eurosport 1)

• **Short track.** Mistrzostwa Europy w Gdańsku: 1500 m K i M (12.30, 13, 13.20, 13.50, 14, 14.05, 14.10, Polsat Sport Extra); 500 m K i M (14.35, 14.50, 15.20, 15.25, 15.50, 15.55, 16, 16.05, Polsat Sport Extra); sztafeta K (16.25, 16.35, Polsat Sport Extra)

• **Biathlon.** PŚ w Antholz-Anterselvie: bieg ze startu wspólnego K (13, Eurosport 1; 13.10, Polsat Sport News); sztafeta M (14.55, Eurosport 1; 15.05, PS News)

• **Piłkarska.** Superliga kobiet: Start Elbląg - Piotrcovia (13.40, TVP Sport)

• **Piłkarska.** LaLiga: Huesca - Villarreal (13.55, nSport+), Alaves - Real (20.55, Eleven Sports 1); Serie A: Roma - Spezia, Fiorentina - Crotone (14.55, 20.40, Eleven Sports 2), Milan - Atalanta (17.55, Eleven Sports 1), Udinese - Inter (17.55, Eleven Sports 3); Bundesliga: Mainz - Lipsk (15.25, Eleven Sports 1), Leverkusen - Wolfsburg (15.25, Canal+ Sport), Hertha - Werder (18.25, Eleven Sports 2); Puchar Anglii, IV runda: West Ham - Doncaster (15.55, Eleven Sports 3), Cheltenham - Manchester C. (18.25, Eleven Sports 4); Ligue 1: Monaco - Marsylia (20.55, nSport+)

• **Łyżwiarstwo szybkie.** PŚ w Heerenveen: 1500 m K, 500 m M (14.15, 16.20, PS News); biegi ze startu wspólnego M i K (17, 17.20, PS News)

• **Siatkówka.** PlusLiga: Jastrzębie - Indykpol AZS, Stal



Robert Lewandowski

- Trefl, Resovia - Będzin (14.45, 17.30, 20.30, Polsat Sport)

• **Skoki narciarskie.** PŚ w Lahti: konkurs drużynowy (15.35, TVP Sport; 16.10, TVP 1; 16.15, Eurosport 1)

• **Koszykówka.** EBL mężczyźni: Dąbrowa Górnicza - Anwil

(17.30, PS Extra); NBA: Jazz - Warriors (23, Canal+ Sport)

• **MMA.** Gala UFC 257, waga lekka: Dustin Poirier - Conor McGregor (2.00 z sob. na niedz., PS)

NIEDZIELA

• **Biegi narciarskie.** PŚ w Lahti: sztafety K i M (9.25, Eurosport 2, TVP Sport; 10.25, Eurosport 2)

• **Narciarstwo alpejskie.** PŚ w Kitzbühel: slalom M oraz PŚ w Crans-Montanie: supergigant K (10.10, 11.50, Eurosport 1)

• **Biathlon.** PŚ w Antholz-Anterselvie: sztafeta K (12, PS News; 12.35, Eurosport 2), bieg ze startu wspólnego M (14.45, PS News; 14.55, Eurosport 1)

• **Piłkarska.** Serie A: Juventus - Bologna, Parma - Sampdoria (12.25, 20.40, Eleven Sports 1), Hellas - Napoli (14.55, Eleven Sports 2), Lazio - Sassuolo (17.55, Eleven Sports 3); LaLiga: Osasuna - Granada (13.55, Eleven Sports 4), Elche - Barcelona, Celta - Eibar (16.10, 18.25, Canal+ Sport), Atletico - Valencia (20.55, Canal+ Sport 2); Bundesliga: Schalke - Bayern (15.25, Eleven Sports



W sobotę o godz. 14.45 Indykpol AZS zagra o ligowe punkty w Jastrzębiu

pes



GŁOSUJĘ NA:

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

Pełna lista kandydatów dostępna na 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, 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



— Twoje bieganie to efekt mody, która przyszła do nas kilka lat temu?

— Biegać zaczęłam dziewięć lat temu, więc chyba zdążyłam przed modą (śmiech). Po prostu pewnego dnia musiałam podbiec szybko na autobus i okazało się wtedy, że to dla mnie wydarzenie z rodzaju tych ekstremalnych (śmiech). Przeraziłam się sama sobą. Zauważyłam, że młody wiek nie jest niczego gwarancją i jak się okondycję nie dba, to ona znika. Nie ważne ile masz lat. Zawzięłam się i zaczęłam regularne przebieżki – tak sama dla siebie, w samotności, na początku bez żadnych większych celów. Oczywiście na pierwszym joggingu na drugim kilometrze myślałam, że to już mój koniec (śmiech). Dyszałam: „Nigdy więcej”.

— Słowa nie dotrzymałaś.

— Poczułam że mimo tych wszystkich niedogodności chce się rozwijać w tym kierunku, a że samozaparcia jednak mi nie brakuje, to szybko nadrabiałam braki. Teraz mam już za sobą maratony, półmaratony, bieg górski i jakieś mniejsze lokalne biegi, takie jak olsztyński Bieg Jakubowy, Dywicka Piątka czy cykl City Trail. Czasem nawet udaje mi się stanąć na podium w swojej kategorii wiekowej – kilka razy byłam trzecia. To dla mnie spory sukces patrząc na to, że jestem zupełnym amatorem, nie zapisałam się do żadnej grupy biegowej, nie mam swojego trenera. Nie robię treningów w żadnych systemach, np. tlenowych i beztlenowych. Po prostu biegnę i czasem udaje mi się być szybszą niż inni.

— Ciekawa jestem jak dziewczyna z Warmii dała radę w biegu górskim.

— To był Tatrzański Bieg pod Górę. Startowaliśmy z Kuźnic i biegliśmy na Kasprowy Wierch. Nie ukrywam – było wycieńczająco. W naszych warunkach ciężko się do takiego biegu przygotować, bo to 1200 metrów przewyższenia i prawie cały czas pod górę. Jak się biegnie gdzieś granią to też jest chyba ciężko, ale nie aż tak. Tu wciąż trzeba było cisnąć prawie pionowo. W drugiej części biegu doszły jeszcze stopnie skalne. Było to dla mnie wyzwanie nie mniejsze niż wtedy, gdy goniłam autobus (śmiech). Ukończyłam ten bieg z nienajgorszym czasem: 1 godzina 15 minut, ale zwyciężczyni zrobiła to w 55 minut. Ogólnie bardzo lubię góry i często jeżdżę szybkim



Śmiali się, że powinnam zacząć biegać ze wszystkimi po kolei, bo przynoszę im szczęście, zaraz znajdują domy – tak swoje biegowe początki z psami ze schroniska wspomina Dominika Piekarska, biegaczka z podolsztyńskich Dywit.

tempem sobie polazić. Jestem rannym ptaszkiem, lubię delektować się tamtejszymi wschodami słońca i ciszą.

— Jest jakiś bieg, który wspominasz najcieplej?

— Dobrze wspominałam charytatywny półmaraton w Miłokajkach, który dedykowany był dziewczynce, która zbierała na sprzęt rehabilitacyjny. Jak biorę udział w zorganizowanym biegu to jeśli jest możliwość – zawsze obieram ścieżką charytatywną. Czasem jest tak, że żeby móc wystartować w ten sposób – musisz do swojej wirtualnej skarbonki zebrać trochę datków od znajomych na konkretny dobroczynny cel. To dodatkowa motywacja. Jak obiorę sobie jakiś plan – potrafię być w jego realizacji nieustępliwa.

Czasami spamuję znajomych prośbami o wpłaty, a oni być może żeby mieć święty spokój – chętnie wpłacają (śmiech). Ja natomiast się im szybko odwiedzam – gdy dochodzi do biegu to na nogach wypisuje sobie imiona moich sponsorów mazakami. I mam poczucie, że oni biegną wtedy prawie razem z mną. Namacalnie czuję ich wsparcie. Śmieją się i mówią, że to miły gest. I przy kolejnym biegu znów są chętni do pomocy.

— Długo biegałaś sama, ale w Olsztynie sporo osób cię kojarzy z biegania z psami.

— Bieganie z psami zaczęło się dzięki akcji „Bieg na 6 łap”. W Internecie zaczęłam śledzić informacje na jego temat, potem szybko wzięłam udział w jednym z pierwszych. To

było chyba z sześć lat temu. Wkręciłam się i szybko zaczęłam odwiedzać schronisko cyklicznie. Najpierw olsztyńskie, potem polubiłam też Tomaryny. Bywałam tam co weekend – po kolei „wybiegając” schroniskowe psy. Pierwszy był Majlo, który po miesiącu od startu z nim poszedł do adopcji, potem była seria szybkich podbierania mi moich kolejnych biegowych partnerów do adopcji. Wszyscy się śmiali, że powinnam zacząć biegać ze wszystkimi po kolei – bo przynoszę im szczęście – zaraz znajdują domy. Majlo, Gwiazda, Dingo, Mona, Cola – z niektórymi z nich nawet nie zdążyłam cyknąć leśnej biegowej pamiątkowej foty, adopcje były błyskawiczne. Gdy Cola znalazła dom,



moja uwaga skierowała się na Granta, który do tej pory siedział w klatce obok i był dla mnie niezauważalny. Po naszych licznych biegowych randkach oświadczyłam mu się i zabrałam do domu. Już 1,5 roku jesteśmy razem (śmiech).

— Jaki dystans z takim schroniskowym psem udało ci się pokonać?

— Mona z Tomaryn – najbardziej szalony, energetyczny i wariacki pies, z jakim miałam do czynienia potrafiła brykać ze mną i 15 km. Grant, gdy zaczęliśmy nasze bieganie miał przypiętą latkę, że zachowuje się agresywnie w stosunku do innych psów. Co okazało się nieprawdą – być może w bieganiu dał upust swojej energii. Grant przyszedł do nas i został zgodnym towarzyszem mojego 11-letniego beagla.

— Z beaglem też biegałaś?

— Nie da się (śmiech). Teoretycznie jest to pies ruchliwy i myśliwski, ale na spacerze składa się tylko z nosa i ogona. Próbowalam, ale zupełnie nie był zainteresowany tym, co ja mu tu proponowałam. Wolał robić swoje – węszyć,

tropić i tylko musiałam go ciągnąć za sobą, więc chętnie Grantowi ustąpił pola w tej dziedzinie. Prawie każdy pies lubi się ruszać, ale nie każdy lubi biegać tak, jakby człowiek sobie tego życzył. Z szacunkiem trzeba podejść do każdej psiej natury.

— Jak najczęściej wyglądają twoje treningi?

— Uwielbiam z rozpędem wskoczyć w dzień, lubię bieganie o świcie. Szósta rano ma w sobie coś nastrojowego i mam wtedy wrażenie, że świat należy tylko do mnie. Mieszkam w Dywitach i wciąż się z Grantem kręcimy blisko tutejszego jeziora, penetrujemy wszystkie okoliczne polne drożki. Nie są to teraz długie dystanse, kolano mi trochę szwankuje i takie 5 km – pół godziny biegu jest na poranny rozruch w sam raz. Psa biorę dla samego biegania, ale i dla bezpieczeństwa, gdy np. biegnę w las. On jest bardzo posłuszny i wciąż trzyma się blisko. W jego towarzystwie czuję się dużo pewniej.

AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@gazetaolsztynska.pl

