BEZgorset

GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

135 LAT

SOBOTA\\\NIEDZIELA
31|07|-01|08|2021|

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

„Gazeta Olsztyńska"
115 045
polubień na FB

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 444 NR 175 (20596)

Fot. unsplash /Helena Lopes

WIELOMIŁOŚĆ

CZY SZCZĘŚLIWE ŻYCIE W MIŁOSNYM WIELOKĄCIE JEST MOŻLIWE? \3

ISSN 0137-9127
30
9 770137 912064

eprasa.pl a8c0206b63

Kobiety
Warmii i Mazur

fot. Ze zbiorów WBP w Olsztynie

Maria Szczepańska
Olsztyńska malarka amatorka (akwarele), z zawodu lekarka stomatolog.
Studiowała na Akademii Medycznej w Gdańsku. Ukończyła ją w 1966 r. W 1978 r. zamieszkała na stałe w Olsztynie. Od 1997 r. związała się z sekcją plastyczną Regionalnego Ośrodka Kultury w Olsztynie. Od tego czasu brała udział w wielu zbiorowych wystawach plastyków amatorów (m.in. w wystawie poplenerowej w Lidzbarku Warmińskim, w Galerii „Bakałarz" Warmińsko-Mazurskiej Biblioteki Pedagogicznej w Olsztynie, Domu Środowisk Twórczych w Olsztynie, galerii Regionalnego Ośrodka Kultury w Olsztynie oraz w olsztyńskim Instytucie Kultury Chrześcijańskiej im. Jana Pawła II). Prace Szczepańskiej eksponowano również na pokazach za granicą (m.in. w Halmstadt w Szwecji – w ramach obchodu dni współpracy z Olsztynem). Pierwsza indywidualna wystawa artystki miała miejsce w 1993 r. w Galerii „Bakałarz" Warmińsko-Mazurskiej Biblioteki Pedagogicznej w Olsztynie. Rokrocznie artystka uczestniczyła również w Wojewódzkich Przeglądach Plastyki Nieprofesjonalnej w Mrągowie oraz w ekspozycjach okolicznościowych podczas spotkań Towarzystwa Przyjaciół Sztuk Pięknych w Centrum Polsko-Francuskim Côtes d'Armor. Brak danych nt. dalszej działalności artystycznej. Szczepańska uprawia malarstwo akwarelowe. Zaczęła tworzyć stosunkowo późno – już jako praktykująca lekarka. Przewodnim motywem jej obrazów jest świat roślinny – zwłaszcza kwiaty. Artystka wykonuje również pejzaże.

źródło: Leksykon Kultury Warmii i Mazur

fot. Ze zbiorów WBP w Olsztynie

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

Szanowni Państwo,
poliamoria, czyli wielomiłość to ciekawe zjawisko, które oznacza miłość do kilku osób jednocześnie. Badania na ten temat przeprowadziła ostatnio agencja badawcza Biostat. I choć wynika z nich, że Polacy stawiają raczej na monogamiczne związki, to znaleźli się także zwolennicy „miłosnych wielokątów". I choć w naszej kulturze jest to zjawisko dość niepopularne i odbierane często jako niemoralne, to może mieć także swoje plusy. Więcej na ten temat na s. 3.

Czy używanie feminatywów w ogłoszeniach o pracę może wzmocnić pozycję kobiet? Okazuje się, że używanie męskich form zawodów może zniechęcić kobiety do aplikowania na niektóre stanowiska pracy. Więcej na ten temat przeczytacie Państwo na s. 6.

Zapraszamy do lektury!

SPIS TREŚCI

TEMAT TYGODNIA
3 Kocham jego, jego... i jeszcze jego
Niemoralność, upokorzenie, brak akceptacji. Na bycie w miłosnym trójkącie nie ma zgody wśród Polaków. Na przełamanie stereotypu, z jakim kojarzy się poliamoria zdecydowaliby się jedynie młodzi i liberalni. Czy wielomiłość jest zła? A może to nam brakuje otwartości?
SZUKAMY GENETYCZNEGO BLIŹNIAKA
5 Każdego dnia walczę o życie
Przez wiele lat oddawała krew i była zarejestrowana się jako potencjalny dawca szpiku, lecz dziś to ona potrzebuje naszego wsparcia. Trwają poszukiwania „genetycznego bliźniaka" Aleksandry Czyż ze Szczytna.
PRACA
6 Język ofert pracy – kobiety o feminatywach
Ponad 8 na 10 kobiet badanych przez Pracuj.pl uważa, że żeńskie nazwy stanowisk powinny być używane powszechnie na równi z męskimi.
LITERATURA
8 Kiedy piszę, nie ogarniam rzeczywistości
Lubię podróżować, a dzięki pisaniu mogę być, gdzie chcę. Poruszam się nie tylko w przestrzeni, ale także w czasie, to niesamowita przygoda — mówi olsztyńska pisarka Joanna Jax, autorka bestsellerowych powieści historycznych.
FELIETON
10 Kultura nie męczy!
Felieton Magdaleny Marii Bukowieckiej.
MĘSKI PUNKT WIDZENIA
12 Po swojemu od A do Z
Eleganckie lokale zamienił na restaurację na kółkach. Łukasz Wojtas przez wiele lat pełnił funkcję szefa kuchni - najpierw we Wzgórzach Dylewskich, później w Warszawie. Teraz wrócił do rodzinnego Olsztyna i postawił na własną działalność. Założył RyBusa - food tracka ze świeżymi rybami i owocami morza, którego wizję oraz menu sam opracował. „Gazecie Olsztyńskiej" opowiada o autorskim koncepcie.
SYLWETKA
14 Zaczęło się od biegania z szablą po domu
Katarzyna Sztramko jako dziecko pragnęła bić Turka jak Wołodyjowski, potem zapowiadała się na niezłą piłkarkę, by finalnie odnaleźć swoją miłość w kickboxingu.
CIEKAWOSTKI HISTORYCZNE
16 W nowe życie ze starymi traumami – reinkarnacja Bliźniaczek Pollock
Bliźniaczki Pollock były angielskimi dziewczynkami, które często nazywa się dobitnym dowodem na istnienie reinkarnacji.
PSYCHODIETETYKA
17 Skuteczna dieta, czyli jaka?
Od wielu lat trwa czas „modnych diet", które mają pomóc w zrzuceniu nadmiernej masy ciała w szybkim, choć niekoniecznie zdrowym tempie.
ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ
18 Kosmetyczka radzi
Zapytaj psychoterapeutkę: zespół Munchhausena
Urlopowe wydatki Polaków
SEKRETY KUCHNI
19 Kuba przy garach inspiruje
Jagodowy obłęd
ZDROWIE
20 Zdrowy ogór
Ogórki, świeże czy kiszone, są i smaczne, i zdrowe!
SPORT
23 Sport w TV
Igrzyska w TV

Grażyna Szapołowska: Jak człowiek jest młody, to przyjaźni się bezinteresownie. Z wiekiem i doświadczeniem zaczyna się przyjaźnić w celu osiągnięcia pewnych korzyści

Zdaniem aktorki niezwykle rzadko zdarza się teraz przyjaźń między dorosłymi osobami. Zamiast niej są specyficzne rodzaje znajomości, powierzchowne relacje z ukrytymi intencjami, bez wzajemności, pozbawione troski i bliższego kontaktu. A w przyjaźni liczy się szczera wymiana myśli, uczuć i informacji na swój temat. Jeśli komuś ufamy, nie boimy się przed nim odsłonić i być wobec niego szczerym.

Na zbudowanie trwałej relacji przyjacielskiej potrzeba czasu, szczerości, szacunku, zaangażowania, bezinteresowności i akceptacji. Dlatego też, zdaniem Grażyny Szapołowskiej, dużo trudniej przychodzi to ludziom dorosłym. Zupełnie inaczej jest w przypadku dzieci, które funkcjonują w innej przestrzeni emocjonalnej. Aktorka wspomina, że w dzieciństwie za przyjacielem można było rzucić się w ogień, wdać się w podwórkową bójkę czy też przypieczętować braterstwo krwi.

– Jak człowiek jest młody, to przyjaźni się bezinteresownie, a w miarę jak nabywa doświadczenia, jest coraz starszy, zaczyna przyjaźnić się w celu osiągnięcia pewnych korzyści, przeważnie tak jest, albo przyjaźni się ze strachu, albo z ciekawości. Ale bezinteresowna przyjaźń właściwie rodzi się tylko w dzieciństwie. W piaskownicy, jak się bawimy w pikuty z chłopakami, jak gramy w kluchę, jak wyciągamy ich na wagary do lasu, rodzą się takie przyjaźnie, których człowiek nie jest w stanie odtworzyć już później. Może dlatego, że za szybko żyjemy albo też stajemy się nieufni poprzez swoje doświadczenia życiowe – mówi agencji Newseria Lifestyle Grażyna Szapołowska.

Często jednak takie relacje z dzieciństwa nie przechodzą próby czasu czy też okoliczności życiowych takich jak: nowa praca, awans, ślub, pojawienie się dzieci czy przeprowadzka w bardziej odległe miejsce. Aktorka zauważa, że w przyjaźni nie może być miejsca na kalkulację, nieszczerość i zazdrość.

– Radzę wszystkim, żeby zapomnieli o nieufności i wracali do dzieciństwa. Opowiem bardzo piękną historię. Jak jestem tutaj w Juracie i wiadomo, że przyjeżdża pociąg, cudowna lokomotywa i stoją ludzie starsi, dojrzali i mówią do siebie tak: ojej, jak tu jest okropnie, jedzie pociąg, ja bym nie chciał tutaj mieszkać, nie można wcale spać. A obok stoi mały chłopczyk, ich wnuczek, i mówi tak: babciu, pociąg jedzie, jak to cudownie. I chciałabym, żeby ludzie wrócili do tego dziecinnego pociągu, żeby spojrzeć na to jeszcze raz, z zupełnie innej strony, bo na tym polega akceptacja i afirmacja życia – tłumaczy.

Grażyna Szapołowska podkreśla, że przyjaźń powinna ludzi wzmacniać, a nie wysysać z nich energię. To głębsza relacja, której podstawą jest bliskość emocjonalna, często scalająca związek partnerski i dopełniająca więź między dwiema osobami.

– To jest możliwe między kobietą a mężczyzną, jeżeli są w sobie zakochani – dodaje aktorka.

źródło: newseria

REDAKTORZY WYDANIA
Zuzanna Leszczyńska 89 625 69 82
Piotr Sucharzewski sport@gazetaolsztynska.pl
ŁAMANIE: Dobrochna Bugiera
WYDANIE ONLINE 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna
ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Dawid Zmuda
Bartosz Orliński

GAZETAOLSZTYNSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 74 83
PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@gazetaolsztynska.pl
89 539 76 65

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 5
tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl
CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80, 81

REDAKCJA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 611 46 00
gazeta@dziennikelblaski.pl

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

Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów oraz zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów w publikowanych listach i nadesłanych materiałach. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń. Wydawca zastrzega sobie prawo odmowy przyjęcia ogłoszenia sprzecznego z zasadami moralnymi lub prawem.

eprasa.pl a8c0206b63

fot. freepik

Kocham jego, jego... i jeszcze jego

Niemoralność, upokorzenie, brak akceptacji. Na bycie w miłosnym trójkącie nie ma zgody wśród Polaków. Na przełamanie stereotypu, z jakim kojarzy się poliamoria zdecydowaliby się jedynie młodzi i liberalni. Czy wielomiłość jest zła? A może to nam brakuje otwartości?

Kochać to nie znaczy zawsze to samo. Można kochać tak lekko, można kochać bez granic" śpiewał zespól De Mono. Można kochać też kilka osób na raz. Wtedy mamy do czynienia z poliamorią, czyli wielomiłością. Oznacza ona relację uczuciową z więcej niż jedną osobą w tym samym czasie. Co ważne, wszystkie strony zaangażowane w taki związek są go świadome i zgadzają się na niego.

Robert był dobrym chłopakiem. I kran naprawił, i zawiózł Kaśkę tam, gdzie chciała. Poznali się na studiach. Po co szukać kogoś innego, skoro był przy niej w dzień i w noc? Trzymał za rękę, kiedy gorączkowała. Robił zakupy, pamiętał z jakim nadzieniem Kaśka najbardziej lubi croissanty. Nie kłócił się, nie awanturował jak partnerzy jej koleżanek. W kalendarzu miał zanotowane wszystkie rocznice.

Kochała go. I kocha nadal. Ale Robert nie dawał nigdy Kaśce tych emocji, jakich by oczekiwała. Był przewidywalny. Nawet w sypialni.

Marcina poznała w pracy. Zupełne przeciwieństwo Roberta. Typ łobuza z błyskiem w oku. Jednocześnie wrażliwy, empatyczny i wyczulony na jej potrzeby. Kiedy Robert w łóżku upewniał się, czy są w domu ziemniaki, Kaśkę do nieprzytomności rozgrzewał SMS Marcina, w którym pisał, co by z nią zrobił, gdyby była obok. Kiedy Robert kupował co roku wycieczkę w to samo miejsce, Marcin zbaczał z Kaśką z drogi na spotkanie służbowe i kochali się w aucie.

Kaśka długo o Marcinie myślała w kategorii: kochanek. Robert nie miał o nim pojęcia. Kaśka wie, że gdyby się dowiedział, pękłoby mu serce. Nie zasłużył na takie traktowanie. Marcin początkowo miał dostarczać jej adrenalinę, być przygodą, niezobowiązującą odskocznią od codzienności. Przełamaniem codziennej rutyny. Ale z dnia na dzień stawał się coraz bliższy. Kaśka martwiła się, kiedy chorował, chciała być przy nim, kiedy zmarła mu mama. Pewnego dnia uświadomiła sobie, że ona Marcina po prostu kocha. Mogłaby odejść od Roberta i zacząć z Marcinem wszystko na nowo. Problem w tym, że Kaśka Roberta... też kocha. Obaj są dla niej ważni. Wie, że jeśli wybierze Marcina, będzie brakowało jej stabilizacji i ciepła, jakie daje jej Robert. Kiedy wybierze odwrotnie: utraci emocje i ogień w łóżku, który daje jej Marcin. — Najszczęśliwsza byłabym wtedy, gdybym mogła mieć ich obu na raz — Kaśka ten jedyny raz decyduje się na chwilę szczerości wobec siebie.

I ta myśl ją wystrasza. Czuje, że boi się sama siebie.

Trójkąt miłosny? Przecież to niemoralne!

Z badania przeprowadzonego przez agencję badawczą Biostat wynika, że Polacy stawiają raczej na monogamiczne związki. Blisko 75 proc. respondentów nie byłoby skłonnych do bycia w jednoczesnej relacji z więcej niż jednym partnerem/partnerką, z czego przekonanym o tym było prawie 57 proc. ankietowanych. Tylko nieco ponad 11 proc. uczestników badania zadeklarowało, że mogłoby nawiązać taką relację.

Najwięcej respondentów stwierdziło, że trójkąt miłosny to niemoralny związek, który jest nie do zaakceptowania – 61 proc. Osoby najstarsze, należące do grupy wiekowej 55+, zdecydowanie częściej niż pozostali wskazywały właśnie na tę odpowiedź – aż 80 proc. Ponad połowa badanych (53 proc.) uważała, że uczestniczenie w trójkącie miłosnym jest upokarzające. Znacznie rzadziej zgadzano się z tym, że zaangażowanie w taką relację jest – lub może być – bardzo ciekawym doświadczeniem (blisko 27 proc.). Bardziej liberalne w tej kwestii były osoby z najmłodszej grupy wiekowej 18-24 lata, ponieważ blisko 40 proc. nie zgadzało się ze stwierdzeniem o niemoralności tego rodzaju relacji pomiędzy partnerami. Respondenci z tej grupy także najczęściej wskazywali na odpowiedź, że uczestniczenie w trójkącie miłosnym jest – lub może być – bardzo ciekawym doświadczeniem (blisko 39 proc.).

Dlaczego poliamoria?

Polacy, którzy byliby w stanie stworzyć związek poliamoryczny wskazywali, co motywowałoby ich do zaangażowania się w taką relację. Jak pokazują wyniki, głównym powodem byłaby chęć przeżycia ciekawej przygody – 59 proc. Z kolei 42 proc. badanych zrobiłoby to ze względu na trudność w dokonaniu wyboru jednego partnera. Dla 36 proc. respondentów związek poliamoryczny byłby sposobem na urozmaicenie życia i przełamanie rutyny. Polacy w takiej relacji widzą również możliwość dowartościowania siebie – 29 proc.

Ciąg dalszy na s.4

eprasa.pl a8c0206b63

Ciąg dalszy ze s.3

A jednak monogamia górą...

Badani, którzy nie byliby w stanie żyć w związku poliamorycznym, zostali zapytani o to, co demotywowałoby ich do relacji z więcej niż jedną osobą jednocześnie. Najwięcej respondentów zadeklarowało, że byłoby to niezgodne z ich wychowaniem – blisko 52. proc. Prawie 45 proc. Polaków obawiałoby się rozpadu związku, zaś 42 proc. miałoby trudności w obdarzeniu partnera zaufaniem. Nieznacznie mniej badanych wskazało na zazdrość – 41 proc. Pośród odpowiedzi pojawiły się również: niezgodność z wiarą – blisko 36 proc. czy brak możliwości założenia normalnej rodziny – prawie 36 proc. Polacy wskazywali także na brak akceptacji wśród najbliższego otoczenia jako czynnik demotywujący ich do zaangażowania się w związek poliamoryczny – 18 proc.

— Związki trójkątne są naprawdę interesującym testem. I właściwie sprowadzają się do dyskusji, czy człowiek jest monogamiczny czy poliamoryczny. Nikt tego dylematu do tej pory nie rozwiązał. Generalnie myślę, że trójkąty są niesprawiedliwie skazane na społeczne i obyczajowe potępienie. Mogą być naprawdę wyrazem bardzo, bardzo głęboko przeżywanej miłości do każdej z osób. I zgody na jej wolność — uważa Wojciech Eichelberger, psycholog i psychoterapeuta.

OKIEM PSYCHOLOGA

O blaskach i cieniach poliamorii rozmawiamy z Magdaleną Stefańczyk, psycholog z Warszawy.

Fot. Arch. prywatne

— Czy możliwe jest nawiązywanie bliskich, miłosnych relacji z kilkoma osobami na raz?

— Oczywiście, że jest możliwe, skoro takie rzeczy się dzieją. Natomiast w naszej kulturze jest to nie dość, że niepopularne, to wręcz piętnowane. Dlatego też mamy przed tym blokadę. A to sprawia, że większość z nas nie doświadcza takich rzeczy. Miłość jest wyjątkowym uczuciem. Im więcej dajemy, tym więcej dostajemy. To uczucie nie ma granic. Mamy różne rodzaje miłości.

Jeśli mamy jedno dziecko i kochamy je całym sercem, a potem pojawia się drugie, to okazuje się, że je także kochamy tak samo. A miłość do pierwszego dziecka wcale nie zmalała. Miłość rozszerza się po prostu na kolejną istotę. Tak samo jest przy każdym kolejnym dziecku. I taki rodzaj miłości do wielu osób jesteśmy w stanie sobie wyobrazić.

Popatrzmy na miłość do przyjaciół, niezwiązaną z aspektem seksualnym: to ludzie, na których nam po prostu zależy, kochamy ich tak jak rodzeństwo. Nie ma przeszkód, żebyśmy kochali więcej niż jednego przyjaciela. Skoro miłość jest tak piękna i potrafi rozszerzać się na nieskończoną ilość osób, dlaczego miłość romantyczna nie mogłaby taka być? Mogłaby, gdybyśmy pozwolili sobie na otwartość. Natomiast to wymagałoby od nas pozbycia się głęboko zakorzenionych przekonań, związanych z kulturą, religią.

W związku z tym, u wielu z nas nie będzie to możliwe, bo w głowie będą nam się zapalały czerwone lampki, że coś jest nie tak. A przecież to jest taka sama miłość jak do wielu przyjaciół, tylko dodatkowo z aspektem seksualnym.

— Jeśli jednak pozbędziemy się tych blokad w głowie.... Co może dać nam poliamoria, czego nie da nam monogamia? Jakie korzyści z niej możemy czerpać?

— Ludzi, którzy pojawiają się w naszym życiu, cenimy za różne wartości, które wnoszą do naszego życia. Na przykład: ktoś jest fantastycznym słuchaczem, a więc możemy do niego udać się z problemem. Inny to złota rączka, więc zawsze nam pomoże, kiedy coś się zepsuje. Inny lubi gotować, a ktoś inny sprzątać. A z jeszcze innym możemy pojechać na wycieczkę rowerową. Tak właśnie funkcjonują różni ludzie i różni przyjaciele. Natomiast kiedy zamykamy się w związku monogamicznym, musimy mieć świadomość tego, że temu jednemu partnerowi stawiamy olbrzymie wymagania. Jak wiele nagle zaczynamy od niego oczekiwać! On bardzo często musi spełnić kilka ról jednocześnie. W sytuacji kiedy tak się nie dzieje, bo on nie chce albo nie umie tego robić, pojawiają się problemy. Wyobraźmy sobie teraz, że żyjemy w związku poliamorycznym, w którym nasi różni partnerzy spełniają różne funkcje. I każdy robi to, w czym się odnajduje. I wtedy każdy z nas dostaje cały pakiet. Brzmi fantastycznie.

— Ale....?

— Ale rodzi się pytanie, jak my byśmy sobie poradzili z obciążeniem, które nałoży na nas społeczeństwo, jeśli zdecydujemy się na wielomiłość. Bo nawet jeśli sami wyzbylibyśmy się uprzedzeń i zaufalibyśmy tym dwóm czy trzem osobom, z którymi chcemy tworzyć taki związek, to jak poradzimy sobie z sąsiedztwem? Jak nasze dzieci poradzą sobie z osobami dookoła? Bo to jest brzemię, które spoczywa także na dzieciach. Są miejsca na świecie, gdzie to jest możliwe i tak się funkcjonuje. Natomiast w kulturze monogamicznej, kiedy pojawia się związek poliamoryczny, to on niestety jest w ukryciu. Na przykład: partnerka numer jeden jest naszą oficjalną, z którą możemy pokazać się na mieście, a więc partnerka numer dwa musi udawać tylko koleżankę lub siostrę. Rodzi się pytanie: w którym momencie zacznie jej to przeszkadzać? Bo wtedy nie jest to równe traktowanie wszystkich. Żeby taki związek mógł funkcjonować wszyscy muszą mieć równe prawa. Musimy zaopiekować się naszymi przekonaniami, co będzie niełatwą pracą dla większości. Natomiast ci, którzy decydują się na tego typu związek, najwyraźniej sobie z tym poradzili.

— Czy poliamoria będzie w stanie kiedyś wyprzeć monogamię?

— W Polsce takiej szansy nie ma. Mamy patriarchalne społeczeństwo, a monogamia mu sprzyja. Pamiętajmy też, że czym innym jest żyć z kimś w związku poliamorycznym, a czym innym jest umawiać się na seks grupowy. To zupełnie dwie różne rzeczy. Czym innym jest kochać wiele osób, a czym innym spotykać się z wieloma osobami dla seksualnej przyjemności. Tam niekoniecznie musi być miłość.

Ale miłość jako taka może być nieograniczona. Takie związki są trudne, bo muszą walczyć z całym światem dookoła. Niektórzy z nas kochają wiele osób, ale w ukryciu. Ile razy jest tak, że niepostrzeżenie poczuliśmy do kogoś coś więcej, mimo że tego nie planowaliśmy? Ale nie mogliśmy wejść w tę relację, bo mieliśmy męża/ żonę. Albo złamaliśmy zasady i zdecydowaliśmy się na kochanka czy kochankę. Często taka osoba nadal kocha swojego męża czy żonę, ale w inny sposób, bo dostaje od niego/ od niej coś innego niż od kochanki/ kochanka. Gdyby to nie było napiętnowane społecznie, może mogliby żyć szczęśliwie w trójkącie.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl

Fot. freepik

eprasa.pl a8c0206b63

fot. Arch. prywatne

Każdego dnia **walczę o życie**

Los innych osób nigdy nie był jej obojętny. Przez wiele lat oddawała krew i była zarejestrowana się jako potencjalny dawca szpiku, lecz dziś to ona potrzebuje naszego wsparcia. Trwają poszukiwania „genetycznego bliźniaka" Aleksandry Czyż ze Szczytna.

Pod koniec listopada ubiegłego roku u Aleksandry Czyż ze Szczytna zdiagnozowano chłoniaka. Ból był ogromny. Dziewczyna czuła się źle. Ruszyło leczenie – aby Ola wróciła do pełni zdrowia, po przejściu chemioterapii niezbędny jest przeszczep szpiku. Stąd poszukiwania „genetycznego bliźniaka", który mógłby zostać dawcą.

— Zaczęło się od bólu pleców. Był ogromny. Lekarze, wizyty w przychodni, badania. Wszystko, co działo się po tym, pamiętam jak przez mgłę — wspomina Ola. — Z dnia na dzień było coraz gorzej. Bywały momenty, w których myślałam, że nie dam rady już wytrzymać. Wyniki i natychmiast zostałam skierowana do szpitala w Olsztynie. 2/3 płuc było już zalane, ściągnięto mi litr płynu, wykonano drenaż. Szybko dowiedziałam się, że to nowotwór. Białaczka IV stopnia, najostrzejsza. Chwila załamania... Szybko jednak odrzuciłam „czarne myśli" i postanowiłam walczyć. Jestem już po 8 cyklach chemii, która trwa od 2-11 dni. Miałam już kilka razy przetaczaną krew. Są momenty, że czuję się bardzo źle, jestem osłabiona, wymiotuję, a ból paraliżuje moje ciało. Nie zamierzam się jednak poddać. To najtrudniejsza walka jaką muszę stoczyć — walka o życie.

— Diagnozę usłyszałam leżąc w bólach na pulmonologii. Nikogo bliskiego przy mnie nie było, ponieważ przez pandemię odwiedziny były zabronione — opowiada Aleksandra. — Aby żyć, potrzebuję przeszczepienia komórek macierzystych. Mam już zgodnego dawcę, ale tylko w 50%. To niestety może okazać się dla mnie za mało. Dlatego poszukuję dawcy i proszę ludzi, by rejestrowali się jako potencjalni dawcy szpiku. Jeśli nie pomogą mi, to mogą uratować życie innemu człowiekowi.

Ola ma 24 lata. To bardzo aktywna, sympatyczna dziewczyna, która ma głowę pełną pomysłów i mnóstwo marzeń do spełnienia. Po ukończeniu szkoły średniej o kierunku technik obsługi turystycznej wyjechała do Warszawy do pracy. Kiedy wróciła w rodzinne strony była szczęśliwa, że znalazła pracę i ma przy sobie swoich najbliższych, przyjaciół i znajomych. Mieszka z rodzicami i dziadkami w Szczytnie. Niestety, białaczka wywróciła jej życie do góry nogami. Diagnoza zabrzmiała jak wyrok, jednak Ola nie jest osobą, która poddaje się bez walki.

— Gdy skończyłam 18 lat sama zarejestrowałam się w bazie Fundacji DKMS. Byłam też honorowym dawcą krwi — mówi Ola. — Na swoim koncie mam oddanych prawie 6 litrów krwi. Lubiłam zawsze pomagać i chciałabym, robić to dalej. Teraz to ja jestem w potrzebie.

Ola pomimo trudnych chwil i złego samopoczucia z nadzieją patrzy w przyszłość. Ma ogromna wsparcie w rodzinie, przyjaciołach i znajomych. W połowie kwietnia miała remisję choroby, dlatego nie może mieć autoprzeszczepu, który był planowany w Katowicach.

— Teraz jedyną nadzieją jest przeszczep. Dawca jest potrzebny, bo guz urósł — mówi. — Wierzę, że znajdzie się osoba, która mnie uratuje. Mam przy sobie tak wielu ludzi, którzy wspierają mnie w tych trudnych chwilach, modlą się i nie pozwalają na załamanie. To bardzo ważne dla mnie. Bardzo im dziękuję. Spotkałam w szpitalu też wielu wspaniałych ludzi: pielęgniarki, opiekunki, sanitariuszki oraz doktorów. Są naprawdę kochani. Pod lepszą opiekę nie mogłam trafić. Teraz leżę w szpitalu MSWIA w Poliklinice w Olsztynie na hematologii.

Wiara w Boga pomaga Oli przetrwać te trudny czas. Z ufnością i nadzieją czeka na chwilę, kiedy znajdzie się dawca i wyzdrowieje. To teraz jej cel i marzenie.

— Chciałabym wyzdrowieć — mówi. — Mam jeszcze tyle marzeń, planów. Chciałabym nadrobić ten okropny czas i spędzić go z rodziną i znajomymi. Marzę o podróżach, zwiedzeniu świata, poznaniu innych kultur i obyczajów. Staram się cały czas myśleć pozytywnie. Uśmiecham się i idę przed siebie. Taka jestem. Rodzina i przyjaciele dają mi siłę i to coś, co mnie nakręca.

Kiedy piękne włosy Oli zaczęły wychodzić po chemii, dziewczyna nie rozpaczała. Wychodziły całymi garściami, więc obcięła je do zera. To nie był dla niej największy problem. Bolała ją świadomość, że po chemiach może stracić szansę na zostanie kiedyś mamą.

— Zawsze chciałam założyć rodzinę, tulić w ramionach swoje dzieci — tłumaczy Ola. v Dlatego kiedy dowiedziałam się, że mogę przejść operację i zamrozić jeden jajnik to od razu to zrobiłam. Dzięki temu jest szansa, że kiedyś zostanę mamą.

Ola zachęca ludzi do rejestrowania się jako potencjalni dawcy. Rodzina i przyjaciele Oli nie chcieli bezczynnie czekać, zainicjowali poszukiwania jej bliźniaka genetycznego. Akcję nazwali „Ola chce żyć". Wydrukowali tysiące ulotek, setki plakatów i zaangażowali lokalne urzędy, organizacje, szkoły, przedszkola, firmy oraz media. Przez dwa dni, 24 i 25 lipca, w Szczytnie stał namiot, w którym można było się zarejestrować jako dawca.

— Dzięki tym wszystkim ludziom wiem, że nie jestem sama. Walczę każdego dnia — mówi Ola. — Nie jest łatwo, ale nie poddam się. Staję do walki z trudnym przeciwnikiem, ale wierzę, że dzięki Wam, Bogu i lekarzom uda mi się wygrać tę wojnę.

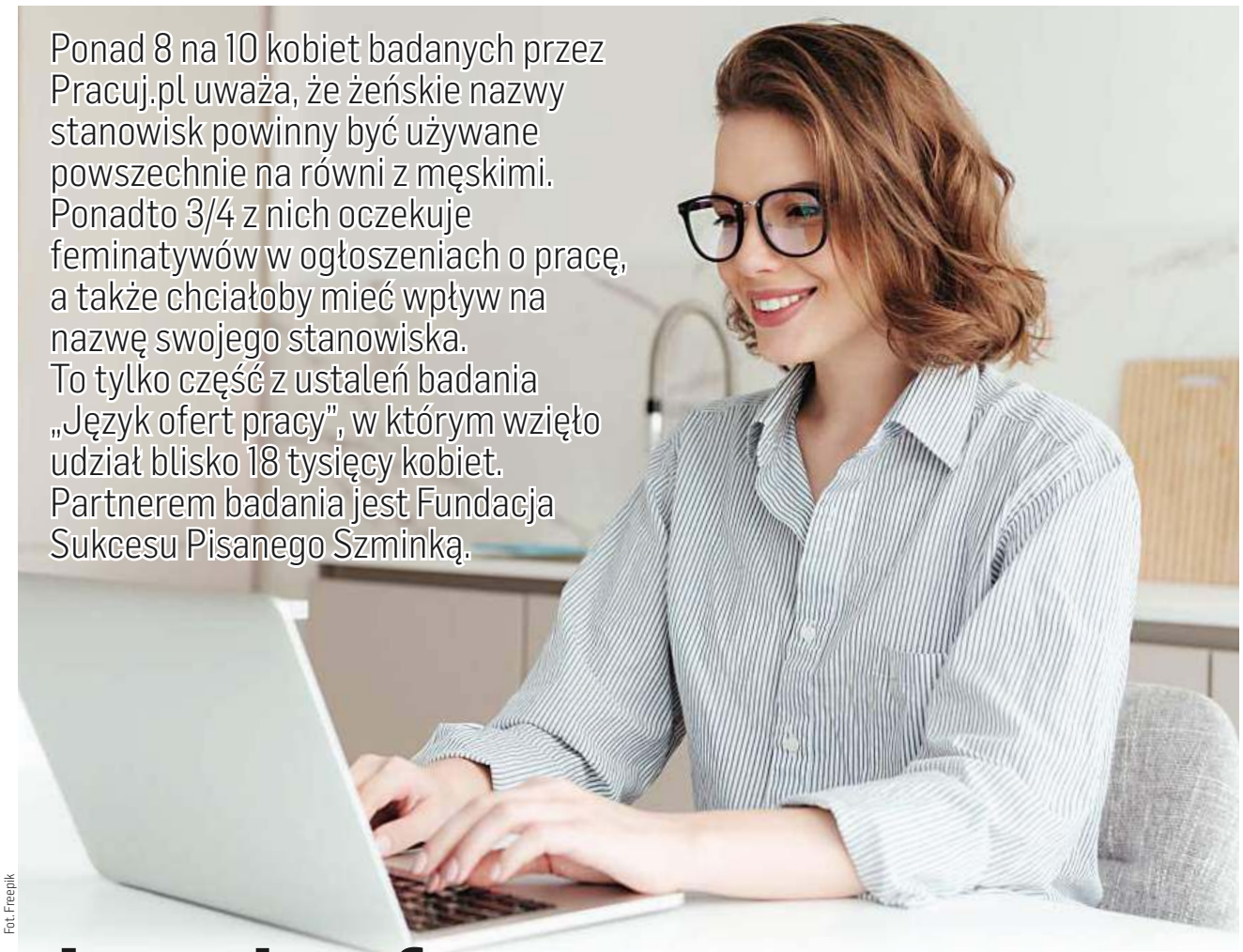
JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

fot. Arch. prywatne

Kiedy piękne włosy Oli zaczęły wychodzić po chemii, dziewczyna nie rozpaczała. Wychodziły całymi garściami, więc obcięła je do zera. To nie był dla niej największy problem

Dla wielu chorych jedynym ratunkiem jest przeszczepienie szpiku od zgodnego dawcy, czyli tak zwanego „genetycznego bliźniaka". Takim mianem określamy osobę, której antygeny zgodności tkankowej są takie same jak nasze własne. Nasz genotyp jest niezwykle różnorodny, więc szanse na znalezienie „genetycznego bliźniaka" są bardzo niskie. Prawdopodobieństwo wynosi 1:20 000, a w przypadku rzadkiego genotypu aż 1 do kilku milionów. Dlatego nadal co 5 polski pacjent nie znajduje zgodnego dawcy.

eprasa.pl a8c0206b63



Ponad 8 na 10 kobiet badanych przez Pracuj.pl uważa, że żeńskie nazwy stanowisk powinny być używane powszechnie na równi z męskimi. Ponadto 3/4 z nich oczekuje feminatywów w ogłoszeniach o pracę, a także chciałoby mieć wpływ na nazwę swojego stanowiska. To tylko część z ustaleń badania „Język ofert pracy", w którym wzięło udział blisko 18 tysięcy kobiet. Partnerem badania jest Fundacja Sukcesu Pisanego Szminką.

Fot. Freepik

Język ofert pracy — kobiety o feminatywach

Język ma znaczenie

Feminatywy to żeńskie formy gramatyczne nazw zawodów lub funkcji, określające kobiety m.in. pod kątem wykonywanego zawodu, reprezentowanej profesji czy przysługującego tytułu. Jak wiele innych kwestii związanych z żywym wykorzystaniem i ewolucją języka, feminatywy również bywają przedmiotem ożywionych dyskusji czy różnic opinii w dyrektorskich gabinetach, korytarzach administracji publicznej czy biurach.

Stanowisko Rady Języka Polskiego z 2019 roku mówi o dążeniu do symetrii w nazwach jako „mającym podstawy społeczne", a przede wszystkim – jako o „prawie, które należy zostawić samym mówiącym". Mając to na uwadze, zespół Pracuj.pl postanowił zapytać o opinię same kobiety – czyli osoby, których dyskusje o feminatywach dotyczą szczególnie mocno. W przeprowadzonym badaniu dotyczącym żeńskich nazw stanowisk wzięło udział blisko 18 tysięcy respondentek. Partnerem projektu jest Fundacja Sukcesu Pisanego Szminką. Tekst stanowi pierwszą część serii poświęconej badaniom – w kolejnym materiale przyjrzymy się odpowiedziom udzielanym w analogicznym badaniu przez mężczyzn oraz osoby niebinarne.

Feminatywy w codziennej pracy

Wyniki najnowszego badania Pracuj.pl stanowią wyraźny sygnał, że w opinii kobiet feminatywy w miejscu pracy pełnią ważną rolę i powinny być uwzględniane przez pracodawców. Zdecydowana większość respondentek, bo aż 83% uważa, że żeńskie nazwy stanowisk (takie jak np. programistka, prawniczka, psycholożka, ekspertka) powinny być używane powszechnie, na równi z męskimi. Przeważająca część z nich twierdzi również, że żeńskie nazwy stanowisk są ważne i określają funkcję zawodową na tych samych zasadach, co przyjęte powszechnie męskie odpowiedniki.

Warto zauważyć, że według deklaracji respondentek nie tylko popierają one wprowadzanie do życia zawodowego feminatywów, ale także starają się wykorzystywać te formy językowe w zawodowej codzienności, stosując je do opisu stanowisk innych pań. O ile bowiem mniej niż co czwarta badana kobieta deklaruje, że zawsze używa żeńskich nazw stanowisk (23%), o tyle już ponad połowa (55,5%) robi to często. Co interesujące, zaledwie niewielki odsetek respondentek (2,5%) deklaruje, że nigdy nie stosuje feminatywów w życiu codziennym.

Olga Kozierowska, dziennikarka biznesowa i Prezeska Fundacji Sukcesu Pisanego Szminką

— Wyniki badania nie zaskakują. Z takimi opiniami w środowisku biznesowym spotykam się od dawna. Brak żeńskich końcówek podtrzymuje stereotypy co do ról pełnionych przez kobiety i mężczyzn oraz nieświadome przekonania, które w sobie nosimy. Przykładem może być zawód chirurg czy pilot, który w pierwszej kolejności przywoła skojarzenia związane z mężczyzną. Uważam za zasadne powszechne wprowadzenie feminatywów, bo to daje kobietom równorzędne miejsce w słowniku. Tak jak ktoś kiedyś powiedział: Nie ma nas w słowniku, to nas nie ma. Powszechne używanie żeńskich końcówek wpłynie też na świadomość dziewczynek i wzmocni miejsce kobiet w każdej sferze życia. Widzę natomiast spore wyzwanie w tworzeniu niektórych określeń z żeńskimi końcówkami, polegające na uniknięciu trywializacji danego stanowiska czy zawodu — mówi Olga Kozierowska, dziennikarka biznesowa i Prezeska Fundacji Sukcesu Pisanego Szminką.

Ważną wskazówką dla pracodawców i rekruterów może być fakt, że zdecydowana większość respondentek byłaby zainteresowana posiadaniem wpływu na nazwę swojego stanowiska w pracy, np. pod kątem wykorzystania w nim słów odpowiednich dla swojej płci. Deklaruje to ponad 3/4 z nich (76%). Jednocześnie analitycy Pracuj.pl zwracają uwagę, że wśród pozostałych badanych tylko 2,5% w ogóle nie chciałoby skorzystać z takiej możliwości, a 21,5% twierdzi, że taki wpływ na nazwę stanowiska jest im obojętny.

Anna Hołdyńska, Ekspertka ds. Projektowania Treści w Grupie Pracuj, pomysłodawczyni i koordynatorka badania

— Zawodowo zajmuję się projektowaniem inkluzywnych i prostych treści. Dbam o to, by język komunikacji w równym stopniu uwzględniał kobiety i mężczyzn. Moje doświadczenie pokazuje, że nie zawsze zdajemy sobie sprawę z tego, że to jakich słów używamy, wpływa na to jak odbieramy świat. Na co dzień nie zastanawiamy się nad tym, w jakim stopniu używany przez nas język kształtuje rzeczywistość. Znane są badania, które pokazują, że używanie tylko męskich form zawodów, zniechęca kobiety do aplikowania. Często zupełnie nieświadomie odrzucają one niektóre z ogłoszeń o pracę, uznając je za skierowane raczej do mężczyzn. Odpowiednie podejście pracodawców, już na poziomie tytułu ogłoszenia, może pomóc w stworzeniu bardziej różnorodnego i przyjaznego środowiska pracy. Jak widać w wynikach naszego badania, dla wielu kobiet ta kwestia nie jest obojętna. Chociaż proaktywne dążenie do posiadania żeńskich nazw stanowisk wciąż należy do rzadkości, to coraz więcej organizacji, uczelni wyższych czy instytucji zaczyna dawać wybór swoim pracowniczkom — komentuje Anna Hołdyńska, Ekspertka ds. Projektowania Treści w Grupie Pracuj, pomysłodawczyni i koordynatorka badania.

Językowo równa rekrutacja

Według znaczącej części badaczy języka oraz ekspertów ds. HR feminatywy mogą być jednym ze skutecznych narzędzi wyrównywania szans płci w życiu zawodowym, choćby poprzez kształtowanie percepcji ich ról w miejscach pracy. Tworzenie równowagi w możliwościach rozwoju kariery dla kobiet i mężczyzn w Polsce wciąż jest jednak wyzwaniem. Wykazały to badania Pracuj.pl zorganizowane z okazji Międzynarodowego Dnia Kobiet. Choć 6 na 10 badanych Polek oceniało wówczas ogólną sytuację zawodową pań jako lepszą niż 10 lat temu, tylko 35% zgodziło się, że szanse kobiet i mężczyzn na rynku pracy są równe.

W tym kontekście nie dziwi, że większość respondentek najnowszego badania Pracuj.pl zwraca uwagę na wykorzystanie żeńskich nazw stanowisk w ogłoszeniach o pracę. 78% z nich podkreśla, że feminatywy powinny pojawiać się w ofertach zatrudnienia tak samo często, jak ich męskie odpowiedniki. Ponadto 68% badanych kobiet oczekuje, że w tytułach ogłoszeń powinny pojawiać się obie wersje nazwy stanowiska. Jak zauważa Anna Hołdyńska, uwzględnianie żeńskiego nazewnictwa na etapie rekrutacji jest ważne, bo sposób zapisu tytułu poszukiwanego specjalisty czy specjalistki może kształtować percepcję osób rekrutujących, jak i samych kandydatek.

— Asymetrię języka w nazwach stanowisk najłatwiej zauważyć, gdy poziom czy prestiż danego stanowiska rośnie. Powszechnie używamy słów Praktykantka, Asystentka czy Sekretarka. Gdy jednak padają terminy Prezeska, Członkini Zarządu czy Dyrektorka, raczej część z nas skłonna będzie przychylić się ku męskiej formie. Mimo że żeński odpowiednik nie jest przecież obraźliwy. Pojawiają się przedsiębiorstwa, w których polityka wewnętrzna wymaga, by ogłoszenie o pracę uwzględniało w nazwie stanowiska zarówno formę żeńską, jak i męską. Sami jako Grupa

eprasa.pl a8c0206b63

Pracuj także chcemy dać pracowniczkom i pracownikom wybór co do formy zapisu stanowiska. Trend ten zauważamy też na przykładzie analizy danych wewnętrznych Pracuj.pl. Na przestrzeni ostatnich 5 lat na portalu wzrosła liczba ofert z wykorzystaniem feminatywów. Jest to nadal niewielki udział wszystkich ogłoszeń, a więc obszar do dalszego rozwoju, który aktywnie chcemy monitorować — mówi Anna Hołdyńska.

Janina Bąk, znana statystyczka i blogerka

Jak wykazują analizy Pracuj.pl, w I kwartale 2021 liczba ofert z udziałem feminatywów na portalu była wyższa o 19% niż w analogicznym okresie 2016. Wciąż jednak stanowiły one zdecydowaną mniejszość ofert – 3,5%. Co interesujące, zaobserwowany wzrost dotyczył zarówno segmentu specjalistów, jak i pracowników fizycznych. Liczba ofert z żeńskimi nazwami stanowisk utrzymała się natomiast na podobnym poziomie w segmencie zawodów postrzeganych stereotypowo jako kobiece, zazwyczaj związane z opieką i o niższym prestiżu społecznym, w przypadku których wykorzystanie feminatywów w rekrutacji jest znacznie bardziej powszechne.

Feminatywy na przykładach

W wywiadzie dla Pracuj.pl Joanna Wrycza-Bekier, doktor nauk humanistycznych i trenerka biznesu, zauważyła że w przypadku żeńskich nazw profesji pojawia się często problem podziału na stanowiska prestiżowe i bardziej powszechne. Odzwierciedla się on w tym, że w powszechnym odbiorze męskie nazwy uznawane są za bardziej nobilitujące – a co za tym idzie feminatywy bywają odrzucane także przez panie, które pełnią te stanowiska. Jak odniosły się do tej kwestii respondentki Pracuj.pl?

Badane kobiety oceniły dziewięć różnych stanowisk pod kątem tego, czy w ich ocenie zastosowanie żeńskiej formy umniejsza ich znaczenie lub sprawia, że mogą być odebrane mniej poważnie niż w przypadku męskiego odpowiednika. Przede wszystkim należy podkreślić, że w przypadku wszystkich funkcji taką opinię wyraziła zdecydowana mniejszość respondentek. Jednocześnie jednak rzeczywiście zaobserwować można było, że wyraźnie najczęściej jako mniej prestiżowe lub mniej poważnie postrzegane było wskazywane stanowisko Prezeski Zarządu (18% wskazań). Ponadto blisko co dziesiąta badana wskazywała na pozostałe pozycje dyrektorskie czy kierownicze jako brzmiące mniej prestiżowo w formie żeńskiej – częściej, niż na stanowiska niższego szczebla (np. młodsza specjalistka, specjalistka, studentka, asystentka).

Ciekawe wnioski przynosi analiza kolejnego pytania. Respondentki miały wyobrazić sobie, że pracują na jednym z 15 stanowisk. Miały określić, jaką formę nazwy danego stanowiska wybrały dla siebie. Odpowiedzi udzielane były na skali od 1 (zdecydowanie forma żeńska) do 5 (zdecydowanie forma męska). Również w tym wypadku respondentki odnosiły się zdecydowanie przychylniej do feminatywów – najbardziej „żeńska" średnia odpowiedzi wyniosła 1,1 (piosenkarka), najmniej – 2,2 (sędzina).

W obliczu przyzwyczajeń

Jak zauważają analitycy, ostatnie przytoczone pytanie ujawnia jednak także wpływ codziennego języka na postrzeganie zawodów i przyzwyczajenia, jakie kształtuje. Dostrzec można więc, że respondentki były nieco mniej skłonne wybierać feminatywy w przypadku terminów, które mają w języku polskim kilka znaczeń. Przykładami są „sędzina" (2,2) – przez wiele osób uważana za termin zarezerwowany wyłącznie dla żony sędziego, oraz „pilotka" (średnia 2,1) – stosowana również jako nazwa nakrycia głowy. Oba zawody postrzegane są jednak także jako bardziej „męskie". Warto podkreślić, że najbardziej „żeńskie" wyniki dotyczyły zawodów postrzeganych stereotypowo jako kobiece (piosenkarka, bibliotekarka, nauczycielka, sprzątaczka) – co dodatkowo podkreśla rolę przyzwyczajeń w postrzeganiu zawodów.

Wprowadzanie feminatywów wiąże się nieuchronnie z przyzwyczajaniem się do nowych form nazewnictwa przez odbiorców, co dla części pracodawców i pracowników jest wyzwaniem. Pokazują to wyniki badania Pracuj.pl – mimo pozytywnego stosunku pań do żeńskich nazw stanowisk blisko co trzecia respondentka (30%) uważa, że nie pasują one do wszystkich zawodów. Blisko co piąta (19%) z kolei dodaje, że użycie żeńskiej nazwy stanowiska niepotrzebnie określa aspekt płci, który nie powinien być istotny w przypadku pracy.

— Żeńskie końcówki i nazwy zawodów wciąż wzbudzają sprzeciw u wielu z tych, którzy zapominają, że są to całkowicie normalne i poprawne formy językowe. Wystarczy sięgnąć po jakąkolwiek gazetę z czasów przedwojennych, by zobaczyć, że na tej drukarskiej łące kwitły wspaniałe i kolorowe profesorki, magistry czy świadkinie. Szkoda, że te formy były powoli wymazywane z języka, zwłaszcza za czasów komunizmu, i że teraz, gdy powoli wracają, wciąż budzą nieuzasadnione oburzenie. Według ankiety 76% kobiet chce mieć wpływ na nazwę swojego stanowiska. Pozwólmy im na to - jeśli pracujemy z kobietą, która na wizytówkach, plakietkach na drzwiach czy w dyskusjach zawodowych chce być naukowczynią, psycholożką, pilotką, to ma do tego pełne prawo — komentuje Janina Bąk, znana statystyczka i blogerka.

83% badanych kobiet popiera wykorzystanie żeńskich nazw stanowisk.

78% respondentek oczekuje tzw. feminatywów w treści ogłoszeń o pracę.

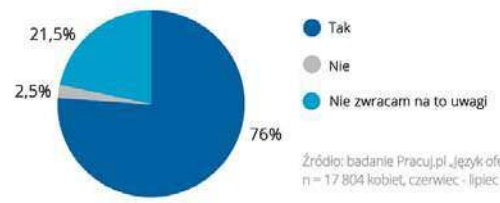
Niecałe **30%** z nich uważa, że feminatywy nie pasują do części zawodów.

3/4 badanych Pań chce mieć wpływ na nazwę pełnionego stanowiska.

Większość kobiet popiera żeńskie formy nazw popularnych zawodów.

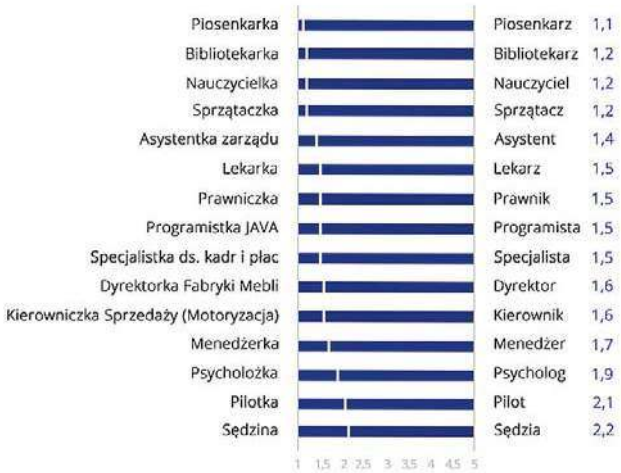
73% ...kobiet badanych przez Pracuj.pl uważa, że żeńskie nazwy stanowisk są ważne i określają funkcję zawodową jaką pełni kobieta, na tych samych zasadach jak w przypadku mężczyzn.

Czy chciałabyś mieć wpływ na nazwę swojego stanowiska, np. móc użyć w nim słów odpowiednich dla Twojej płci?

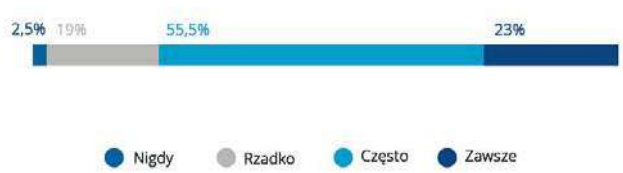


Źródło: badanie Pracuj.pl „Język ofert pracy", n = 17 804 kobiet, czerwiec - lipiec 2021

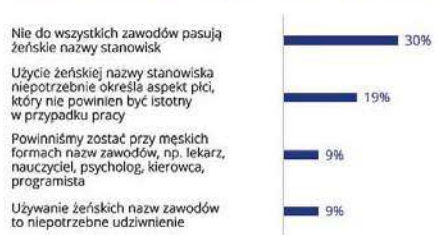
Jaką formę nazewnictwa stanowiska preferowałabyś, jeśli pracowałabyś w poniższym zawodzie? Średnia odpowiedzi według skali od 1 (żeńska forma) do 5 (męska forma)



Jak często w życiu codziennym używasz żeńskich nazw stanowisk?



Opinie o roli feminatywów w pracy i rekrutacji. Uważam, że...



Jednocześnie mniej, niż co dziesiąta respondentka uważa, że powinniśmy pozostać przy „męskich" formach nazw zawodów, a używanie feminatywów to niepotrzebne udziwnienie. Język polski nie uwzględnia „neutralnych" nazw zawodów - część odbiorców za takowe uważa męskie. Jednak, jak wykazały badania, duża część respondentek chciałaby być uwzględniana na rynku pracy jako kobiety, także na poziomie nazewnictwa stanowisk.

W poszukiwaniu nowych form

Należy zwrócić uwagę, że zjawisko feminatywów, ze względu na swoje istotne znaczenie, wymaga dalszego pogłębienia w innych badaniach i opracowaniach. Zdecydowaną większość respondentek ankiety Pracuj.pl stanowiły Panie w wieku 20-39 lat (83%) z wyższym wykształceniem (82%) i pochodzące z miast (90%), w tym połowa z miast powyżej 500 000 mieszkańców. Jednocześnie jednak wyjątkowo duża próba badawcza i zaangażowanie respondentek (17 804 osób) czyni z badania ważny wkład w dyskusję o feminatywach, a także wskazuje na ich znaczenie dla dużego grona kobiet.

Przytaczane na początku tekstu stanowisko Rady Języka Polskiego z 2019 roku podkreślało, że w polszczyźnie potrzebna jest większa, możliwie pełna symetria nazw osobowych męskich i żeńskich. Wyniki badania Pracuj.pl pokazują, jak istotny wpływ na pracujące Polki i percepcję ich życia zawodowego ma język wykorzystywany do opisu karier czy stanowisk. Dlatego tak ważne jest, by otwarcie dyskutować o feminatywach i pracować nad rozwiązaniami, które wspierają ich wykorzystanie w miejscach pracy i w rekrutacji.

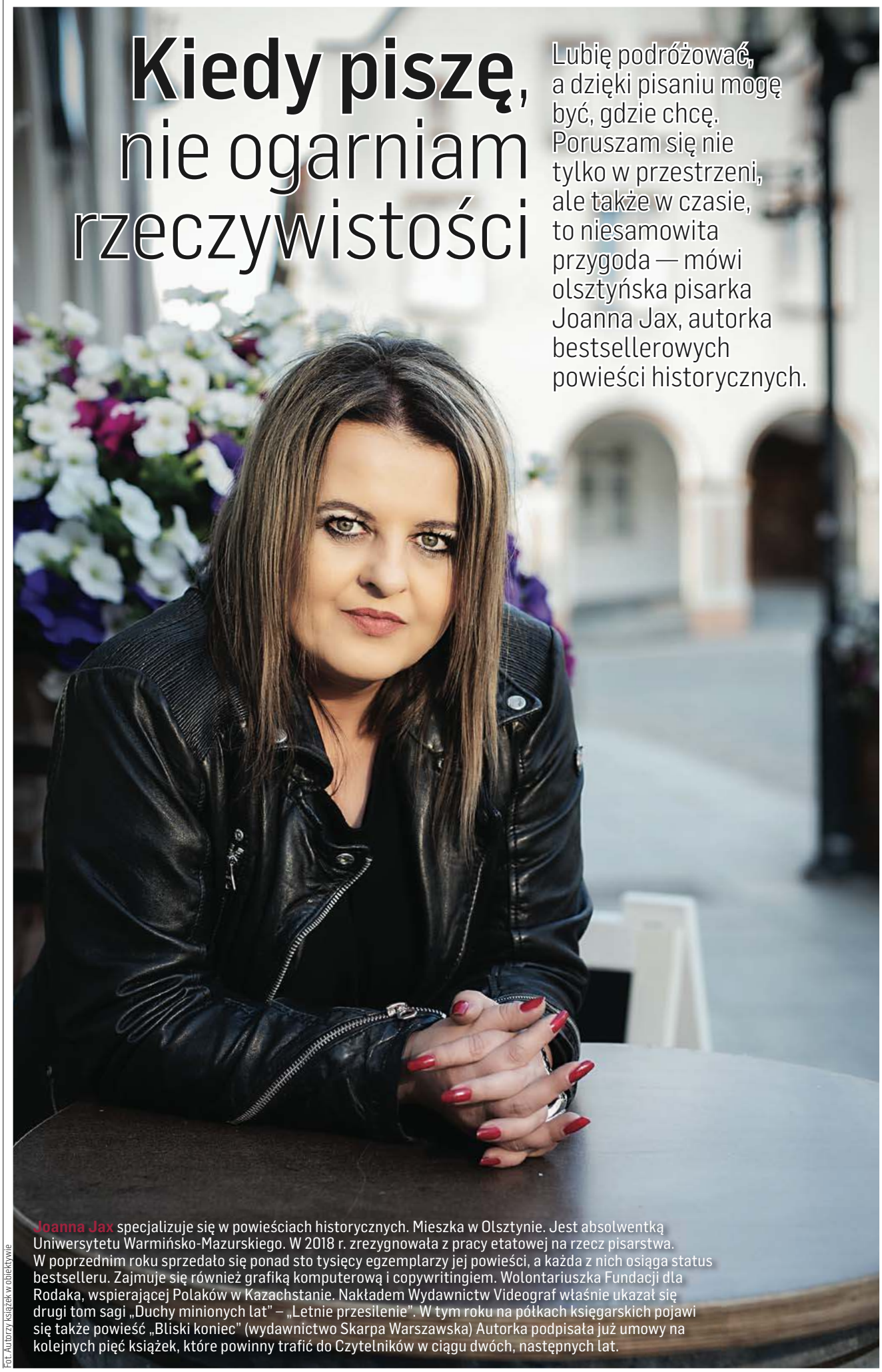
źródło: Pracuj.pl

Badanie Pracuj.pl „Język ofert pracy" przeprowadzone zostało metodą CAWI na grupie 17 804 respondentek. Badacze zapytali uczestniczki m.in. o ich podejście do kwestii wykorzystania żeńskich nazw stanowisk w pracy, preferencje dotyczące obecności feminatywów w ofertach pracy, a także percepcję poszczególnych zawodów pod kątem ich nazewnictwa. Badanie przeprowadzono przy wsparciu Fundacji Sukcesu Pisanego Szminką.

eprasa.pl a8c0206b63

Kiedy piszę, nie ogarniam rzeczywistości

Lubię podróżować, a dzięki pisaniu mogę być, gdzie chcę. Poruszam się nie tylko w przestrzeni, ale także w czasie, to niesamowita przygoda — mówi olsztyńska pisarka Joanna Jax, autorka bestsellerowych powieści historycznych.



Joanna Jax specjalizuje się w powieściach historycznych. Mieszka w Olsztynie. Jest absolwentką Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. W 2018 r. zrezygnowała z pracy etatowej na rzecz pisarstwa. W poprzednim roku sprzedało się ponad sto tysięcy egzemplarzy jej powieści, a każda z nich osiąga status bestselleru. Zajmuje się również grafiką komputerową i copywritingiem. Wolontariuszka Fundacji dla Rodaka, wspierającej Polaków w Kazachstanie. Nakładem Wydawnictw Videograf właśnie ukazał się drugi tom sagi „Duchy minionych lat" – „Letnie przesilenie". W tym roku na półkach księgarskich pojawi się także powieść „Bliski koniec" (wydawnictwo Skarpa Warszawska) Autorka podpisała już umowy na kolejnych pięć książek, które powinny trafić do Czytelników w ciągu dwóch, następnych lat.

Fot. Autorzy książek w obiektywie

— Pani czytelnicy są niesamowici. Zadziwia mnie, z jaką drobiazgowością recenzują pani powieści.

— Wielu z nich czyta moje powieści kilkukrotnie. Pierwszy raz chcą jak najszybciej przeczytać najnowszą książkę, często zarywając noc albo odkładając na bok obowiązki. Kolejny, aby dostrzec szczegóły, które im umknęły, i zapewne stąd wynika ich doskonała znajomość moich powieści. Nie ukrywam, że to dla mnie podwójna radość. Nie chcę pisać książek z cyklu: „przeczytać i zapomnieć".

— Przywiązuje pani wagę do szczegółów, co widać po tle historycznym powieści. Korzysta pani z pomocy ekspertów?

— Przygotowując się do napisania powieści, korzystam z różnych źródeł. Najczęściej z publikacji naukowych, książek dokumentalnych, artykułów prasowych itp. Jedna napisana książka to kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt przeczytanych. Może dlatego rzadko sięgam po beletrystykę, bo po prostu nie wystarcza mi na to czasu. Problemem nie jest dotarcie do wiedzy, ale wybranie z tych wszystkich materiałów tego, co najważniejsze i najciekawsze oraz wplecenie tego dyskretnie w fabułę. Piszę książki z myślą o ludziach, którzy nie przepadają za historią. Nie korzystam z usług ekspertów, ale zdarza mi się rozmawiać z ludźmi, którzy byli świadkami interesujących mnie wydarzeń. Na przykład podczas pisania trylogii „Zanim nadejdzie jutro" nieocenionym źródłem wiedzy była dla mnie pani Halina Kardynał. Osoba, która spędziła siedem lat na zsyłce w Kazachstanie. Wtedy także dotarłam do osób, które są potomkami zesłańców, ale nadal mieszkają w Kazachstanie. Z ich opowieści utkałam historię moich bohaterów.

— Mówi się, że w ten sposób niektórzy odkrywają w sobie pasję historyczną. Ciekawi mnie, który okres historyczny najbardziej nas fascynuje? Mówi się, że to dwudziestolecie międzywojenne. O nich również pani pisze w swoich powieściach.

— Mam nadzieję, że wielu czytelników pod wpływem moich powieści sięga głębiej, by lepiej zapoznać się z pewnymi wydarzeniami. To na pewno wartość dodana, chociaż moją misją nie jest edukacja. W końcu nie piszę podręczników, ale powieści. Rzeczywiście napisałam książki, których tłem są lata międzywojnia. Akcja powieści „Drugi brzeg" i „Smaku wolności" dotyczy okresu od 1919 do 1933 roku. Natomiast „Bliski koniec", który ukaże się 11 listopada, to z kolei czas od 1933 do wybuchu II wojny światowej. Trudno mi jednak ocenić, który okres historyczny najbardziej ciekawi moich czytelników.

— Data premiery „Bliskiego końca", czyli 11 listopada, nie jest więc przypadkiem?

— O to trzeba zapytać mojego wydawcę, ale myślę, że rzeczywiście data nie jest przypadkowa. W cyklu rozpoczynającym się powieścią „Drugi brzeg" opisuję wojnę polsko-bolszewicką, a w kolejnych częściach między innymi historię budowy portu w Gdyni, sytuację polityczną w Polsce czy przewrót majowy. Losy jednego z bohaterów, Fryderyka Niemojskiego, osnute są na motywach życiorysu majora Jerzego Sosnowskiego, przedwojennego asa wywiadu. Nie tworzę jednak laurek, pokazuję historię oczami moich bohaterów, a niekiedy każdy z nich patrzy zupełnie inaczej na to samo wydarzenie.

W „Jesiennym pożegnaniu" (kolejna odsłona sagi „Duchy minionych lat" – red.), które ukaże się we wrześniu i w ostatniej części - „Zimowym śnie" - pojawi się postać Lecha Wałęsy. Tutaj więc trochę wkraczam w politykę, a nie tylko w historię. Jednak staram się przedstawić jego sylwetkę jak najbardziej obiektywnie. Przyglądam się mu z perspektywy jego przyjaciół, ale także oponentów. Myślę, że z moich książek nikt nie jest w stanie wywnioskować, jakie mam poglądy polityczne. Czytając powieści niektórych autorów, od razu można domyślić się, jaki mają światopogląd, ja nie chcę nikomu narzucać swojego zdania. Szanuję wszystkie poglądy, nawet jeśli się z nimi nie zgadzam.

— Chodzi bardziej o pokazanie znaczących postaci z naszej historii? W pani najnowszej książce – „Letnim przesileniu", pojawia się postać Jacka Kuronia. Jego osoba też budzi skrajne emocje.

— Nie nazwałabym ich skrajnymi, są postaci bardziej kontrowersyjne od niego. Jednak bez względu na to, jak odbierany jest ten człowiek, jest on założycielem Komitetu Obrony Robotników, pierwszej, oficjalnej organizacji opozycyjnej i wielkim społecznikiem. Tych zasług nie można mu odebrać, nawet jeśli ktoś bardzo by tego chciał. Wiem, że niektórzy mogą się

eprasa.pl a8c0206b63

zdziwić, jeśli dowiedzą się, że w Komitecie Obrony Robotników ramię w ramię działali również Adam Michnik i Antoni Macierewicz. Duet w tej chwili bardzo egzotyczny, ale tak było. Piszę również o śmierci Stanisława Pyjasa. Pojawia się tam postać przyjaciela Staszka, Bronek. Chodzi, oczywiście, o Bronisława Wildsteina.

— Dlaczego jedne postaci wymienia pani z nazwiska, a inne już nie?

— Dlatego, że między Bronkiem a znajomymi toczą się dialogi, które są fikcyjne. To nie są sceny biograficzne. Oczywiście mogłyby się wydarzyć, ale nie o to mi chodziło. Te dialogi mają nadawać powieści tempo, budować napięcie. Nie chciałam, by były oddane w stu procentach, bo wtedy byłyby cytatami. Nie tworzę biografii, a powieści historyczne, stąd nie pada nazwisko. Jednak historia oparta jest na opowieści samego Bronisława Wildsteina i jego żony (wówczas narzeczonej). Jeśli przytaczam czyjeś słowa na prawach cytatu, mogę wówczas używać nazwisk.

— Kolejne powieści powstają zatem, bo napędza panią miłość do literatury i historii?

— Oczywiście, że pisanie jest moją pasją. W trakcie tworzenia towarzyszą mi zawsze ogromne emocje i mam nadzieję, że moi czytelnicy widzą to w moich książkach. Lubię adrenalinę towarzyszącą pisaniu. Zawsze też powtarzam, że dzień, w którym zostanę tylko rzemieślnikiem, może być końcem mojego pisarstwa. Umieszczam akcję moich powieści w czasach, które także mnie interesują. Poszukiwanie informacji staje się więc częścią przygody.

— Jest pani perfekcjonistką? Sama tworzy pani notki biograficzne, informacje o powieściach, projektuje ilustracje.

— Nie jestem perfekcjonistką, ale to ja tworzę powieść i wiem, co w niej jest oraz jak powinna wyglądać okładka. Doszłam więc do wniosku, że szybciej będzie, jeśli sama ją zaprojektuję zamiast tłumaczyć to grafikowi. Bywam także uparta.

W trakcie pracy nad „Długą drogą do domu" przez dwa dni szukałam rozkładu jazdy z lat 30. XX wieku. Chodziło mi o pociągi kursujące z Nowego Jorku do San Antonio w Teksasie. Ciekawiło mnie, jak długo trwa ta podróż. Nie znalazłam tych danych, więc czas obliczyłam w końcu sama, posiłkując się matematyką i fizyką. Przywiązuję ogromną wagę do szczegółów, co nie oznacza, że nie popełniam błędów, w końcu nie myli się tylko ten, kto nic nie robi. Nie ukrywam jednak, że bardzo przeżywam swoje gafy, jednak tu chodzi o odpowiedzialność za słowo, a nie o perfekcjonizm, bo ten „zabił" już niejedną powieść. A ja słucham często intuicji i niekiedy daję się jej ponieść.

Fot. Autorzy książek w obiektywie

— Nie bez powodu zatem pani bohaterowie dużo podróżują. Pani słynie z zamiłowania do wypraw, ale też pokonywania kolejnych ograniczeń. Często odwiedza pani platformy widokowe, ale jednocześnie boi się pani tych otwartych przestrzeni.

— To walka z własnym strachem. Kiedy uda mi się wjechać jakąś krętą drogą na szczyt, stanąć tuż nad przepaścią, jestem dumna, że udało mi się ten lęk pokonać. Widoki są, oczywiście, zachwycające i warto się przełamać, chociażby dla nich. Podróże dla przyjemności oczyszczają mój umysł. Wyrzucają z mojej głowy fabuły, bohaterów, wątki, by nie oderwać się całkowicie od rzeczywistości. Jednak podczas podróży służbowych zdarza mi się pracować. Czasami odsłuchuję to, co już napisałam, żeby wyłapać błędy fabularne, albo wymyślam kolejne wątki historii.

— W tym roku jedna taka duża podróż już się odbyła. To był prezent z okazji siódmej rocznicy wydania pierwszej książki? Siedem lat temu ukazała się pani pierwsza powieść.

— Nawet nie pomyślałam, żeby uczcić w ten sposób siódmą rocznicę. To była raczej rekompensata za poprzedni rok. Miałam odbyć podróż po Stanach Zjednoczonych i nawet zakupiłam bilety lotnicze, ale nadeszła pandemia i lockdown. Do USA nie poleciałam, nie odbyło się ponad pięćdziesiąt spotkań autorskich, więc cóż było robić. Postanowiłam więc napisać powieść, która powinna ukazać się dopiero rok później. Chodzi o trylogię „Córka fałszerza", jedną z najtrudniejszych do napisania w moim dotychczasowym dorobku. Oprócz historii musiałam zdobyć także informacje z zakresu malarstwa siedemnastowiecznego, a potem jeszcze przekazać tę wiedzę w sposób przystępny i zrozumiały, co wcale takie proste nie było. Poruszam też wątek instytutu Ahnenerbe, w którym naziści prowadzili badania nad rasą aryjską i... poszukiwali świętego Graala. Dokopanie się do wiarygodnych źródeł było niezwykle trudno, ale udało się i jestem bardzo dumna z tej książki.

— Teraz nie pracuje pani też już na etacie, więc pisać może pani 24 godziny na dobę. Czasem rodzina musi panią dyscyplinować i przywracać do rzeczywistości?

— Kiedy zaczynam pisać, kompletnie odrywam się od tego, co dzieje się dokoła. Zdarza mi się przypalić garnek czy zostawić pranie w suszarce, po prostu zapominam o prozaicznych obowiązkach. Na szczęście moja rodzina już do tego przywykła i wie, że nie bardzo może liczyć na moją inicjatywę w pewnych kwestiach. Kiedy kończę książkę, patrzę w lustro i mówię do siebie: „Jezu, gdzie mój fryzjer" albo z przerażeniem zerkam na lakier na paznokciach. Na szczęście moja kochana pani Klaudia sama przypomina mi o w wizycie w zakładzie fryzjerskim, gdy długo nie dzwonię. Uwielbiam pisać i zatracać się w tej czynności.

Joanna Chmielewska w jednym z wywiadów stwierdziła: „wie pan, ja już bym chciała tak odpocząć i w spokoju sobie popisać". W pełni się z nią zgadzam. Kiedy piszę wszystkie, problemy świata zewnętrznego schodzą na drugi plan. Emocje, które mi towarzyszą podczas pisania, bo umówmy się, nie piszę powieści komediowych, są silne, ale bezpieczne, bo nie są moje, ale moich bohaterów. Nigdy też nie znam zakończenia swoich powieści, bo co by to była za frajda znać zakończenie i dlatego, gdy ktoś mówi, że od początku wiedział, jakie będzie zakończenie mojej powieści, myślę sobie, że to świetnie, bo ja sama go nie znałam. Zdarza mi się niekiedy wywrócić całą fabułę do góry nogami i dlatego nie robię żadnych konspektów, nie rozpisuję fabuły na sceny, bo szkoda czasu, jeśli nie mam pojęcia, co mi strzeli do głowy w trakcie pisania. Na przykład, nie planowałam zabić głównych bohaterów w „Zemście i przebaczeniu", ale zaczynali mnie irytować, więc się ich pozbyłam, żeby się z nimi nie męczyć.

Fot. mat. prasowe

Najnowsza powieść Joanny Jax

— Już niedługo ukażą się dwie ostatnie części sagi „Duchy minionych lat". Podobno nagrodą za każdą napisaną powieść są buty. Teraz już pani je zakupiła?

— Oczywiście, że kupiłam (śmiech). Za „Jesienne pożegnanie" już zrobiłam sobie prezent. Teraz piszę „Zimowy sen", ale wiem, jaka będzie nagroda i mam nadzieję, że nikt nie sprzątnie mi jej sprzed nosa. Za opowiadania też się nagradzam, ale muszą być co najmniej dwa.

— Pisarz to artysta czy osoba twardo stąpająca po ziemi?

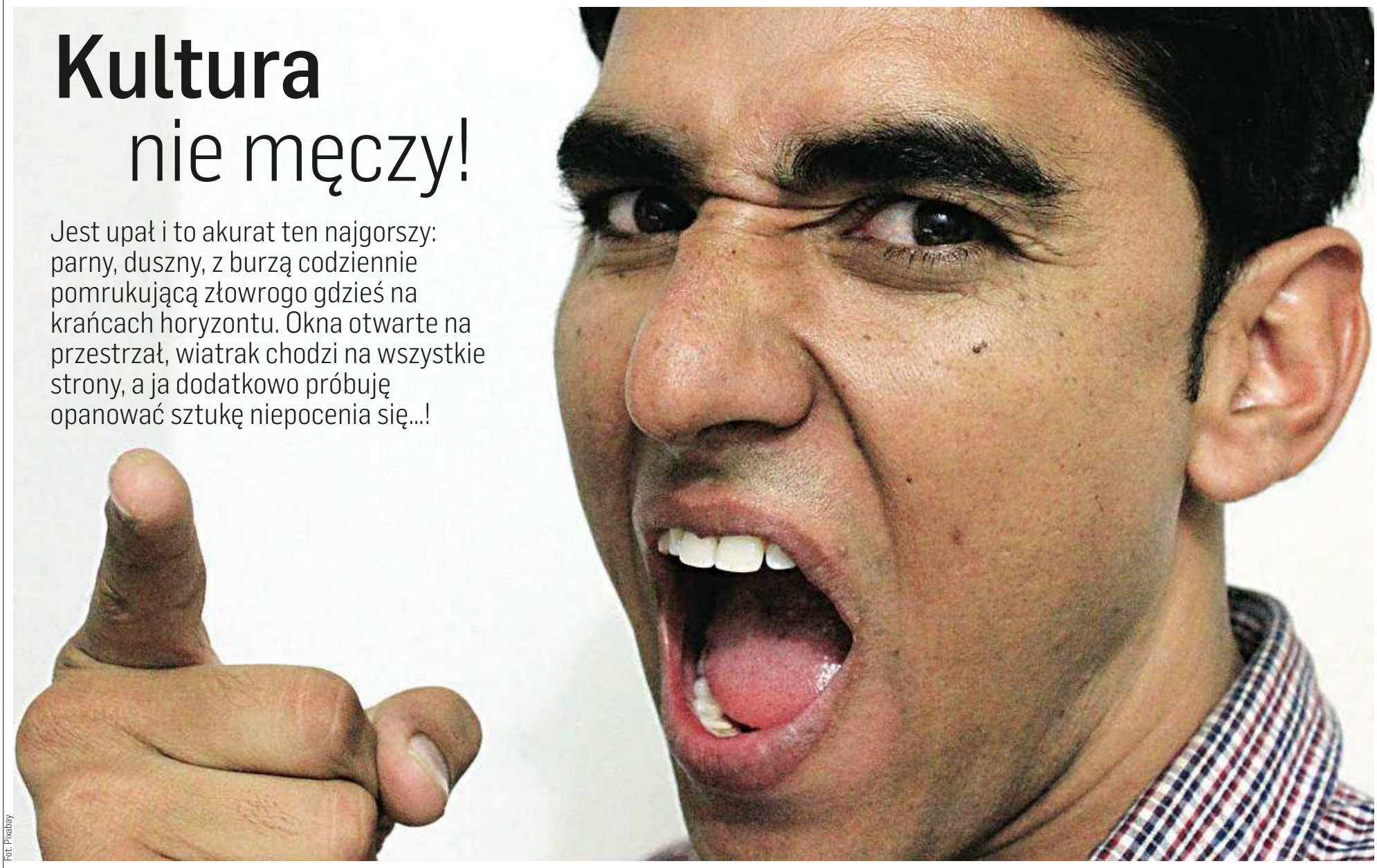
— Trudno mi wypowiadać się za innych. Czasami ktoś jest artystą przez całe życie. Ja pracowałam dwadzieścia sześć lat w korporacji. Kiedy kończę powieść i schodzę z nieba na ziemię, twardo po niej stąpam. Jestem wtedy konkret baba, co dla niektórych jest sporym szokiem, bo spodziewali się osoby oderwanej od rzeczywistości także w normalnym życiu. Myślę jednak, że moi wydawcy cenią to we mnie, bo dotrzymuję terminów i danego słowa. Nie ma roztkliwiania się, gwiazdorzenia czy fochów. Po prostu pracujemy. Wyżywam się artystycznie, pisząc książki, potem nadchodzi czas racjonalnego myślenia.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

eprasa.pl a8c0206b63

Kultura nie męczy!

Jest upał i to akurat ten najgorszy: parny, duszny, z burzą codziennie pomrukującą złowrogo gdzieś na krańcach horyzontu. Okna otwarte na przestrzał, wiatrak chodzi na wszystkie strony, a ja dodatkowo próbuję opanować sztukę niepocenia się...!



Fot. Pixabay

Szybko odkryłam, że poceniu bardzo sprzyja ruch: chodzenie i śpiewanie szczególnie, ale dla przykładu wachlowanie się gazetą lub plikiem papierów też krople potu na czoło wyciska. Najgorsze ze wszystkiego są natomiast gwałtowne ruchy — biegania nie polecam absolutnie, ale i szybki spacer też natychmiast wymaga chłodnego prysznica. Problem mam z rozmowami, zwłaszcza tymi na żywo. Rozmowa bowiem jest dla mnie zawsze przygodą, spotkaniem z drugim człowiekiem i odkrywaniem kolejnej jej lub jego cząstki — zatem nie ma siły: to musi trochę energii wymagać. A jeśli wymaga energii, to bywa, że i zmęczy — a od tego spocenie gotowe...! Jeszcze gorzej z rozmowami telefonicznymi, które z niewiadomego powodu jak dla mnie oznaczają znacznie więcej gestykulacji, a — co za tym idzie — jeszcze więcej tego wstrętnego, lepkiego potu, który bez pytania, bezlitośnie i bez zahamowań pokrywa w jednej chwili całe moje ciało, czym sprawia mi niewysłowiony ból...! A ponieważ z niektórych rozmów zrezygnować nie wolno, a na inne czeka się czasem pół życia, więc rezygnować kompletnie nie warto — znów w ruch musi iść prysznic i tylko patrzeć, jak olsztyńskie wodociągi zaczną podejrzewać, że ja na tych swoich pięćdziesięciu dwóch metrach kwadratowych delfiny hoduję...!

Tak czy siak, skutek upałów jest taki, że robię wszystko w zwolnionym tempie. Że z boku wygląda to godnie, dostojnie — żeby nie powiedzieć: kretyńsko — to jedno. Grunt, żeby potu wywoływało jak najmniej. Dodatkowo przeszłam na tryb wczesnoranny: im wcześniej wstanę, tym większy chłód panuje w całym mieszkaniu, tym słodsza na zewnątrz panuje zimnica — a im zimniej, tym mniej potu. Poza tym w ruch (byle niespieszny!) poszły normalne nawyki z krajów, gdzie klimat tropikalny panuje od dawna i na dobre: ostro przyprawione potrawy, a na zapojkę lekko osolona lemoniada, bo z powodu tego ciągłego pocenia elektrolity mi przecież wypływają Niagarą...!

Ale... Odkryłam jeszcze jeden bardzo skuteczny sposób, by unikać zmęczenia i pocenia się. A ponieważ gołym okiem i na podstawie własnych przypadków z ostatnich tylko kilku dni widzę, że reszta społeczeństwa wciąż tkwi w głębokiej nieświadomości — czym prędzej spieszę donieść, pomagając być może innym takim, którzy też nie lubią się pocić w parne dni. Tajemnicę skrywa mianowicie... spokój. Tak jest! Nie bez kozery mądrzy ludzie mawiają: tylko spokój może nas uratować. Mnie przed spoceniem ratuje bardzo skutecznie i dlatego wszystkim polecam, tym bardziej że wiele osób tak się zachowuje, jakby jeszcze na to nie wpadło...

W kościele

Od zawsze powtarzam, że NIE chodząc do kościoła — mam znacznie mniej grzechów! Przed pandemią nawet się raz na jakiś czas odważyłam, zebrałam i poszłam. W święto Wniebowzięcia, czy inaczej Matki Bożej Zielnej lub rocznicę cudu nad Wisłą — zawsze. W Boże Ciało procesja obowiązkowa. Lubię też Trzech Króli i nabożeństwo wigilii paschalnej. A jednak od czasów, kiedy koronawirus i covid-19 zawładnęły światem — kościołów unikam stanowczo i konsekwentnie jak już nie powiem czego, bo rzeczywiście takie nagromadzenie osób wszelkiej proweniencji, wieku i schorzeń w jednym zamkniętym miejscu rozprzestrzenianiu się wszelkich przenoszonych drogą kropelkową chorób sprzyjało zawsze, a już zwłaszcza covidek takich okazji nie przepuszcza. I tak było do ubiegłej soboty, kiedy los chciał, że odeszła jedna z Osób bardzo mi drogich, a którą chciałam do ostatniej chwili godnie pożegnać.

Wybrałam się zatem do kościoła znacznie przed czasem ceremonii pogrzebowej w zbożnym mniemaniu, że uda mi się wyciszyć, w największym skupieniu pomodlić i po swojemu uczcić zmarłą.

O, jakże się pomyliłam!

Okazało się, że krótko po moim wejściu, zajęciu miejsca i przystąpieniu do wyciszania — w kościele rozpoczęło się jakieś nabożeństwo. Furt! — ławkę za mną usiadła młoda kobieta. Ale nie w wieku rzecz, tylko w fakcie, że kobieta nie posiadała maseczki. Ja sama zaszczepiona dawno już dwiema dawkami, w maseczce od dolnej powieki do prawie szyi — zbulwersowałam się na razie średnio, bo z jednej strony uznałam, że z pewnością w roztargnieniu weszła i zapomniała tę maseczkę nałożyć — z drugiej frajersko naiwnie pomyślałam, że jak ją poproszę, to natychmiast założy.

O, jakże się pomyliłam po raz drugi!

Na pytanie, czy mogłaby pani nałożyć maseczkę — usłyszałam krótkie, cięte i ostre jak brzytwa „Nie!". Dobrze, trudno, nie każdy musi mieć przyjaciół wśród lekarzy i pielęgniarki wśród przyjaciółek. Poprosiłam zatem, bo po prostu usiadła nieco dalej, a nie bezpośrednio za mną. Słownej riposty nie było, ale obrzucona zostałam zaciętym spojrzeniem. Riposty natomiast doczekałam się za to dwie sekundy później od kobiety sądząc po wyglądzie w wieku babcinym, seniorskim — znaczy z grupy większego zagrożenia. Normalnie siedziała trzy ławki za mną, ale na widok moich

eprasa.pl a8c0206b63

próśb przybiegła natychmiast i oznajmiła mi, że mam się przestać czepiać, bo ta pani w kościele maseczki mieć nie musi.

Co jeszcze dziwniejsze, ta pani babcia maseczkę jak trzeba miała, taką jednorazową, nawet poprawnie nałożoną, drucikowym mostkiem na nosie i harmonijką w dół...! Gdzie sens, gdzie logika...?

Chyba nie muszę mówić, że obie do końca nabożeństwa modliły się gorliwie, składały ręce do kolejnych modlitw i — w przeciwieństwie do mnie — w odpowiedniej chwili przyjęły komunię.

A ja? Z wyciszenia początkowo były nici, bo myśl mi skoczyła w kompletnie inne kierunki i przywołała liczne obrazy z ostatniej jesieni, zimy i tegorocznej wiosny — obrazy sinych pręg na twarzach lekarzy i pielęgniarek schodzących z dyżuru lub wychodzących z czerwonej strefy; rozpaczliwe rozmowny telefoniczne z hurtowniami w poszukiwaniu leków, maseczek, rękawiczek, kombinezonów i przyłbic; worki pod oczami i cienie, które po szpitalnych salach i korytarzach snuły się niejednokrotnie nie gorzej niż niektórzy pacjenci. Pamiętam twarze z wielkim wysiłkiem starające się ukryć zmęczenie, przywdziewające coś na kształt zamglonego uśmiechu. I pamiętam procedurę obowiązująca w sytuacji, kiedy pacjent walkę z covidem przegrał...

Nie wiem, co konkretnie widziały obie panie w czasie ostatniego szczytu pandemii — swoich obrazów im nie życzę. Ale może dzięki tym moim wspomnieniom tym bardziej czuję się upoważniona do nakładania maseczki, zwłaszcza w pomieszczeniach, zwłaszcza wśród większej liczby osób, z których nigdy nie wiemy co i skąd kto może przynieść? Czy na wszystko musi być przepis i groźba kary śmierci za jego złamanie lub nieprzestrzeganie — by ludzie, przynajmniej niektórzy, poczuli się zobowiązani w minimalnym stopniu go przestrzegać? Czy logika, zdrowy rozsądek, a nawet szacunek dla zamaskowanych tak bardzo bolą...?

No, i nie ma co mówić: spociłam się z tej bezsilności nad ludzką głupotą, a obraz tego braku szacunku w zestawieniu z nabożnie złożonymi do modlitwy rękoma przyprawił mnie jeszcze dodatkowo o ból głowy!

Pomijam już fakt, że trzy dni temu ministerstwo zdrowia podało dane, z których wynika, że w ostatnim czasie liczba zakażonych koronawirusem rośnie i tylko w naszym województwie potwierdzono 7 nowych wypadków.

A zatem sami widzicie, drodzy Czytelnicy, że chcę czy nie — i tak zmuszona jestem wytrwać w postanowieniu omijania kościołów szerokim łukiem, a już zwłaszcza kościołów w czasie mszy i innych nabożeństw. Bo ja może i się spociłam, choć summa summarum bardziej spłakałam. Ale ta pani bez maseczki i jej obrończyni — spociły się bardzo, co oglądałam na własne oczy. A poza tym kiedyś Tadeusz Konwicki na pytanie, czy idzie na nieszpory, odpowiedział, że on nie musi, bo jest wierzący. I ja się tego Konwickiego trzymać będę, nie tylko w upał!

Pan z lotniska

Nie dalej jak we wtorek bez jakichkolwiek złych przeczuć zapragnęłam zarezerwować sobie miejsce parkingowe na długoterminowym parkingu przy jednym z lotnisk...

Ponieważ korzystam z tego lotniska, a zatem i z parkingu dość często, kontakt mam doskonale zapamiętany w komórce od lat, bez zbędnych poszukiwań i szperania po stronach internetowych wyszukałam i natychmiast puknęłam w zieloną słuchawkę.

Ja sobie zdaję sprawę z faktu, że telefon może zadzwonić w różnych chwilach: czasem siedzimy na balkonie i bezmyślnie gapimy się w niebo, czasem oglądamy film lub czytamy książkę — i wtedy odebranie go nie nastręcza jakichkolwiek problemów. Czasem telefon zadzwoni jednak troszkę nie w porę: a to przełykamy właśnie kolejny kęs ogóreczka przy śniadaniu, a to rozmawiamy już z kimś innym, kto był pierwszy, a czasem śpimy lub zwyczajnie korzystamy z toalety...! Telefon daje jednak taki komfort, że możemy go odebrać — lub nie. Nie mamy możliwości, nie mamy ochoty, nie mamy czasu, prowadzimy samochód — nie odbieramy zatem i oddzwaniamy w pierwszej dogodnej chwili, bo czasy horrendalnych rachunków też już szczęśliwie mamy za sobą.

Z jakiego powodu pan z lotniska, do którego w sprawie rezerwacji zawsze dzwoniłam — jednak odebrał mój telefon — już się pewnie nigdy nie dowiem. Szybko się przekonałam, że strasznie nie w porę zadzwoniłam, ale cóż — pan telefon, mimo jawnej niedogodności, jednak odebrał...

Czego ja się o sobie nie dowiedziałam...!

I o mojej osobowości tam było, i o postępowaniu co najmniej haniebnym. I o funkcjonowaniu w społeczeństwie, i o moim niezbyt przyzwoitym prowadzeniu się — na Boga! — skąd wiedział?! Sporo było także o moich różnych talentach, a raczej ich braku, do czytania na przykład — bo przecież na stronie jak byk stoi, że rezerwacji już od dawna nie prowadzi się. Nasłuchawszy się o tej gorzkiej i trudnej do przełknięcia prawdy o swojej wybrakowanej osobowości, z czystej ciekawości zajrzałam na stronę rzeczonego portu lotniczego i trochę się natychmiast skonfundowałam, bo ani jak byk, ani nawet jak mrówka czy pchła tam nic nie stało o wycofaniu z rezerwacji.

„Lotnisko dysponuje ponad 1500 miejscami postojowymi na parkingach. Oferta parkingowa doskonale wpisuje się w potrzeby naszych pasażerów. Parking długoterminowy to oferta skierowana dla pasażerów udających się w dłuższą podróż lub dla osób poszukujących ekonomicznych rozwiązań dla krótszego postoju. Parking znajduje się na terenie należącym do lotniska w odległości 3 kilometrów od terminala w kierunku" — tak tam stało, a o zmianie w procedurze nie było nic. Najpierw się ucieszyłam, że jednak czytać jeszcze umiem i że te swoje kategoryczne opinie o mnie pan od rezerwacji jednak trochę powinien złagodzić. Potem poczułam się nieco obrażona: no, bo jak to? Czuję się bez mała stałą klientką, o zmianach ani śladu — a mnie tu się na wszystkie strony zakrętami w paru językach operuje! I w ogóle wszystko obficie okraszone pięknym, czystym budowlanym żargonem, który doskonale pamiętam z czasów, kiedy o pisaniu takich felietonów tylko marzyłam...!

Znów. Trochę się spociłam. Ale za parę minut zadzwoniła do mnie miła pani z sekretariatu dyrektora portu i z tego, co mówiła, wiem na pewno, że na moją prośbę, by pan się jednak tak nie chandryczył — zwłaszcza, że informacji o zmianach w sposobach rezerwacji nigdzie nie ma — którą jeszcze przed rozmową ze mną miła pani temu panu od rezerwacji przekazała, ów pan spocił się jednak znacznie bardziej ode mnie.

A mówiłam, że ludzie spokojni i kulturalnie pocą się umiarkowanie — z nerwusów leje się strumieniami!

Jednak można!

Zbliżają się upragnione wakacje, a zatem także wyprawa w nieznane zakątki globu, do której zawsze przygotowuję sztambuch na informacje, listy do zapamiętania, mapy, ciekawostki, zdjęcia i co tylko...

Wypatrzyłam sobie na jednym z portali aukcyjnych jeden piękny, z okładką w kolorze włoskiego nieba, coś tam jeszcze dobrałam i kliknęłam „kupuję". Przez zwyczajne gapiostwo odkryłam już jednak po transakcji, że uczynna mama kupiła mi tamte pozostałe przedmioty w naszym osiedlowym papierniczym, uznałam więc, że mi się zmarnują i że właściwie tylko ten notatnik jest mi niezbędnie potrzebny. Skorzystałam zatem pierwszy raz w życiu z opcji anulowania zakupu, w zbożnym mniemaniu, że rozliczenie jakoś tam przyjdzie, ale że upragniony notes natychmiast wróci niejako na wirtualną półkę i za chwilę będę go mogła ponownie kupić. Minął dzień, dwa, zakup jak był, tak wciąż widniał z komentarzem „anulowany" — i w ogóle nic się nie działo. Wykonałam telefon do sprzedającego, obiecał zrobić wszystkie manipulacje ręcznie, ale znów minęło kilka dni — i nic!

Znów się skontaktowałam — gnąc się w przeprosinach za zamieszanie, bo przecież anulowałam ten zakup sama i przez gapiostwo. A otóż pan sprzedający szybko jął się ze mną w tych przeprosinach ścigać, bo jego zdaniem wszystko za długo trwa. Zadziałał zatem natychmiast ręcznie, zwrot nastąpił, zeszyt kupiłam bez przeszkód i następnego dnia odebrałam paczkę za własnym domem. Podekscytowana kolejnym zeszytem, wszystkim, co już zaplanowałam w nim zapisać oraz podróżą w jego towarzystwie — ostatkiem sił opanowywałam emocje przy zrywaniu taśmy i kartonu. I co? I pan prócz zeszytu dorzucił mi jeszcze komplet pięknych pastelowych markerów gratis!

Może i spocił się, biedny, przy pakowaniu. Ze mnie w czasie rozpakowywania pot płynął ciurkiem, ale szczerze — taki pot ma u mnie zawsze najsłodszy smak i tylko takiego potu, takich chwil i takich zeszytów z markerami czy czego tam sobie chcecie — wam z całego serca życzę!!!

A tak w ogóle — to aby do wakacji nad morzem!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Felieton dedykuję panu Adamowi z Papierowego Domku, do którego wrócę jeszcze wiele razy z ogromną przyjemnością, choć nie obiecuję, że bez gapiostwa...!

Fot. Pixabay

eprasa.pl a8c0206b63

Fot. Edward Trzeciakiewicz- Good Lookin Food

Po swojemu od A do Z

Eleganckie lokale zamienił na restaurację na kółkach. Łukasz Wojtas przez wiele lat pełnił funkcję szefa kuchni - najpierw we Wzgórzach Dylewskich, później w Warszawie. Teraz wrócił do rodzinnego Olsztyna i postawił na własną działalność. Założył RyBusa - food tracka ze świeżymi rybami i owocami morza, którego wizję oraz menu sam opracował. „Gazecie Olsztyńskiej" opowiada o autorskim koncepcie.

— Dlaczego startując z własnym biznesem zdecydował się pan akurat na serwowanie ryb?

— Wiele osób zadaje mi to pytanie. Zawsze odpowiadam, że gdybym robił hamburgery, to nikt by mi takiego pytania nie zadawał (śmiech). Może właśnie dlatego, że ryby są dość mało popularne. Po drugie, nie ma ich tutaj dużo. Po trzecie, sam prywatnie bardzo lubię ryby i owoce morza. Nie jest też łatwo dobrze je przyrządzić, a ja nie podejmuję łatwych wyzwań. Nie chciałem też powielać tego, co już było. Staram się zawsze tworzyć coś nowego, unikatowego, a w Rybusie wszystkie dania to efekt mojej autorskiej koncepcji.

— Zawsze w swojej pracy stawiał pan na oryginalność i wyjątkowość?

— Myślę, że tak. Zawsze też świadomie wybierałem miejsca, w których pracowałem. Między innymi po to, by łatwo było mi komponować coś swojego i na własnych zasadach. Bywało ciężko, czasem musiałem pracować z daleka od domu, bo miejsca, które coś znaczą były oddalone od rodzinnego siedliska. Gdzieś tam z tyłu głowy miałem jednak myśl, żeby finalnie osiąść w Olsztynie i tutaj rozwijać coś swojego.

— Kiedy zainteresowała pana kuchnia?

— Gdy miałem 16 lat, chciałem sobie dorobić. Pracowałem w małym hotelu, gdzie szefem kuchni był mój brat i kuchnia bardzo mnie wciągnęła. Kiedy byłem już pełnoletni, zdecydowałem, że pójdę tą drogą. Trafiłem do jednej z restauracji na Wybrzeżu i tam zobaczyłem, jak nie powinno się gotować. Zawahałem się, czy to na pewno dobry życiowy wybór, ale postanowiłem wysłać CV do hotelu Ireny Eris we Wzgórzach Dylewskich. Dostałem się. Pracowałem tam siedem lat, przeszedłem całą drogę - od kucharza do szefa kuchni. Po tym czasie czułem, że muszę coś zmienić. Postanowiłem wyjechać do Warszawy, gdzie zostałem sous chef w restauracji Nolita. To był skok o kilka poziomów wyżej.

— Zawsze wysoko stawiał pan sobie poprzeczkę? Na jakiej podstawie wybierał pan miejsca pracy?

— Hotel Ireny Eris był miejscem z wysokim poziomem najbliżej mojego domu. Z kolei z szefem Nolity poznałem się podczas jednego z eventów, ale restaurację znałem już wcześniej. Po tym co mi opowiedział, zamarzyłem, by to właśnie tam rozpocząć kolejny etap mojej kariery. A że akurat zwalniało się miejsce dla sous chefa, to dobrze trafiłem. Chyba miałem sporo szczęścia i znalazłem się we właściwym miejscu we właściwym czasie.

— W 2020 roku zdecydował się pan porzucić restaurację i otworzyć własnego food tracka. Dlaczego nie postawił pan na własny lokal?

— To nie było tak, że marzyłem, by gotować w samochodzie (śmiech). Okazało się to nie tylko fajną zajawką, ale też bezpiecznym wyjściem w niepewnym czasie pandemii. Nie było to dość duże biznesowe ryzyko, bo wystarczyło kupić odpowiednio wyposażony samochód. Wcześniej oglądałem lokale w Olsztynie, ale po analizie i wzięciu pod uwagę, że prawdopodobnie przyjdą kolejne fale pandemii, nie zaryzykowałem. Wiem, że była to dobra decyzja, bo byłoby mi teraz bardzo ciężko. Food track, nawet gdy zimą stoi na parkingu, nie generuje kosztów. A można w nim także robić wysokiej jakości potrawy. Podobało mi się również, że mogę stworzyć cały koncept tej firmy - od menu po komunikację.

eprasa.pl a8c0206b63

Fot. Edward Trzeciakiewicz- Good Lookin Food

Fot. archiwum prywatne

W ten weekend RyBus zaparkuje:
sobota 31 lipca
- przy galerii w Nowym Kawkowie
niedziela 1 sierpnia
- ul. Sielska 38A w Olsztynie, przy restauracji Ukiel Port

— W czym przejawia się jakość premium w RyBusie?

— To nie jest tak, że całość dania przyrządzam w food tracku. Wynajmuję kuchnię i tam, w odpowiednich do tego warunkach, dzieje się cała produkcja. Praktycznie od rana do wieczora przygotowania wyglądają jak w restauracji, wszystko jest zabezpieczone jak w restauracji. Tylko że po prostu później przewożę to na miejsce, w którym to składam i sprzedaję. Ten aspekt logistyczny już mam dopracowany i wszystko działa rutynowo, ale na początku trzeba było to przećwiczyć.

— Wszystkie serwowane dania to pana własne pomysły?

— Tak, nigdy wcześniej w lokalach czy w internecie nie spotkałem się z czymś takim. Wszystko jest autorskie, bazujące na technikach, których nauczyłem się przez wiele lat pracy zawodowej. A dobranie smaków i komponowanie zależy już w zupełności od własnej inwencji twórczej. Mieć przepis na bułki to jedno. Ale trzeba stworzyć ich kilkaset, by były idealne, takie jak serwuję właśnie teraz w food tracku. W RyBusie wszystko, łącznie z sosami i marynatami, stworzyłem sam. Przyjąłem sobie na początku, że będę serwował wyłącznie ryby i owoce morza, dlatego w karcie ani razu nie pojawiło się mięso. Dania wegetariańskie powstają zaś spontanicznie, na życzenie klienta, na bazie tego co akurat mam. Ale inne odstępstwa od pierwotnej wizji nigdy się nie wydarzyły. Jeśli uległoby to zmianie, to całość już nie nazywałaby się RyBus.

Fot. archiwum prywatne

— Z jakim zainteresowaniem klientów spotkały się ryby?

— Na tyle sporym, że z większością osób - moich stałych klientów witam się na „cześć", a nie „dzień dobry". To bardzo miłe, że cały czas spotykam te same twarze i że te osoby wracają, chcąc powtórzyć dany smak czy spróbować czegoś nowego. To zaufanie jest bardzo budujące. Zaskoczyło mnie, że nawet jeszcze przed oficjalnym otwarciem zainteresowanie konceptem było spore.

— Media społecznościowe również prowadzi pan sam?

— Tak, fanpage i stronę internetową tworzę samodzielnie. Mam nadzieję, że klienci tę komunikację odbierają jako autentyczną. Nie piszę, że „zapraszam na świeżą, smaczną rybkę", bo jeśli jakość jest doskonała, to nie trzeba o tym pisać. Ubieram to w takie słowa jakbym mówił do mojego kolegi: przyjdź, bo tu dostaniesz coś dobrego, zrobionego tak i tak. Moim zdaniem tym zyskuję w oczach klientów.

— W Olsztynie, w stosunku do innych polskich miast, food tracków i zlotów „restauracji na kółkach" wciąż jest mało. Jak postrzega pan lokalny rynek?

— W ubiegłym roku było ich mniej, teraz wciąż przybywają nowe food tracki. Generalnie nie znam skali w innych miastach, ale widzę, że lokalny rynek rośnie w siłę. Widzę duże zainteresowanie i dużą świadomość wśród klientów. Im więcej food tracków, tym lepiej, bo zwiększa się grupa docelowa.

— Czy przed założeniem własnego food tracka konsultował pan się z kimś, kto prowadził taki biznes?

— Właścicieli innych food-tracków poznałem już po otwarciu własnego. Konsultowałem to z osobami mającymi restauracje i z osobą, od której kupiłem food tracka, ale nie miałem dużo pytań. Postawiłem głównie na własny pomysł i wizję, opierając się na moim doświadczeniu.

— Na jakiej podstawie wybiera pan miejsca, gdzie staje food track?

— Staram się, by koncept miejsc, obok których parkuję był spójny z tym, co robię. Jeśli już serwuję dobrą rybę czy owoce morza, to dobrze jest podać je na papierowej tacce zamiast na plastikowych talerzykach. Chcę, by goście oprócz tego, że dobrze zjedzą, miło spędzili czas w miejscu, które będzie komponowało się z konceptem, zamiast przy jakiejś ruchliwej drodze. Nawet jeśli nie przychodzą do mnie osoby z ulicy, bo parkuję w mniej popularnych miejscach, to wiem, że przyjdą ci, którzy na fan page'u zobaczyli gdzie jesteśmy. Wybieram miejsca na uboczu, gdzie sam bym chętnie pojechał i pospacerował, zamiast zjeść w pośpiechu. Dlatego nie mam też aż takiego ciśnienia na festiwale food tracków.

— Co jest specjalnością RyBusa?

— Naszym klasykiem, który w menu jest od samego początku jest buła z sumem. Tego sprzedaje się najwięcej i smakuje najlepiej naszym gościom. Na tyle, że czasem trudno jest przebić to innymi kompozycjami. Goście wracają po nią, bo zawsze jest taka sama. Na danie składa się własnoręcznie wypiekana bułka. Ciasto zawsze tak samo długo się garuje i piecze, majonez jest zawsze z tym samym anchois od tego samego producenta. Ludzie cenią tą powtarzalność. Danie cały czas jest w karcie i na razie na pewno w niej zostanie.

— Dzięki RyBusowi wrócił pan do Olsztyna...

— Większym marzeniem była niezależność i chęć podawania gościom czegoś swojego. Pracując w różnych miejscach na wyższych stanowiskach niż kucharz ma się spory wpływ na to, co jest w karcie. Natomiast zawsze musi być czyjeś ostateczne słowo. A tutaj od A do Z wszystko jest moje - smaki, sposób serwowania, nazwy i opisy dań. Mam wpływ na każdą decyzję, a do tego możliwości rozwoju na przyszłość.

— Myśli pan o zakupie nowych „restauracji na kółkach"?

— O samochodach nie myślę. Jeśli już, to bardziej o punkcie. Ale to temat na przyszłość. Mówię o tym głośno, ale nie mam na razie żadnych konkretów w głowie. Jednak na pewno nie będą to nowe punkty mobilne. RyBus zostanie jedynakiem.

DOMINIKA WROTEK
redakcja@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl a8c0206b63

Zaczęło się od biegania z szablą po domu

Jako dziecko pragnęła bić Turka jak Wołodyjowski, potem zapowiadała się na niezłą piłkarkę, by finalnie odnaleźć swoją miłość w kickboxingu. O tym, co ją inspiruje i czym dla niej jest sport rozmawiamy z Katarzyną Sztramko z ełckiej Szkoły Walki Thor.

fot. archiwum prywatne

— Kasiu, może na początek nieco „standardowo" - od kiedy interesujesz się kickboxingiem? Czy na początku była to generalna fascynacja sportem, aby potem zakochać się w sztukach walk?

— Z relacji mamy zaczynałam od wcielania się w pana „Wołodyjowskiego" - biegałam po domu z szablą, naśladując sceny z filmu. Kiedyś powiedziałam mamie, że na przedszkolną choinkę mam być żołnierzem, mama z namaszczeniem przez całą noc robiła mi czapkę żołnierską. Wyobraź sobie, jakie było jej zaskoczenie, kiedy w przedszkolu okazało się, że miałam być śnieżynką, a nie żołnierzem. Ja byłam zadowolona, ale nie wiem jak pani przedszkolanka rozegrała sprawę śnieżynki w czapce wojskowej podczas choinkowego przedstawienia? Potem byłam długo, długo Brucem Lee i w 3 klasie szkoły podstawowej obejrzałam Rocky'ego IV, razem z Rockym robiłam brzuszki, skakałam na skakance, biegałam, byłam zafascynowana jego okresem przygotowania do walki, też tak chciałam. Niestety, w tamtym czasie mieszkałam w Niemczech w małym miasteczku, gdzie nie mogłam boksować, tam mogłam tylko grać w piłkę i grałam, oczywiście w drużynie dziewczęcej. Kiedy z rodziną wróciliśmy do Polski, byłam bardzo zaskoczona i zła, że nie mogę kontynuować gry w piłkę, ale nikt wtedy nie myślał nawet o możliwości uprawiania przez kobiety tego sportu. Na szczęście mój wujek Andrzej Zientarski i moi koledzy z podwórka, widzieli to inaczej i na równi z nimi biegałam po boisku, nawet mam dyplom jakiś z tego okresu, z rozgrywek podwórkowych. A potem obejrzałam krwawy sport i miłość odżyła. Boks i kopnięcia! Idealne! Wiedziałam, że też tak chce! Oczywiście w tamtych czasach, w małym mieście mogłam zapomnieć o karierze kickboxerki, pomyślałam: to chociaż na boks, ale tata powiedział, że to wstyd i żaden to sport dla dziewczyn (jak bardzo się mylił!), więc poszłam na karate z braku innych opcji. Aż któregoś dnia, moja przyjaciółka Aneta, przyszła do mnie i mówi „Kaśka, idziesz ze mną na kickboxing". Nie pytała mnie – kazała - pamiętam jak dziś ten dzień, nie chciało mi się jak nigdy, ale poszłam. Weszłam na starą halę bokserską i już wiedziałam że stamtąd nie wyjdę. Ten zapach, ten klimat, pierwszy raz w życiu zobaczyłam ring, worki bokserskie, dźwięk uderzeń na worek, bajka. Tego nie da się opisać, poczułam się na swoim miejscu. Aneta zrezygnowała, ja zostałam. Do dziś śmiejemy się, że jest matką chrzestną mojego sukcesu.

— O proszę, mamy tutaj zatem do czynienia z multidyscyplinarną atletką, na wzór Gołoty, o którym mówiono, że fizycznie sprawdziłby się w każdym sporcie. A od kiedy Twoje sportowe zacięcie przekształciło się w świadomy kierunek rozwoju?

— Jako że sport jest moim równoległym światem, do którego zawsze uciekałam, i w którym zawsze się odnajdowałam, naturalne było że jeśli pójdę na studia to będzie to AWF. I tak też się stało, po maturze trafiłam do Wrocławia i rozpoczęłam studia, dostałam też pracę w świetlicy socjoterapeutycznej jako wychowawca, gdzie byłam odpowiedzialna za organizowanie zajęć sportowych (różnych dyscyplin). Niestety, prywatna sytuacja życiowa zmusiła mnie do przerwania studiów i na IV roku wróciłam do Ełku. Czy mam za sobą background w roli fighterki? Nie taki jak bym chciała i mogła, ale mam. Mam srebrny i brązowy medal z mistrzostw polski sprzed 25 lat, wtedy nie byłam świadomą zawodniczką. Pod okiem Rafała (Rafał Sztramko – szef ełckiego Thora) mam parę wygranych walk na warszawskich ligach, oprócz tego mnóstwo sparingów.

— Jak to się stało, że zainteresowałaś się szkoleniem zawodników? Zostanie trenerką było Twoim wyraźnym celem, do którego zmierzałaś, czy wyszło samo z siebie?

— Po powrocie do Ełku trafiłam na treningi do Rafała, cały czas z aspiracjami na zawodniczkę, niestety mój wiek i sytuacja w jakiej znajdował się klub przewartościowały moje aspiracje.

Musieliśmy z Rafałem „od nowa" budować klub, aby miało to sens, trzeba było postawić wszystko na jedną kartę, wynająć lokal, zainwestować w wyposażenie, stworzyć więcej niż jedną grupę. Rafał sam by tego nie pociągnął, więc pomagałam mu na ile mogłam, ucząc się warsztatu od niego i pomagając na ile umiałam.

— Ełczanie kojarzą Twoją osobę oraz Rafała jako świetnych trenerów - macie przecież m.in. mistrzynię Oliwkę. Jak to się stało, że

eprasa.pl a8c0206b63

podjęliście współpracę? I to nie tylko na niwie zawodowej.

— Tak jak mówiłam wcześniej, razem tworzyliśmy klub od nowa, więc wszystko wyszło naturalnie, ja czerpię od niego, on czasem da coś sobie powiedzieć. Pewnie jako małżeństwo jest nam łatwiej, możemy więcej czasu prywatnego poświęcić na rozwój zawodników czy klubu, omawiać te rzeczy podczas obiadu, śniadania czy kolacji. To, że oboje patrzymy w jedną stronę i na tych samych rzeczach nam zależy, wiele ułatwia. Ostatnie słowo jeśli chodzi o zawodników należy do Rafała, z resztą ja w ten obszar się nie wtrącam. Uważam, że jest on jednym z najlepszych trenerów w Polsce, zjadł zęby na zgłębianiu procesu treningowego i na odkrywaniu niuansów techniki boksu czy kopnięć, a wszystko to potrafi przełożyć na wyniki. Czasem niechcący podrzucę mu jakiś pomysł, ćwiczenie czy poproszę, żeby więcej uwagi przeniósł na tę czy inną osobę, ale to wszystko. Stworzyliśmy układ idealny, on jako ekstrawertyk spełnia się w roli trenera, ja jako introwertyk ogarniam wszystkie niewidoczne na pierwszy rzut oka rzeczy, aby klub się kręcił... i jak na razie się kręci.

— Dobra renoma klubu przyciąga nowych adeptów. Po ilu treningach jesteś w stanie ocenić, czy dany „świeżak" nadaje się do dalszej obróbki i coś z niego może być?

— Czy nadaje się do dalszej obróbki? Po 5 minutach rozgrzewki. Czy coś z niego może być wychodzi w tzw. praniu. Jeżeli nasz „świeżak" jest motorycznie sprawny, zostają takie aspekty jak głowa, tzn. na ile odnajduje się w kickboxingu, na ile rozumie czego się uczy i po co, na ile jest w stanie pracować i poświęcić? Jak tu jest 100 proc. to zostaje jeszcze serce. Jak jest zajęcze to i technika opanowana do perfekcji nie pomoże.

— Co bardziej cenisz jako szkoleniowiec i praktyk kickboxingu? Na co kładziesz większy nacisk? Na czystą skuteczność i siłę tego sportu, czy też na umiejętności techniczne podopiecznych oraz ich przygotowanie motoryczne?

— Moim zdaniem i w naszej szkole panuje przekonanie, że bez solidnych podstaw nie masz czego szukać wśród zawodników. Jest sprawdzone powiedzenie, że zawodnik podczas walki w sytuacji stresowej zawsze będzie robił tak, jak go pierwszy trener nauczył, i niestety tak jest.

fot. Marcin Toczyłowski

fot. archiwum prywatne

Wykonując tysiące powtórzeń nasz mózg wytwarza odpowiednią mapę dla danego ruchu, w skrócie automatyzuje je. Jeśli miałeś to nieszczęście utrwalić jakiś ruch błędnie, to przy odpowiednim nastawieniu podczas treningu możesz go skorygować, nauczyć się na nowo, ale w sytuacji stresowej, podczas walki, niestety mózg wraca do ustawień fabrycznych. Mamy już duże doświadczenie i widzimy różnice wśród zawodników których trenujemy od podstaw, a zawodników którzy przyszli do nas z innych klubów lub, nie daj Boże, samouków. Jak do tej pory, nie zdarzyło się, żeby po mistrza Polski czy wyżej sięgnął ktoś, kto przyszedł do nas i „już coś trenował", a niejeden próbował. Także bez solidnego przygotowania motorycznego i podstaw nie zajdziesz za daleko.

— Może trochę więcej o Tobie – masz swoje kickboxerskie wzory lub np. ulubionych zawodników?

— Wzory może nie, ale jeśli jakieś trenujące dziewczynki to czytają, to na pewno dobrze byłoby zapoznać się z takimi sylwetkami jak Iwona Nieroda, Ewa Pietrzykowska, Kamila Bałanda, Pola Rogala, Paulina Saczuk, idąca teraz jak burza Martyna Kierczyńska, czy z czasów kiedy trenowały kickboxing - Róża Gumienna, Emila Czerwińska. Może nie na temat, ale lubię jeszcze Sashę Sidorenko (pięściarka zawodowa – przyp red.). Wśród mężczyzn też mamy sporo nazwisk. Ogólnie jestem fanką twardego kickboxingu, czyli formuły K1. Nasza szkoła próbuje łączyć twardy holenderski styl z radziecką szkołą boksu.

— Jak zachęciłabyś panie – te młodsze i nieco starsze – do trenowania kickboxingu? Co z istoty tego sportu mogą „wyciągnąć" dla siebie przydatnego w codziennym życiu?

— Chyba kobiet nie trzeba za bardzo zachęcać, z różnych powodów lgną do tego sportu. Niestety, przychodzą z różnymi oczekiwaniami, tak samo jak chłopaki, nie widzę tu różnicy i następuje zderzenie z rzeczywistością... Na to nie ma aplikacji. Raczej nie jesteśmy klubem, który by zachęcał i szukał zawodników, wolimy jak przychodzą do nas ludzie zmotywowani. Co kobiety mogą wyciągnąć dla siebie z tego sportu, to chyba sprawa indywidualna. Na pewno powody, które widać gołym okiem to sylwetka, a reszta? Zależy czego się szuka. Ja znalazłam wszystko. Miłość, sprawność, wieczną młodość, dobry humor, szczęście, radość, spokój, mądrość, ludzi z którymi się rozumiem i mnóstwo nieuchwytnych rzeczy, których się nie nazywa bo znikają. Jeśli ktoś szuka takich rzeczy to zapraszam!

— Dziękuję za rozmowę.

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI
m.chroscielewski@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

Największa Hurtownia Odzieży w Olsztynie
Olsztyn, ul. Wyszyńskiego 7
tel. 89-534-63-52
www.gracjaolsztyn.pl
gracja
Z tym kuponem kupisz bez marży*
• oferta ważna do 14 sierpnia 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 uprawnia tylko kupon z papierowego wydania gazety.
157120otbr-P-G

eprasa.pl a8c0206b63

W nowe życie **ze starymi traumami** – reinkarnacja Bliźniaczek Pollock

Bliźniaczki Pollock były angielskimi dziewczynkami, które często nazywa się dobitnym dowodem na istnienie reinkarnacji. Rodzice maluszków, John i Florence Pollock, mieszkali w Hexham w Anglii. Mieli oni dwie córki, Joannę (11 l.) i Jacqueline (6.5 r.). Niestety, 5 maja 1957 roku obie dziewczynki zginęły w wypadku samochodowym. Rodzice, co zrozumiałe, byli zdruzgotani.

fot. pixabay

Odziedziczyła znamię po zmarłej siostrze?

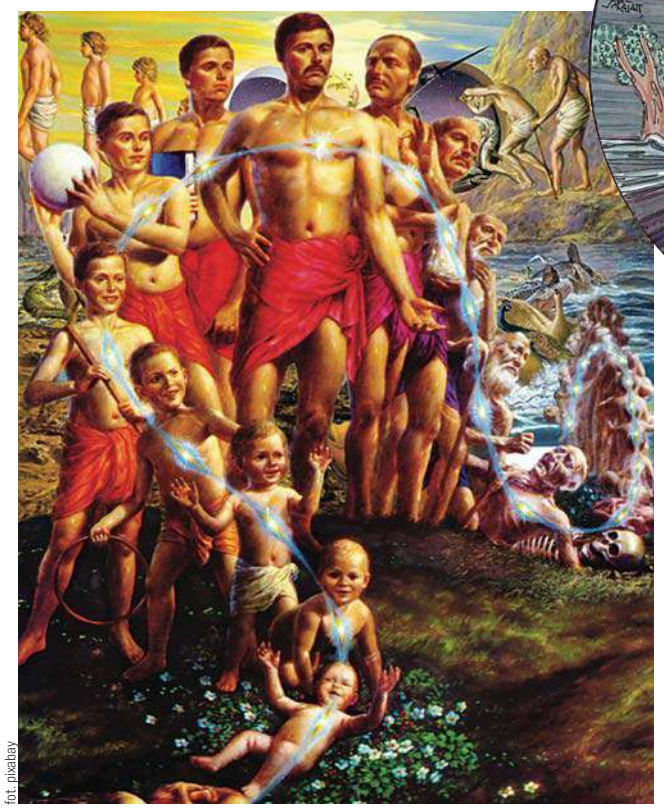
Florence zaszła w ciążę już w następnym roku i 4 października urodziła bliźniaczki, także dziewczynki. Gillian i Jennifer były prawie identycznymi bliźniętami, odrobinę się jednak różniły. Jennifer miała znamię na talii, które „pasowało" do znamienia, które nosiła zmarła Jacqueline. Posiadała także znamię na czole przypominające bliznę, i co dziwne, taką samą także miała Jacqueline.

W nowe życie ze starymi koszmarami?

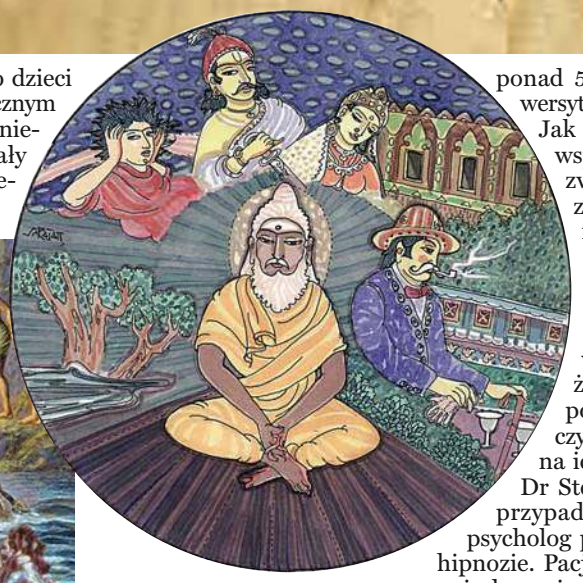
Gdy bliźniaczki miały 3 miesiące rodzice przenieśli się do Whitley Bay. I tu zaczyna się przedziwna historia. Otóż dwa lata później dziewczynki zaczęły prosić o zabawki, które należały do ich starszych sióstr, mimo że nigdy wcześniej nie widziały ich na oczy! Po powrocie rodziny do Hexham, bliźniaczki, mimo że nigdy tam nie były, wskazywały zabytki i miejskie atrakcje znane ich starszym siostrom. Zaczęły także wpadać w panikę, widząc jadące samochody, wrzeszczały wtedy: „Jedzie samochód i chce nas przejechać!" Po tym, jak dziwne dziewczynki skończyły pięć lat, ich wspomnienia z poprzednich wcieleń ucichły, a one same zaczęły prowadzić normalne dziecięce życie.

Niestrudzony badacz tematu przygląda się nietypowym dziewczynkom

Na niesamowite bliźniaczki w końcu zwrócił uwagę dr Ian Stevenson (1918-2007), psycholog, który studiował i badał przypadki reinkarnacji wśród dzieci. W 1987 r. napisał książkę zatytułowaną „Dzieci, które pamiętają poprzednie życie: pytanie o reinkarnację „, w której opisał 14 przypadków reinkarnacji, w tym właśnie dziewczynek Pollock. Stevenson zajmował się tematem reinkarnacji przez 40 lat. W tym czasie zbadał tysiące takich przypadków. Większość miała miejsce w krajach azjatyckich, gdzie wiele osób w nią wierzy. Wolał prowadzić badania w kulturach, w których wiara w reinkarnację była powszechna, ponieważ rodzice, którzy nie wierzyli w reinkarnację, często zniechęcali dziecko do mówienia o swoich przeszłych żywotach. Dodatkowo dzieci były najbardziej wdzięcznym „obiektem" badań, ponieważ rzadziej wymyślały historie o swoich przeszłych wcieleniach.



fot. pixabay



Starożytne ludy mądrzejsze od naszych uczonych?

Wielu ludzi, jak ojciec dziewczynek, John Pollock, wierzy w reinkarnację. Jest to zasada kanoniczna niektórych religii, takich jak hinduizm i buddyzm. Przesłanie reinkarnacji jest oczywiste: ludzie żyją więcej niż jeden raz i nie cierpią wiecznej kary po śmierci.

Czy reinkarnacja naprawdę istnieje i jest prawdziwa? Badacze tacy jak dr Stevenson zajmowali się zgłębianiem zagadnienia reinkarnacji od ponad 50 lat na Uniwersytecie w Wirginii. Jak już wcześniej wspomniano, zazwyczaj pracują z dziećmi, ponieważ dorośli, którzy twierdzili, że są reinkarnowani, mogli być pod wpływem książek, filmów i tym podobnych rzeczy, wpływających na ich wyobraźnię. Dr Stevenson opisał przypadek, w którym psycholog poddał kobietę hipnozie. Pacjentka doktora opisała swoje życie jako dworzanina Ryszarda II, w XIV wieku. Okazało się, że kobieta przeczytała kilka lat wcześniej powieść, której akcja była osadzona na dworze Ryszarda II, a wiele szczegółów z jej „przeszłego życia" pochodziło właśnie z owej książki.

Wirus II wojny światowej w ciele amerykańskiego malucha

Bardzo trudno jest jednak wyjaśnić przypadki reinkarnacji z udziałem małych dzieci. Niektóre z nich, choć niepotwierdzone, są zaskakujące. James Leininger urodził się w 1998 roku w San Francisco. Gdy malec miał niespełna 2 lata, zaczął mieć koszmary o katastrofach lotniczych. Te nieprzyjemne sny były spowodowane wspomnieniami z jego poprzedniego życia jako pilota walczącego w II wojnie światowej. James był nawet w stanie opowiedzieć rodzicom o samolotach z tamtej epoki, w tym ich oznaczenia, barwy, a nawet szczegóły techniczne ich konstrukcji! – a należy dodać, iż jego rodzice nie byli miłośnikami II wojny światowej i nie mieli w domu żadnych materiałów na ten temat.

Wydaje się dziwne, że takie małe dzieci mogą mieć wspomnienia, które wydają się być ich własnymi. Bliźniaczki Pollock to tylko jeden z wielu przykładów potwierdzających w jakiś sposób reinkarnację. Starożytne kultury, które do dziś są przekonane o tym, że ona istnieje, dają nam jednak iskierkę nadziei i pocieszają, że jeżeli nasz bliski odejdzie, może wrócić do naszej rodziny w innej postaci.

MACIEJ CHROŚCIELEWSKI
m.chroscielewski@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl a8c0206b63

KINO HELIOS NA WEEKEND

HELIOS
tel. 89 535 20 30
44720otbs-A -C

Sobota, 31 lipca
WYPRAWA DO DŻUNGLI / familijny / od 10 lat / napisy, d lat: 10, g. 14:10, 19:00, 20:00, 21:00, WYPRAWA DO DŻUNGLI / familijny / od 10 lat / dubbing, g. 10:00, 11:15, 13:00, 16:00, 17:00, OLD / napisy, g. 12:40, 18:30, 20:15, 21:50, ZIELONY RYCERZ. GREEN KNIGHT / napisy, g. 15:00, 19:30, REPUBLIKA DZIECI / familijny / od 10 lat, g. 11:30, KRAINA SMOKÓW / familijny / od 5 lat / dubbing, g. 11:00, 13:15, 16:15, NOC OCZYSZCZENIA. Żegnaj Ameryko / napisy, g. 18:45, 21:10, WOJNA Z DZIADKIEM / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 10:00, 15:20, 17:15, SNAKE EYES. Geneza G.I.Joe. / napisy, g. 20:45, CZARNA WDOWA / napisy, g. 17:45, CZARNA WDOWA / dubbing, g. 12:15, ESCAPE ROOM: Najlepsi z najlepszych / napisy, g. 21:20, KOSMICZNY MECZ: Nowa era / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 10:45, 13:30, 17:30, LUCA / familijny / b.o. / dubbing, g. 10:15, MUSTANG Z DZIKIEJ DOLINY: Droga do Wolności / familijny / b.o. / dubbing, g. 10:30, 15:15, PIOTRUŚ KRÓLIK 2: Na gigancie / familijny/ od 7 lat / dubbing, g. 12:30, RAYA I OSTATNI SMOK / familijny / b.o. / dubbing, g. 14:30, SZYBCY I WŚCIEKLI 9 / napisy, g. 15:40, 18:00.

Niedziela, 1 sierpnia
WYPRAWA DO DŻUNGLI / familijny / od 10 lat / napisy, d lat: 10, g. 14:10, 19:00, 20:00, 21:00, WYPRAWA DO DŻUNGLI / familijny / od 10 lat / dubbing, g. 10:00, 11:15, 13:00, 16:00, 17:00, OLD / napisy, g. 12:40, 18:30, 20:15, 21:50, ZIELONY RYCERZ. GREEN KNIGHT / napisy, g. 15:00, 19:30, REPUBLIKA DZIECI / familijny / od 10 lat, g. 11:30, KRAINA SMOKÓW / familijny / od 5 lat / dubbing, g. 11:00, 13:15, 16:15, NOC OCZYSZCZENIA. Żegnaj Ameryko / napisy, g. 18:45, 21:10, WOJNA Z DZIADKIEM / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 10:00, 15:20, 17:15, SNAKE EYES. Geneza G.I.Joe. / napisy, g. 20:45, CZARNA WDOWA / napisy, g. 17:45, CZARNA WDOWA / dubbing, g. 12:15, ESCAPE ROOM: Najlepsi z najlepszych / napisy, g. 21:20, KOSMICZNY MECZ: Nowa era / familijny / od 7 lat / dubbing, g. 10:45, 13:30, 17:30, LUCA / familijny / b.o. / dubbing, g. 10:15, MUSTANG Z DZIKIEJ DOLINY: Droga do Wolności / familijny / b.o. / dubbing, g. 10:30, 15:15, PIOTRUŚ KRÓLIK 2: Na gigancie / familijny/ od 7 lat / dubbing, g. 12:30, RAYA I OSTATNI SMOK / familijny / b.o. / dubbing, g. 14:30, SZYBCY I WŚCIEKLI 9 / napisy, g. 15:40, 18:00.

fot. Aleksandra Kobylańska

Skuteczna dieta, czyli jaka?

Od wielu lat trwa czas „modnych diet", które mają pomóc w zrzuceniu nadmiernej masy ciała w szybkim, choć niekoniecznie zdrowym tempie.

Zarówno na świecie, jak i w Polsce jest wielu zwolenników postu Dąbrowskiej, diety ketogenicznej czy żywienia w zgodzie z grupą krwi. Wiele z tych modnych diet przyczynia się do wyniszczenia organizmu z powodu unikania niektórych grup produktów, co niesie za sobą konsekwencje niedoborów witamin i składników mineralnych. Skuteczna dieta, to taka, która ma obniżoną wartość energetyczną w stosunku do dobowego zapotrzebowania kalorycznego i naprawdę pod względem odchudzania nie ma znaczenia jaka to będzie dieta, ale poza odchudzaniem jest również zdrowie, o czym nie należy zapominać. Dodatkowo, za skuteczną dietę uznaje się taką, która jest prosta i w łatwy sposób można utrzymać dany sposób żywienia, bez chęci podjadania oraz „dojadania się". Skuteczna dieta powinna być również, a może przede wszystkim smaczna, bo nie oszukujmy się, ale trudno przestrzegać czegoś, co w żaden sposób nam nie odpowiada.

Gdy dieta będzie ułożona według preferencji pacjenta to mamy już 50% skuteczności – bez większego wysiłku będzie chciał i mógł się jej trzymać. Dieta ma być przyjemnością (i naprawdę może taka być!) pod warunkiem, że z obu stron (pacjent-dietetyk) jest współpraca i obie ze stron chcą i potrafią ze sobą rozmawiać. Warto mówić otwarcie o tym, co nam smakuje, a co nie, jakich produktów chcemy więcej w jadłospisie, a jakich wolimy unikać.

ZASADY WSPOMAGAJĄCE SKUTECZNĄ REDUKCJĘ MASY CIAŁA

PAMIĘTAJ O ODPOWIEDNIM NAWODNIENIU:

Uczucie głodu jest zbyt często mylone z uczuciem pragnienia. Zamiast napić się wody czy herbaty to sięgamy po słodkie przekąski (w tym przypadku rzadziej spożywamy słone produkty, ponieważ mamy ochotę właśnie na cukier).

Warto popijać wodę co pewien czas, najlepiej rozstawić sobie szklanki z wodą w miejscu pracy lub przyczepić karteczki, które pomogą nam pamiętać o regularnym spożyciu płynów.

JEDZ WARZYWA

Warzywa, które są źródłem wielu witamin, składników mineralnych oraz błonnika zawierają mało kalorii w 100 gramach produktu i pozwalają przez dłuższy czas utrzymywać sytość. Gdy odczuwamy głód między posiłkami znacznie lepszym wyborem jest przygotowanie talerza warzyw (forma warzyw jest dowolna – mogą być gotowane, surowe czy kiszone) i spożycie go np. z hummusem lub sosem na bazie jogurtu greckiego niż kupowanie wysokokalorycznych przekąsek (takich jak hot dogi, kebab czy frytki belgijskie.)

PAMIĘTAJ O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Spontaniczna aktywność fizyczna (NEAT) skutecznie pomaga spalać kalorie! Wybieranie schodów zamiast windy, długie spacery, wysiadanie przystanek wcześniej w drodze do pracy czy sprzątanie mieszkania jest bardzo pomocne. Często o tym zapominamy, skupiając się tylko na treningach rozpisanych przez trenera. Poświęcamy 2-3 godziny tygodniowo na aktywność fizyczną, a poza czasem treningów na siłowni robimy minimum, praktycznie się nie ruszając. Dodatkowy ruch wspomaga proces odchudzania oraz pomaga w dbaniu o nasze zdrowie.

UKRYTE KALORIE

Podczas wyjść do restauracji lub spotkań u znajomych nie znamy procesu przygotowania posiłku ani dodatków jakie się w nim znajdują. Oczywiście, możemy, a wręcz powinniśmy go skosztować, ale pamiętajmy, że w dodatkach do posiłku mogą być ukryte nadprogramowe kalorie (w szczególności w sosach – np. sos czosnkowy na bazie majonezu, zamiast jogurtu naturalnego). Dlatego warto zapytać co się znajduje w takiej porcji i w jakiej ilości. Kto pyta nie błądzi, a dzięki temu możemy oszczędzić sobie kalorii.

ALEKSANDRA KOBYLAŃSKA

fot. 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.

eprasa.pl a8c0206b63

Kosmetyczka radzi

Czy fale radiowe to zabieg, który mogę zastosować na skórę twarzy? Miałam kiedyś ten zabieg na uda, ale było mi bardzo gorąco, zastanawiam się więc czy można bezpiecznie zrobić go na twarz.

Jowita

Prawidłowo dobrane fale są bezpieczne dla skóry i tkanek podskórnych. Jest to zabieg bezbolesny. Do zabiegu wykorzystuje się zabezpieczający krem, aby uniknąć poparzeń. Fale radiowe są szczególnie często wykorzystywane przy zabiegach na twarz, dobrze sobie radzą z wiotką skóra i cieniami pod oczami, pomagają także wymodelować owal twarzy.

Czy w gabinecie kosmetycznym można usunąć tatuaż?

Ewa

Najskuteczniejszą metodą będzie usuwanie laserowe. Efekt jednego zabiegu zależy od wielkości tatuażu, koloru, głębokości pigmentacji. Trzeba się liczyć z tym, że często nie kończy się to na jednym zabiegu. Cena zabiegu powinna być ustalana indywidualnie.

fot. Jakub Chmielewski

Karolina Maczulska

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

Urlopowe wydatki Polaków

Jak pokazują wyniki badania „Urlopowe zwyczaje Polaków – lato 2021", największą część „wypoczynkowego budżetu" przeznaczamy na zakwaterowanie – 38% odpowiedzi oraz na jedzenie – 22% odpowiedzi. Na kolejnej pozycji znajduje się dojazd na urlop – 20% wskazań oraz atrakcje i rozrywki – 20% odpowiedzi.

Do 1500 zł na osobę – to kwota, jaką na letni urlop może przeznaczyć 41% zapytanych Polaków. Na wydatek do 2000 zł na osobę na wakacyjny wypoczynek może sobie pozwolić 26% respondentów badania.

– Nadal jest zauważalna różnica między wydatkami na rozrywkę i wypoczynek pomiędzy mieszkańcami Polski a Europy Zachodniej. Polacy przeznaczają jednak coraz większe budżety na atrakcyjne spędzanie czasu wolnego i rekreację. Podczas letniego urlopu są skłonni wydać więcej na oryginalne i ciekawe rozrywki, jak na przykład flyboard czy wakeboarding – komentuje Aleksandra Bromblik z serwisu Prezentmarzeń.

Wypoczynek jest jednym z kluczowych elementów przyczyniających się do efektywnej pracy w ciągu roku. Co drugi Polak uczestniczący w badaniu deklaruje, że umie na urlopie odciąć się od zawodowych obowiązków argumentując, że jest to czas tylko dla niego i wyłączając służbową komórkę. Dla 33% respondentów jest to wciąż trudne, gdyż przyznają że zdarza się im pracować zdalnie mimo urlopu i pozostawać w stałym kontakcie z firmą.

Tegoroczny, letni urlop dla 38% Polaków, uczestniczących w badaniu serwisu Prezentmarzeń, wyniesie między 8 a 14 dni. 26% respondentów będzie wypoczywać do 7 dni, a 19% zaplanowało urlop dłuższy niż 14 dni. Dla 9% Polaków tegoroczne wakacje oznaczają wypoczynek tylko w weekendy. Najczęściej będziemy wypoczywać w kraju, jak deklaruje 43% respondentów. Co trzeci Polak planuje urlop zarówno w kraju, jak również za granicą. 16% ankietowanych wyłącznie za granicą, jeśli będzie taka możliwość.

Aż 80% zapytanych Polaków deklaruje, że zamierza podczas tegorocznych wakacji wspierać polską branżę turystyczną. Jak wynika z odpowiedzi respondentów badania „Urlopowe zwyczaje Polaków – lato 2021", 33% będzie wspierać gastronomię jedząc podczas wypoczynku w restauracjach, 25% zamierza wybrać hotele i pensjonaty, aby właściciele mogli zarobić. Dla 22% ankietowanych wsparcie krajowej turystyki wiąże się z wyborem Polski ja głównego miejsca wypoczynku w tym roku. Wybierając miejsce na letni urlop Polacy kierują się głównie dostępnością ciekawych atrakcji i rozrywek - 34% odpowiedzi.

*Badanie sondażowe „Zwyczaje urlopowe Polaków - lato 2021" zostało zrealizowane przez serwis Prezentmarzeń na próbie 976 respondentów w formie ankiety online w czerwcu 2021.

Zapytaj psychoterapeutkę: zespół Munchhausena

Zespół Munchhausena wywodzi się z grupy zaburzeń pozorowanych. Polega na celowym tworzeniu objawów chorób somatycznych albo psychicznych.

Osoba mająca to zaburzenie chce koniecznie wejść w rolę chorego. Takie postępowanie nie wynika z chęci uzyskania korzyści osobistych lub materialnych. Pacjent wymusza na personelu medycznym hospitalizację. Sam robi sobie krzywdę np. połykając ostry przedmiot, wymusza operację. Specjalnie doprowadza do uszkodzenia zdrowego ciała.

Jego historie pobytów w szpitalach są niejasne. Można zauważyć liczne blizny po operacjach, szczególnie na brzuchu. Objawy pozorowane mogą być różnych typów np. symulowanie wymiotów krwią, ostrych bólów głowy, a nawet stanów padaczkopodobnych. Badając taką osobę trudno stwierdzić przyczyny objawów. Często u osób z tym zaburzeniem występuje masochistyczny lub obsesyjno-kompulsywny rys osobowości.

fot. freepik

Zespół Munchhausena może być wynikiem ciężkiej choroby z dzieciństwa. Istnieje też odrębna forma tego zaburzenia, kiedy osoba chora celowo wytwarza objawy u kogoś innego, będącego w zależności, tzw. zastępczy zespół Munchhausena.

Przeważnie są to matki, które prowokują, aby ich dzieci były chore albo zwiększają dolegliwości, żeby dziecko nie wyleczyło się, dziecko może być specjalnie trute. Zależy im, aby dziecko było hospitalizowane, operowane, aby podawać mu wiele różnych leków. Jest to niebezpieczna forma tego zaburzenia, która może doprowadzić nawet do śmierci dziecka. Zastępczy zespół Munchhausena istnieje nie tylko na poziomie medycznym. Można go doszukać się w zachowaniach matek, które nie pozwalają swoim dzieciom na samodzielność i prowadzą do ich izolacji od rówieśników. Np. wymuszanie na nauczycielach indywidualnego toku nauczania, kiedy nie ma do tego wskazań. W obu przypadkach pozorowanie choroby u siebie, czy dziecka ujawnia silne pokłady agresywności i morderczych impulsów wobec siebie samego i innych ludzi.

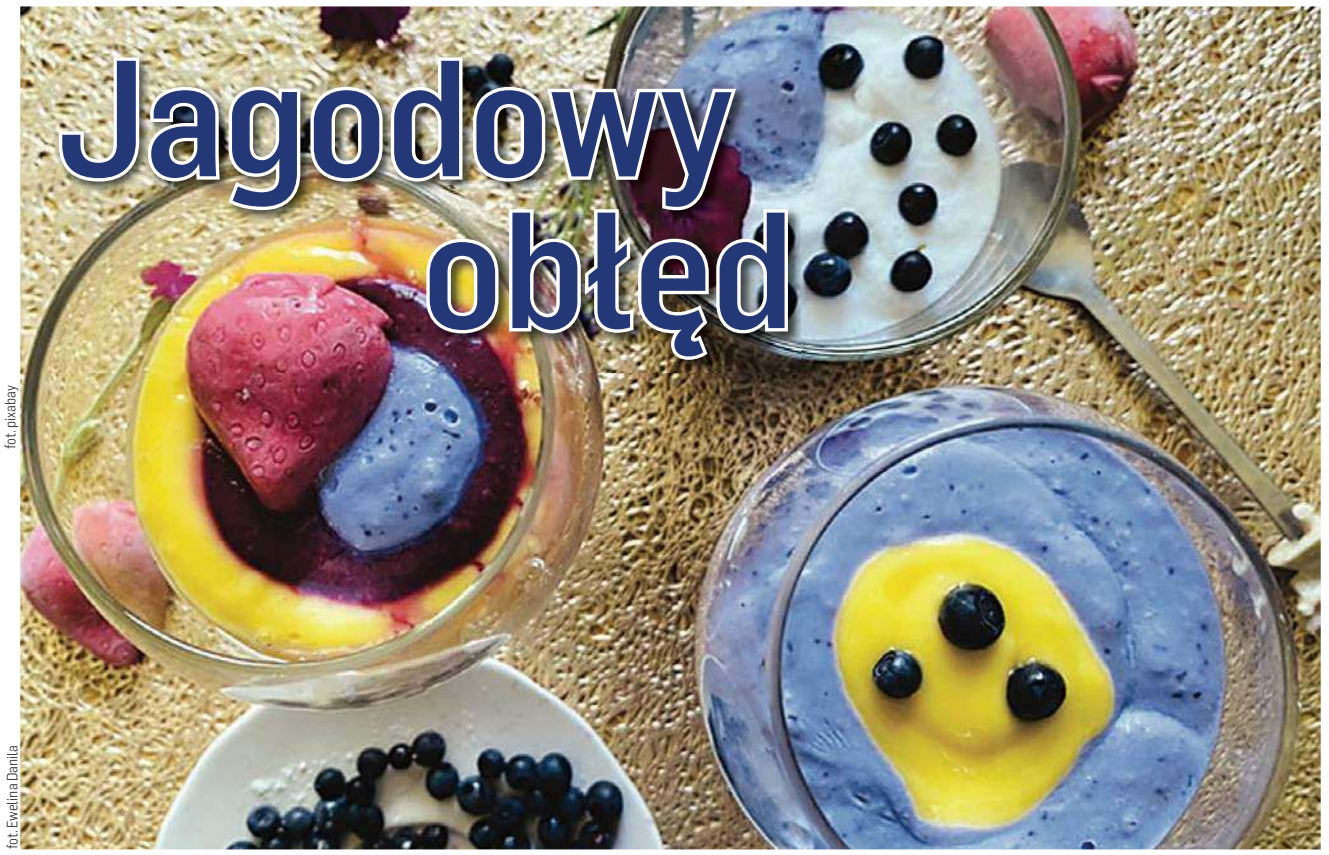
* Artykuł ma charakter informacyjny, nie jest poradą lekarską, ani farmaceutyczną.

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

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

eprasa.pl a8c0206b63

Jagodowy obłęd



fot. pixabay

fot. Ewelina Danila

Kto zbierał kiedyś jagody? Wszyscy chyba, prawda? Kto lubi zbierać jagody? Ja lubię mieć już nazbierane. I lubię koktajle, smoothi i musy jagodowe. I pierogi, których nie lepię, bo nie mam cierpliwości. Dlatego skupiam się na zwyczajności podanej w niezwyczajny sposób. Oto mus mango-jagoda na mleczku kokosowym z zamrożonym musem truskawkowym. Aż się w głowie kręci od tej dobroci, przynajmniej u mnie. Mus jest tak prosty, że aż muszę wymyślać co tu pisać, żeby za szybko nie skończyć. Miksujemy mango oraz jagody z mleczkiem kokosowym. Układamy warstwami w dowolnej konfiguracji. Koniec przepisu.

Wskazówka: mleczko kokosowe pięknie nam się ubije, jeśli będzie dobrze schłodzone. Trzeba je potrzymać w lodowce co najmniej 24 godziny (najlepiej 2-3 dni). Możemy taką „bitą śmietaną" udekorować wierzch.

Ja w ogóle nie dałam cukru. Mango jest tak słodkie, że pokrywa zapotrzebowanie na cukier.

Mleczko kokosowe ma mniej (o prawie 1/3) kalorii od śmietanki 30%, której zwykle używa się do zrobienia bitej śmietany.

No to kto wybiera się już na jagody? A może już byliście?

Ewelina Danila

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

Kuba przy garach inspiruje

Fit kanapka z indykiem gotowanym na parze

Przygotowanie takiej domowej wędliny to pestka. Na początek musimy zaopatrzyć się w ok 1kg filetu z indyka i go dokładnie umyć. Następnie 4 ząbki czosnku drobno kroimy i wrzucamy do dużego naczynia. Po chwili dolewamy do niego ok. pół szklanki oliwy z oliwek, 2 łyżeczki soli, 2 łyżeczki słodkiej papryki, pół łyżeczki papryki ostrej, 1 łyżeczkę pieprzu, 1 łyżeczkę tymianku, 1 łyżeczkę majeranku i 1 łyżeczkę bazylii. Wszystko dokładnie mieszamy i to będzie nasza marynata, w której za chwilę wykąpiemy indyka. Każdą stronę mięsa należy dokładnie w niej wymoczyć, a następnie naczynie z mięsem zamknąć np. folią aluminiową i odstawić na noc do lodówki.

Po tym czasie indyka mamy już zamarynowanego i trzeba go dobrze zawinąć w papier do pieczenia, żeby nie wypływała z niego marynata. W tym momencie indyk jest gotowy, żeby iść do sauny, wiec gotujemy go na parze przez ok. 60minut. Jeśli ktoś nie ma parowaru, wolnowaru, thermomixa czy innych dobrodziejstw, to indyka można gotować również na rondlu na parze, tylko trzeba na nim położyć sitko.

W ten oto sposób mamy już zrobioną domową wędlinę, która idealnie pasuje jako zastawa dla gości, II śniadanie czy brunch, jak to się w niektórych kręgach biznesowych popularnie mówi.

fot. Jakub Świątek

Fit kanapka z indykiem w przyprawach gotowanym na parze, podana z ogórkiem kiszonym, papryką i grzybkami marynowanymi

Kurczak piccata podany z makaronem tagliatelle

Kurczak piccata

Jeśli chodzi o kulinaria, to mówiąc USA od razu na myśl przychodzi burger... i słusznie, bo to chyba najpopularniejsze danie z tego kraju, choć jak się okazuje, w tej kuchni można znaleźć również inne łakome kąski. Dlatego tez dziś przedstawię Wam sposób na podanie kurczaka w nieco innym wydaniu, niż to się robi w Polsce, a myślę, że warto spróbować, bo smak jest naprawdę oryginalny.

Na początek 600g filetu z kurczaka, należy pokroić w poprzek, żeby powstały plastry i delikatnie rozbić je tłuczkiem. Rozbite mięso solimy i pieprzymy dokładnie z dwóch stron, a następnie obtaczamy je w mące. W międzyczasie rozgrzewamy na patelni 4 łyżki oliwy i wkładamy na patelnie kurczaka, smażąc po ok 3min z każdej strony. Po tym procesie kurczaka zdejmujemy z ognia i odkładamy na bok, zaś na tę samą patelnie wlewamy pół szklanki białego wina wytrawnego i czekamy ok 1 minutę, aż się nieco zredukuje. Kolejny krok to dodanie do wina 50g masła, które cały czas mieszamy i czekamy aż się roztopi. Gdy mamy to już zrobione, na patelnię wrzucamy 4 łyżki kaparów odcedzonych z zalewy i czekamy aż się chwilę podsmażą. Teraz nie pozostaje nam już nic innego, jak tylko filety wrzucić do naszego sosiku i pozwolić przez 3 minutki nim nasiąknąć. W tym momencie danie mamy już gotowe. Można je podawać z ziemniakami lub ryżem, czy tak jak w moim przypadku, z makaronem. Danie polecam szczególnie tym, którzy lubią w kuchni eksperymentować i są otwarci na nowe doznania smakowe.

Smacznego!

fot. archiwum prywatne

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

eprasa.pl a8c0206b63

Zdrowy ogór

Kiedy wczoraj na szafce kuchennej zobaczyłam lśniące i jędrne ogórki zawekowane na zimę zręcznymi maminymi rękoma — aż się roześmiałam. Bo ogórki, świeże czy kiszone, są i smaczne, i zdrowe!

Fot. Pixabay

Za ogórkami z niewyjaśnionych dotąd powodów przepadam od dziecka — stąd to zabezpieczanie domowej spiżarki odpowiednią liczbą weków na każdą zimę. Z niewyjaśnionych powodów uwielbiam też ogórki rwać: ani liście, ani świeże ogórasi wcale mnie nie drapią, nie kolą, a za to cały dom pachnie potem dwa tygodnie mieszanką ogórka i kopru, który to zapach — niech pęknę! — mnie akurat pobudza do życia! Może po prostu od dziecka podświadomie wiem, że to bardzo popularne, ale jednocześnie niedoceniane warzywo. Jest to wielka niesprawiedliwość, bo zielony ogórek pozytywnie wpływa na cały organizm, w dzisiejszych czasach dostępny jest właściwie przez okrągły rok, a niektórzy zaliczają go nawet do grona tzw. superfoods — nieprzetworzonej żywności o bardzo cennych dla organizmu człowieka składnikach. A już dla największych sceptyków mam po prostu wiadomość dnia: ogórek bogaty jest także w przeciwutleniacze i kukurbitacyny, czyli substancje, które chronią przed rozwojem raka!

Fot. Pixabay

Konkrety

W powszechnej opinii pokutuje przekonanie, że wartość zielonego ogórka dla naszego zdrowia nie jest zbyt wysoka, bo mało w nim witamin i minerałów. Nie żeby wcale, ale w porównaniu z innymi bombami witaminowymi zdecydowanie mało. Fakt, ponad 90 proc. składu ogórka stanowi woda. Te pozostałe kilka procent to witamina C, witaminy z grupy B (B3, B6, B12) i minerały: wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas. Ale i fakt, że ilość tych składników absolutnie nie jest w stanie zapewnić dziennego zapotrzebowania na nie.

Jest jednak kilka potężnych ALE. Przede wszystkim, jako warzywa złożone tak bardzo z wody — ogórki skutecznie gaszą pragnienie. Stąd ich popularność w czasie upałów (można po nie sięgnąć zamiast po wodę czy soki owocowe) oraz niepodważalna pozycja na liście składników do chłodnika lub letniej surówki. A jednocześnie ogórki pomagają usuwać nadmiar wody z organizmu — to dzięki nim szybciej zejdzie nam opuchlizna, zmęczenie i obrzęki nóg czy twarzy. Z kolei zawarty w ogórku chlorofil — to on głównie odpowiada za ten piękny, zielony kolor! — sprzyja procesom oczyszczania organizmu: ktokolwiek męczy się z nieświeżym oddechem lub nieprzyjemnym zapachem potu, powinien ogórki włączyć do diety na stałe. Regularne spożywanie ogórków przyspiesza też metabolizm — ktokolwiek marzy o skutecznym i w miarę prędkim zrzucaniu zbędnych kilogramów — już dziś powinien zadbać o stałego dostawcę zdrowych zielonych ogórków. Szczególnie, że zajadać się nimi można do pełna, bo 100 g ogórka zawiera tylko 12 kalorii!

Ponieważ nie jest to warzywo zbyt sycące, z powodzeniem może stanowić składnik diety osób cierpiących na cukrzycę. Ktokolwiek walczy z częstymi infekcjami, chronicznym zmęczeniem, utratą koncentracji — może w końcu odkryć, że ma zakwaszony organizm. Wtedy z pomocą przyjść mogą zasadotwórcze właściwości ogórka. Pamiętajmy o nim także, gdy cierpimy na zgagę, zaparcia lub kiedy po prostu chcemy oczyścić nasz organizm z toksyn. Ogórek ma ponadto działanie moczopędne, dlatego poleca się go w chorobach nerek i infekcjach układu moczowego. Z kolei zawarty w nim potas (136-147 mg na 100 g) pozytywnie wpływa na ciśnienie krwi i wspomaga pracę serca. A mówiłam, że cenny, a niedoceniany...?!

Ogórkiem w raka!

Wspomniałam, że ogórki zawierają kukurbitacyny. Są to substancje, które po pierwsze odpowiadają za miejscami gorzkawy smak warzywa, ale po ważniejsze drugie — mają właściwości przeciwnowotworowe. Już w 2014 r. zespół amerykańskich i chińskich naukowców na łamach poświęconego nowotworom magazynu „Cancer Letter" przekonywał, że jeden ze związków z grupy kukurbitacyn, konkretnie kukurbitacyn B (CuB) hamuje wzrost komórek odpowiedzialnych za rozwój raka prostaty. Inny magazyn o nowotworach, „Cancer Research" informował o skutecznym działaniu kukurbitacyn na raka trzustki. Sporo też w ogórku innych substancji antynowotworowych: flawonoidów, luteiny i kwasu kawowego.

Ogórek i pomidor — szorstka przyjaźń?

Bez wątpienia oba te warzywa są bardzo wartościowe. Wielu przekonuje jednak,

eprasa.pl a8c0206b63

żeby nie łączyć tych dobrodziejstw w jednej surówce, bo zawarty w ogórku enzym askorbinowy niszczy zawartą w pomidorach witaminę C. A jednak są naukowcy, którzy twierdzą, że taki ogórek, żeby zabić witaminę C swoim enzymem askorbinowym — musiałaby leżeć obok lub na pomidorze całe wieki i dopiero wtedy jedno z drugim wzajemnie by źle zadziałało...!

Jednak na wszystko jest sposób. Jeśli ktoś tak jak ja kocha to połączenie i gotów jest zrezygnować z największej nawet dawki witaminy C — powinien do swojej sałatki dodać kilka kropli soku z cytryny, czym obniży pH, a wskutek czego aksorbinaza przestanie działać. Podobnym rozwiązaniem problemu jest zastąpienie ogórka świeżego kiszonym. A już całkiem ostatnio wyczytałam, że przed połączeniem składników naszej sałatki trzeba po prostu każde warzywo wymieszać osobno z odrobiną oliwy z oliwek. Ta nie tylko ochronnie zadziała na witaminę C, ale dodatkowo zwiększy też wchłanialność cennego likopenu z pomidorów.

Ogórek do kosmetyczki

Drogeryjne półki uginają się od toników, mleczek, maseczek i kremów z wyciągiem z ogórka — nie bez powodu. Poleca się je zwłaszcza osobom z cerą tłustą i trądzikową, bo normalizują pracę gruczołów łojowych, przyczyniając się do zmniejszenia ilości wydzielanego sebum. Zamykają rozszerzone pory i działają kojąco na podrażnienia. Poza tym delikatnie rozświetlają skórę. Z kolei szampony ogórkowe poleca się do włosów przetłuszczających się ze skłonnością do przesuszania.

Fot. Magdalena Maria Bukowiecka

Fot. Pixabay

Ogórek kiszony: jeszcze więcej zdrowia!

Tak naprawdę prawdziwa ogórkowa moc płynie dopiero z ich kiszonego wariantu. To przede wszystkim dwa razy więcej witamin, właściwości probiotyczne, a przy tym także wysokie walory smakowe.

Poddane procesom fermentacji mlekowej ogórki dzielimy na małosolne i kiszone (kwaszone). Pierwsze fermentują krócej, a zatem ich kwaśny smak jest lekko delikatniejszy. Mniej w nich też kalorii niż w pełni ukiszonym egzemplarzu. Ponieważ są naturalnym probiotykiem, kiszone ogórki wspomagają pracę jelit. Ich regularne spożywanie poprawia trawienie i przyspiesza perystaltykę jelit. Pomagają w trawieniu węglowodanów, tłuszczów oraz białek. Ponieważ w kiszonych ogórkach jest dwa razy więcej witaminy C, witamin z grupy B, odpowiedzialnej za zachowanie młodego wyglądu witaminy E oraz witaminy K niż w świeżych — dlatego sprzyjają odporności i poprawiają kondycję całego organizmu. Zawierają antyoksydanty, dzięki czemu skutecznie walczą z wolnymi rodnikami. Ogórki kiszone są też lekkostrawne.

Tu pragnę przestrzec przed ogórkami konserwowymi: po pierwsze, nie mają tylu wartości odżywczych, co wariant kiszony. Marynowane w zalewie z wody, octu, soli i cukru — natychmiast zyskują na kaloryczności, a tracą na witaminach i minerałach. Wzrasta też ich indeks glikemiczny. Dlatego ogórki kiszone i małosolne polecam o wiele serdeczniej, wszystkie osoby zapobiegliwe już dziś odsyłam na bazar po ogórki, koper, czosnek, chrzan i czyste słoiki — a tak w ogóle to przede wszystkim polecam ogórki świeże. Jedzmy ile wlezie, bo to naprawdę samo zdrowie!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

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
152820otbr-A -C

REKLAMA

Dr n.med. **Piotr Malinowski** *Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej*
Dr n.med. **Dariusz Michalik** *Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej*
Dr n.med. **Jacek Nowak** *Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej*
Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyń
pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED"
207019otbr-a-O

dr n. med. **MACIEJ BIERNACKI**
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
•chirurgia ogólna •chirurgia onkologiczna •żylaki •przepukliny •usuwanie drobnych zmian skórnych •leczenie chorób piersi •leczenie nowotworów przewodu pokarmowego
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
89 535 72 80 od godz. 13⁰⁰, **508 36 26 52**
156020otbr-A-G

CENTRUM REHABILITACJI NIEBIESKI HAMAK
dr n. med. Agnieszka Biernacka
Specjalista rehabilitacji medycznej:
- konsultacje rehabilitacyjne dzieci i młodzieży
- diagnostyka neurorozwojowa niemowląt

Informacja i rejestracja codziennie w godzinach 9:00-19:00 pod nr telefonu
665-282-412
Olsztyn, ul. Leśna 2
151120otbr-a-M

NZOZ „ARTERIA" PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHORÓB NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. **89 534-55-65**
CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC
- diagnostyka • leczenie zachowawcze
- skleroterapia żylaków
- **laserowe leczenie żylaków!!!**
- leczenie operacyjne żylaków

Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz **Błoniecki** | Rafał **Dryzner**
Piotr **Malinowski**
Maciej **Sadowski tel. 89 509 344 667**
www.arteria.olsztyn.pl
152520otbr-A -C

eprasa.pl a8c0206b63

31419opb1-a -C

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

POKOJE 1-osobowe, umeblowane, kuchnia, łazienka, 602-171-581

RÓŻNE

sprzedam

MEBLOŚCIANKĘ oraz ławostół. Cena 450 złotych. Lampa stojąca gratis, 885-709-278

MONETY polskie, 885-709-278

USŁUGI

budowa | remont

CYKLINOWANIE podłogi + schody, 507-306-262

HYDRAULIK, 501-209-794

JCB 4CX, 502-811-658

POLBRUK, 502-811-658

REMONTY mieszkań kompleksowe, 572-320-332

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

PRACA

dam pracę

HYDRAULIKA i pomocnika hydraulika, 794-122-559

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

MURARZA pomocnika, 501-481-210

PB Witka zatrudni na umowę o pracę: brukarzy i pomocników brukarzy. Oferujemy bardzo dobre warunki pracy. Kontakt telefoniczny: (089)533-52-51 lub osobisty: 10-434 Olsztyn, Kołobrzeska 50H

szukam pracy

OKNA umyję, 500-562-520

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

ZWIERZĘTA

kupię

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

mp-xxpo-7491-cc2-M

Z wielkim smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci
Pana

Marka Świąteckiego

wspaniałego artysty, byłego kierownika
Salonu Wystawowego
Muzeum Budownictwa Ludowego -
Parku Etnograficznego w Olsztynku.

Wyrazy współczucia

Rodzinie i Bliskim

składają
dyrekcja i pracownicy MBLPE w Olsztynku

291121opb1-A-G

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

28919opb1-C-K

SACRUM

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

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

GODNIE – SOLIDNIE – Z SZACUNKIEM

Całodobowy przewóz zmarłych

320520opb1-a-M

ARKA

USŁUGI POGRZEBOWE

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

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

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

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowy przewóz zmarłych

614619opb1-g-M

Warmiński
ZAKŁAD POGRZEBOWY
1987

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

614219opb1-E-G

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych

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

Gwarantujemy godną i kulturalną posługę

614419opb1-a -K

eprasa.pl a8c0206b63

IGRZYSKA W TV

SOBOTA

• 6:40 Eurosport 2 - żeglarstwo, wyścigi punktowane kobiet i mężczyzn, wyścigi medalowe w klasie RS:X kobiet i mężczyzn (Zofia Klepacka-Noceti, Piotr Myszka)
• 7:00 TVP 1 - studio olimpijskie (starty Polaków)
• 7:00 TVP Sport - tenis, gra pojedyncza kobiet, mecz o 3. miejsce
• 7:25 TVP 1 - żeglarstwo, wyścig medalowy w klasie RS:X kobiet (Zofia Klepacka-Noceti)
• 8:00 TVP 1 - studio olimpijskie (starty Polaków)
• 8:25 TVP 1 - żeglarstwo, wyścig medalowy w klasie RS:X mężczyzn (Piotr Myszka)
• 9:00 TVP 1 - studio olimpijskie (starty Polaków)
• 9:00 TVP Sport - studio olimpijskie (starty Polaków)
• 10:00 TVP 1 - tenis, mecz finałowy gry pojedynczej kobiet
• 10:15 TVP Sport - boks mężczyzn, waga musza; boks kobiet, waga średnia
• 11:30 Eurosport 2 - szermierka, szabla drużynowa kobiet - finał
• 11:55 TVP 1 - studio olimpijskie (starty Polaków)
• 12:05 TVP 1 - lekka atletyka, sesja wieczorna: 13:15 rzut dyskiem mężczyzn - finał (ewent. Piotr Małachowski, Bartłomiej Stój); 13:50, 14, 14:10 półfinały 800 m kobiet (ewent. Joanna Jóźwik, Angelika Sarna, Anna Wielgosz); 14:35 sztafeta mieszana 4x400 m - finał (ewent. Polska); 14:50 bieg na 100 m kobiet - finał
• 12:50 TVP Sport - podnoszenie ciężarów mężczyzn, kat. do 96 kg (Bartłomiej Adamus)
• 13:40 Eurosport 2 - piłka nożna, mecz ćwierćfinałowy
• 14:45 TVP Sport - studio olimpijskie (starty Polaków)
• 14:55 TVP Sport - siatkówka plażowa, mecz fazy play-off
• 15:00 Eurosport 2 - koszykówka mężczyzn, mecz fazy grupowej: USA - Czechy
• 15:00 Eurosport 1 - siatkówka kobiet, mecz fazy grupowej: Chiny - Włochy
• 15:05 TVP 1 - studio olimpijskie (starty Polaków)
• 16:00 TVP 1 - studio olimpijskie (starty Polaków)

Fot. archiwum zawodnika

W sobotę o medal olimpijski w żeglarskiej klasie RS:X będzie walczył mrągowianin i wychowanek tamtejszej Bazy, Piotr Myszka (AZS AWFiS Gdańsk)

Fot. facebook zawodnika

W nocy z soboty na niedzielę w eliminacjach biegu na 400 m wystartuje reszelanin Karol Zalewski (AZS AWF Katowice), który już przetestował bieżnię stadionu olimpijskiego w Tokio

• 16:30 Eurosport 1 - magazyn olimpijski „Strefa medalowa"
• 18 Polsat News - magazyn sportowy „Studio Tokio"
• 20 Polsat Sport - magazyn „Studio Tokio"

SOBOTA/NIEDZIELA

• 0:25 TVP Sport - studio olimpijskie (starty Polaków)
• 0:40 TVP Sport - jeździectwo, WKKW (Wszechstronny Konkurs Konia Wierzchowego) - cross, eliminacje drużynowe (Paweł Spisak, Małgorzata Cybulska, Joanna Pawlak)
• 1:25 TVP 1 - studio olimpijskie (starty Polaków)
• 1:30 Eurosport 1 - studio olimpijskie (starty Polaków)
• 1:50 TVP Sport - golf mężczyzn - 4. runda (Adrian Meronk)
• 1:50 TVP 1 - siatkówka mężczyzn, mecz fazy grupowej: Polska - Kanada
• 2:00 Eurosport 2 - lekka atletyka, sesja poranna: 2:10, 3:40 rzut młotem kobiet, eliminacje (Joanna Fiodorow, Anita Włodarczyk, Malwina Kopron); 2:40, 2:55, 3:10 bieg na 3000 m z przeszkodami kobiet, eliminacje (Alicja Konieczek, Aneta Konieczek)
• 2:00 Eurosport 1 - siatkówka mężczyzn, mecz fazy grupowej: Polska - Kanada
• 2:05 TVP Sport - lekka atletyka - sesja poranna; pływanie - finały (m.in. 50 m dowol. mężczyzn: ewent. Paweł Juraszek, Konrad Czerniak; 3:37 finał 50 m dowol. kobiet: ewent. Katarzyna Wasick); jeździectwo, WKKW (Wszechstronny Konkurs Konia Wierzchowego) - cross, eliminacje indywidualne, trzecia sesja (Paweł Spisak, Małgorzata Cybulska, Joanna Pawlak)
• 3:00 Eurosport 2 - lekka atletyka, sesja poranna: 3:35 pchnięcie kulą kobiet, finał (ewent. Paulina Guba, Klaudia Kardasz); 3:45 eliminacje 400 m mężczyzn (Karol Zalewski)
• 3:45 Eurosport 1 - pływanie, finały
• 3:50 TVP 1 - pływanie - finały (m.in. sztafety 4x100 m zmiennym mężczyzn oraz mieszana 4x100 m; ewent. z udziałem Polaków); boks - ćwierćfinały i półfinały; jeździectwo, WKKW (Wszechstronny Konkurs Konia Wierzchowego) - cross (Paweł Spisak, Małgorzata Cybulska, Joanna Pawlak)
• 5:00 Eurosport 1, TVP Sport, TVP 1 - tenis, mecz finałowy gry pojedynczej mężczyzn

NIEDZIELA

• 5:50 Eurosport 2 - siatkówka plażowa, mecz 1/8 finału
• 6:45 Eurosport 2 - koszykówka mężczyzn, mecz fazy grupowej: Argentyna - Japonia
• 7:10 TVP 1 - tenis, mecz finałowy gry podwójnej kobiet
• 7:15 TVP Sport - tenis, mecz finałowy gry podwójnej kobiet
• 9:15 TVP 1 - studio olimpijskie (starty Polaków)
• 9:20 TVP Sport - golf mężczyzn - finał
• 10:00 TVP 1 - boks, ćwierćfinały kobiet i mężczyzn
• 10:00 Eurosport 1 - gimnastyka sportowa, finały
• 10:15 TVP Sport - koszykówka mężczyzn, mecz fazy grupowej: Hiszpania - Słowenia
• 11:40 TVP 1 - studio olimpijskie (starty Polaków)
• 12:00 Eurosport 1, TVP 1 - lekka atletyka, sesja wieczorna: m.in. 12:45, 12:53, 13:01 półfinały 100 m ppł. (ewent. Klaudia Siciarz, Pia Skrzyszowska); 13:25, 13:35, 13:45 półfinały 800 m mężczyzn (ewent. Marcin Lewandowski, Patryk Dobek, Mateusz Borkowski); 14:50 finał 100 m mężczyzn
• 12:10 TVP Sport - studio olimpijskie (starty Polaków)
• 12:50 TVP Sport - podnoszenie ciężarów kobiet, kat. do 76 kg - rwanie
• 14:40 TVP Sport - siatkówka mężczyzn, mecz fazy grupowej: USA - Argentyna
• 15:00 Eurosport 1 - siatkówka mężczyzn, mecz fazy grupowej: USA - Argentyna
• 15:05 TVP 1 - studio olimpijskie (starty Polaków)
• 16:00 TVP 1 - studio olimpijskie (starty Polaków)
• 16:30 Eurosport 1 - magazyn olimpijski „Strefa medalowa"
• 16:35 TVP Sport - studio olimpijskie (starty Polaków)
• 17:30 Polsat News - magazyn sportowy „Studio Tokio"
• 20 Polsat Sport - magazyn „Studio Tokio"

NIEDZIELA/PONIEDZIAŁEK

• 1:25 TVP 1 - studio olimpijskie (starty Polaków)
• 1:55 TVP 1 - lekka atletyka - sesja poranna: eliminacje, 2:00, 3:30 rzut młotem mężczyzn (Paweł Fajdek, Wojciech Nowicki); 1500 m kobiet (Martyna Galant); zapasy mężczyzn, styl klasyczny, kat. do 97 kg
• 2:00 Eurosport 2 - siatkówka plażowa, mecz 1/8 finału mężczyzn
• 2:00 Eurosport 1 - lekka atletyka, sesja poranna
• 2:05 TVP Sport - studio olimpijskie (starty Polaków)
• 2:25 TVP Sport - kajakarstwo, sprinty - eliminacje i 1/4 finału: kobiety K1 200 m (Marta Walczykiewicz, Helena Wiśniewska); 3:05 mężczyźni C2 1000 m (Wiktor Głazunow/Tomasz Barniak); 4:00 kobiety K2 500 m (Karolina Naja/Anna Puławska); 4:45 ćwierćfinał kobiet K1 200 m (ewent. Walczykiewicz, Wiśniewska); 5:06 ćwierćfinał mężczyzn C2 1000 m (Głazunow/Barniak); 5:45 ćwierćfinał kobiet K2 500 m (Naja/Puławska)
• 2:30 Eurosport 2 - kajakarstwo, sprinty - eliminacje i 1/4 finału
• 3:00 Eurosport 1 - lekka atletyka, sesja poranna
• 5:00 Eurosport 1 - podnoszenie ciężarów kobiet, kat. do 87 kg
• 5:10 TVP 1 - zapasy mężczyzn, styl klasyczny, kat. do 97 kg - 1/8 i 1/4 finału
• 5:40 TVP Sport - studio olimpijskie (starty Polaków)
• 6:00 Eurosport 2 - studio olimpijskie (starty Polaków)

pes

SPORT W TV

SOBOTA

• **Siatkówka plażowa.** PreZero Grand Prix PLS Kobiet (10:05, 11:30, 13 Polsat Sport News; 14:30, 16, 17:30 Polsat Sport)
• **Piłka nożna.** Fortuna 1. liga: GKS Katowice - Resovia Rzeszów (12:30 Polsat Sport); mecze towarzyskie: Leeds Utd - Betis Sewilla (13:25 Eleven Sports 2), Bayern Monachium - Napoli (16:25 Polsat Sport News), VfB Stuttgart - FC Barcelona (17:55 Polsat Sport Premium 1); PKO BP Ekstraklasa: Stal Mielec - Piast Gliwice, Termalica Nieciecza - Wisła Kraków, Radomiak Radom - Legia Warszawa (14:55, 17:25, 19:55 Canal+ Sport)
• **Tenis.** Turniej ATP Challenger w Poznaniu, półfinały singla (14, 16 Polsat Sport Extra) oraz finał debla (18 Polsat Sport Extra); turniej ATP w Atlancie, półfinały (21 Polsat Sport News; 1:00 sob./niedz. Polsat Sport Extra)
• **Formuła 1.** Grand Prix Węgier: sesja kwalifikacyjna (14:55 Eleven Sports 1)
• **Żużel.** Grand Prix Polski we Wrocławiu (18:30 Canal+ Premium)
• **MMA.** Gala UFC Fight Night, waga średnia: Uriah Hall - Sean Strickland (3:00 sob./niedz., Polsat Sport)

NIEDZIELA

• **Siatkówka plażowa.** PreZero Grand Prix PLS Kobiet (10, 15 Polsat Sport; 11:30, 13:30 Polsat Sport News)
• **Tenis.** Turniej ATP Challenger w Poznaniu, finał singla (12 Polsat Sport Extra); turniej ATP w Atlancie, finał (23 Polsat Sport News; 0:00 niedz./pon. Polsat Sport Extra)
• **Piłka nożna.** Fortuna 1. liga: Widzew Łódź - Sandecja Nowy Sącz (12:30 Polsat Sport); PKO BP Ekstraklasa: Warta Poznań - Pogoń Szczecin, Cracovia - Śląsk Wrocław, Jagiellonia Białystok - Raków Częstochowa (14:55, 17:25, 19:55 Canal+ Sport); Superpuchar Francji: Lille - Paris Saint-Germain (19:55 Eleven Sports 1); mecze towarzyskie:
• **Żużel.** eWinner 1. liga: Polonia Bydgoszcz - Wilki Krosno (13:40 nSport+); PGE Ekstraliga: Falubaz Zielona Góra - Unia Leszno, Stal Gorzów - Sparta Wrocław (16, 18:45 nSport+)
• **Formuła 1.** Grand Prix Węgier (14:50 Polsat; 14:55 Eleven Sports 1)

pes

eprasa.pl a8c0206b63

eprasa.pl a8c0206b63