

BEZ gorset

GAZETA OLSZTYŃSKA.

135
LAT

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA \\ NIEDZIELA
17-18|07|2021|



Mam pomysł na siebie \10

ISSN 0137-9127



2 8

9 770137 912064

Kobiety Warmii i Mazur Julia Marcell



Fot. Kamil Foryś

Julia Marcell, właśc. Julia Górniewicz. Pochodzi z Olsztyna, jest córką Józefa Górniewicza, pedagoga, byłego rektora Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.

Marcell jest autorką tekstów piosenek, kompozytorką (pierwszą piosenkę napisała w wieku 7 lat), piosenkarką, pianistką i skrzypaczką. Na początku swojej kariery komponowaną przez siebie muzykę określała jako „classical punk”, czyli splot inspiracji muzyką klasyczną z punkową aranżacją.

W 2007 roku wydała EP-debiut pt. „Storm”, „odkryta” w październiku tego samego roku, na podstawie prezentacji własnego utworu umieszczonej na YouTube. Dzięki serwisowi internetowemu Sellaband.com i spontanicznej akcji 657 internautów (zbiórka wyniosła \$50.000), którzy ufundowali Marcell sesję nagraniową z udziałem kwartetu smyczkowego i czterech per-

kusistów), wydała debiutancką płytę „It Might Like You” (nagranie w 2008 r. – Berlin; producent – Moses Schneider). Kolejnymi albumami w jej twórczości były: „June” (2011), „Sentiments” (2014), „Proxy” (2016) i „Skull Echo” (2020).

W styczniu 2012 została wyróżniona Paszportem „Polityki” 2011 w kategorii muzyka popularna. W kwietniu 2012 otrzymała Fryderyka w kategorii najlepszy album alternatywny („June”).

W 2013 podjęła współpracę z reżyserem teatralnym Krzysztofem Garbaczewskim, dla którego napisała i wykonywała na żywo muzykę do spektakli „Kamienne niebo zamiast gwiazd” (Teatr Nowy, Warszawa) oraz „Kronos” (Teatr Polski Wrocław).

W tym samym roku skomponowała całość muzyki do filmu Przemysław Wojcieszka pt. „Jak całkowicie zniknąć”.

Źródła: Leksykon Kultury Warmii i Mazur, Wikipedia, oprac. dbp

Szanowni Państwo, ostatnie dni każą nam na nowo przemyśleć, w jakich rolach politycy i ich doradcy skłonni są obsadzać polskie kobiety. Czy te role okażą się dla nas odpowiednie? Czy kostium, który się dla nas szyje, będzie wygodny? Czy damy go sobie w ogóle założyć? O tym przekonamy się za jakiś czas. Już teraz zachęcam jednak do zapoznania się z tekstem Magdaleny Marii Bukowieckiej, która przedstawia własną listę tzw. „cnót niewieścich”.

Na stronach 12 i 13 czeka na Was z kolei poruszająca historia miłości, która rozgrywała się kilka dekad temu. Autor-

ka tekstu, Grażyna Wosińska, dostała zgodę na wykorzystanie zdjęć przekazanych jej przez syna Walerii i Alfreda Michalików, więc tym bardziej warto zagłębić się w lekturę tego artykułu.

Tematem numeru, który oddajemy w Państwa ręce, jest kwestia kontroli, jaką nad ciałem swoich partnerek chcą mieć niektórzy mężczyźni. Polecamy zarówno lekturę tekstu Joanny Karzyńskiej, jak i rozmowę ze specjalistką, dr Magdaleną Krawczyk.

Co jeszcze czeka na Państwa w tym wydaniu? Na pewno nie brakuje w nim ciekawych rozmów. Poruszamy kwestie

bliskie rodzicom, a także fanom sportu i tym, którzy po prostu chcą lepiej żyć.

W sobotnim numerze znajda Państwo także tekst, który jest bliski mojemu sercu nie tyle dlatego, że jestem jego autorką, ale przede wszystkim dlatego, że jest efektem kolejnego spotkania z niezwykle inspirującą młodą kobietą. Kiedy pierwszy raz rozmawiałam z Igą Skolimowską, była właśnie maturalnej i wspólnie z kolegami z XII LO w Olsztynie udowadniała, że młodzi ludzie potrafią działać na rzecz swojej lokalnej społeczności. Przyglądałam im się z nadzieją, bo towarzyszyło



mi poczucie, że to oni zmienią świat na lepsze. I to się już dzieje. Trzymam kciuki za Igę i zachęcam, byście Państwo do mnie dołączyli. A zanim to zrobicie, zajrzyjcie na stronę 10 i poznajcie lepiej tę wyjątkową młodą osobę.

DARIA BRUSZEWSKA-PRYTULA
d.bruszevska@gazetaolsztynska.pl

List tygodnia

Droga Redakcjo, jestem nauczycielką, więc, jak się nietrudno domyślać, pozostaję ostatnio pod wielkim wrażeniem wypowiedzi doradcy ministra edukacji. Zapowiedział, że wśród priorytetów oświaty ma się znaleźć ugruntowywanie w dziewczynkach cnót niewieścich, wywołało we mnie szereg niekoniecznie dobrych skojarzeń. Jestem nie tylko nauczycielką przedmiotu,

ale także wychowawczynią, więc trochę drzę już na myśl o tym, jakie to idee będę miała zaszczepiać swoim uczniom. Do tej pory skupiałam się na tym, by chciały stawiać na swój rozwój i nie bały się mieć swoje zdanie. Zdaję sobie sprawę z tego, że temat, podchwycony przez media i opozycję, mógł zostać nieco rozdmuchany, ale naprawdę nie uważam, żeby to w jakikolwiek sposób tłumaczyło

zakusy ministerstwa. Mam prawie 20 lat doświadczenia zawodowego i naprawdę nie chciałabym kiedykolwiek musieć przekazywać swoim dzieciakom czegoś, z czym się nie zgadzam. A nie zgadzam się na pewno na to, by nastolatkom wpajać, że powinny być skromne i uległe. Nie. Mają być odważne, mają być niezależne i odpowiedzialne. To one będą przecież zmieniać ten świat i to one wkrót-

ce pokażą panom ministrom i ich doradcom, jak wielką siłą tkwi w kobietach.

Nie mam córki, tylko syna, ale przyznam szczerze, że już trochę zaczynam bać się o to, jaką rolę przyjdzie mu pełnić w tym społeczeństwie. Bo skoro dziewczynki mają być wychowywane na cnotliwe „niewiasty”, to kim będą mieli być chłopcy?

Pozdrowienia
Anna Kalinowska

Słowniczek feministyczny: Seksizm

Pojęciem seksizmu określa się uprzedzenie lub dyskryminację ze względu na płeć. Jak możemy doczytać w różnych źródłach, termin ten został utworzony dla opisanego dyskryminacji kobiet w latach 60. XX w. Miał wzbudzać skojarzenia ze słowem „rasizm”. Jak bowiem podkreślano, negatywne stereotypy dotyczące kobiet odgrywały podobną rolę społeczną, jak negatywne stereotypy dotyczące koloru skóry. Janet K. Boles pisała wprost: „Postawy seksistowskie prowokują takie zachowania, jak: molestowanie seksualne, zaczepianie na ulicach, niesprawiedliwa polityka zatrudniania”.

Seksizm przejawia się m.in. w uprzedzenia na temat ko-



Fot. Olla Danilovich/Pexels

biet, luce płacowej (o które pisałyśmy w innym sobotnim wydaniu Gazety) czy nierównym podziale obowiązków domowych. Skutkiem seksizmu są trudności, na jakie napotyka się w różnych miejscach, w tym na przykład w pracy

czy... na sali sądowej. W tym ostatnim przypadku ofiarami seksizmu wydają się mężczyźni, bo nie tylko zdecydowanie rzadziej bywają uniewinniani, ale i o wiele częściej przegrywają sądowe batalie o prawo do wychowywania dzieci

(więcej na ten temat znaleźć można w ostatnim wydaniu „Raportu dziennikarzy Gazety Olsztyńskiej”). Podobnie rzecz się ma ze sprawą różnicowanego wieku emerytalnego. W niektórych krajach, w tym w Polsce, kobiety mogą wcześniej skorzystać z prawa do emerytury. Dla porządku należy jednak dodać, że wcale nie musi to oznaczać bezwzględnego dowodu na ich uprzywilejowanie: wysokość ich emerytury bardzo różni się od wysokości świadczenia wypłacanego dłużej pracującym mężczyznom.

Warto także pamiętać, że szczególnym rodzajem seksizmu jest seksizm językowy, o którym napiszemy w kolejnym wydaniu.

dbp

REDAKTORZY WYDANIA
Daria Bruszevska-Przytula 89 539 7483
Mirosław Wiecek
Piotr Sucharzewski sport@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Dawid Zmuda
Bartosz Orliński

GAZETA OLSZTYŃSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 74 83
PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@gazetaolsztynska.pl
89 539 74 65

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Rybacka 35
tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77
82-300 Elbląg
tel. 55 611 46 00
reklama@gazetaolsztynska.pl
CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80, 81

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

Zdjęcia do filmu powstawały kilak lat, a swoją oficjalną premierę „Niezwyciężona” miała dopiero przed kilkoma tygodniami na Krakowskim Festiwalu Filmowym. Tuż po tym film trafił do ramówki HBO i na platformę HBO GO, więc obejrzymy go z własnej kanapy lub innego miejsca, w którym tylko nie zawiedzie nas Internet.

A czy zawodu nie sprawia sam film? Zdania co do tego mogą być podzielone, bo wierni fani olsztyńskiej zawodniczki sztuk walki mogą czuć pewien niedosyt. Historia, którą opowiadają twórcy, wydaje się pozbawiona pewnych istotnych wątków. Ci, którzy o życiu i karierze Joanny Jędrzejczyk wiedzą mniej, będą mieli szansę nadrobić zaległości i potowarzyszyć kobiecie, którą zwykle widzimy roześmianą i gotową do żartów, także w chwilach, o których wolałaby szybko zapomnieć.

GIRL POWER

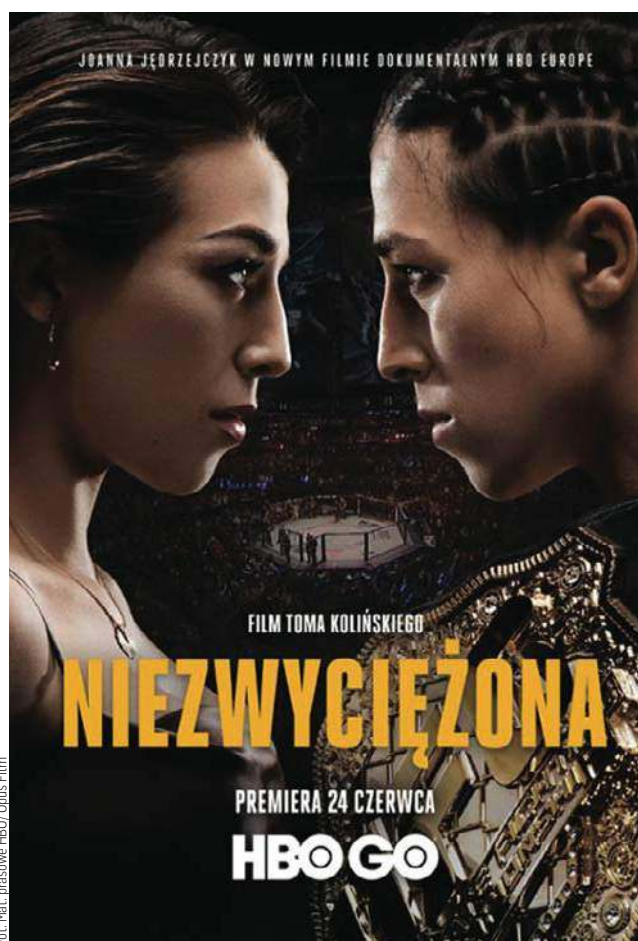
W jednej z pierwszych scen widzimy Joannę Jędrzejczyk odpowiadającą na pytania dziennikarza Radia Zet. Chce on wiedzieć, co oznacza, że kobieta „ma jaja”. Olsztyńska zawodniczka odpowiada bez zastanowienia, wymieniając cechy takiej kobiety: „Że ma odwagę mówić, że ma odwagę działać, że ma odwagę marzyć”. Jak dodaje, takie dziewczyny, mimo stereotypów i przeciwności, na które napotykają, działają i się realizują. I właśnie taką Joannę Jędrzejczyk widzimy przez większość czasu na ekranie: zmotywowaną do tego, by rozwijać swój talent, pracując do przodu.

Tym, co udało się twórcom filmu umiejętnie wpleść do opowieści o olsztyniance, są dość uniwersalne wątki, w których i inni sportowcy mogą prawdopodobnie odnaleźć okruszki swojej codzienności. Dokument pokazuje Joannę Jędrzejczyk zmagającą się z dietą, treningiem i, co ważne, przede wszystkim z samotnością i tęsknotą. Ekipa filmowa towarzyszyła bowiem zawodniczkę w czasie jej pobytu w Stanach Zjednoczonych, więc oku kamery nie umknęły chwile smutku spowodowanego rozłąką z rodziną.

Tym, z czym Joanna Jędrzejczyk zmagą się na naszych oczach, są także oczekiwania. Choć nie wybrzmiewają one wprost, a i ona nie ma w naturze utyskiwania na swój los,

Niezwyciężona Joanna na ekranie

Dlaczego Joanna Jędrzejczyk, którą reżyser Toma Koliński pokazuje nam między innymi w jednej z najtrudniejszych dla olsztyńskiej zawodniczki chwil w jej sportowym życiu, jest wciąż - jak sugeruje tytuł filmu - „Niezwyciężona”?



Fot. Mat. prasowe HBO/Opus Film

Fot. Mat. prasowe HBO/Opus Film

od czasu do czasu z kontekstu wyluskamy żal, który towarzyszy wielkim sukcesom. Zawodniczka zwraca uwagę np.

na sposób, w jaki sportowców traktują ich trenerzy lub na towarzyszący jej strach. Strach o to, że może przegrać.



Spośród 70 dni zdjęciowych, realizowanych głównie w Stanach Zjednoczonych, ponad dziesięć ekipa przepracowała w Olsztynie.

W KONFLIKCIE

„Ja żyję w bardzo dużym konflikcie sama ze sobą” — mówi do nas z ekranu olsztyńska zawodniczka, przyznając, że to poczucie rozdarcia zasadza się na świadomości, że żeby trenować, musi rozstać się z bliskimi. A musi, bo — przypomnijmy — kilka lat temu Joanna Jędrzejczyk zdecydowała się nawiązać współpracę ze sztabem szkoleniowym w Ameryce. Na tle zmian, które wychwytyjemy w rytmie zmieniających się plansz informujących o upływie czasu, najbliżsi Jędrzejczyk

są stałym i niezmiennym motywem nie tylko w filmowej opowieści, ale także w jej życiu. Nawet wtedy, kiedy kontakt jest zapośredniczony, to oni zdają się stanowić fundament, a może, żeby posłużyć się sportowym skojarzeniem, trampolinę, dzięki której Joanna może podejmować kolejne wyzwania.

Film Toma Kolińskiego zostawia nas z kilkoma pytaniami, na które nawet nie próbuje odpowiedzieć. Pierwsze, które przychodzi do głowy: dlaczego Joanna Jędrzejczyk, w Stanach Zjednoczonych otoczona wianuszkami fanów i popularnością, z której sama zdaje sobie sprawę, w Polsce nie może liczyć na tak wielkie uznanie? Czy w grę wchodzi tylko fakt, że Polacy nad inne sporty umiłowali sobie piłkę nożną, czy także o to, że jest kobietą, na dodatek taką, która pochodzi nie z Warszawy czy Krakowa, ale z Olsztyna, w którym nie czyhają na nią paparazzi? I drugie pytanie, o wiele ważniejsze: jak podnieść się po porażce, która się jednak pojawia? Twórcy rezygnują z próby zmierzenia się z wyzwaniem pokazania Jędrzejczyk właśnie w takiej sytuacji, opowiedzenia o najtrudniejszej walce, którą trzeba stoczyć z samą sobą.

DWIE TWARZE?

Choć plakat do filmu o Joannie Jędrzejczyk zdaje się sugerować, że zobaczymy na ekranie różne twarze olsztyńskiej sportsmenki, trudno uciec od wrażenia, że kobieta umiejętnie zostawiła dla siebie to, co najważniejsze. Nie odkrywa przed nami swojego życia prywatnego, a żyje, które spływają po twarzy mistrzyni, znikają podejrzanie szybko. Cóż, taki los niezwyciężonej, by pozostać przed nami swoim własnym samopoczuciem...

Tym, co stanowi niewątpliwą siłę filmu w reżyserii Toma Kolińskiego, są świetne zdjęcia Moniki Woźniak, dzięki którym udaje się nam przylapać mistrzynię na chwilach słabości. Atmosferę dokumentu buduje także muzyka, za którą odpowiadał Jacek Lachowicz.

Film Toma Kolińskiego otrzymał wsparcie z Warmińsko-Mazurskiego Funduszu Filmowego. W grudniu 2020 r. film został skołaudowany przez Komisję WMFF, która podkreśliła o najwyższym poziomie realizacyjnym i artystycznym tego debiutu reżyserskiego.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl



— Kiedy zaczęłaś interesować się polityką?

— Tak na serio, to na studiach. I raczej tych drugich, niż pierwszych: czyli na filozofii, nie na polonistyce. To był też czas kiedy rozpoczynałam pracę i rozmowy ze współpracownikami z biblioteki uniwersyteckiej były dla mnie bardzo pouczające. Problemy, o których rozmawialiśmy, były typowe — praca, dom, czas wolny, co komu się udało, co się nie udało, trochę o oczekiwaniach i rozczarowaniach. Z czasem zaczęłam rozumieć, że nawet jeśli nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę, to są często problemy wynikające z tej lub innej polityki i rozwiązania również mają charakter polityczny. Tam zaczęło się moje zainteresowanie, które doprowadziło mnie do Sejmu.

— Byłaś nieśmiałym dzieckiem czy lubiałaś pokazywać swoje niezadowolenie?

— Zdecydowanie byłam spokojnym dzieckiem, które raczej nie sprawiało kłopotów. Jestem także osobą, u której jak na dłoni widać emocje i uczucia — zatem jeśli byłam z czegoś niezadowolona, to z pewnością można było to zauważyć. I tak jest chyba do tej pory, choć w polityce emocje trzeba trzymać pod kontrolą, bo łatwo się zapędzić za daleko.

— Czym się interesujesz?

Poza polityką, oczywiście.

— Stawiam na książki i podróże. Z racji obecnych obowiązków czytam zdecydowanie mniej niż w czasach studenckich, ale wciąż dobra powieść czy reportaż są mile widziane. Doszły także inne niż wcześniej lektury: raporty, badania, strategie, ustawy. Wbrew pozorom trzeba poświęcić dużo czasu na zapoznanie się z nimi i przeanalizowanie. Co do podróży, to oczywiście pandemia koronawirusa tutaj sporo namieszała i zastopowała wiele wyjazdów. Marzę o kolejnym wyjeździe do Gruzji, którą uwielbiam. Trudno jednak odpowiedzieć, kiedy podróż w tamte rejony będzie możliwa. Odliczam już dni do sierpniowego urlopu, który będę spędzać w Polsce.

— Miałas w szkole koleżanki i kolegów, z którymi mogłaś porozmawiać na tematy światopoglądowe lub polityczne?

— Tak, oczywiście. Z kilkoma bliskimi koleżankami rozmawiałam o tak zwanym wszystkim i niczym. Tematy polityczne w rozumieniu działania w partii i sprawowania władzy w Polsce oczywiście się w tych dyskusjach nie pojawiały, ale już wymiany poglądów lub komentarze co do spraw na świecie czy w naszej miejscowości — owszem.

Polityka jest dla kobiet!

Dla Pauliny Matysiak z partii Razem jest to pierwsza kadencja w Sejmie. — Być głosem niewysłuchanych, pominiętych, zignorowanych, oto jest cel warty każdej godziny spędzonej na czytaniu dokumentów — zapewnia posłanka. W rozmowie z Karolem Groszem zdradza, co motywuje ją do pracy i co chce zmienić w polityce.

Fot. Archiwum prywatne

— Podejmując decyzję o zaangażowaniu się w politykę miałaś wsparcie bliskich? Czy może cię do tego zniechęcali?

— Miałam wsparcie, choć z pewnością reakcje na moje

zaangażowanie polityczne i zapisanie się do partii Razem nie były wybuchem radości (śmiech). W kwestii życiowych wyborów zawsze byłam niezależna, dlatego jak już podjęłam przemyślaną decy-

zję, to nawet gdyby pojawiły się jakieś głosy zniechęcające mnie do takiej działalności, to i tak postąpiłabym tak samo. W takich sprawach jestem mocno zdeterminowana, a nawet czasem uparta.

— Dlaczego zaangażowałaś się w politykę? Co jest twoim głównym celem, co chcesz zmienić?

— Och, lista rzeczy, które chciałabym zmienić, jest bardzo długa (śmiech). Wchodząc

do polityki, szybko odkrywasz liczne ograniczenia i trudności w realizacji planów. Momentem, gdy większość ludzi rezygnuje, jest ten, kiedy pierwszy raz nie uda im się czegoś zrealizować. Ja szybko



Paulina Matysiak

— kutnianka, posłanka IX kadencji Sejmu, do którego została wybrana głosami ponad 16 tys. osób z ziemi łódzkiej. W parlamencie aktywnie reprezentuje mniejsze miejscowości. W województwie warmińsko-mazurskim podejmowała interwencje i interpelacje w imieniu mieszkanki i mieszkańców Krupol, Elbląga, Tomaszkowa, Mikołajek, Giżycka i Olsztyna. Członkini Zarządu Krajowego partii Lewica Razem. Ma 36 lat.



Zdaniem Pauliny Matysiak misją wszystkich polityczek powinno być codzienne pokazywanie, że mężczyźni nie mają żadnego monopolu na politykę i władzę.

zorientowałam się, że polityka to trudna i żmudna praca, w której czeka wiele pułapek i rozczarowań, a sukcesy osiąga się małymi krokami. Moim celem jest przede wszystkim poprawa jakości życia w Polsce i jakości polskiego życia społeczno-gospodarczego, żeby było wygodniejsze, bardziej dostępne, bardziej przyjazne środowisku i takie, w którym biorą udział wszyscy i wszyscy korzystają z osiągniętych sukcesów, a nie tylko garstka najbardziej uprzywilejowanych. Szczególnie skupiam się na komunikacji publicznej i transporcie, jakości życia seniorów w Polsce, ale staram się także przypominać w Warszawie o perspektywie Polski powiatowej, o problemach występujących poza wielkimi aglomeracjami i o środowisku naturalnym, którego niszczenie bezpośrednio nam wszystkim zagraża. Jak wspomniałam wcześniej, to setki dokumentów, godziny rozmów z organizacjami i osobami posiadającymi ekspercką wiedzę, żeby wywalczyć każdy drobny krok ku lepszemu.

— Spotykałaś się z opiniami, że polityka nie jest dla kobiet i masz sobie dać spokój?

— Takie opinie pojawiają się codziennie i zawsze odpowiadam tak samo: polityka jest dla kobiet, bo praca jest dla kobiet, nauka jest dla kobiet, opieka zdrowotna jest dla kobiet, transport publiczny jest dla kobiet, zakładanie rodziny jest dla kobiet. Po prostu świat jest dla kobiet, więc nie widzę powodu, dla którego akurat polityka ma nie być. Zresztą w Polsce kobiety wywalczyły pełnię praw wyborczych ponad sto lat temu, wypadłoby się wreszcie z tym pogodzić, przyzwyczaić do polityczek i przestać powtarzać podobne głupoty.

— Czy zdarzało się, że ktoś w sprawach politycznych nie traktował cię poważnie, bo nie jesteś starszym facetem w garniturze?

— Oczywiście, że tak. To się zdarza bardzo często i naprawdę od razu dostrzegam, że ktoś traktuje mnie jak dziewczynkę, która nic nie wie o świecie. Najczęściej jednak równie szybko musi zmienić zdanie, kiedy przychodzi merytorycznie przygotowana na posiedzenie komisji lub na salę plenarną i zadaje pytania lub zabieram głos na obradach. Wtedy często okazuje się, że starsi facci w garniturze mają niewiele mądrego do powiedzenia i szybko zmieniają zdanie co do mojej osoby. To jest też misja wszystkich polityczek i posłanek, codziennie pokazywać, że mężczyźni nie mają



Każda z nas — każda dziewczyna, matka, żona, babcia, każda kobieta — może się odnaleźć w działalności politycznej, jeśli tylko chce.

żadnego monopolu na politykę i władzę i to pokazywać nawet nie mężczyznom, tylko innym kobietom i dziewczynom, że jeśli mają swoje zdanie i poglądy to mogą za nimi podążać bez czekania na zgodę tego czy innego mężczyzny.

— Twój pierwszy start w wyborach zakończył się niepowodzeniem, drugi niestety również. Miałaś wtedy chwile zwątpienia, czy czułaś, że dopiero nabierasz rozpędu?

— Polityka to nie tylko sukcesy, ale także porażki. Nie wszystko może się zawsze udawać za pierwszym razem. Moje dwa pierwsze starty wyborcze — w wyborach samorządowych oraz europejskich — wiele mnie nauczyły: pracy w kampanii, w terenie, występów medialnych, pracy nad stresem. Można by długo wymieniać. Jak już mówiłam, polityka to wyboista droga, na której trzeba solidnie zapracować nawet na najmniejszy sukces.

— Co cię motywuje do dalszej pracy?

— To może banalne, ale ludzie. To jest niesamowite uczucie, kiedy uda się wpłynąć na jakieś decyzje, które zmieniają czyjeś życie na lepsze. Albo kiedy jesteś głosem tych, które np. nie mogą go zabrać same. Być głosem niewysłuchanych, pominiętych, zignorowanych, oto jest cel warty każdej godziny spędzonej na czytaniu dokumentów.

— Jesteś aktywną postanką, często wyrażasz swoje opinie, przeprowadzasz interwencje poselskie. Twoje poglądy często są odbierane jako kontrowersyjne, szczególnie w niektórych środowiskach politycznych. Spotykasz się z hejtem, groźbami i innymi próbami znieważenia cię do działania?

— Zdarza się. Jest to przede wszystkim nieodłącznym ele-

mentem tej pracy. Jako osoba publiczna liczę się z tym, że pod artykułem dotyczącym mojej interwencji czy wystąpienia pojawią się komentarze, które zdecydowanie nie nadają się do przedrukowania. Podobnie jest jeśli chodzi o social media — ludzie potrafią napisać naprawdę najróżniejsze nieprzyjemne rzeczy — czy to publicznie, czy w prywatnej wiadomości.

— Jak sobie z tym radzisz?

— Jeśli chodzi o sposoby na radzenie sobie z różnymi obelżywymi czy nienawistnymi treściami, to po prostu nie zaglądam do komentarzy pod artykułem. Wbrew pozorom jest to bardzo proste. A jeśli już coś przeczytam w prywatnej skrzynce, czy będąc oznaczoną w różnych serwisach społecznościowych, to staram się dystansować od takich treści, często zresztą pisanych z anonimowych kont. Bardzo ważne jest odsianie agresji i obelg od krytyki. Krytyce zawsze przyglądam się bardzo dokładnie, bo to jest niezwykle cenne dla mojej pracy. Zczytania i przejmowania się hejtem nie ma żadnego pożytku.

— Coraz więcej kobiet zaczyna interesować się polityką. Możemy to chociażby zaobserwować na podstawie aktywności w mediach społecznościowych. Co chciałabyś przekazać młodym dziewczynom, których marzeniem jest zostać postanką, senatorką lub po prostu zaangażować się w politykę? Na co mają szczególnie uważać?

— Przede wszystkim jeśli chcą działać, to niech zaczną! Jest wiele młodzieżówek, partii politycznych czy organizacji pozarządowych, w których można się rozwijać i działać. Zresztą są różne formy działalności politycznej, nie tylko startowanie w wyborach. Akcje społeczne, pomoc i wspieranie lubianych polityczek, organizowanie się w miejscu nauki, pracy, w lokalnej społeczności, to wszystko są działania polityczne i każda z nas — każda dziewczyna, matka, żona, babcia, każda kobieta — może się w tym odnaleźć jeśli tylko tego chce. Uważać trzeba przede wszystkim na tych, którzy mówią, że polityka nie jest dla kobiet. Polityka to narzędzie władzy i wpływu na rzeczywistość — jeśli kobiety będą z tego narzędzia rezygnować, to rezygnują też z władzy i wpływu na rzeczywistość. Polityka to zbyt poważna sprawa, żebyśmy mogły ją sobie odpuścić.

KAROL GROSZ
k.grosz@
gazetaolsztynska.pl



Schudnij, jeśli mnie kochasz... Przytyj, jeśli mnie kochasz...

Nietrudno zauważyć, że wielu panów wcale nie szaleje na widok bardzo szczupłych kobiet, ale rzuca powłóczyście spojrzenia w stronę pań o bardziej krągłych kształtach. Jest też jednak grupa mężczyzn, którzy uwielbiają drobne kobiety. Życie z mężczyzną, który dąży do tego, by jego partnerka miała idealną — w jego mniemaniu — sylwetkę, nie jest wcale łatwe.

Wyobrażenie „idealnej” sylwetki zmienia się z roku na rok, a dążenie do tej perfekcji prowadzi co najwyżej do kompleksów i zaburzeń. Prawda jest taka, że piękno to kwestia bardzo subiektywna. Wielu facetom podobają się panie, których waga przekracza liczbę dwucyfrową. Są mężczyźni, którzy wręcz „dokarmiają” swoje partnerki, nawet gdy one nie są tym zachwycone. Kobiety jedzą i tyją, bo wierzą, że dzięki temu ich mężczyzna będzie je kochał jeszcze bardziej...

Druha grupa mężczyzn, to ci, którzy wciąż chcą, by ich partnerka ważyła jak najmniej. Cieszą się, gdy jest na diecie, ćwiczy, a oni mogą ją objąć w pasie dwiema dłońmi... Im kobieta waży mniej, tym więcej zachwytów słyszy od swojego partnera.

W Polsce o feedersach mówi się: wypasacze albo dokarmiacze. To zjawisko przyszło do nas z Ameryki. Polega na tym, że mężczyzna chce, aby jego kobieta była jak najgrubsza. Ekstremalnie gruba. W tym celu karmi ją wciąż kalorycznymi rzeczami i nie pozwala zbyt wiele się ruszać. Potem z radością liczy kolejne fałdy i kilogramy.

Czy mężczyźni wolą szczupłe kobiety od puszystych? Czy zmuszają je do bycia chudymi czy grubymi? Czy to normalne? Dążenie do idealnej wagi lub nadwagi dla partnera... Poznaliśmy historie kilku kobiet, które chcą zadowolić swojego partnera,

były w stanie zgodzić się na wszystko.

MARZY, ŻEBYM WAŻYŁA 200 KILOGRAMÓW

Magdalena ma 32 lata i 157 wzrostu. Od dziecka była „pulchna”, ale nie gruba. Jako 26-latką ważyła 73 kilogramy. Dobrze się czuła w swoim ciele, nie miała kompleksów, była lubiana i miała grono swoich przyjaciół. W 2015 roku wyjechała do Włoch do pracy. Tam poznała swojego ukochanego. Ahmed pochodzi z Tunezji i we Włoszech mieszkał już kilka lat. Jest od niej o 5 lat starszy. Po trzech miesiącach znajomości zamieszkali razem.

— Nigdy nie miałam kompleksów dotyczących swojej wagi. Byłam „przy kości”, ale nie było to dla mnie żadnym powodem do smutku — mówi

Magda. — Nie rozumiałam, o co ludziom chodzi, kiedy wytykali mnie palcami. Jakies głupie uwagi, przytyki. Każdy miał coś do powiedzenia o tym, że męża nie znajdę, że umrę młodo na zawał. Co kogoś obchodzi moja waga? Ja

zawsze byłam z siebie zadowolona. Podobałam się wielu facetom. Tylko przez głupią modę na szczupłość udawali, że nie. We Włoszech z moją wagą nigdy nie miałam problemu z kupnem ubrań. Mój partner zwrócił od razu

na mnie uwagę, bo podobały mu się moje kształty. Odkąd zamieszkaliśmy razem, zaczął nalegać, żebym jeszcze trochę przytyła. Ja co prawda czułam się dobrze w swojej początkowej wadze, ale czego nie robi się z miłości. Początkowo myślałam, że może dojdę do wagi 100 kilogramów i starczy. Jednak Ahmed chciał coraz więcej...

Teraz Magda waży 126 kilogramów. Kłopoty ze zdrowiem? Wyniki ma w normie, minimalnie podniesiony cukier. Zapewnia, że czuje się dobrze.

— Wiele szczupłych osób jest w gorszej formie. Najważniejsze, że podobam się partnerowi — mówi. — Ahmed pilnuje, żebym jadła



Magda:
Mój partner zwrócił od razu na mnie uwagę, bo podobały mu się moje kształty.

około trzech tysięcy kalorii dziennie. Do pracy nie chodzę już od dwóch lat, bo byłoby mi trochę ciężko i od razu z powodu ruchu bym schudła. Wcale nie jest tak łatwo przytyć w tym momencie, każdy kilogram przychodzi z trudem. Kiedyś było łatwiej, na początku potrafiłam w miesiąc zyskać dziesięć kilo. Ahmed mówi, że chciałby, żebym doszła do wagi przynajmniej 200 kilogramów. Zgodziłam się na 150, bo przy moim wzroście to wystarczająca waga. Znajomi pytają nas, czy uprawiamy seks. Oczywiście, że tak, przecież ja bardzo go podniecam. Trzeba tylko mieć fantazję, są różne pozycje, które można stosować.



Karolina:
Nie wytrzymałam, kiedy mąż zrobił mi awanturę o zjedzonego batonika.



Fot. Archiwum prywatne



Fot. Archiwum prywatne

Muszę przyznać, że na razie jestem zadowolona ze swojego życia. A innym nic do tego, jak żyję i jak wyglądam. My jesteśmy szczęśliwi. Jestem wzruszona wręcz, jak Ahmed pomaga mi się myć, ubierać, szykuje dla mnie jedzenie. Rozpieszcza mnie do granic możliwości. Po udanym seksie często w łóżku jemy lody. Kilogram to dla nas za mało!

KOCHAM, DLATEGO TYJĘ

Iwona zawsze miała problemy z nadwagą. Już jako nastolatka stosowała wiele diet. Niestety, nigdy na dłużej nie udało jej się zgubić nadprogramowych kilogramów. W wieku 19 lat Iwona wyszła za mąż, ważyła wtedy 102 kilogramy przy wzroście 174. Mężowi jej waga nie przeszkadzała.

— Paweł poznał mnie taką i zaakceptował mój wygląd. Ba on nawet mówił mi, że woli pulchne kobiety od chudych wieszaków — śmieje się Iwona. — Rozpieszczał mnie, na śniadanie jedliśmy pączki lub słodkie bułeczki, wszystkie przekąski były słodkie, piliśmy same słodzone napoje i jedliśmy górę tłustych frytek na kolację. Paweł miał dobrą przemianę materii i nie tył. Ja natomiast z dnia na dzień byłam coraz większa. Przez dwa lata nie mogłam zejść w ciążę. Kiedy lekarz mnie zważył, był w szoku. Ważyłam prawie 140 kilogramów. Powiedział, że jeśli chcę być matką, muszę schudnąć. Mąż mu nie chciał wierzyć, ale ja schudłam 45 kilogramów i dopiero wtedy ujrzałam na teście ciążowym dwie kreski. Byłam szczęśliwa, mąż też. Tym bardziej, że teraz mogłam jeść za dwoje.

W ciąży Iwona przytyła ponad 20 kilogramów. Miała cukrzycę, nadciśnienie. Poród odbył się przez cesarskie cięcie, bo dziecko było zagrożone.

— Synek to moja największa radość. Staraliśmy się o kolejne dziecko, ale nam się nie udało — mówi. — Kubuś jest naszym oczkiem w głowie. Ma już 14 lat. A ja przez ten czas przytyłam kolejne kilka kilogramów i ważę 141 kilogramów. Mąż mówi, że kocha każdy kilogram mojego ciała i nie chce, żebym schudła. Nauczył się nawet pieczenia ciast i do porannej kawy zawsze zjadamy coś pysznego. Podjadamy też batoniki, paluszki, żelki... Muszę przyznać, że czasem bolą mnie nogi, wysiadają stawy, puchną stopy... Myślę wtedy o diecie, jednak wystarczy, że wspomnę o tym mężowi, to on zaraz się obraża. Mówi



Fot. Andres Aytan/Pexels

Słowo „feeders” pochodzi od angielskiego „feed”, czyli karmić



Nie każdy partner jest zadowolony, kiedy ma obok siebie szczupłą partnerkę. I odwrotnie: bywa, że nadwaga kobiety jest przyczyną konfliktów w związku. Są kobiety, które w imię miłości i akceptacji, robią wiele.

do mnie, że chyba chcę, żeby poszukał sobie innej kobiety. Dla niego kochanego ciała nigdy nie jest za dużo... Jest nam ze sobą dobrze, więc kocham i tyję...

JEŚLI CHCĘ BYĆ KOCHANA, MUSZĘ BYĆ SZCZUPLA

Ewelina to 29-letnia mama dwójki dzieci, żona, dobry pracownik i człowiek o wielkim sercu. To osoba bardzo aktywna fizycznie, lubi czas spędzać na rowerach, bieganiu i pływaniu. Na jej ciele nie ma nawet grama tłuszczu... Waży 48 kilogramów przy wzroście 172 cm.

— Od dziecka byłam szczupłą, energia mnie rozpieszczała, więc cały czas coś robiłam. Nie mogłam usiedzieć w miejscu. Grałam z chłopakami, biegałam, jeździłam rowerem — opowiada. — Jako nastolatka ważyłam około 60 kilogramów. Nie byłam gruba, ale też nie wyglądałam jak wieszak. Mój mąż zawsze podkreślał, że podobają mu się tylko szczupłe kobiety. Byłam taka dopóki po dwóch ciążach nie przytyłam. Po drugim dziecku wskazówka wagi pokazała 75 kilogramów. Przez kilka miesięcy udało mi się zgubić 5 kilogramów. Zauważyłam, że mąż ciągle mi przygaduje, że jestem za gruba, żebym wzięła się za siebie. Przy dwójce małych dzieci nie miałam czasu zastanawiać się o ile i ile, a tym bardziej nie miałam czasu, żeby wybrać się pobiegać czy pojeździć rowerem. Niestety, pewnego dnia mąż powiedział mi, że albo schudnę, albo on wyprowadzi się z sypialni. Twierdził, że od początku mówił mi, że lubi szczupłe kobiety, a teraz gdy przytyłam, nie jest w stanie współżyć ze mną.

Ewelina początkowo nie wierzyła, jednak kiedy mąż przeniósł się do salonu, zrozumiała, że w ich małżeństwie źle się dzieje. Postanowiła zareagować, bo wciąż kocha męża i chce, by dzieci miały pełną rodzinę.

— Zaczęłam się odchudzać, zmieniłam nawyki żywieniowe — tłumaczy kobieta. — Do dzieci przychodzić zaczęła moja mama, a ja wychodziłam pobiegać. Zapisalam się na fitness, robiłam wszystko by jak najszybciej pozbyć się kilogramów i by moje ciało było smukłe jak kiedyś. Przez prawie rok walczyłam. Teraz wiem, że cel osiągnęłam. Ważę mniej niż przed ciążą. Ludzie mi mówią, że mam chyba anoreksję, bo wszystkie kości można mi policzyć. Mój mąż za to jest ze mnie dumny i zadowolony. Znowu między nami jest tak jak dawniej. Czy pozbycie się kilogramów to wysoka cena za szczęście? Chyba nie, choć czasem pojawia mi się w głowie myśl, że gdyby on utył, czy coś mu się stało, nie postawiłabym mu takiego warunku. Bo przecież kocha się nie za wygląd, a za osobowość... Nie chcę ryzykować utraty męża, dlatego bardzo pilnuję swojej diety i każdego dnia staję na wadze.

CHCIAŁ MNIE ODCHUDZIĆ

Karolina rozwiodła się z mężem, który wciąż zmuszał ją do odchudzania. Stało się to

jego obsesją, a ją wpędziło w depresję. Dziewczyna ma 25 lat, a za sobą dość traumatyczne przeżycia.

— Ważyłam zawsze około 60 kilogramów. Przy wzroście 167 to chyba normalna waga — rozpoczyna swoją historię. — Mój chłopak, a potem mąż, miał zawsze obsesję na punkcie wagi — początkowo swojej, a później też mojej. Był wiecznie na diecie, ważył się kilka razy dziennie, zapisywał wagę w zeszycie, pisał też co zjadł i kiedy. Początkowo nie przeszkadzało mi to jego wariactwo, bo to bardzo dobry człowiek. Kiedy początkowo mnie też zachęcał do diety, wydało mi się to fajne, cieszyłam się, że może trochę schudnę. Jednak nie zamierzałam wszystkiego tak skrupulatnie ważyć i pisać. Po ślubie cały czas klócił się o jedzenie, o wagę. Nie wytrzymałam, kiedy na urlopie zrobił mi awanturę o ojedzonego batonika. Tego było za wiele. Kazałam mu się wyprowadzić i leczyć. Itak długo znosiłam to jego „odchudzanie”. Ja źle się czułam taka koścista i wychudzona. Musieliśmy się rozejść. Dziś żyję własnym życiem, jem co chcę. Akiedy spotykam się z jakimś chłopakiem, to pierwsze o co pytam, to to, czy nie jest na diecie.

JOANNA KARZYŃSKA

j.karzyńska@gazetaolsztynska.pl



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 31 lipca 2021 r.

Hurtownia wprowadziła na stałe

sprzedaż detaliczną

Serdecznie zapraszamy

• pon.-pt. 9.00-18.00
• sob. 9.00-15.00

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



1571200tr-0-G

Niektórzy mężczyźni marzą o związku z atrakcyjną kobietą. Czasem tak bardzo, że próbują ingerować w wygląd swoich partnerek. Kiedy powinna nam się zapalić czerwona lampka? Gdzie kończy się norma, a zaczyna patologia? Pytamy dr Magdalенę Krawczyk, filozofa, familiologa oraz psychologa.

— Ludzie tworzący związek siłą rzeczy oddziałują na siebie. Wpływają na własne myślenie i postępowanie. Ale czy jedna osoba ma prawo współdecydować o wyglądzie drugiej?

— Tworzenie zdrowego i dojrzałego związku bez wątplenia wymaga różnych kompromisów oraz ustępstw. Rzadko bowiem zdarza się, żeby partnerzy we wszystkim byli identyczni. Nawet ludzie, których wiele łączy, mogą różnić się pod względem poglądów, przyzwyczajęń, czy estetycznych preferencji. Kwestia wyglądu odgrywa w relacjach pewną rolę. W końcu atrakcyjność seksualna to jeden z kryteriów, według którego dobieramy się w pary. Nieprzemyślane, radykalne zmiany wyglądu mogą więc zakłócić komunikację w związku. Poza tym partnerzy spędzają wspólnie czas poza domem. Chodzą do kina, restauracji, odwiedzają znajomych i rodzinę. W grę wchodzi więc kwestia savoir vivre i odpowiedniego dobrania stroju do okazji.

— Porady partnera co do naszego wyglądu mogą być cenne. Kiedy jednak warto powiedzieć stop?

— Umiejętność znajdowania kompromisów uznaje się za jedną z oznak dojrzałości. Czasem jednak w swoich ustępstwach idziemy za daleko. Problem pojawia się wtedy, gdy wzorce przyjmowane od partnera kolidują

Fetysz ważniejszy od człowieka?

z naszym systemem wartości. Gdy styl ubioru, który preferuje ta druga strona, nie jest naszym stylem. Gdy tłumi naszą naturalną ekspresję, gdy sprawia, że niejako zatracamy się w tym stylu. Gubimy naszą wrodzoną unikatowość. Próbuje się stać się kimś, kim nie jesteśmy, blokując własny potencjał. Prędzej, czy później doprowadzi to do wewnętrznego konfliktu, który będzie przejawiał się poprzez różnorodne, niekiedy dość przykre, symptomy.

— Dlaczego niektórzy mężczyźni obsesyjnie ingerują w wygląd zewnętrzny swoich partnerek?

— U podłoża podobnego zachowania leżą najprzeróżniejsze przyczyny. Zwykle takie zjawisko jest dość niepokojące i świadczy o tym, że możemy mieć do czynienia z toksycznym związkiem. Próby kontrolowania drugiej osoby wynikają często z niskiego poczucia własnej wartości. Jedną z form kontroli to właśnie ingerowanie w wygląd partnerki. Sfrustrowany partner woli, by jego wybranka ubierała się jak szara myszka. Boi się bowiem, że zainteresują się nią inni mężczyźni i zostanie zdradzony. Albo na odwrót, chce mieć u boku seksbombę, by zrekompensować sobie własne niedoskonałości i kompleksy. Trzeba pamiętać iż taki partner nie ogranicza się do wyglądu, ale wtrąca się także w inne sfery życia partnerki.

— Skrajnym przykładem takiej postawy są feedersi, mężczyźni którzy tuczą swoje partnerki. Pociągają ich bowiem kobiety ważące po 150-200 kilo. Czy takie zachowanie jest normalne?

— Myślę, że takie zachowanie raczej trudno uznać za zdrowe. Oczywiście zdarzają się panowie, którzy lubią kobiety o pełnych kształtach. Tutaj jednak mówimy o fascynacji ciałem chorobliwie otyłym. Dodatkowo tzw. „dokarmiacze” zaspokajają własne potrzeby kosztem drugiej osoby. Doprowadzają kobiety do stanu, który zagraża ich zdrowiu, a nawet życiu. Zdaniem seksuologów feedersi cierpią na zaburzenie preferencji seksualnych o podłożu



Fot. Archiwum prywatne



Dr Magdalena Krawczyk:
Ofiara związku przemocowego nie zawsze zdaje sobie sprawę z tego, że w jej życiu coś nie gra.

zu sado-masochistycznym. Traktują partnerki w sposób przedmiotowy. Fałdy tłuszczu to dla nich fetysz, który przesłania im żywego człowieka. Przejmują nad swoimi wybrankami całkowitą kontrolę, pozbawiając je samodzielności. To pozwala im czerpać fizyczną i psychiczną przyjemność z dominacji nad drugą osobą. Podobne preferencje mogą świadczyć o poważnych zaburzeniach emocjonalnych, wymagających leczenia psychiatrycznego.

— Czy kobiety, które wchodzą w podobne relacje również mogą być zaburzone?

— „Dokarmiacze” wybierają ofiary spośród osób z kompleksami i niską samooceną. Przeważnie są to właśnie kobiety mierzące się z nadwagą. Problem niskiej samooceny wiąże się z szerokim spektrum możliwych problemów psychologicznych. Na przykład traum doznanych w dzieciństwie, zaniedbań rodzicielskich, chorób somatycznych czy zaburzeń nerwicy. Nawet jeśli kobieta wiążąca się z feederem nie ma poważnych problemów psychologicznych, to po kilku latach takiego związku, z dużym prawdopodobieństwem, będzie je miała.

— Jak pomóc koleżance, siostrze, córce, która wpadła w sidła partnera-despoty?

— Z pewnością nie jest to łatwe zadanie. Ofiara związku przemocowego nie zawsze zdaje sobie sprawę z tego, że w jej życiu coś nie gra. Wbrew pozorom, trwanie w toksycznym związku przynosi ofierze korzyści, przynajmniej do pewnego czasu. Wcześniej taka osoba cierpiała z powodu deficytu uwagi ze strony innych. Teraz ktoś się nią interesuje, poświęca jej swój czas. Dominujący partner ogranicza jej wolność, lecz jednocześnie daje poczucie bezpieczeństwa, chroni przed światem zewnętrznym. Pokrzywdzona kobieta nie dopuszcza do myśli, iż relacja, która stała się dla niej tak cenna, w rzeczywistości ją niszczy. Działa tutaj zjawisko dość podobne do mechanizmu iluzji i zaprzeczenia, jakie obserwujemy w przypadku uzależnień. Ofiary wypierają niewygodne fakty.

Co możemy w takiej sytuacji zrobić? Tak naprawdę niewiele, jeśli dana osoba sama nie będzie chciała sobie pomóc, nie będzie chciała wyjść z chorej relacji. Nie oznacza to, że należy się poddawać. Można próbować z taką osobą rozmawiać, ostrożnie sugerować, pokazywać gotowość do udzielenia wsparcia. Uświadamiać takiej osobie, że ma własne prawa i własną godność.

PAWEŁ SNOPOKOW
p.snopkow@gazetaolsztyńska.pl



Jak rozmawiać z dziećmi w czasie, kiedy wszyscy wolimy po prostu klikać? Co zrobić, kiedy nie potrafimy już rozmawiać? Odpowiedzi na te pytania szuka Beata Pawłowicz, współautorka książki „Cyfrowe dzieci”.

— Tomasz Srebnicki, współautor książki, proponuje rodzicom ciekawe ćwiczenie: bądź „idiotą”. Każdy rodzic powinien czasem porzucić pozycję eksperta i przyznać, że czegoś nie wie...

— Dziś wszyscy chcą być superrodzicami. Jednak nie są nastawieni na to, by się zmienić. Wychowuje się nas w głębokim przekonaniu, że my, rodzice, wiemy najlepiej. Tymczasem nasze głębokie przekonanie o tym, że wiemy, czego potrzebuje nasze dziecko i jak mamy postępować jako rodzice, to w głównej mierze schematy wyniesione z naszego dzieciństwa. Ponieważ nasza mama zachowywała się w ten sposób wobec nas, np. skupiała na tym, żebyśmy zjedli, to my robimy to samo. Czasem więc musimy przyznać, że czegoś nie wiemy, nie potrafimy. „Być idiotą” po to, żeby nauczyć się czegoś nowego, przekroczyć rutynę, nawyki rodzicielskie.

— Dlaczego mamy to robić?

— To ważne, jeśli czujemy, że powinniśmy uwolnić się od bagażu, który wynieśliśmy z domu. A więc wtedy, kiedy nasze związki nie są udane, mamy kłopoty w realizacji swoich pasji czy konfliktów w pracy. To może być znak, że jednak jakiś uraz z dzieciństwa rzuca cień na nasze dorosłe życie. Ale też wtedy warto zastanowić się nad tym, co wynieśliśmy z naszego domu rodzinnego, kiedy nasze dzieci „stwarzają problemy”, jak to się mówi. A więc np. okaleczają się, są agresywne czy mają nadwagę. Być może powodu tych problemów trzeba poszukać w naszych własnych lękach czy brakach z dzieciństwa? Często powodem problemów jest coś pozornie wspaniałego, nasze dążenie do tego, by dać naszemu dziecku to wszystko, czego my nie otrzymaliśmy.

— Czyli wciąż trzymamy się schematów? Czy jednak nie jest tak, że musimy być gotowi na zmianę?

— Musimy. A kiedy zwykle jesteśmy? Kiedy w naszym życiu dochodzi do traumatycznych wydarzeń. Niestety bywa nim próba samobójstwa dziecka, bywa wezwanie do szkoły i informacja, że dziecko

stwarza problemy, jest uzależnione od telefonu, gier czy internetu. Jeśli więc chcemy swoim dzieciom dać szczęście, by mogły w pełni się rozwijać i wykorzystywać cały swój cudowny potencjał, a nie udaje się nam to, albo obawiamy się, że nie damy rady, nie jesteśmy przekonani, jak to zrobić, sięgnijmy po konkretną wiedzę. W „Cyfrowych dzieciach” jest dużo konkretnych. Z rozmowy np. z Magdą Augustyniak, która prowadzi warsztaty dla rodziców, dowiemy się, jak z dziećmi rozmawiać. I to z tymi, które są nadwrażliwe. Nie jest to żadna choroba, którą trzeba leczyć. Jedne dzieci mają niebieskie oczy, inne zielone, a jeszcze inne są wrażliwymi. Od nas, rodziców, zależy, czy te dzieci będą prawidłowo się rozwijać.

— W książce znajdziemy też wskazówki dotyczące tego, jak słuchać.

— Tak, dokładnie. Jeżeli nasi rodzice nas słuchali, to mamy tę umiejętność.

W pracy przechodzimy szereg szkoleń, które mają zwiększyć naszą umiejętność komunikacji. Zawodowo jesteśmy w stanie się tego nauczyć. W sytuacji biznesowej rozmowę prowadzimy wzorcowo. Potrafimy zachowywać określone zasady: słuchać, akceptować odmienne zdanie, szukać porozumienia. Tymczasem, kiedy przychodzimy do domu, te zasady zostawiamy na wycieraczkę. Pouczamy dzieci, wydajemy rozkazy, zaprzeczamy ich uczuciom! Mówimy: „nie ma się czego bać”, „ja w twoim wieku nie zajmowałem się pierdołami, tylko się uczyłem”. Traktujemy dziecko gorzej niż naszych współpracowników.

Ja często podsłuchuję rodziców w sklepie, w parku czy w restauracji, kiedy roz-



Cyfrowe dzieci — zagubieni rodzice

mawiają ze swoimi dziećmi i wiem, że wielu z nas potrzeba jest lekcja, jak to robić.

— **Czyli znów wracamy do naszego, nie zawsze udanego pod względem komunikacji, dzieciństwa.**

— Przeczytałam niesamowitą książkę „Porozumienie bez przemocy” Marshalla Rosenberga. Ta książka 10 czy 12 lat temu była hitem. Polecam ją wszystkim, nie tylko rodzicom. Pokazuje, jak ważne w rozmowie są akceptacja i zrozumienie i że one wcale nie zaprzeczają posiadaniu własnych ocen czy wartości. Szacunek do uczuć i opinii dziecka wcale nie oznacza zgody na złe zachowanie. Dziecko ma prawo czuć i myśleć co chce, a rodzic wyjaśnić mu, dlaczego lepiej jednak postępować zgodnie z zasadami. Rodzic je wyznacza, ale pozwala dziecku czuć, myśleć i mówić to, co jest prawdziwe.

— **W książce znalazły się przykłady takich rozmów?**

— Tak, ponieważ wielu z nas, nawet jeśli chciałoby inaczej, to nie wie jak z dzieckiem rozmawiać. W książce znalazły się najprzeróżniejsze rozmowy w różnych sytuacjach życiowych. Kiedy dziecko boi się, czegoś nie chce, albo chce się czymś pochwalić, ale też kiedy chce po prostu upiec mazurka.

— **Nie wiedziałam, że wtedy lepiej nie odpowiadać: „super”, bo to wcale nie jest wzmacniające. I na pewno nie jest aktywnym słuchaniem.**

— Tak, a popełniając błędy w komunikacji sprawiamy, że dziecko się denerwuje, zamyka w sobie, zaczyna kontrolować to, co może powiedzieć, ale też traci entuzjazm, spontaniczność, no i pieczenie mazurka nie jest już frajdą.

— **Janusz Korczak twierdził, że brak zaufania do dzieci jest podstawowym błędem rodziców. To hasło jest aktualne?**

— Jeśli dziecko wychowywane jest w środowisku, w którym uczy się je samodzielności, prowadzi się rozmowy, nie podaje się gotowych rozwiązań, a wspólnie się ich poszukuje, to wtedy można takiemu dziecku zaufać. Byliśmy przyzwoitymi ludźmi, zrobiliśmy wszystko, przekazaliśmy umiejętności, dziecko może sobie już poradzić w wielu sytuacjach. Ale jeżeli terroryzowaliśmy je, narzucaliśmy swoje zdanie, krytykowaliśmy, niszczyliśmy jego poczucie własnej wartości, to będzie z tym kłopot. Dziecko jest przekonane, że sobie nie poradzi bez rodziców. I zazwyczaj sobie nie radzi.



— **Wciąż można usłyszeć, jak ktoś mówi: „może w domu byłem bity, ale wyrostem na porządnego człowieka”.**

— Nie znam osób uzależnionych, które nie były ofiarami przemocy fizycznej czy psychicznej, seksualnej. Nie spotkałam się z przypadkami, by ktoś popełnił samobójstwo, a miał w dzieciństwie fajnych, kochających rodziców. Nie znam nikogo, kto by stał się agresywnym i okrutnym człowiekiem, a dostał w domu miłość. To jeden promil ludzi zwanych psychopatami, którzy rodzą się z uszkodzonym systemem moralnym i są do tego zdolni, nawet jeśli rodzice ich kochali. Reszta to dowody na to, że czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci. Jeśli ktoś mówi, że wyrósł na porządnego człowieka, mimo że rodzice go bili, to jest to po prostu racjonalizacja. Bronimy wizerunku naszych rodziców, ponieważ daje to naszemu wewnętrznemu dziecku poczucie bezpieczeństwa. Jednak w ten sposób przenosimy złe wzory na nasze dzieci i wyrządzamy im krzywdę. W książce „Cyfrowe dzieci” doktor Srebnicki pokazuje, jak w zdrowy sposób stawiać granice. Wychowywać bez przemocy.

— **W książce znalazł się ten temat, ale również wiele innych, o których mówią eksperci. Bianca-Beata Kotoro wyjaśnia, jak rozmawiać z dziećmi o seksie, wspomniana Magda Augustyniak mówi, jak wspierać dzieci, które mają problemy emocjonalne, same się okaleczają itp.**

— To są ludzie bardzo zaangażowani w swoją pracę. W książce znalazł się też m.in. wstrząsający przykład chłopca uzależnionego od gier, który był pacjentem Piotra Sarnowskiego, specjalisty terapii uzależnień. Piotr opowiada o tym, jak

Beata Pawłowicz

— dziennikarka, pisarka, poetka. Autorka i współautorka książek, m.in. „Dekalog szczęścia”, „Życie w mieście”, „Niezwyczajny rodzic” i „Cyfrowe dzieci. Sztuka skutecznego porozumiewania się z dziećmi” (Wydawnictwo Zwierciadło).

tego uniknąć i co robić, kiedy zauważymy, że dziecko ma już z tym problem — zanim dojdzie do prawdziwej tragedii. Wyjaśnia, jak wiele zależy od nas, od rodziców. Ważne, abyśmy wiedzieli, że dziecko często radzi sobie z trudną dla siebie sytuacją właśnie w ten sposób, że ucieka w świat gier.

— **Ale też nie da się ukryć, że mamy pokolenie cyfrowych dzieci...**

— Doktor Tomasz Srebnicki ma na to ciekawy pomysł. Proponuje, by wybrać inną drogę. Od początku towarzyszyć dziecku w Internecie, tak jak towarzyszymy mu na meczach czy szkolnych zabawach. Możemy wówczas je chronić i wychowywać, przekazując ważne wartości, które pomogą mu być człowiekiem w świecie technologii. Tomasz Srebnicki wybrał ten sposób w przypadku swojego syna. Nie można z dziecka robić outsidera. Musi być z innymi dziećmi, rozwijać się. Jeżeli jednak nie wejdziesz do tego świata, nie poznamy go, nie będziemy wiedzieć, jak chronić nasze dzieci.

— **Świat wirtualny i realny przeplatają się ze sobą. Trzeba nastawić się na inny rodzaj komunikacji z dziećmi.**

— W książce znalazły się przykłady rozmów. Wystarczy pięć, dziesięć, piętnaście minut rozmowy z naszym dzieckiem każdego dnia, by mieć z nim kontakt. Ważne, byśmy byli w tym szczerzy. Widząc to dziecko, słysząc, reagując. To wystarczy. Problemem jest to, że nie potrafimy rozmawiać nawet w związkach. Nie ma w nich komunikacji. Wymieniamy informacje, wyznaczamy cele. Zachowujemy się jak w korporacji. Mamy plany roczne, tygodniowe. Dzielimy obowiązki. To tak jakbyśmy byli firmą usługową, a nie związkiem. Rodzic również musi odciąć pewną łączącą go z cyfrowym światem. Jeśli uciekam przed problemami w związku do Internetu, to czego spodziewam się po moim dziecku?

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl





Iga Skolimowska:
Ciągłe mam
w głowie jakieś
pomysły na siebie,
chęć rozwoju.

Teatr potrzebuje zaufania widzów

Już jako licealistka Iga Skolimowska działała społecznie i przekonywała, że warto być dumnymi z Olsztyna. O potrzebie czułości w teatrze i dobrej energii stolicy Warmii i Mazur, z olsztynianką, absolwentką Akademii Teatralnej w Warszawie oraz producentką nowego spektaklu „Sinatra 100+” w jednej osobie, rozmawia Daria Bruszewska-Przytuła.

— Za tobą obrona pracy licencjackiej i premiera spektaklu, więc korci mnie, żeby zapytać, nad czym pracujesz, bo w twoje leniuchowanie, będę szczera, zupełnie nie wierzę! (śmiech)

— Ostatnie miesiące były bardzo intensywne i bardzo pochłaniające, bo od półtora roku pracowaliśmy nad spektaklem „Sinatra 100+”, ale pandemia przesuwiała nam premierę. Masz jednak rację, że w wakacje nie siedzę zupełnie beczynnie, bo już teraz planujemy ruszyć z naszym spektaklem w trasę po Polsce.

— Mówisz „naszym” spektaklem, więc opowiedz o swojej roli w tym przedsięwzięciu, bo olsztyńska publiczność pamięta cię pewnie przede wszystkim jako reżyserkę (Iga była reżyserką spektaklu „Grupa Laokoon” w Teatrze Kłoszarz — przyp. red.) i może kojarzyć twoje występy aktorskie, a tym razem w udziale przypadła ci jeszcze inna funkcja.

— Byłam producentką spektaklu „Sinatra 100+”, czyli zajmowałam się pieniędzmi, prawami do utworów, umowami z artystami, pozyskiwaniem funduszy, organizacją przestrzeni do prób czy do wystawienia spektaklu, a także na przykład nawiązywaniem współpracy ze sponsorami i dyrektorami instytucji.

— Ogromne wyzwanie dla młodej osoby, ale — jak rozumiem — zostałaś do tego przygotowana podczas trzech lat swoich studiów w Akademii Teatralnej w Warszawie?

— Zgadza się. Studiując wiedzę o teatrze, wybrałam specjalizację krytyczno-historyczną, a nie producencką, ale miałam dużo okazji, żeby dowiedzieć się, jak funkcjonuje teatr, czego potrzebuje i jak można organizować wydarzenia z nim związane. Kiedy zajęliśmy się przygotowaniami do „Sinatry...”, miałam duże wsparcie w osobach pracujących w Akademii, więc te ostatnie miesiące były też czasem fajnej nauki.

— Powiedziałaś, że podczas studiów miałaś okazję dowiedzieć się, czego teatr potrzebuje. Czego więc?

— Jeśli powiem, że pieniędzy, to zabrzmiałoby to banalnie, ale tak właśnie jest. Przedstawienia teatralne sporo kosztują i wcale nie chodzi tylko o wynagrodzenia, ale także o koszty scenografii czy praw do utworów wykorzystywanych w spektaklu. Choć nasz spektakl był inicjatywą oddolną studentów warszawskich uczelni: Akademii Teatralnej,

Uniwersytetu Muzycznego i Akademii Sztuk Pięknych, to mieliśmy ambicję, żeby zorganizować takie środki na jego realizację, żeby móc płacić ludziom, którzy są zaangażowani w jego przygotowanie. Chcieliśmy się tego nauczyć, wyrobić w sobie pewien nawyk do dbania o wynagrodzenia, bo wiemy, że funkcjonuje takie przeświadczenie, że skoro w kulturze zawsze brakuje pieniędzy, to artyści wszystko powinni robić za pół darmo. Wracając jednak do pytania, teatr potrzebuje, poza pieniędzmi, także widzów i ich zaufania. Z tym akurat nie mieliśmy problemu, bo przekonaliśmy się, że widzowie są bardzo stęsknieni za teatrem. To porozumienie widzownia — scena jest bardzo ważne.

— A gdybyśmy zaryzykowały wycieczkę w bardziej abstrakcyjne rejony i tam szukały tego, co teatrowi niezbędne? Co by to było? Odwaga?

— Tak, myślę, że tak. Moim zdaniem ta odwaga musiałaby być też związana z gotowością do rewolucji wewnętrznej, bo obserwujemy w teatrach sporo niepokojących zjawisk.

— Mówisz pewnie na przykład o szokujących informacjach, docierających do nas w marcu, a dotyczących przemocy, jakiej wiele osób doświadczyło w szkołach teatralnych.

— Oczywiście. W naszej Akademii powołano jakiś czas temu rzecznika praw studentów, a więc osobę, do której można się zgłaszać z takimi problemami, oraz zlikwidowano instytucję fuksówki, czyli takiego „kocenia” i otrzęsin, które czasem, niestety, przechodziły w przemoc. Tym, co moim zdaniem źle wpływa na atmosferę w teatrach, są relacje hierarchiczne, pielęgnowane w niektórych instytucjach. Są jednak i takie teatry, które mają odwagę, żeby odejść od tego, tworzyć kolektywnie... Na zajęciach dyskutujemy o tym, jak powinien wyglądać teatr w najbliższych latach, w którą stronę powinniśmy iść jako przyszli producenci, reżyserzy, dyrektorzy teatrów, jak powinniśmy to dalej kształtować. Jesteśmy przecież pokoleniem, które zauważa przemoc i tę hierarchiczność, o której wspominałam, na którą się nie zgadza. Myślę, że to właśnie my mamy szansę wprowadzić zmiany w teatrze. Takiej mikro- i makroprzemocy, przejawiającej się nie tylko w czynach, ale w ogóle w myśleniu o relacjach w teatrze, jest całkiem sporo, co uświadamiałam sobie coraz lepiej przez te trzy lata moich studiów.

— Myślę, że obie doskonale zdajemy sobie sprawę z tego, że problem, o którym rozmawiamy, nie jest problemem tylko środowiska teatralnego...

— Niestety, tak jest. Jeśli jednak mowa właśnie o teatrze, to świetnym pomysłem jest to, żeby ludzi uświadamiać już w czasie ich edukacji, uczyć ich myśleć w nowy sposób o swojej wartości, o przemocy, o mobbingu. Jeśli z taką świadomością przyjdziemy po studiach do teatrów, do swoich nowych miejsc pracy, zmiana będzie szybsza i faktycznie zadziała. Ważne jest nie tylko edukowanie w tym zakresie, ale i dawanie pomocy. Tak staramy się robić w Akademii Teatralnej, w której od pierwszego roku uczy się studentów, gdzie są nasze granice i jak zauważać ich przekraczanie.

— Wróćmy do „Sinatry...”. Jak doszło do tego, że stałaś się częścią tego przedsięwzięcia?

— 1,5 roku temu skontaktował się ze mną reżyser spektaklu, Kuba Gąsowski, który jeszcze wtedy był studentem Akademii, a dzisiaj jest już jej absolwentem. Warto zresztą dodać, że cały projekt od początku do końca przygotowali studenci trzech warszawskich uczelni artystycznych. Akto-rzy i wokaliści zostali wybrani wśród studentów naszej Akademii, o oprawę muzyczną zadbał Chopin University Big Band pod batutą Piotra Kostrzewy z Uniwersytetu Muzycznego, a scenografia to zasługa osób związanych z Akademią Sztuk Pięknych. Premiera odbyła się na scenie Teatru Collegium Nobilium, należącego do mojej uczelni. My sami mówiliśmy, że „Sinatra 100+” to spektakl-koncert, ale widzowie czy recenzenci nazywają go musicalem. Nic dziwnego, bo w spektaklu opowiadającym o życiu i twórczości Franka Sinatry jest 25 jego utworów. Choreografię przygotowała dla nas Ania Głogowska, tancerka znana m.in. z programu „Taniec z gwiazdami”. Odbiór naszego spektaklu był naprawdę dobry: graliśmy przy pełnej widowni, bo udało nam się wstrzelić w moment, w którym uwolniono dodatkowe miejsca. Co ważne: dostajemy już zaproszenia z różnych miejsc, także z Olsztyna. To nas bardzo cieszy.

— A skoro przy Olsztynie jesteście, jesteście założycielką i członkinią stowarzyszenia Olsztyn 2.0., które od kilku lat działa na rzecz promocji naszego miasta. To wy staliście między innymi za stworzeniem mapy USE-IT, którą Olsztyn miał jako pierwsze miasto w Polsce...

— Jako ciekawostkę powiem ci, że Olsztyn 2.0. był nawet — przez moją osobę — producentem wykonawczym „Sinatry...”. Nasze stowarzyszenie jest więc w tym momencie także właścicielem tego spektaklu. Zawsze czuliśmy, że Olsztyn 2.0. powinien być platformą dla ludzi, którzy chcą coś fajnego zrobić, a na przykład potrzebują osobowości prawnej lub jakiegoś mentoringu, ale miał też być szansą rozwoju dla nas, członków stowarzyszenia. Od trzech lat nasze założycielskie grono jest już na studiach, rozjechaliśmy się po Polskę i nie tylko, ale nadal robimy różne projekty. Jeszcze jako licealiści organizowaliśmy warsztaty dla młodszych kolegów, szkoląc ich z zakresu np. organizacji wydarzeń czy social mediów. Chcemy do tego wrócić, bo mamy poczucie, że w Olsztynie jest wielu młodych ludzi z dużym talentem.

— A co z tobą samą? Właśnie zdobyłaś dyplom AT, zamierzasz się tam dalej rozwijać?

— Tak, taki mam plan. Jeśli chodzi o to, co później, to aż tak daleko nie wybiegam w przyszłość. Robię sporo rzeczy i wszystkie z nich mi się podobają (śmiech). Nie wykluczam jednak, że np. za dwa lata będę się zajmować sprawami, o których istnieniu jeszcze dziś nie wiem...

— Kiedy przyglądałam się twojemu nazwisku na plakacie do „Sinatry...”, zaczęłam się zastanawiać, czy nie tęskno ci trochę do reżyserii, bo kiedy rozmawialiśmy kilka lat temu to właśnie reżyseria była czymś, co cię bardzo pociągało.

— Nie zamykam się na reżyserię, ale produkcja daje mi także dużo satysfakcji. Jakiś czas temu otworzyły się przede mną drzwi, które dały mi szansę na sprawdzeniu się w roli aktorki i to także jest dla mnie bardzo ciekawe. Na ten moment więcej też piszę, zarówno o teatrze, jak i z myślą o nim, bo próbuję swoich sił jako autorka dramatów. Nie mam więc w sobie takiej tęsknoty za reżyserią, jaką czuję w stosunku do Olsztyna (śmiech).

— No właśnie: Olsztyn. Po raz pierwszy rozmawialiśmy kilka lat temu i jedną z tych rzeczy, która szczególnie zapadła mi w pamięć, była wasza — czyli członków Olsztyna 2.0. — deklaracja chęci powrotu do rodzinnego miasta. Coś się w tym zakresie zmieniło?

— Nie, ja takiego powrotu nie wykluczam, a wręcz o nim myślę. Kiedy po tych ostatnich intensywnych ty-



Iga jest producentką spektaklu „Sinatra 100+” (reż. Jakub Gąsowski i Grzegorz Kwiecień)

godniach przyjechałam do Olsztyna na weekend, to znów uświadomiłam sobie, jak lubię energię tego miasta. Nie robiłam niczego wielkiego: szłam chodnikiem przy ulicy Bałtyckiej, a czułam, że odpoczywam. Wiem też, że w Olsztynie nadal jest dużo fajnych rzeczy do zrobienia, szczególnie teatralnie.

— Widzisz dla siebie przestrzeń w tych instytucjach, które już istnieją, czy musiałabyś tworzyć coś nowego?

— Cóż, myślę, że znalazłabym dla siebie takie miejsce, szczególnie wtedy, kiedy te instytucje zdecydowałyby się na wprowadzenie zmian, o których rozmawialiśmy wcześniej. Nie ukrywam jednak, że moim marzeniem jest stworzenie nowej instytucji teatralnej. Takiej, która jest otwarta na niezależne i odważne teatry oraz na potrzeby widzów, a która nie boi się też samokrytyki. Instytucji,

w której nie ma miejsca na przemoc czy hierarchiczność, jest za to przestrzeń, w której możemy wspólnie podyskutować i pomyśleć, porozmawiać o trudnych problemach czy zjawiskach, a może i o tym, jak chcielibyśmy żeby świat i społeczeństwo wyglądało w najbliższych latach, jak chcemy ukształtować świat najbliższych lat. Jestem ostatnio zakochana w pojęciach „teatru czułości” czy „czułego teatru”. Teatr, który wpisuje się w te pojęcia, oferuje spektakle, które starają się być czule wobec widza, ale i wobec samego siebie. Chodzi o to, by odkrywać swoje słabe miejsca i utulić je... W takim teatrze są przestrzeń i narzędzia do tego, żeby poczuć się bezpiecznie, żeby pomarzyć o tym, jak chcielibyśmy żyć, jaki chcielibyśmy kształtować świat i z taką czułością rozmawiać o jego problemach. Marzę też o teatrze, który wychodzi poza



W teatrze są przestrzeń i narzędzia do tego, żeby poczuć się bezpiecznie, żeby pomarzyć o tym, jak chcielibyśmy żyć, jaki chcielibyśmy kształtować świat.

scenę pudełkową i który stara się oferować również inne kulturalne wydarzenia.

— Mam wrażenie, że wychowanie kulturalne, które odbieraliśmy w domach i w szkole nas do tego nie przygotowało. Nie traktujemy teatru jako „naszego” miejsca. Czujemy się w nim raczej gośćmi, zmuszonymi do tego, by wyglądać w określony sposób, bo przecież do teatru należy się odpowiednio ubrać.

— I dlatego ja marzę o teatrze, który nie jest otwarty tylko w czasie spektaklu, ale w którym jest miejsce dla inicjatyw mieszkańców miasta. Współczesny teatr jest bardzo różnorodny i każdy w nim znajdzie coś dla siebie.

— Skoro o odkrywaniu mowa, to wiem, że jakiś czas temu odkryłaś dla siebie... tango.

— To prawda. Wcześniej kontakt z taniem miałam tylko za sprawą Mrożka, bo od wielu lat jego „Tango” jest moją fascynacją. Półtora roku temu zaczęłam jednak tańczyć i odkrywać tę kulturę tangową, z całym bagażem towarzyszących jej skojarzeń i mitów. Zainteresowało mnie to tak bardzo, że właśnie motywowi tanga w dramaturgii XX wieku poświęciłam swoją pracę licencjacką. W ostatnim czasie bardzo otworzyłam się na teatr międzynarodowy i europejski. Rok, z którym studiowałam, był złożony z ludzi, których fascynują bardzo różne rzeczy, więc dzięki nim miałam okazję zapoznać się z wieloma dziedzinami sztuki: od sztuk plastycznych po teatr fizyczny. To niesamowite.

— Co ci to dało?

— Przyznaję, że kiedy zaczynałam studia, miałam bardzo konserwatywne podejście do teatru. Pamiętam, że byłam bardzo uparta w kwestii

zgodności spektaklu z tekstem. Uważałam, że bardzo ważne jest pielęgnowanie tekstu dramatycznego i tradycji teatru. Teraz czuję, że odkrywam jego bogactwo. Jestem bardziej otwarta, mam w sobie większą łatwość dociekania pewnych rzeczy, pytania samej siebie, co twórca chce mi zasugerować, w jaki sposób mi opowiada o swoim patrzeniu na świat...

— Opowiedz mi zatem, jak ty dzisiaj widzisz świat, w którym się wychowałaś. Co w Olsztynie urzeka, a co wkurza, kiedy się na niego spogląda z pewnego oddalenia?

— Ostatnio rozmawiałam z Bartkiem (Eljasiakiem, członkiem stowarzyszenia Olsztyn 2.0. — przyp. red.) o tym, że tak prosta rzecz, jak chodzenie po chodniku, takie zwykłe „iście” w jakąś stronę, bardzo różni się w Olsztynie i w Warszawie. Zdaliśmy sobie sprawę z tego, że zgraliśmy się z rytmem warszawskiego tłumu, że nasz krok przyspieszył. Podobnie jest z ruszaniem samochodem na zielonym świetle. W Warszawie trzeba to zrobić bardzo szybko, w Olsztynie już nie. To ma swój urok. Tym, co mnie od dawna wkurza, a teraz nawet jeszcze bardziej, bo coraz bardziej się tym interesuję i coraz więcej czytam na temat projektowania przestrzeni miejskiej, jest budowanie miasta pod samochody, a nie pod ludzi. Bardzo bym chciała, żeby wprowadzano rozwiązania przyjazne mieszkańcom.

— Mam wrażenie, że kiedy rozmawiam z dwudziestolatkami, takie kwestie są dla nich, czyli dla was, oczywiste. Moi starsi rozmówcy rzadziej patrzą na miasto jako na przestrzeń wspólną, która powinna być przyjazna różnym grupom i mieć w sobie taki potencjał tworzenia społeczności. Warto słuchać młodych?

— Warto. Właśnie dlatego chcemy lepiej poznać naszych młodszych kolegów, podzielić się z nimi tym, czym kiedyś podzielono się z nami. Potowarzyszyć im w tych pierwszych krokach. Bardzo cieszę się, że i ja mam w sobie chęć robienia nowych rzeczy, że ciągle mam w głowie jakieś pomysły na siebie, chęć rozwoju. Tym, co mnie motywuje, jest przeświadczenie, że jeśli znajdzie jeszcze kilka osób z takim samym podejściem, możemy sporo zdziałać.

DARIA BRUSZEWSKA-PRYTULA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl



Miłość z dramatem w tle

Waleria Michalik jako jedyna ze skazanych kobiet w Sprawie Elbląskiej w 1951 roku urodziła córeczkę w więzieniu. Aresztowana dwa miesiące po ślubie, a jej mąż Alfred, pilot 5 Pułku Lotnictwa Szturmowego w Elblągu miesiąc później. Teraz ich syn Tomasz Michalik przekazał autorce artykułu archiwalne zdjęcia ilustrujące tragiczne losy rodziców.

Strach, że kolega doniesie

W lutym 1945 roku Sowieci wyparli niemieckie wojska z Elbląga. Ostatecznie ludność cywilna po pewnym czasie wyjechała z rodzinnego miasta. Na ich miejsce przybyli Polacy z Zachodu, Wschodu i centralnej Polski po różnych, często tragicznych przeżyciach. Codzienność pierwszych powojennych lat to: brak żywności, marne płace, napady chuligańskie. Do tego represje Urzędu Bezpieczeństwa, nachalna propaganda prosowiecka, prześladowanie księży i wiernych oraz strach, że kolega doniesie.

Pomimo trudnej sytuacji życie toczyło się normalne. Młodzi chodzili na zabawy, zakochiwali się i stawiali na ślubnym kobiercu. Tak było z Walerią i Alfredem. Ona przyjechała z rodzicami z Francji, on z polskim wojskiem ze Wschodu. W czerwcu 1950 roku wzięli ślub. Zamieszkali w służbowym mieszkaniu Alfreda.

Na pewno byli szczęśliwi, ale bezpieka miała wobec nich inne plany. W jej szeregach uważano, że przybysze z Francji, tej imperialistycznej i kapitalistycznej, to szpiedzi. Ci, którzy pochodzili zza Buga, również nie mogli czuć się bezpiecznie. Poznali sowiecki raj na własnej skórze i nie zawsze potrafili powstrzymać się od krytyki lub honor był dla nich ważniejszy niż konsekwencje. Tak było z Alfredem Michalikiem. Pochodził z Borszczowa w województwie tarnopolskim. Jego ojciec pełnił funkcję inspektora szkolnego. Po wejściu Sowieców w 1939 roku został aresztowany, a jego żonę i dzieci 10 lutego 1940 roku NKWD wywiozło do Altajskiego Kraju. Dopiero po wojnie dowiedzieli się, że ojciec przeżył. W 1943 roku Alfreda objęła mobilizacja do (ludowego) Wojska Polskiego. Aby jednak wyszkolić się na pilota, wcielono go do Armii Czerwonej, a dokładnie do 6 Armii Lotniczej w lipcu 1944 roku.

Najpierw od 31 maja do listopada 1944 roku uczył się w szkole podoficerskiej w Bugurusławiu (okolice Czkałowa, teraz Orenburg w zachod-



Waleria ze starszą siostrą, w tle kościół św. Mikołaja w Elblągu

niej Rosji). Wygląda na to, że świetnie mu poszło, ponieważ od razu rozpoczął szkolenie oficerskie w I Czałowskiej Wojskowej Szkole Pilotów. Ukończył ją z pierwszą lokatą. W wojnie nie zdążył wziąć udziału.

Ambitny oficer

W sierpniu 1944 roku jednostka Alfreda została odkomenderowana z sowieckiej 6 Armii Lotniczej do (ludowego) Wojska Polskiego. I tak nasz bohater dotarł do Polski w nowych granicach. W rodzinne strony nie miał szans powrócić. Najpierw był w Modlinie, a 20 września 1945 roku trafił do Elbląga z 5 Pułkiem Lotnictwa Szturmowego. Znowu odnosił sukcesy: „Ppor Michalik podczas pobytu w eskadrze okazał się zdyscyplinowanym i dobrym pilotem — obowiązkowym i ambitnym oficerem — do-

brym i towarzyskim kolegą. Wszystkie te czynniki przyczyniły się do wyróżnienia i zmiany stanowiska na starszego pilota. Z obowiązków wywiązywał się dobrze, teorię i praktykę opanował dobrze, dobrym przykładem wpływał na kolegów, dzięki czemu cieszył się autorytetem” — czytamy w charakterystyce z sierpnia 1946 roku, wydanej w związku z wytypowaniem na dalsze szkolenie. Podpisał się pod nią pułkownik pilot Michał Zub, dowódca 5 PLSz.

Kurs dowódców klucza Alfred ukończył w Bydgoszczy 16 grudnia 1946 roku, a w 1948 r. został dowódcą klucza. Miał wtedy tylko 22 lata. Od 7 października 1948 roku do kwietnia 1949 roku pełnił obowiązki dowódcy eskadry. Był także oficerem strzelania powietrznego. Dostał awans na porucznika i przez dwa lata szkolił pilotów.



Waleria i Alfred przed ślubem w 1950 lub w 1949 roku

Wiemy, że otrzymał Srebrny Krzyż Zasługi, sześć razy był nagradzany, w tym między innymi nagrodą w wysokości 2 tys. zł i pochwałami. Ostatnia z nagród została mu przyznana 26 września 1949 roku. Dziesięć dni wcześniej padł za negatywny stosunek do budowy strzelnicy. Dostał dwa dni aresztu i potrącenie 50 proc. poborów.

Dowódca pułku fałszywym świadkiem

Jednak sukcesy zawodowe i profesjonalizm nie wystarczały przełożonym. 5 grudnia 1948 roku, pułkownik Zub napisał w charakterystyce, że porucznik Michalik nie wpływa już dobrze na kolegów, był zarozumiały i „brał minimalny udział w szkoleniu politycznym jako p.o. dowódcy eskadry”. Do tego jego brat podczas wojny służył w RAF w Anglii, a siostra uciekła

do niego z komunistycznej Polski. Później wyjechali razem do Australii. W czasach stalinowskich osoby mające taką rodzinę były dla władzy bardzo podejrzane.

W tej sytuacji bezpieka nie miała wątpliwości: trzeba postawić porucznika Alfreda Michalika przed sądem. 29 września 1950 roku mężczyzna został aresztowany. Głównym świadkiem sfabrykowanego aktu oskarżenia był ówczesny dowódca pułku Jan Raczkowski, który potem dosłużył się szlifów generalskich i został pochowany w wolnej Polsce z wszelkimi honorami. Alfred Michalik mógł wybrać podobną drogę, ale ważniejszy był dla niego honor i uczciwość. Zapłacił za to ośmioma latami więzienia i degradacją z porucznika na szeregowego. Wyrok w pierwszej instancji zapadł 28 marca 1951 roku, a już 5 kwietnia



Sprawa Elbląska to potoczne określenie wydarzeń związanych z pożarem, który wybuchł dwie godziny po północy 17 lipca 1949 roku w Elblągu, a także jego konsekwencji. Bezpieka bezpodstawnie aresztowała pod zarzutem podpalenia hali A20 Zakładów Mechanicznych im. Świerczewskiego ponad dwieście osób, kilkadziesiąt z nich otrzymało wyroki wieloletniego więzienia. Kar śmierci nie wykonano, ale dwie osoby nie wyszły żywe z więzienia.

1951 roku został utrzymany w mocy. Tak komentuje losy ojca jego syn Tomasz Michalik: — Dziwne to były czasy i wielu ludziom odebrały zaufanie i wiarę w prawo. Może dlatego rodzice woleli, aby dzieci nie wgłębiały się zbyt w tematy owiane tajemnicą. Sami siedzieli z uchem przy radiu Wolna Europa, licząc, że kiedyś będzie normalnie. Osobiście troszkę żałuję, ale rozumiem, że tato chciał chronić swoją rodzinę. O jego przeżyciach świadczyły rany od łańcucha na ciele. Opowiadał, gdy już było można, o godzinach przesiedzianych na nodze stołka czy staniu godzinami na baczność z nogami obsypanymi mąką.

Urodziła córeczkę w więzieniu

Jednak nie tylko Alfred został skazany, ale i jego żona Waleria. Znała ona



Fot. Centralne Archiwum Wojskowe

Alfred w sowieckim mundurze. Zdjęcie z 1944 roku

reemigrantów z Francji, którzy zostali bezpodstawnie oskarżeni przez bezpiekę o podpalenie hali A20 Zakładów Mechanicznych im. Świerczewskiego oraz szpiegostwo. To wystarczyło, by Kazimierz Macyszyn, oficer śledczy Wojewódzkiego Urzędu Bezpieczeństwa Publicznego w Gdańsku na podstawie wymuszonych zeznań i sfalszowanych protokołów oskarżył kobietę o współpracę z rzekomym agentem francu-

skiego wywiadu Zygmuntem Zelkiem. Twierdził, że Waleria Michalik „dostarczała mu osobiście informacje dot. bojowości i przelotowości lotniska, dane odnośnie typów samolotów, personalia kadry oficerskiej, ilości zapasów materiałów pędnych oraz metod szkolenia lotników. Będąc w pełni świadoma swego działania przeciw żywotnym interesom Państwa Polskiego”.

Czyn podchodził pod art. 7 małego kodeksu karnego, czy-



Fot. Archiwum rodzinne

Alfred w polskim mundurze

li groziło za niego minimum pięć lat, dożywocie lub kara śmierci. Kobieta dostała 6 lat więzienia.

Waleria urodziła córeczkę w szpitalnym więzieniu 21 marca 1951 roku. Zgodnie z regulaminem więzienia, naczelnik powiadomił urząd stanu cywilnego oraz Ministerstwo Bezpieczeństwa Publicznego. Nie był zobowiązany do zawiadomienia rodziny – jak w przypadku śmierci więźnia.

Córeczkę prawdopodobnie odebrano Walerii najpóźniej we wrześniu 1952 roku. Gdy kończył się okres karmienia, dzieci trafiały do żłobków przywieziennych, jeśli takie były, rodzin lub domów dziecka.

Rozstanie z niedawno urodzoną córeczką było koszmarem, traumą, która nigdy nie zniknie. Szczęściem w nieśczęściu funkcjonariusze przekazali dziecko dziadkom, czyli rodzicom Walerii.



Fot. Archiwum rodzinne

Waleria Michalik po wyjściu z więzienia

— Mama wysłała zdjęcie do więzienia mojemu tacie, by ten zobaczył chociaż na fotce swoją córkę. Niestety służby więzienne były łaskawe przybić pieczętkę „ocenzurowano” i zdjęcie tato otrzymał dopiero, gdy już wychodził na wolność — wyjaśnia syn Walerii i Alfreda Michalików.

Kto jest ciekawy dalszych losów bohaterów artykułu, powinien sięgnąć po książkę „Pożar i szpiegdy”.

GRAŻYNA WOSIŃSKA

O autorce:

Grażyna Wosińska jest dziennikarką i autorką dwóch książek o Sprawie Elbląskiej: „Pożar i szpiegdy” oraz „Po dwóch stronach barykady. Mitość za żelazną kurtyną”. Napisała także „Zbrodnia czy wyrok na zdrajcy” o organizacji młodzieżowej z czasów stalinowskich z morderstwem w tle. Publikuje artykuły w portalach historycznych.



Fot. Archiwum rodzinne

Alfred Michalik (pierwszy z lewej) podczas służby wojskowej



Alfred Michalik (czwarty z lewej) podczas służby wojskowej z kolegami z jednostki

O obronie cnót niewieścich

girl power



Nic o nas bez nas!

Dobrze nie jest. Jeśli bowiem to ja zmuszona jestem — tak okolicznościami, jak i poleceniem służbowym — pisać o obronie cnót niewieścich, to już z pewnością dobrze nie jest. Ani ze mną, ani z innymi ludźmi. I chyba nawet z tymi cnotami...!

Zdam sobie sprawę, że niejaki Andrzej Milewski — w pewnych kręgach znany jako Andrzej Rysuje — był pierwszy. Co tu dużo mówić — ubiegł me zwyczajnie i zwięzły, acz treściwy traktat o gruntowaniu cnót niewieścich wyfasonował już we wtorek. No trudno. Ale...

Nie żebym się czepiała lub przesadnie obnosiła z własną płcią. A jednak uważam, że Andrzej Rysuje ma mniejsze uprawnienia do pisania traktatów o niewieściej treści. Już nie mówię, że sądząc po imieniu i trzeciorzędowych cechach płciowych ma pan Andrzej tyle tylko wspólnego z niewiastą, że jest jej przeciwnieństwem. Nie — nie bądźmy małostkowi. Zwracam jednak uwagę, że gdy pan Andrzej przed młodzieńcami i ich zapędami niewiasty przestrzega, gdy o cnotcie niewieściej pisząc, przewiduje ewentualne na tę cnotę zakusy, ataki i inne pułapki, zwyczajnie nie jest wiarygodny! Jeśli chodzi o zakres i pomysłowość płci przeciwnej w metodach czyhania — tu tak! Tu bez dwóch zdań jest pan Andrzej autorytetem i z pewnością wie, co mówi. Ale na Boga! O tym, co naprawdę działa, a co zasługuje jedynie na miano niezdarnych umizgów — tego pan Andrzej już wiedzieć nie może, bo nie te hormony i nie ta krew w nim buzują. To tylko my, niewiasty wiemy, czy bukiet kwiatów robi na nas wrażenie większe, czy może jednak mniejsze, niż skok na główkę wprost do bajora!

Osobiście znam osobnika płci — również sądząc po trzeciorzędowych cechach płciowych — przeciwnej. Ale to tylko z tych cech, bo zachowanie jego, przynajmniej w moim towarzystwie lub ze mną na dalekim horyzoncie — jego zarostowi na brodzie, mięśniom oraz braku wypukłości na wysokości mostka żywy kłam zadaje... Zjakiego bowiem powodu ów osobnik potrafi na mój widok wejść w ścianę — tylko Bóg raczy wiedzieć. Zjakiego powodu widząc mnie stojącą w holu

pewnej instytucji, potrafi przeparadować obok przynajmniej siedem razy, udając jednocześnie, że wogóle mnie nie widzi — jest to zagadka godna Stonehenge. Zjakiego powodu widząc mnie wchodzącą do jednego z pokoi tej instytucji, potrafi niczym kot zacząć się na półpiętrze, pół godziny bacznie obserwować tegoż pokoju drzwi, a następnie, widząc (może nawet bardziej słysząc?), że moja wizyta dobiega końca — nonszalanckim niby to krokiem i z wyraźnym luzem w kolanach schodzić, mijając się ze mną całkowicie przypadkowo w przejściu — znów sam Bóg na wysokościach mógłby mi to może objaśnić, bo jakiś mój wewnętrzny głos stanowczo podpowiada, że nawet ów osobnik nie zna przyczyn takiego własnego zachowania. Zachowania — nazywajmy rzeczy po imieniu — w pełni godnego nastoletniego sztubaka, a mamy przecież do czynienia z człowiekiem lat około 40, dysponującym w dodatku tytułem naukowym, samochodem oraz stanowiskiem!

Innych jego sztuk już nie będę przytaczać, bo jeśli nie on sam — zorientuje się nasze wspólne towarzystwo, kogo konkretnie mam na myśli. Przecież nie w identyfikacji rzecz. Grunt, że przykład tego osobnika jasno dowodzi, iż nie mężczyzna o cnotach niewieścich może decydować. Bo się po pierwsze nie zna, a po drugie — bywa, że umysłowość osobników płci niewiastom przeciwnej pozostawia wiele do życzenia...

W związku z powyższym to ja ośmielam się i to ja mam czelność zaprezentować moim zdaniem kwiat cnót niewieścich, który inne niewiasty zachęcam do stosowania już dziś. Natomiast mężczyznom z serca radzę, by zwyczajnie, też od dziś już mieli się na baczności.

Mądrość

Swego czasu Anna Dymna wypowiedziała taką oto złotą myśl: „Najszczęśliwsza jestem właśnie z tego powodu, że jestem kobietą. Baby są silne, sprytnie i mądre.”

Koniec cytatu. Choćbym nie wiem na jakie wyżyny własnej umysłowości się wspinała — lepiej tego na pewno nie ujmę. Siła drzemie w nas niezaprzeczalna i często kobieta na progu własnej młodości, z wiadomych powodów nie przewidując, jakie też pułapki zastawi na nią życie — przy czym jakże często to życie objawia się ze swoimi pułapkami pod postacią męską właśnie! — nie jest także w stanie przewidzieć, jak wiele siły nie raz i nie dwa przyjdzie jej zaprezentować. Ile razy napawać siebie sama będzie w tym życiu podziwem, że dała radę; że nie poddała się i samej sobie udowodniła, że może; że nie uległa, nie upadła, że samej siebie nie skazała na porażkę, która obwieściłaby jej absolutnie wszyscy.

Ale, ale! Zaręczam, że nasza niewieścia siła nie bierze się znikąd. Wypływa ona mianowicie z jednego tylko źródła: z kobiecej mądrości. A mądrość nasza polega czasem na okazaniu obojętności. Czasem to uśmiech, pełen politowania owszem — ale jednak uśmiech zamiast jadu spływającego z brody do kolan. Czasem nasza mądrość to uniesiona brew zamiast uniesionego głosu — zwłaszcza gdy osobnik płci przeciwnej wykrzykuje swoje niczym nieuzasadnione pretensje i rości prawa do — o zgrozo! — posiadania nas na własność! Traf chciał, że wiem, co mówię, bo sama się na linii takiego pełnego pretensji ognia raz znalazłam i w jego obliczu zachowałam iście stoicki spokój i iście królewską godność. I do dziś świadkowie tych gorszących scen z podziwem ten mój spokój oraz wielki hart ducha wspominają.

Mądra niewiasta również stanowcze „nie!” mówi kupowaniu kota w worku. I tu od razu słyszę pełne potępienia głosy, wydobywające się w dużej większości z czeluści męskich gardel oraz gremiów nie tylko wszelkich kontaktów z niewiastami pozbawionych, ale z niewieściej obecności wręcz wyzutyk. A tak, szanowni panowie! Jeśli wam wolno poprobować tego czy innego dania przed ostatecznym złożeniem właściwego zamówienia — to czemu niby my mamy brać wszystko, cokolwiek się nam nawinie? Ja nie mówię, żeby się zaraz każda opychała do rozpęknięcia tym czy tamtym specjałem. Ale... Uszczknąć coś raz na jakiś czas, poprobować tej czy innej egzotycznej przyprawy i od czasu do czasu zamiast

CNOTY NIEWIEŚCIE, CZYLI SKĄD TO ZAMIESZANIE?

Kilka dni temu do mediów wyciekły założenia nowej polityki oświatowej MEiN. O niektórych pomysłach resortu mówił doradca ministra Czarnka, dr Paweł Skrzydlewski. Najwięcej kontrowersji wywołało użyte przez niego na łamach „Naszego Dziennika” sformułowanie „ugruntowanie dziewcząt do cnót niewieścich”. Jak wynika z wypowiedzi Skrzydlewskiego, miałyby one być jednym z priorytetów ministerstwa. „Dziś obserwujemy w kulturze bardzo niebezpieczne zjawisko moralne, także religijne, pewnego zepsucia duchowego kobiety polegającego na rozbudzeniu w kobiecie pychy, która się przejawia próżnością, zainteresowaniem wyłącznie sobą, egotyzmem, zwalczaniem obiektywnego porządku na rzecz widzenia siebie” — mówił we wspomnianej rozmowie Skrzydlewski.

pieprzu zainwestować w papryczkę chili — wniewielkich dawkach nikomu nie zaszkodzi. A rozeznanie przed podjęciem decyzji raz na życie jest znacznie ważniejsze niż te tam nawet najbardziej oburzone głosy! Bo kto sam z życia rezygnuje — ten nie ma prawa mnie dożywno zakazywać korzystania z tego życia pełnymi garściami!

I żebym za mocno nie wnikała, jak bardzo to rezygnacje są przestrzegane!

Spryt

W swojej definicji kobiet Anna Dymna mówi też o sprycie — i tu również popieram ją w całej rozciągłości. Mądra kobieta to bowiem sprytna kobieta. A sprytna kobieta pokój, ale słowem nie piśnie. Sprytna kobieta połączy rozsypane puzzle w całość i dyplomatycznie z tej wiedzy skorzysta. Sprytna niewiasta doda dwa do dwóch i choć nie zawsze wyjdzie jej cztery — właśnie spryt na fundamencie mądrości zbudowany skłoni ją do rozważ i ataku, którego przeciwnik wcale się nie spodziewa.

Owszem, czasem jesteśmy zmuszone. Czasem okoliczności nie pozostawiają nam innego wyboru, jak tylko dokonać aktu zemsty — przy czym rzeczywiście przeciwnikiem, a zatem i ofiarą zemsty jest nader często osobnik płci męskiej. Głównie dlatego, że sam jest sobie winien. Było zaniedbywać? Było udawać niedostępnego? Było wyniośle milczeć? Było wykończyć i rzucić w kąt? Było naciągać i obiecywać złote góry, prawie komplementy i obсыпать kwiatami? No, właśnie. Zanim, panowie, obiecać podróż w nieznane i planować będziecie z niewiastą bezinteresowną przyjaciółką na całe życie — zwróćcie uwagę, że owa niewiasta może wasze słowa przyjąć

z ufnością i nie traktować ich jak pustego kłamstwa. Zwłaszcza gdy sama swoich niewieścich ust kłamstwem na lewo i prawo nie kala. I warto też pamiętać, że karma wraca — a moja karma ma ten dodatkowy atrybut, że gdy ona już robi swoje, ja mam stopy obute w moje ostre jak brzytwa, 12-centymetrowe szpilki. Niekoniecznie namawiam do mściwości, niekoniecznie musicie przedstawiać sobą obraz niewiasty, która zarzekała się, że mściwa nie jest, a jednocześnie w gacie swojego przeciwnika wcierała szklaną watę. Nie. Ale — ho, ho! — jakże często z „I’m Your Baby Tonight” ja płynnie przechodziłam do „Best Thing I’ve Never Had”! Bo czasem zwyczajnie nie miałam wyjścia.

Tak czy siak, ja też najszczęśliwsza jestem właśnie z tego powodu, że Bóg mnie stworzył, a mama urodziła silną, sprytną i mądrą kobietą.

Dbłość o własne zdrowie

I żadne tam rezygnowanie z ozdób, pomad, kosztownych perfum i najbardziej fantazyjnych kiecek. O torebkach i butach nie wspominając...! Czy ten Andrzej Rysuje w ogóle wie, co pisze? Już niech on lepiej rysuje...! Bo Bóg nas kobietą stworzył właśnie po to, by również przez Boga stworzeni jubilerzy, kuśnierze, krawcy, szewcy, rymarze, mistrzowie produkcji perfum i innych kosmetyków zwyczajnie nie podechli z głodu. Dbłość o własne zdrowie czasem musi się też przejawiać poczuciem humoru. Bywa, że wisielczego — trudno. Grunt, by nie zapasnąć w jakąś poważną chorobę nerwową i grunt, by męski narcyzm tępic skutecznie, na każdym kroku i najlepiej w zarodku!

Dbłość o własne zdrowie to też stały rozwój własny, a zatem i inwestycja w wiedzę. Piszę dziś wprawdzie

o niewiastach, nieco na bok odkładając chwilowo etymologię tego słowa. Sęk w tym, że niewiasta jest dlatego, że nie wie. A ja, ponieważ bardzo często wiem, samą siebie postrzegam jako wiedźmę. Powiedzmy zatem, że zalecam niewieścią cnotę, która objawiać się ma między innymi wiedzą, wyczuciem, intuicją i mądrością wiedźmy.

Dbłość o własne zdrowie wychodzi nam znacznie lepiej, gdy przy naszym boku tkwi zaufana Przyjaciółka — taka przez duże P, niekoniecznie podobnie patrząca na świat, ale z pewnością bezinteresowna i gotowa na wszelkie nasze szaleństwa. Dobrze jest też, gdy na naszych plecach stale czujemy oddech Przyjaciela — który jednocześnie nie jest i nigdy nie będzie naszym partnerem, nawet w deblu lub w szachach. Owszem, męski punkt widzenia dla klarowności obrazu rzeczywistości bywa niezbędny, a i słowa, że głowę mam nosić wysoko i zachowywać się tak, jakby

tkwiła na niej korona z diamentem wielkości pięści — w męskich ustach stanowią radę równoznaczną z imperatywem i mottem na życie. I znów zaręczam, że wiem, co mówię — bo nieograniczony w swej hojności los mi taką Przyjaciółkę i takiego Przyjaciela podarował.

A z perfumami zapamiętajcie, niewiasty, na zawsze: nie trzymajcie tych najdroższych na szczególną okazję. Raz, że taka okazja może nigdy nie nadejść, perfumy nam zwietrzeją i nawet bez okazji pachnieć ładnie nie będziemy. A inna rzecz, że nie raz i nie dwa to właśnie zapach najbardziej kosztownych perfum życie do szczególnej okazji sprowokował. A zatem kupujemy i psukamy ile wlezie!

Cnota ostatnia: same o sobie

Było w historii nihil novi sine communi consensu — nic o nas bez nas, czego w XVI w. domagał się Sejm polski, a zwłaszcza szlachta. W imieniu wszystkich

niewiast, które nosiła, nosi i będzie nosić Matka Ziemia, ja również domagam się, by o naszym zdrowiu, losie, szczęściu i sposobach na życie — a niechby nawet i o tych cnotach niewieścich — decydowały wyłącznie inne niewiasty. Od razu jednak uprzedzam, że wszelkie tego typu decyzje winny być podejmowane wyłącznie po rzeczowej dyskusji, w drodze konsensusu i uwzględnienia wszelkich głosów ewentualnych w niewieścim gronie mniejszości — a w ogóle to najlepiej przez akklamację.

To pisałam ja, jako żywo — niewiasta! Ale też niewiasta jak żywa!

Jedno jest pewne: walka płci trwa i jeszcze trochę trwać będzie!

MAGDALENA MARIA
BUKOWIECKA
m.bukowiecka@
gazetaolsztynska.pl



P.S. Pisałam, śpiewając jednocześnie na całe gardło „I’m Every Woman” na zmianę z „Queen of the Night”.

REKLAMA



Gmina Stawiguda realizuje inwestycję

„Rozbudowa budynku Gminnego Ośrodka Kultury w Stawigudzie”

Całkowita wartość projektu:

6.422.243,25 PLN

Wartość dofinansowania ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego:

3.429.989,59 PLN

Poziom dofinansowania ze środków Unii Europejskiej:

80,90%



Projekt dofinansowany z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Warmińsko-Mazurskiego na lata 2014-2020

— Zainspirowana jednym z pani podcastów wpisałam do wyszukiwarki hasło: „minimalizm”. Wyświetliło się około 14 mln 200 tysięcy wyników. Ta liczba rośnie. To dowód na to, że coraz więcej osób interesuje się tym tematem?

— Powiedziałabym wręcz, że obecnie szczyt popularności minimalizmu mamy za sobą. Osiem lat temu, kiedy zaczęłam pisać na ten temat, byłam jeszcze dziwką z Internetu. A ponad rok temu minimalizm dostrzegło wiele osób.

— Z czego to wynika? Czy nie jest tak, że trochę na nasze zainteresowanie minimalizmem miała wpływ pandemia?

— To niezwykle kusząca interpretacja. Przyznam szczerze, że odkał udzielałam wywiadów, a robię to intensywnie od pięciu lat, to każdemu znaczącemu wydarzeniu czy zjawisku próbuje się przypisywać określony wpływ. Teraz to, że odwracamy się od konsumpcji i podążamy winnym kierunkiem, tłumaczy się pandemią. Myślę, że to byłoby zbyt proste. Coraz bardziej aktualne są różne nurty przeciwkonsumpcyjne, jak zero waste czy less waste, które pokazują, że można żyć bardziej odpowiedzialnie.

Moim zdaniem powodów zainteresowania minimalizmem było dużo, dużo więcej.

— Zmieniamy styl życia, bo coraz więcej osób zaczyna inwestować w rozwój osobisty? Chcemy pracować nad jakością naszego życia, a nadmiar przedmiotów nas przytłacza?

— Są zbyt przytłaczające, za bardzo skupiają naszą uwagę, która zaczyna być towarem deficytowym. Każde z tych zdań będzie w pewnym sensie prawdziwe. Może zjawisko minimalizmu nie dotyczy całego społeczeństwa, ale tak, zwracamy się ku życiu, w którym nie liczy się wyłącznie konsumpcja.

— Co w pani przypadku zadecydowało o zmianie i skierowaniu się na drogę prostego życia?

— Przyczyna była banalna. W trakcie jednej z przeprowadzek przytłoczył mnie nadmiar książek, które miałam. Było ich kilkanaście kartonów. Były ciężkie, a trzeba było je zapakować do bagażnika, wypakować, a potem znów wnieść do nowego mieszkania. Zaczęłam kwestionować swój stan posiadania. Zadałam sobie pytanie: czy rzeczywiście to, co mam, jest mi naprawdę potrzebne? I tak pomału szłam w kierunku ograniczania przedmiotów w moim życiu. To nie było szczególnie romantyczne. To był bardzo pragmatyczny proces, w trakcie którego zdawa-



Katarzyna Kędzierska

— blogerka, prawniczka i minimalistka. Prowadzi „Simplicite.pl” — największy polski blog o minimalizmie. Autorka bestsellerowej książki „Chcieć mniej. Minimalizm w praktyce” oraz kursu budowania szafy kapsułowej „SZAFY MINIMALISTKI. Mam się w co ubrać!”. Nauczycielka medytacji mindfulness in spe w ramach programu Mindfulness-Based Stress Reduction. Właścicielka butikowej kancelarii patentowej w Warszawie, specjalizuje się w doradztwie strategicznym w zakresie prawnej ochrony znaków towarowych

Żyć bardziej odpowiedzialnie

Podobnie jak Leonardo da Vinci wierzy, że prostota jest szczytem wyrafinowania, a najbliższa jej sercu jest sztuka prostego życia. Rozmawiamy z Katarzyną Kędzierską, autorką najpopularniejszego polskiego bloga o minimalizmie — „Simplicite.pl”.

łam sobie wiele pytań na temat tego, które rzeczy są w moim życiu potrzebne. I w ten sposób w moim życiu było coraz mniej przedmiotów.

— Co na początku było największym wyzwaniem?

— W moim przypadku, co będzie bardzo babskie (śmiech), były to ubrania. Robiąc porządki w garderobie, opierałam się na znanych rozwiązaniach i narzędziach. A te w moim przypadku po prostu nie działały. Postanowiłam więc w pewnym momencie zakwestionować to, czego do

tej pory uczono nas na temat wizerunku i ubioru. I wtedy znalazłam swoją drogę.

— Nie bez powodu więc wśród popularnych i stworzonych przez panią poradników, jak m.in. „Chcieć mniej. Minimalizm w praktyce” znalazł się też kurs „Szafa Minimalistki”.

— „Szafa Minimalistki” wzięła się właśnie z moich doświadczeń. Na początku pojawił się pomysł, a jednocześnie wyzwanie, by przez cały tydzień nosić wybrane siedem ubrań z mojej szafy. Nic więcej. Takie wyzwanie — siedem ubrań na siedem

dni. Ten sposób, jako narzędzie, przekształcił się potem w szafę kapsułową. Później budowałam i odkrywałam własne narzędzia, które można wykorzystać w praktyce. Okazały się inspirujące dla wielu tysięcy osób i w naturalny sposób ewoluowały w kurs online. Nie byłam w stanie pomóc takiej liczbie osób, jakbym chciała, więc postanowiłam stworzyć narzędzie, kurs, który będzie jak najbardziej dostępny.

— Podczas przeprowadzki pani znajoma doliczyła się, że ma aż 123 pary butów.

— Mnie to akurat nie dziwi. Biorąc pod uwagę, jakie przekonania na temat ubrań nam się wpaja, nie dziwnego. Do tego dołącza agresywny marketing przemysłu odzieżowego. To jeden z najbardziej dochodowych biznesów na świecie, który przekonuje nas, że potrzebujemy coraz więcej ubrań, by w każdym sezonie wyglądać inaczej.

— Porusza pani też inny ważny temat przy okazji pozbawiania się nadmiaru ubrań: akceptację naszego ciała.

— O kursie myślałam wiele lat temu, ale zanim jeszcze się pojawił, wciąż uważałam, że czegoś mi brakuje. Uświadomiłam sobie, że brakuje mi części dotyczącej psychologicznych aspektów ubioru. Podeszłam do tego zadaniowo. Poświęciłam wiele czasu na naukę i dokształcanie się w tym kierunku. Przetestowałam wiele narzędzi i okazało się, że to jest ten właśnie brakujący element. Jeśli nie akceptujemy siebie, to nawet mając szafę wypełnioną drogimi, markowymi ubraniami, nadal nie będziemy mieli się w co ubrać. Chciałabym, by moje kursantki miały poczucie, że mają co założyć, niezależnie od tego, co mają w swoich zasobach. Wiele osób podchodziło do modułu dotyczącego samoakceptacji dość sceptycznie. Potem, po zakończeniu kursu okazywało się, że ten moduł jest bardzo ważny. A uczestniczki dowiadują się dzięki niemu tego, o czym nikt im wcześniej nie powiedział. To naprawdę wyjątkowe doświadczenie.

— Pozbywając się przedmiotów, możemy pozbyć się trudnych emocji. To może być rodzaj terapii?

— Nie, w żadnej mierze. Na pewno kwestie posiadania rzeczy, niezależnie od tego, czy mówimy o ubraniach, czy innych przedmiotach, są bardzo mocno skorelowane z naszymi przekonaniami, schematami. Bardzo często jednak jest tak, że pozbywając się przedmiotów, uświadamiamy sobie, jaki ciężar emocjonalny niesiemy przez życie. I może nie jest to terapia, nigdy nie poszłabym aż tak daleko, ale może być impulsem do pracy nad sobą i zrobienia porządków w naszym życiu. To bardzo częste.

— Nie bez powodu więc dziś najbliższe pani jest proste życie, ale jest pani również nauczycielem mindfulness, czyli uważności.

— Tak. Powiem szczerze, gdy na mojej drodze pojawiła się medytacja mindfulness, miałam poczucie, że wszystkie zasoby czy wszystkie rze-

czy, którymi zajmowałam się w życiu, pięknie składają się, abym je mogła wykorzystać na drodze nauczyciela mindfulness. Myślę więc, że to nie był przypadek.

— Pisz pani, że minimalizm nie jest celem, a drogą.

— Lubię definiować minimalizm jako narzędzie. Jestem osobą mocno stojącą na ziemi, pragmatyczną. Uważam, że minimalizm nie jest filozofią, celem, stylem, ale bardziej narzędziem do wartościowego życia. Jeśli odrzucimy wszystko, co naszym zdaniem jest zbędne, pozostanie esencja życia. Choć dla każdego będzie to oznaczać co innego. Każdy musi wybrać swoją drogę.

— Ale nie jest też tak, że ograniczając przedmioty, w końcu staniemy się szczęśliwsi? W końcu przekonują nas do tego takie trendy, jak hygge, lagom czy inne recepty na udane życie.

— Ileż jest tych sposobów na szczęśliwe życie, prawda? Bardzo ostrożnie przyglądam się tym trendom. Bardzo szybko tracą na aktualności, mimo że mają dobre założenia: celebrowanie codzienności, radość z małych rzeczy czy pielęgnowanie wdzięczności. To bardzo prozaiczne, ale też bardzo ważne rzeczy w życiu. Natomiast często są to hasła wykorzystywane marketingowo do produkcji kolejnych kocyków, świeczek, kosmetyków i ubrań, które mają nas uszczęśliwić. I w ten sposób wpadamy w pułapkę, w wir konsumpcji. Wypaczana jest więc pierwotna idea celebrowania codzienności, bo spece od marketingu wmawiają nam, że nie możemy cieszyć się z małych rzeczy, jeśli te nie są pięknie zapakowane.

— Jak się zatem bronić?

— Pomaga samoświadomość. Minimalizm zachęca nas do pozbawiania się, a nie nabywania. Od pozbawiania też można się uzależnić, jeśli ktoś uzna, że minimalizm jest jego celem. Pojawia się wtedy pokusa, by rywalizować z innymi i z samym sobą w konkurencji: „a ja mam mniej”. I oceniać, że ktoś jest gorszym minimalistą. To się zdarza. Na Facebooku istnieje grupa, której patronuje blog „Simplicite”, która skupia ludzi zainteresowanych minimalizmem i tam wątek tej rywalizacji tam się pojawia. Naszą bronią może być więc wspomniana samoświadomość i spojrzenie z dystansem na własne wybory.

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



— Od małego mówią na ciebie „Foka”?

— Nazwali mnie tak koledzy z klubu pływackiego w Giżycku. Kiedyś byłem małym, grubym chłopczykiem. Pewnego razu na treningu graliśmy w piłkę wodną, a ja zamiast odbijać piłkę rękoma, odbiłem ją kilka razy nosem. Jeden ze starszych kolegów nazwał mnie foką i tak zostało do dziś. Nawet nauczyciele w szkole tak się do mnie zwracali.

— Pływasz od dziecka.

Trening, szkoła, trening. I tak codziennie przez wiele lat z przerwami na zawody. Prejsa rodziny czy sam chciałeś?

— Tak naprawdę całe moje życie kręci się wokół sportu. Wcześniej trenowałem sztuki walki, zanim na dobre wpadłem do basenu. Jednak nigdy, przenigdy przez całą swoją karierę pływacką rodzice mnie nie zmuszali do ani jednego treningu. Było wręcz przeciwnie. Jak byłem zmęczony, przetrenowany i po prostu nie dawałem rady, to nalegali, żebym odpoczął, położył się, pospał. Kiedyś mama wyłączyła mi budzik i nie poszedłem na trening. Powiedziała, że jestem zmęczony i mam odpocząć. Byłem wściekły. Miałem 11 czy 12 lat i pływanie sprawowało mi ogromną radość. To pasja i całe moje życie. Rodzice we wszystkim mnie wspierali i tak jest do dziś. Za to jestem im bardzo wdzięczny.

— Z Giżycka wyjechałeś do Szkoły Mistrzostwa Sportowego we Wrocławiu, teraz pracujesz w Trójmieście. Często bywasz w rodzinnym domu?

— W wieku 16 lat wyjechałem do wrocławskiej szkoły, gdzie spędziłem chyba najlepsze cztery lata mojego życia. Bardzo dobrze to wspominam. Trenowałem w klubie Śląsk Wrocław. Dzisiaj trenuję i pracuję w Trójmieście. Moja praca tak naprawdę opiera się głównie na pracy online, więc mogę to robić z każdego miejsca na świecie. Mogę pogodzić pracę z treningami i spokojnie przygotowywać się do przepłynięcia Bałtyku. W rodzinnym domu staram się być przynajmniej raz na dwa miesiące. Czasami uda mi się rodziców zaskoczyć, zrobić małą niespodziankę i przyjechać do Giżycka. Ostatnio oni byli u mnie w Gdańsku, więc spędziłem razem czas. Myślę też, że niebawem wybiorę się na Mazury, do domu.

— Twoje największe sukcesy na basenie?

— Zdobyłem ponad 40 medali mistrzostw Polski. Tak naprawdę każdy medal jest dla mnie ważny: z mistrzostw

Polski, pucharu Europy czy świata. Liczy się każdy wynik, w którym się poprawiałem, zrobiłem progres. Przełomowe były dla mnie mistrzostwa kraju 15-latków, na których zdobyłem pięć medali mistrzostw Polski, z czego cztery złote, jeden srebrny. Wtedy wszedłem do świata pływackiego. Ja, chłopak z Giżycka. Naprawdę uwierzyłem w siebie. Trenowałem u Piotra Gieczewskiego, którego do dzisiaj bardzo dobrze wspominam i mamy ze sobą dobry kontakt.

— Porażki?

— Było ich bardzo dużo. Wydaje mi się, że 70-80% moich startów, to były porażki. Wszyscy widzą moje wyniki już jako sukces, a większość tego, co robiłem i co dzisiaj robię w swoim życiu, opiera się na porażkach. Nie jestem ekspertem w doradzaniu ludziom, ale warto się nie poddawać.

— Tęsknisz za zawodami, adrenaliną, rywalizacją?

— Jak najbardziej. Dlatego wróciłem do sportu, z którego w pewnym momencie musiałem zrezygnować, głównie ze względu na finanse. Za 455 zł stypendium sportowego nie da się przetrwać. Rodzice i tak długo mnie utrzymywali. Znalazłem dobrą pracę, zacząłem zarabiać pieniądze. Szukałem tej adrenaliny i rywalizacji. Przez dwa lata trenowałem brazylijskie sztuki walki. Bardzo mi się to podobało. Wróciłem jednak do wody, bo zdecydowanie tutaj czuję się najlepiej. Czuję, że jestem w domu i tu muszę się realizować.

— Basen, jeziora, morze.

Gdzie najlepiej ci się pływa?

— Basen to jest miejsce, w którym jest bardzo spokojnie, jest ciepło, zawsze można się zatrzymać i nie czuć tu strachu. Bardzo lubię morze, bo nie czuję się tam komfortowo. Mam bardzo dużo szacunku do wody. W morzu czuję się trochę tak, jakbym nie był u siebie i jest to dla mnie ogromne wyzwanie. Morze sprawia mi bardzo dużo radości i wyzwala adrenalinę. Zupełnie inaczej trenuje się w basenie niż na jeziorach czy w morzu.

— Wielcy sportowcy często zostają trenerami, otwierają szkoły pływackie, pasję zamieniają w pracę. Ty poszedłeś w marketing...

— Kiedy skończyłem z czynowym sportem, to otworzyliśmy razem z przyjaciółmi, byłymi zawodnikami i rodzicami szkoły pływacką Swimland Olsztyn, która do dzisiaj rozwija się pod okiem świetnych trenerów. Trenują tam wspaniali zawodnicy,



Mama wyłączyła mi budzik. Byłem wściekły

Bartek „Foka” Kubkowski to młody pływak z Giżycka. Zaczynał jako mały chłopiec w Klubie Medyk, a później pływał także w Szkole Mistrzostwa Sportowego we Wrocławiu. Dziś jest dyrektorem krajowym polskiej firmy i sportowcem, który stoi przed wielkim wyzwaniem. Zamierza pokonać wptaw Bałtyk. Trasę 170 km ze Szwecji do Kołobrzegu chce przepłynąć o własnych siłach w ciągu 60 godzin w lipcu 2022 roku.



Bartek Kubkowski przepłynął wptaw jezioro Niegocin (7,5 km)

k którzy odnoszą duże sukcesy. Doskonałą atmosferę tworzą rodzice. Naprawdę jestem dumny, że byłem częścią tego przedsięwzięcia. Początkowo chciałem zająć się trenowaniem dzieci i młodzieży. No, ale tak się potoczyło moje życie, że poszedłem w marketing. Szybko okazało się, że to jest miejsce, w którym mogę się rozwijać i chcę to robić.

— Masz czas na swoją pasję z dzieciństwa?

— Zawsze uwielbiałem sztuki walki, które sprawiały mi największą radość. Jeszcze w szkole biliśmy się z chłopakami przy każdej okazji. Trenowaliśmy na przerwach, na podwórku. Uwielbiam brazylijskie jiu jitsu w klubie Kaiser Sport. Wrzucam sobie sztuki walki jako trening ogólnorozwojowy do pływania. I jak najbardziej mogę się w tym spełniać. Lubię też oglądać sztuki walki na ringu. UFC i KSW to dwie federacje sztuk walki, które śledzę od lat. Jest to bardzo fajny sport, który zawsze był i będzie w moim życiu.

— Jako piętnastolatek przepłynąłeś Niegocin, potem cztery inne jeziora, a teraz planujesz pokonać Bałtyk. Skąd ten pomysł?

— W mojej głowie zrodził się wiele lat temu. Wielokrotnie sprawdzałem trasę na mapach również satelitarnych, liczyłem kilometry w linii prostej. Robiłem kalkulacje, obliczenia. Długo się do tego przygotowywałem. Dodatkową motywacją jest fakt, że jeszcze nikt tego nie dokonał i to mnie nakreśla do pracy i daje bardzo dużą energię. Mogę stać się pierwszym człowiekiem na świecie, który przepłynie wptaw Bałtyk pokonując 170 km w 60 godzin. Chciałem to zrobić, ale nie wiedziałem kiedy. Nie miałem pieniędzy, sponsorów, sztabu. Ale udało się. Mam fantastycznych sponsorów, fajne i profesjonalne wsparcie i tak naprawdę wiem, że jestem w stanie teraz skupić się na treningach i pracy. Mam spokojną głowę.

— Po co to robisz?

— Współpracuję z fundacją Cancer Fighters, która pomaga dzieciom chorym na raka. To są prawdziwi wojownicy. Jestem od dwóch lat wolontariuszem fundacji, więc onkologia dziecięca jest mi znana. Chcę pokazać, że mój wyczyn to nic w porównaniu z codzienną walką, jaką muszą stoczyć podopieczni fundacji. To jest choroba, którą tak naprawdę przechodzi cała rodzina. Dlatego uruchomiliśmy zbiórkę funduszy. Chcemy zbierać pieniądze dla



Bartek z mamą Moniką i tatą Tomaszem

tych dzieci i chcemy zwrócić uwagę na ich problemy. Inni powinni nauczyć się doceniać to, co mają, a przede wszystkim swoje zdrowie. Zawsze marzyłem, by otaczać się wyjątkowymi ludźmi, wspaniałymi przyjaciółmi, cudowną dziewczyną i kochającą rodziną, więc tak naprawdę już spełniam swoje marzenia. Przepłynięcie wptaw Bałtyku to tylko dodatkowy element do pełni szczęścia.

— A co na to twoja dziewczyna?

— Ania — podobnie jak rodzice — jest przerażona. Jednak wspiera mnie cały czas i motywuje do pracy. Jest przy mnie zawsze, kiedy tego potrzebuję i to daje mi siłę. Obiecała, że będzie ze mną na starcie i na mecie. Jest całym sercem za mną, więc bardzo się z tego cieszę.

— Kiedy zamierzasz zwolnić managera? Żartuję, oczywiście. Od ponad 20 lat jest nim przecież twój tata Tomasz. Jak się spisuje?

— Człowiek rakietą. Jest zawsze i wszędzie, gdy go potrzebuję. Nie wyobrażam sobie w ogóle innej osoby jako mojego managera. Tata jest ze mną od małego i zawsze na niego mogę liczyć, zadzwonić w środku nocy i on jest. Nasza współpraca będzie trwała do końca mojej sportowej kariery, do końca życia. Tata jest super. Jest najlepszym ojcem i managerem, jakiego tylko mogłem mieć.

— Czym jeszcze nas zaskoczysz?

— Mam mnóstwo pomysłów sportowych i biznesowych. Jeszcze nie mogę zdradzać ze względu na to, że chcę zrobić tą najważniejszą rzecz, czyli przepłynąć Bałtyk. Na kolejne projekty przyjdzie czas. Dziś chcę się skupić na treningach i przygotowaniu do zrealizowania mojego autorskiego projektu o nazwie ULTRA BALTIC SWIM.

RENATA SZCZEPANIK
r.szczepanik@gazetaolsztynska.pl



KINO HELIOS
NA WEEKEND

HELIOS
tel. 89 535 20 30

447200bs-A -C

Sobota, 17 lipca

KOSMICZNY MECZ: Nowa era / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 10:30, 12, 13:10, 15:50, 16:40, 18:30; ŻUŻEL, g. 12:50, 17:45, 21:20; CWANIAKI Z HOLLYWOOD / napisy, g. 14:45, 19, 21:30; ESCAPE ROOM: Najlepsi z najlepszych / napisy, 15:20, 19:20, 20:30; ELLA BELLA BINGO / familijny / b.o. / dubbing, g. 10:10, 14:30, 16; CZARNA WDOVA / napisy, g. 13, 18, 20, 21:10; CZARNA WDOVA / dubbing, g. 11, 17; ELFINKI / familijny / b.o. / dubbing, g. 15:30; PIOTRUS PAN I ALICJA W KRAJINIE CZARÓW / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 12:15, 16:30; JAK WYWOŁAŁEM BYŁĄ ŻONĘ / napisy, g. 20:20; BODYGUARD I ŻONA ZAWODOWCA / napisy, g. 21; LUCA / familijny / b.o. / dubbing, g. 14:20; PIOTRUS KRÓLIK 2: Na gigancie / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 10:40; SZYBCY I WŚCIEKLI 9 / napisy, g. 11:30, 17:15, 19:40; RAYA I OSTATNI SMOK / familijny / b.o. / dubbing, 10:20, 14; MUSTANG Z DZIKIEJ DOLINY: Droga do Wolności / familijny / b.o. / dubbing, g. 11:10, 13:20, 17:30; KOSMICZNY MECZ: Nowa era / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 10

Niedziela, 18 lipca

KOSMICZNY MECZ: Nowa era / familijny / od 7 lat, g. 10:30, 11:40, 13:10, 15:50, 16:40, 18:30; ŻUŻEL, g. 12:50, 17:45, 21:20; CWANIAKI Z HOLLYWOOD / napisy, g. 14:45, 19, 21:30; ESCAPE ROOM: Najlepsi z najlepszych / napisy, 15:20, 19:20, 20:30; ELLA BELLA BINGO / familijny / b.o. / dubbing, g. 10:10, 14:30, 16; CZARNA WDOVA / napisy, g. 13, 18, 20, 21:10; CZARNA WDOVA / dubbing, g. 11, 17; ELFINKI / familijny / b.o. / dubbing, g. 15:30; PIOTRUS PAN I ALICJA W KRAJINIE CZARÓW / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 12:15, 16:30; JAK WYWOŁAŁEM BYŁĄ ŻONĘ / napisy, g. 20:20; BODYGUARD I ŻONA ZAWODOWCA / napisy, g. 21; LUCA / familijny / b.o. / dubbing, g. 14:20; PIOTRUS KRÓLIK 2: Na gigancie / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 10:40; SZYBCY I WŚCIEKLI 9 / napisy, g. 11:30, 17:15, 19:40; RAYA I OSTATNI SMOK / familijny / b.o. / dubbing, 10:20, 14; MUSTANG Z DZIKIEJ DOLINY: Droga do Wolności / familijny / b.o. / dubbing, g. 11:10, 13:20, 17:30; KOSMICZNY MECZ: Nowa era / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 10

Wzięło mnie
na tofu

Zdrowe odżywianie nigdy nie było takie proste! Tofu — odpycha mdłym czy przyciąga egzotycznym smakiem? To zależy. Od tego, co kto lubi i od tego, jak kto je przyrządzi.

William Shurtleff i Aiko Aoyagi w swojej książce pt. „The book of tofu” („Księga tofu”) piszą tak: „Chińczycy powiadają, że mędrcy, jogini i mnisi, którzy żywią się mgłą niebios i świeżą poranną rosą, jako trzecią możliwość dopuszczają tofu”. Czy to nie jest wspaniała reklama dla tego fermentowanego sera sojowego?

Tofu, zwane również dofu (w Chinach), dauhu (w Wietnamie), tubu (w Korei) pochodzi według jednych źródeł z Japonii, a według innych z Chin.

Właściwości tofu

Tofu ma wiele zalet. Jego właściwości odżywcze są wychwalane wszem i wobec. Obniża poziom (złego) cholesterolu oraz ciśnienie. Zmniejsza ryzyko chorób serca. Szczególnie polecany jest kobietom w okresie menopauzy, gdyż w tym okresie są bardziej narażone na osteoporozę, a tofu skutecznie przed nią chronią. Badania naukowe dowodzą, że produkt ten jest wspaniałą profilaktyką nowotworową.

Do jego wad należy nijaki smak, ale z odpowiednimi przyprawami i wiedzą, staje się pysznym przysmakiem, w którym można się rozkocharać.

Przepis poniżej jest zniewalający, sama sobie zazdrościłam jak to jadłam. Wymy-

śliłam go na poczekaniu, bo kończył się termin ważności i chciałam trochę poeksperymentować z tymi składnikami, które akurat miałam pod ręką. Spróbujcie, a wtedy będziecie mogli się określić z czystym sumieniem, czy lubicie tofu.

SKŁADNIKI

1 szklanka czerwonego ryżu
1 opakowanie tofu
garść białego sezamu
1/3 szklanki sosu sojowego
3 ząbki czosnku
kilkanaście migdałów (najlepiej blanszowanych)
garść kolendry zielonej

sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Prażymy migdały. Prażymy czosnek pokrojony w plasterki. Zalewamy pokrojone w kostkę tofu sosem sojowym i odstawiamy na co najmniej godzinę do lodówki. Smażymy na maśle klarownym tofu wraz z sezamem. Ryż gotujemy. Kolendrę siekamy. Wszystko mieszamy, doprawiamy solem i pieprzem. Możemy posypać drobno startym żółtym serem i udekorować wiśniami.

To jak, lubicie tofu czy musicie się do niego przekonać?

EWELINA DANIŁA

Autorka o sobie:

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



Podczas redukcji masy ciała dobrą praktyką jest dokładne czytanie etykiet podczas zakupów i zapoznanie się z tabelą wartości odżywczych. Gdy mamy ochotę na przygotowanie sosu czosnkowego to zamiast majonezu warto wybrać jogurt typu greckiego, co pozwala nam zaoszczędzić nadmiar tłuszczu oraz kalorii (uśredniając ten wynik, sos przygotowany w tej drugiej wersji może być odchudzony o około 200 kalorii!). Ważnym aspektem odchudzania, jak również zdrowego życia jest świadoma konsumpcja. Jesteśmy w stanie unikać nadwyżek kalorycznych spowodowanych brakiem znajomości rynku spożywczego.

To możesz wymienić!

Mięso czerwone można zastąpić mięsem drobiowym, które jest uboższe przede wszystkim w kalorie i cholesterol. Dodatkowo, przygotowanie drobiu jest mniej czasochłonne.

Frytki zamień na pieczone ziemniaki. Smak frytek jest lubiany przez wielu z nas. Typowe frytki, smażone w głębokiej warstwie tłuszczu są w stanie dostarczyć nawet 400 kalorii w 100 gramach. Natomiast samodzielnie przygotowane i upieczone ziemniaki z odrobiną oleju to 1/4 kalorii mniej! 100 gram ziemniaków zawiera 70-80 kcal (w zależności od odmiany).

Soki i gazowane napoje warto zastąpić wodą. Smak wody może nie odpowiadać wielu konsumentom, dlatego warto kombinować z nią na różne sposoby. Dodatek cytryny, mięty, pomarańczy, owoców jagodowych czy plasterków zielonego ogórka wpływa na smak wody, dzięki czemu ten staje się bardziej wyrazisty.

O nawodnienie musimy dbać, ale wszystko co kolorowe i smakowe jest bogate w kalorie. W dziennym bilansie energetycznym nietrudnym jest dostarczenie ponad 800 dodatkowych kalorii. Wystarczy wypić 2 litry soku czy coli. Mądrym wyborem jest unikanie tego typu napojów na rzecz wody, herbat i różnego rodzaju ziółek.

Mleko lub jogurt naturalny zamiast śmietany. My, Polacy, przodujemy w jedzeniu zup,



Mała zmiana, duży efekt!

Wiele produktów spożywczych posiada swoje zamienniki, które są mniej kaloryczne i zdrowsze o porównywalnym smaku. Proste triki dietetyczne skutecznie chronią przed spożywaniem nadmiernej energii, tym samym pomagając nam dbać o sylwetkę.



foto: archiwum prywatne

Aleksandra Kobylańska

– autorka książek z zakresu żywienia i artykułów o charakterze popularno naukowym, mówca konferencyjny i certyfikowany dietetyk. Twórczyni profilu instagramowego @aleksandrakobylanska, na którym to znajdują się pyszne inspiracje kulinarne oraz treści psychologiczne.

co jest bardzo ważnym aspektem odżywiania. W niewielu miejscach na świecie zupy są aż tak popularne. Jednak zamiast tradycyjnego ich zabielania śmietaną warto wypróbować metodę z mlekiem lub jogurtem naturalnym. Niewielka ilość mleka skuteczniej rozjaśni nam zupę niż pół opakowania śmietany.

Zamiast suszonych owoców wybieraj te świeże! Różnica kaloryczna między owocami suszonymi, a świeżymi jest ogromna.

Wszystko przez obniżoną zawartość wody tych pierwszych. Obydwa rodzaje dostarczają witamin i składników mineralnych, ale znacznie częściej powinniśmy sięgać po świeże owoce, które dodatkowo wspomagają nasze nawodnienie.

Bądźmy świadomymi konsumentami. Każdy z nas powinien zdawać sobie sprawę z tego co spożywa i w jakich ilościach. Kalorie odpowiadają za przyrosty masy ciała, która wiąże się między innymi z brakiem czytania etykiet i nieświadomością składów danych produktów. Praktyka czytania etykiet i zagłębienia w tabelę wartości odżywczej jest dobrym nawykiem, który wchodzi w krew. Im częściej będziemy to robić, tym szybciej nauczymy się dokonywać mądrych, wyborów żywieniowych. Pamiętajmy, że żywienie wpływa na nasze zdrowie i życie, zdolność zapamiętywania, energię i siłę.

Kuba przy garach inspiruje



Szakszuka

Słońce puka do okna całą swoją okazałością, a to oznacza, że trzeba przygotować jakieś smaczne śniadanko.

No to do dzieła, bo dziś będziemy przygotowywać szakszuke, czyli potrawę wywodzącą się z kuchni żydowskiej. W mojej propozycji będzie to wersja zimowa, ponieważ do jej stworzenia użyłem pomidorów z puszk, natomiast w tradycyjny sposób, używa się pomidorów świeżych.

Na patelni rozgrzewamy łyżkę masła i dodajemy 1-2 ząbki startego czosnku. Po chwili czosneczek nam się zarumieni i wtedy dodajemy pomidory, układając je równutko na całej powierzchni patelni. Szybciutko dodajemy soli i pieprzu według uznania oraz posypujemy je oregano. Wszystko należy błyskawicznie przemieszać, a następnie podkręcić moc na kuchence i zostawić pomidorki na pastwę losu na 4 minuty. W tym miejscu trzeba pamiętać, żeby warzyw nie mieszać, tylko pozwolić im odparować, w przeciwnym razie zrobi nam się przecier, a tego byśmy nie chcieli.

Gdy pomidory odparują, dodajemy do środka 3-4 jaja i zamykamy patelnię pokrywką. Po kolejnych 3 minutach śniadanko mamy gotowe.

Do popicia proponuję zrobić herbatkę z imbirem i miodem.

Shoarma drobiowa

z sosem czosnkowym

w asyście carpaccio z buraka

Shoarma drobiowa z sosem czosnkowym oraz carpaccio z buraka czyli kolacja fit,

a więc to, co misie lubią najbardziej.

Składniki na shoarmę:

2 pojedyncze piersi z kurczaka
2 łyżki oleju
1 łyżeczka słodkiej papryki
1 łyżeczka curry
1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki czosnku granulowanego
1/4 łyżeczki papryki ostrej
1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej

Składniki na carpaccio z buraka:

1 duży burak, ser feta
sałata lub rukola
80 g orzechów włoskich
2 łyżeczki miodu
1 łyżeczka octu balsamicznego
2 łyżki oliwy z oliwek

Shoarma drobiowa to pokrojone w paski lub kostkę kawałki filetu z kurczaka w przyprawach. Kurczą pierś kroimy więc w paski i oprószyć słodką papryką, ostrą papryką, mielonym kminem rzymskim, curry, gałką muszkatołową, czosnkiem granulowanym oraz solą. Następnie podlewamy 2 łyżkami oliwy, dokładnie mieszamy i odstawiamy do lodówki na minimum godzinę. Po tym czasie kawałki kurczaka wrzucamy na ogień i smażymy, aż będzie miękkie i pyszne. Shoarma gotowa!

Carpaccio z buraka to już nieco większe wyzwanie, ale znów bez przesady. Dużego buraka owijamy sreberkiem i pieczemy przez około godzinę w temperaturze 200 stopni. Po tym czasie buraka

odstawiamy i czekamy aż wystygnie, a następnie obieramy ze skórki. Teraz tylko pozostaje buraka zetrzeć na gilotynie, która znajduje się w każdej tarce, tak, żeby powstały cienkie plasterki i ułożyć na talerzu. Na buraka wrzucamy zieleninę (sałata, rukola itp.), orzechy włoskie, które dobrze jest chwilę podgrzać na patelni, ser feta oraz polewamy słodkim sosem miodowym. Jak go zrobić? Do szklanki wrzucamy 2 łyżeczki miodu, łyżeczkę octu balsamicznego, 2 łyżki oliwy, i ciut wody, żeby konsystencja była rzadka. Całość mieszamy i w tym momencie już wszystko mamy. Smacznego!



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

Zapraszam do śledzenia mnie na Instagramie:
@kuba_przy_garach

Zapalenie pęcherza moczowego lubi kobiety

O ile do pierwszego roku życia 2 na 3 zachorowania dotyczą chłopców — o tyle sytuacja zmienia się drastycznie między 2 a 50 rokiem życia — infekcje układu moczowego dotyczą 1-3 proc. dziewcząt i kobiet i występują nawet 50 razy częściej niż u mężczyzn!

Wszystkiemu winna anatomia i nieco inna budowa cewki moczowej: u pań jest krótsza (ma 4-5 cm długości) niż u panów (15-20 cm). Dodatkowo u pań decyduje też położenie jej ujścia w pobliżu pochwy i odbytnicy — co bardzo ułatwia bakteriom osadzenie i namnażanie się. I choć w swoim naturalnym środowisku nie są groźne — gdy przeniosą się do dróg moczowych, mogą wywołać stan zapalny.

Możliwość zachorowania na zapalenie pęcherza jeszcze bardziej zwiększa się u pań w okresie aktywności seksualnej: u 10 proc. młodych kobiet objawy występują co najmniej raz w roku, a u 40-60 proc. — przynajmniej raz w życiu. W czasie każdego stosunku płciowego istnieje ryzyko wprowadzenia czynników chorobotwórczych z cewki moczowej do pęcherza. Ryzyko wzrasta dodatkowo, gdy dochodzi do przerwania służówki sromu.

Natomiast po 50-60 roku życia częstość infekcji układu moczowego wzrasta ponownie u mężczyzn. Wpływ na taki stan rzeczy ma najczęściej przerost gruczołu prostaty.

Ryzyko zachorowania na zapalenie pęcherza jest też większe w przypadku występowania pewnych schorzeń: niewyrównanej cukrzycy, kamicy nerkowej, upośledzającego odpływu moczu, choroby z obniżoną odpornością immunologiczną, wad układu moczowego, a także niekorzystnych sytuacji, jak założenie cewnika do pęcherza i jego utrzymanie „na stałe”.

Ale spokojnie. Są sposoby, by — gdy zakażenie dróg moczowych się pojawi — szybko się z nim uporać. A najlepiej poznać metody, by tej nieprzyjemnej infekcji skutecznie zapobiegać.

Przyczyny

Sprawcą kłopotów mogą być m.in. chlamydie, dwoinka rzeżączki lub gronkowiec. Jednak za zdecydowaną większość zakażeń układu

moczowego odpowiada pałeczka okrężnicy (*Escherichia coli*), która naturalnie bytuje w układzie pokarmowym, znajduje się w kale i w okolicy odbytu. Gdy jednak przedostanie się na skórę między pochwą a odbytem, szybko migruje do cewki moczowej, gdzie się namnaża. Wkrótce potem wędruje do pęcherza i przylega do jego ścian, powodując zapalenie. Jeśli w porę nie podejmiemy leczenia, bakterie *Escherichia coli* mogą przedostać się dalej — moczowodami do nerek.

Objawy

Pierwsze objawy zapalenia pęcherza moczowego to uczucie lekkiego pieczenia przy oddawaniu moczu. Potem coraz częściej biegamy do toalety — nawet, jeśli niewiele pijemy. A tam z trudem wyciskamy kilka kropli. Wszystkiemu towarzyszy silne pieczenie i ból w okolicy cewki moczowej. Choć z pozoru wydają się niegroźne, objawy infekcji pęcherza potrafią skutecznie uprzykrzyć życie, na przykład w podróży. Zaniedbanie infekcji grozi z kolei nawracającymi stanami zapalnymi nerek, co może prowadzić do ich niewydolności, lub do schorzeń narządów rodnych.

Czynniki ryzyka

Infekcję bardzo łatwo złapać latem. Przyczyną może być choćby przechłodzenie pęcherza, do którego często dochodzi wskutek siedzenia na plaży w mokrym kostiumie kąpielowym, siadania



REKLAMA

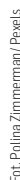
Lek. med.

Artur ZALEWSKI

specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna

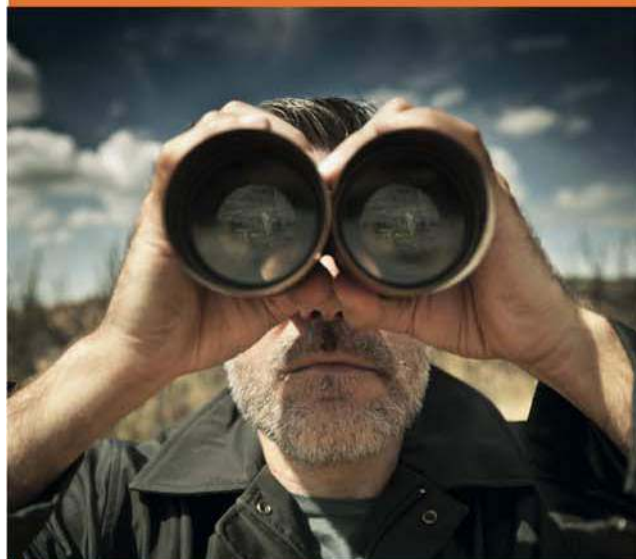
LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰, 19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie

1528200tr-A -C



Po stosunku płciowym umyj okolice intymne albo przynajmniej oddaj mocz — w ten sposób usuniesz zarazki, które dostały się do cewki moczowej.

Szukasz klientów ?



docieramy do
1400000 odbiorców



wykorzystujemy zaawansowane
sposoby emisji i targetowania
reklam



dostarczymy Twoją ofertę do
potencjalnych klientów
na najpopularniejszych nośnikach



zapewniamy pełne raportowanie
efektów przeprowadzonych
działań

wybierz profesjonalistów,
wybierz nas

GAZETA OLSZTYŃSKA

(89) 539-74-46, reklama@wm.pl

mp-otr-7488-M

ZWIERZĘTA

kupię

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

TANIO 2-pokojowe 43 metrowe
mieszkanie po remoncie na Zatorzu,
tel. 604-512-498

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL,
503-103-703

PRACA

dam pracę

HYDRAULIKA i pomocnika hydrau-
lika, 794-122-559

KIEROWCA CE, 503-103-703

MURARZA pomocnika, 501-481-210

MURARZY, 667-947-124

NAPRAWA kempingów, 503-103-703

POMOCNIKA dla elektryka, 505-
783-503

POMOCNIKÓW budowlanych, 667-
947-124

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rol-
nym. Zakwaterowanie, wyżywienie
+ pensja, 602-724-745

USŁUGI

budowa | remont

CYKLINOWANIE podłogi + schody,
507-306-262

HYDRAULIK, 501-209-794

SZALÓWKA, podłoga, boazeria,
sztacheta, taras; Tartak Żarnowo
k. Augustowa, 693-491-205.

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-
242-457

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



dawniej **market**

OLSZTYN 895 355 300
ul. Lengowskiego 18-20 602 327 277

BISKUPIEC 897 152 093
ul. Armii Krajowej 4 608 680 642

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



**USŁUGI
POGRZEBOWE**

ARKA

Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

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

89 534 72 42, 605 635 908

OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24

(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka”)

89 526 66 01, 605 665 909

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowy przewóz zmarłych

6146190pb1-g-M

To nie jest ich ostatnie słowo

To bardzo duży sukces i dla zawodniczki, i dla trenera, i dla całego klubu. Jesteśmy z niej bardzo dumni – komentuje medal 16-letniej Karoliny Piechowicz w ME juniorek jej klubowa trenerka Gabriela Wójtowicz ze Swimlandu Olsztyn.

– Po „brązowym” występie Karoliny Piechowicz, napisała pani w mediach społecznościowych, że marzenia się spełniają. Takie były marzenia: żeby przywieźć z Rzymu jakiś medal?

– Tak, to było nasze skryte marzenie. Skryte, bo Karolina wyjeżdżając do Rzymu, była ze swoim czasem 1.10,01 na 14. miejscu w Europie na 100 m stylem klasycznym, więc pojechaliśmy na mistrzostwa z nadzieją walki o finały i żeby udało się jak najwyżej uplasować. Ale nie spodziewaliśmy się, że będzie taka możliwość, żeby o medal zawalczyć... Ostatniego dnia było jednak widać, że Karolinka jest w szczytowej formie, że to jest jej dzień i że może to zrobić. No i zrobiła (uśmiech).

– Tak „miało” być: że medal będzie nie na 50, ale na 100 m żabką?

– „Pięćdziesiątka” i „setka” to są jej główne dystanse, traktowane przez Karolinę mniej więcej na równi. Choć, wiadomo, to „setka” jest dystansem olimpijskim, więc zawsze będziemy chciały szczególnie dobrze przygotować się właśnie do „setki”.

– Ciche nadzieje na podium towarzyszyły pani także przed pierwszą konkurencją, w której wystartowała Karolina, czyli przed 50 m stylem klasycznym?

– Tak, od samego początku mistrzostw, jak tylko Karolinka pierwszy raz weszła w Rzymie do wody, widziałam, że jest w bardzo dobrej formie. Wiedziałam, że może nas bardzo mocno zaskoczyć i nastawiałam się bardziej właśnie na tę „pięćdziesiątkę”: że pójdzie jej dużo lepiej. Bo w sprincie była bliżej rekordu Polski, a ze swoim wynikiem na 50 metrów z mistrzostw kraju też była notowana wyżej w Europie. Biorąc to wszystko, myślałam, że właśnie 50 m to będzie ten dystans, gdzie Karolina będzie miała szansę zakreślić się blisko podium. Oczywiście, ta jej szósta pozycja to też jest

bardzo wysokie miejsce, a do tego dochodzi przecież świetny rekord Polski do 16 i 17 lat (31,29 z półfinału jest też wyrównaniem rekordu Polski 18-latek! – red.). Tak w ogóle, to jest najlepszy tegoroczny czas w Polsce wśród senierek, więc na tę chwilę Karolinka jest najszybszą żabkarką w Polsce. Pomimo tak młodego wieku... Tak że wiedzieliśmy już po „pięćdziesiątce”, że trafiliśmy z formą idealnie i tylko czekałyśmy na to, co się wydarzy na „setkę”.

– Po drodze był jeszcze występ w sztafecie mieszanej 4x100 m stylem zmiennym, który pokazał, że na setkę może być dobrze, a nawet bardzo dobrze...

– Tak, choć po porannych eliminacjach Karolina była dość mocno zmęczona i sami byliśmy ciekawi, jak sobie poradzi z tym zmęczeniem w finale. A poradziła sobie bardzo dobrze, co nie było aż tak dużym zaskoczeniem, bo w popołudniowej sesji Karolinka zawsze pływa szybciej niż w porannej. Mieliśmy nadzieję, że złamie barierę minuty i dziesięciu sekund, no i tak się stało (na drugiej zmianie Piechowicz uzyskała czas 1.09,27!; Polska zajęła w tej konkurencji czwarte miejsce – red.).

– Eliminacje 100 m zaczęły się w miarę spokojnie, bo Karolina choć wygrała swoją serię, to uzyskała czas 1.10,44.

– Jeżeli chodzi o zawody takiej rangi, to od początku trzeba pływać na bardzo wysokim poziomie: na maksa od samego rana. Po eliminacjach był mały niedosyt, bo Karolinie nie udało się złamać tej barier 1.10,00, ale wiedziała też, że rano gorzej jej się pływa, więc później powinno być dużo lepiej. I tak się stało. W półfinale popłynęła wreszcie poniżej tej granicy, ustanawiając świetny rekord życiowy 1.09,57, po czym... czekała z wielkim niepokojem na drugi półfinał. Bo w swoim wyścigu dopłynęła na piątym miejscu, więc w tym drugim tylko dwie dziewczynki



Zmęczeni, ale szczęśliwi: Karolina Piechowicz, Tomasz Kraczkowski i trenerka Gabriela Wójtowicz parę chwil po przylocie z Rzymu

mogły popłynąć od niej szybciej. Mocno zestresowani czekaliśmy, co się wydarzy w drugim półfinale i udało się.

– Finał od początku układał się po pani myśli?

– W półfinale Karolinka popełniła parę błędów taktycznych. Wiedzieliśmy, że jeżeli to poprawi, uda jej się wygrać ze stresem i popłynie swoje – a płynęła na bocznym torze, więc nie widziała za bardzo rywalek – to może się postarać o super wynik. Czekaliśmy tylko, co wyświetli się na tablicy wyników, no i pokazał się czas 1.08,93, czyli rekord Polski 16- i 17-latek. Co ciekawe, odebrany innej zawodniczce z Olsztyna, Paulinie Zachoszcz (jej rekord wynosił 1.09,19 – red.).

– Poprawić rekord życiowy na 100 m o ponad sekundę (z 1.10,01 na 1.08,93 – red.) to jest jakiś kosmos...

– To naprawdę świetny rezultat, poprzedzony bardzo ciężką pracą. Tym bardziej, że mieliśmy tylko dwa miesiące na przygotowanie się do tego startu. Od razu po majowych mistrzostwach Polski od razu ruszyliśmy do pracy, no i wszystko wyszło tak, jak planowaliśmy.

– A jak wyszło z Tomaszem Kraczkowskim, czyli drugim

reprezentantem Swimlandu Olsztyn na ME juniorów w Rzymie? Jest pani zadowolona z jego startów?

– Tak, bo Tomek też bardzo dobrze popłynął i też znalazł się w najlepszej ósemce: był siódmy na 50 m żabką. W półfinale zakreślił się koło swojej „życiówki”, bo jego rekord to 28,07, a w Rzymie uzyskał 28,10. W finale już na rozgrzewce było już widać pewne zmęczenie, no i faktycznie trochę zabrakło (28,21 – red.). Jakiś mały niedosyt jest, ale generalnie jesteśmy bardzo pozytywnie nastawieni i Tomek już jest gotowy do pracy. I już myśli o tym, żeby za rok pokazać, na ile go stać. Myślę, że w przyszłym roku Tomek na pewno stanie już na podium ME (uśmiech).

– Tomek wystartuje za rok, a Karolinę w sierpniu czekają jeszcze juniorskie mistrzostwa świata w Kazaniu.

– Karolina też za rok, bo tegoroczne mistrzostwa świata zostały przeniesione na przyszły rok do Japonii. Nie ma jeszcze oficjalnej decyzji, ale sprawa jest już przesądzona. Powodem jest, oczywiście, koronawirus. Karolinka zdobywając medal mistrzostw Europy, ma automatyczną

kwalifikację na te mistrzostwa świata. No i na „pięćdziesiątkę” również wypełniła minimum.

– Coraz mocniej pracujecie na dobrą markę Swimlandu Olsztyn.

– I bardzo się z tego cieszymy, bo ten medal to jest bardzo duży sukces i dla zawodniczki, i dla trenera, i dla całego klubu. Jesteśmy z niej bardzo dumni, trzymamy kciuki, żeby dalej jak najlepiej się rozwijała, mamy plan na najbliższe trzy lata i wiemy, że uda nam się go osiągnąć.

– W piłce nożnej, w niższych klasach, można się natknąć na drużyny prowadzone przez grającego trenera. Patrząc na ostatnie mistrzostwa województwa – gdzie zdobyła pani aż sześć złotych medali! – czy można panią określić mianem pływającej trenerki?

– Można, bo na pewno jeszcze nie powiedziałam ostatniego słowa jako zawodniczka (uśmiech). W zeszłym roku wróciłam do treningów, za namową moich zawodników, którzy chcieli, żebym razem z nimi wystartowała na zawodach. Przez tydzień – bo to było tydzień przed zawodami – przygotowałam się tyle, na ile mogłam, no i wystartowałam. Po czym stwierdziłam, że

można to pociągnąć i jeszcze popływać, no i tak też robię. Niestety, trzy miesiące temu złapałam kontuzję, ale powoli już wracam do sportu. I szykuję się razem ze swoimi zawodnikami do zimowych mistrzostw Polski seniorów, które będą w grudniu w Bydgoszczy.

– Skoro, jako zawodniczka, największe sukcesy osiągała pani w stylu grzbietowym, to jak to wyszło, że spod pani trenerskiej ręki wychodzą teraz żabkarze?

– Powiem tak: od samego początku najmocniej „czułam” zawodników, którzy pływali „żabą”. Paru żabkarzy przewinęło się w naszym klubie. Jest Julia Zbutowicz, która świetnie pływa „żabą” i pobiła wiele rekordów okręgu, jest Tomek Kraczkowski, jest Karolina Piechowicz, Marcel Tarasewicz, który wielokrotnie zdobywał medale mistrzostw Polski stylem klasycznym. Tak że jakoś ta „żaba” mi nie odpuszcza... (uśmiech). Ale mam też grzbiecistów, których prowadzę w Swimlandzie i którzy świetnie pływają, więc to nie jest tak, że tylko styl klasyczny.

– Ilu podopiecznych trenuje pod pani okiem?

– W tej chwili około trzydziestki, więc jest co robić. Nie nudzimy się (uśmiech).

– Kto jeszcze pracuje z pływakami w waszym klubie?

– Jestem ja, od młodszych grup – Paweł Najmowicz, no i jest jeszcze Bartek Stanecki, który pilnuje wszystkiego, co się dzieje w klubie i pracuje nad techniką zawodników. A jak wyjeżdżamy gdzieś na zawody czy zgrupowania, to pomaga nam również Karol Zbutowicz. No i jest jeszcze Norik Koczarian, trener przygotowania mentalnego, z którym mamy świetny kontakt i który pracuje z wieloma naszymi zawodnikami, indywidualnie i grupowo. Jesteśmy bardzo, bardzo mu wdzięczni i zadowoleni z tej współpracy, bo Norik zrobił naprawdę kawał dobrej roboty. Te wyniki są także jego sukcesem.

>> Od piątku do niedzieli w Oświęcimiu (15-latkowie), Warszawie (zawodnicy 16-letni) oraz w Bydgoszczy (17-18 lat) są rozgrywane mistrzostwa Polski, m.in. z udziałem zawodników Swimlandu, w tym uczestników ostatnich mistrzostw Europy w Rzymie.

PIOTR SUCHARZEWSKI

p.sucharzewski@gazetaolsztynska.pl

ubawianin Dawid Osiński to prawdziwy harpagan! Charakteryzują go niespotykana energia, siła i wytrwałość! Długo? Wystartował w ultramaratonie w Biegu Rzeźnika na dystansie 108 kilometrów. Biegł przez ponad 20 godzin.

— Dobiegłem do mety, z czego jestem bardzo zadowolony — mówi. — Miałem takie założenie, żeby się w tym czasie zmieścić.

Wynik końcowy: dokładnie 20 godzin i 37 minut. Gdyby nie mała pomyłka na trasie, przez którą stracił 1,5 godziny, poszłoby mu, jak sam przyznaje, o wiele lepiej.

— Zająłbym wówczas o wiele wyższe miejsce w klasyfikacji ogólnej — zaznacza. Zgubił się na trasie w takich warunkach to jednak żaden wstyd. — Startowaliśmy o godzinie 19, azgubiłem się około 2 w nocy, w deszczu i mgłę. To był las, to też mnie usprawiedliwia — wspomina biegacz.

Jak to się zaczęło?

Przygodę z tym sportem rozpoczął dwa i pół roku temu. — Na początku delikatnie, mniejsze biegi, jakiś półmaraton — śmieje się. Ciągłe jednak myślał, żeby pasję rozwijać i iść dalej. Postanowił przebiec maraton. Zgłosił się do trenera Mateusza Krawieckiego. — To on mnie wytrenował i przygotował do maratonu — zaznacza pan Dawid, przynajmniej, że to dopiero wtedy rozpoczęła się oficjalnie jego przygoda z bieganiem. — W trakcie przygotowań do maratonu już planowałem sobie kolejne starty. I tak zacząłem bieganie górskie — opowiada.

Na koncie mężczyzny jest już kilka tego typu biegów. W marcu 2021 r. przebiegł Zimowy Maraton Bieszczadzki na dystansie 43 kilometrów, zbardzo dobrym rezultatem. Wówczas na swoim profilu facebookowym napisał: „Potrzebowałem tego startu niesamowicie, od poprzednich zawodów minęło aż 5 miesięcy. To jest bardzo dużo czasu, aby nabrać głodu rywalizacji. Przez ten czas czułem się jak wilk uwięziony w klatce i czeka kiedy go tylko wypuszczą. Ten start bardzo dobrze pokazał, czy rzetelnie pracowałem okres zimowy. Jechałem z cichą myślą, żeby stanąć na podium w swojej kategorii wiekowej M20, a w open zając jak najlepsze miejsce. Ostatecznie zajmuję 2 miejsce w kategorii, a open 13/244 z czasem 04:09:33, gdzie obstawiałem ponad 6 godzin. Jest to wynik ponad moje oczekiwania i jestem z tego bardzo zadowolony. Niestety, organizatorzy



Coraz częściej biegacze decydują się na mordercze dystanse. Dawid Osiński z Lubawy szczerze mówi o tym, jak się zgubił na trasie ultramaratonu, a mimo to dobiegł do mety. I to z dobrym wynikiem. Nam opowiada o tym, jak ważne jest wsparcie podczas trenowania i startów.

Fot. archiwum prywatne

musieli wycofać się z otwartej rywalizacji na 2 dni przed startem spowodowane nowymi restrykcjami. Bieg ostatecznie był pod nazwą „zwiedzanie”, więc stanąć na podium nie było możliwości.”

Wcześniej, w październiku 2020, przebiegł Ultramaraton Bieszczadzki na dystansie 52 kilometrów. — Też nie najgorzej mi poszło — opowiada Dawid. — Czekalem na ten dzień długo. Można powiedzieć, że 25 lat.

Start: 6:30. Był to jego debiut na dystansie powyżej maratońskiego. Założenie miało proste: pokonać ten dystans. Po 16 km, na pierwszym punkcie odżywczym, czuł się wyśmienicie, tak jakby dopiero wstał z łóżka. — Pomyślałem, że to może jest mój dzień — wspomina. — Po 20 km, gdy dogadałem się z sobą, że trzeba robić wynik, zacząłem śmiało napierać i tak już było do końca. Wyprzedzałem

wszystkich, których miałem w zasięgu wzroku, a wyprzedził mnie tylko jeden biegacz gdzieś na 18 km. — Czułem, że czuwały nade mną bieszczadzkie anioły i masa kciuków — wspomina. Kciuki trzyma zawsze cała rodzina i wszyscy znajomi. Michał Szczepański i Ola Żuralska wspierali go na miejscu. Michał Rowiński udzielał cennych wskazówek, a Mateusz Krawiecki cały czas trzymał Dawida pod swoimi skrzydłami i dzięki niemu to Dawid może rozwijać swoje własne skrzydła.

W grudniu 2018 podjął decyzję, żeby coś zmienić w swoim życiu. W lutym 2019 odezwał się do trenera Mateusza. I tak Dawid przebiegł dystans ultramaratonu. — Teraz jestem jeszcze bardziej przekonany do drogi, którą wybrałem. Mogę swoim przykładem udowodnić, że jeśli się oczymś marzy, to nic nie może nas zatrzymać. Miejsce 116, które zająłem, przero-

sło moje oczekiwania, a tym bardziej w kategorii wiekowej M20, gdzie zajmuję 6! Dystans ten pokonałem w 7 godzin i 51 minut. Wierzę w siebie i robię to, w czym czuję się dobrze — zachęca Dawid.

Do przodu, w ciemności i mgłę

Najdłuższy dystans, jaki pokonał do tej pory, to ten ultra w Biegu Rzeźnika. Całe 108 km. — Do tej pory nie przebiegłem tylu kilometrów. W dodatku przez 20 godzin i 37 minut non stop! — opowiada. Gwoli ścisłości: przerwy były! Łącznie „aż” 40 minut...

To była sobota, 29 maja 2021 r. Bieg życia. — Wiedziałem, że to nie będzie proste, więc nie ma co się za bardzo „podpalać” na początku startu. Wyszło tak, że po 400 metrach byłam już na prowadzeniu — mówi. — Do 43 km na pierwszym przepaku (to namiot, gdzie zawodnicy mieli swoje rzeczy

na zmianę — red.) miałem wypracowane 17 min do drugiego zawodnika. Wtedy pomyślałem, że są szanse, że bym wygrał bieg w swojej serii, gdzie startowało 40 osób.

W namiocie była szybka zupka, baton, kubek coli i kilka kawałków pomarańczy. To wtedy zostawił czołową latarkę. Sądził, że już mu się nie przyda. Odświeżył się, pobiegł dalej. — Niemal pół trasy byłem na prowadzeniu i czułem, że to utrzymam do końca... W końcu dobra passa minęła. Około 50 km pomyliłem trasę i zbiegłem 2,5 km innym szlakiem — opowiada. — Gdy się zorientowałem, zacząłem wracać na swoje miejsce. Nie było to proste, gdyż te 2,5 km praktycznie miałem pod górę. Straciłem na tym 1,5 godziny i mnóstwo sił.

Po chwili zaczął mu spadać poziom naładowania baterii w telefonie. Wolał używać telefonu do świecenia niż latarki czołowej, gdyż światło z czołówki dawało białe światło. W nocy, w mgłę i deszczu, który towarzyszył mu przez cały bieg, widział na 2 metry. W ostatnim momencie, gdy zostało mu 4 proc. baterii, udało mu się zziębniętymi i mokrymi rękoma podłączyć powerbank i odzyskać światło. Była to bardzo dramatyczna chwila. Inaczej musiałby czekać 2 godziny, aż się rozjaśni. W tych warunkach bardzo szybko dostałby hipotermii. Po powrocie na szlak starał się odrobić to, co stracił, ale to była już zbyt wielka przepaść.

Po drodze zrobił jeszcze kilkakrotnie niepotrzebnych metrów i cztery razy wpakował się do strumyków po to, żeby zaraz się przekonać, że znów wybrał nie tę drogę.

Końcówka biegu była trudna. — „Gdy zostało mi do mety jakieś 30 km, zaczęło się strasznie dłużyć. Już nie byłem taki świeży i kroki trzeba było bardzo uważnie stawiać na tych zmęczonych nogach. Ostatnie 20 km to jeszcze kolejna niekończąca się góra” — pisał wtedy, już po biegu, na Facebooku. Ostatnie 5 km pokonał jednak już z uśmiechem na twarzy i bez podbiegów prosto do mety. Tam czekała na niego rodzina, w której cały czas ma ogromne wsparcie. — To oni poświęcili się, by przyjechać i mnie wspierać. Na pewno bez nich ten bieg nie miałby dla mnie takiego znaczenia. Bardzo dziękuję również osobom, które pisały, dzwoniły do mnie i życzyły powodzenia — to dla niego ważne.

Dawid ma na zmotywowanie samego siebie metodę. — W gorszych momentach, gdy nie mogłem biec i szedłem, mówiłem sobie: „Dawaj, Dawid, jesteś biegaczem, a nie chodźnikiem”. I tak zacząłem znowu „pomykać”. Wyobrażalem też sobie, jak to będzie fajnie na mecie, gdy wszyscy będą mnie dopingować i wbiegnę na metę z moimi siostrzeńcami — opowiada. Ostatecznie bieg skończył jako 5 w swojej serii. W swojej kategorii wiekowej zajął 1 miejsce.

— Efekt końcowy? Miałem przebiec 108 km i 5500 przewyższeń, a zrobiłem 113 km i 6100 przewyższeń. Żałuję trochę, że nie skończyłem tak, jak zacząłem. Widocznie tak miało być, ale w sumie mogę sobie powiedzieć, że i tak jestem zwycięzcą. Jeszcze raz dziękuję za każde wsparcie, bo to daje cały czas siłę do działania.

Nigdy by nie pomyślał, że będzie biegał takie dystanse, ale czuje, że jest do tego stworzony i robi to, jak najlepiej tylko potrafi. Ale też wie, że w życiu nie ma nic za darmo. — Bez ciężkiej pracy nie ma efektów, więc z tego miejsca zachęcam do spełniania swoich marzeń i realizacji celów, tych sportowych i nie tylko sportowych. Ważne, żeby robić w życiu to, co czujemy. Bądźmy dzięki temu szczęśliwi i wolni — zachęca. — Czuję, że mam wsparcie od wielu osób, znajomych, przyjaciół i rodziny. Wspierajmy swoich sportowców i ludzi z pasją — apeluje biegacz.

EDYTA

KOCYLA-PAWŁOWSKA
ekocyla@gazetaolsztynska.pl



Bieg Rzeźnika Ultra 2021 (108 km)



Ultra Mazury 2020 (start na dystansie 37 km)