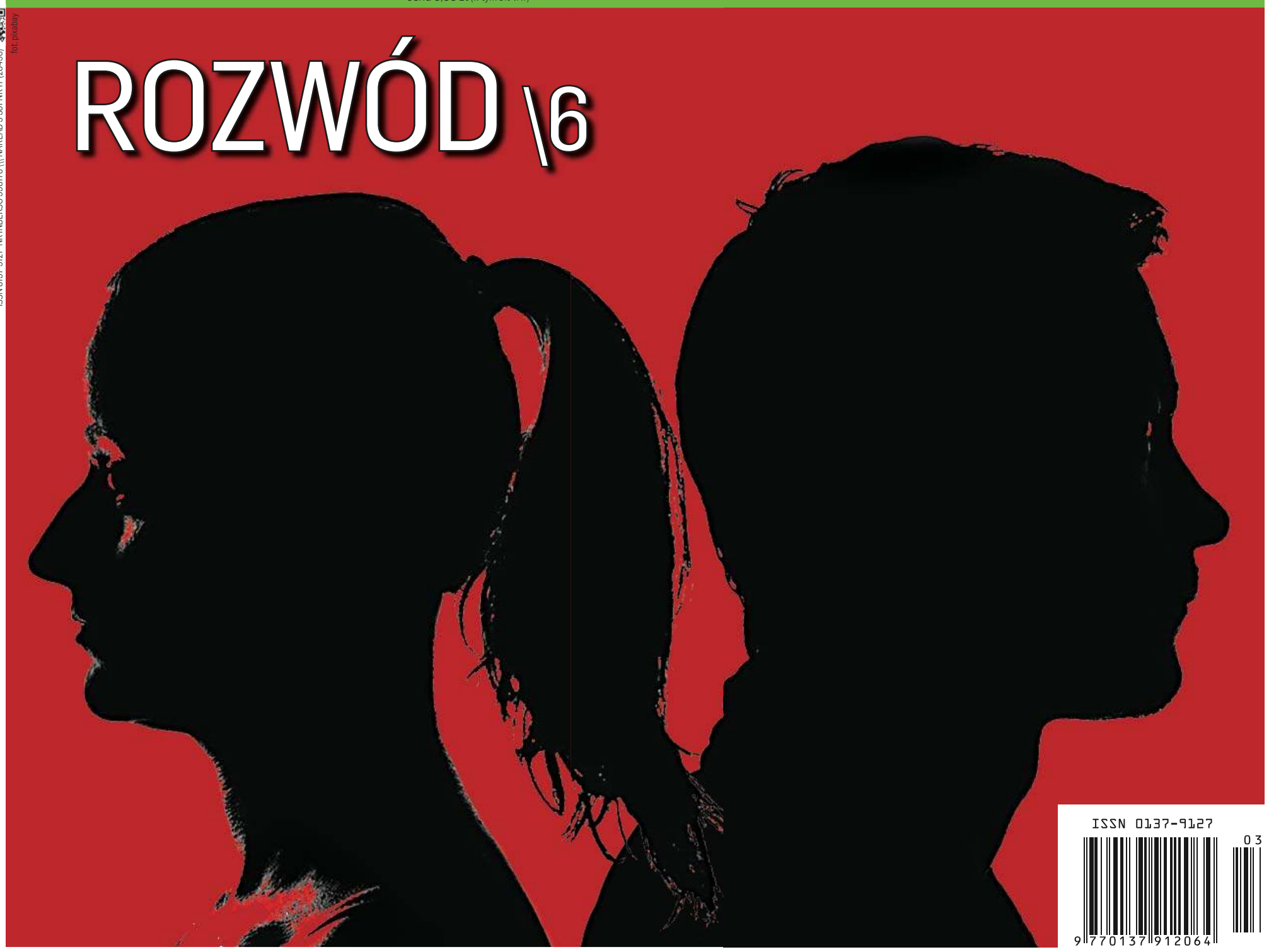
Masz moc!
Fundacja „Przyszłość dla Dzieci”
KRS 0000148747
Przekaż 1% podatku! Podaruj dzieciom lepsze życie!
www.przyszloscdladzieci.org
FUNDACJA PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI
221otbp-A -P

GAZETA OLSZTYŃSKA.pl
BEZgorset
SOBOTA\\\NIEDZIELA
|23-24|01||2021|
„Gazeta Olsztyńska” 108 798 polubień na FB
cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 381 NR 17 (20438)

ROZWÓD \6

fot. pixabay



ISSN 0137-9127
03
9 770137 912064

eprasa.pl eddf34a1c2

CYTAT DNIA

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

W skali świata ponad **20** procent kobiet w wieku **20-24** lata weszło w związek małżeński przed osiągnięciem pełnoletności; najczęściej ten problem dotyczy mieszkanek Afryki Subsaharyjskiej (doświadczyło go tam 35% młodych kobiet) i Azji Południowej (29%). **źródło: GUS**

CZY WIESZ, ŻE...

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

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

One nas inspirują: Kamala Harris

Fot. Gage Skidmore/ Wikipedia/ CC 3.0

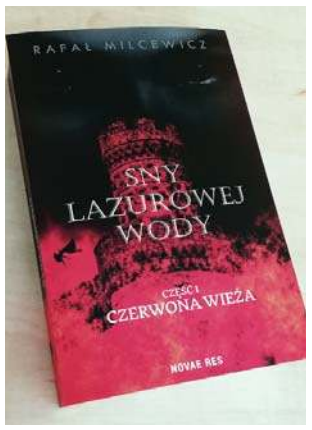
Choć od środy jest drugą osobą w Stanach Zjednoczonych, tak naprawdę pod wieloma względami jest pierwsza. Jest pierwszą kobietą wiceprezydentką w historii Stanów Zjednoczonych i pierwszą osobą pochodzenia afroamerykańskiego i hinduskiego na tym stanowisku. Co ważne, ma mnóstwo argumentów za tym, by powiedzieć,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

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

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

List tygodnia

Droga Redakcjo! Jestem mamą 13- letniego syna. Szymon po feriach nie wrócił do szkoły. Wciąż jest na zdalnym nauczaniu i jest jeszcze gorzej niż przed feriami i przerwą świąteczną. Nikt chyba nie zdaje sobie sprawy, jak bardzo to stracony czas dla tych dzieci. O ile na początku dla wszystkich to była nowość, tak teraz wszyscy są już chyba obojętni. Nikt nie walczy o włączenie kamer, nauczyciele są zmęczeni, a dzieci, takie jak mój syn w klasie siódmej, kompletnie zniechęcone, zrezygnowane wręcz. To jest niebywała strata i wiele dramatów, których chyba nigdy nie da się odrobić. Nie oszukujmy się, to co się teraz dzieje to fikcja, niemająca nic wspólnego z nauczaniem, wychowaniem, rozwojem. Zdalne nauczanie ma sens, ale tylko na chwilę. Patrzę na mojego syna i serce mi pęka. Boję się o niego. Tak długa izolacja dziecka w okresie dojrzewania, ucznia, który w zasadzie ma dwa lata stracone, obciążenie psychiczne niewyobrażalne. Ja już nie mam pomysłu na motywację, na wspieranie. Nie wiem co robić. Patrzę na dziecko, które już nie próbuje się dostosować. Moje dziecko się poddało. Nauczyciele też, bo widzę jak oceny wpadają za nic. Wszyscy udają, że coś robią. Kochani, lecimy na dno. Albo właśnie się okazuje, że dno może być jeszcze niżej niż nam się wydawało. Pozdrawiam i życzę siły. **Beata**



Autorka listu otrzyma książkę „Sny lazurowej wody" autorstwa Rafała Milcewicza.

Szanowni Państwo!

Po świętach do sądów zaczyna wpływać coraz więcej pozwów rozwodowych. Okazuje się, że nie było bożonarodzeniowego cudu, a z nadejściem Nowego Roku przychodzą też nowe postanowienia. Niektóre kobiety przyznają jednak wprost: pospieszyłam się. Czy mediacja to „kubeł zimnej wody" i szansa na uratowanie związku? Dowiecie się tego Państwo z lektury s. 6.

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

Miłej lektury!

ZUZANNA LESZCZYŃSKA
z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

TWARZE DEPRESJI
3 Depresja niesłusznie w cieniu COVID-19
Diagnoza: COVID-19. Lekarstwo: brak. Reakcja świata: stan wyjątkowy, kwarantanna narodowa, godzina policyjna, restrykcje. Reakcja pacjenta: lęk przed śmiercią, załamanie i coraz częściej depresja.
TEMAT TYGODNIA
4 Gdzie jest miejsce kobiet w Kościele?
Papież Franciszek podjął decyzję o zmianie Kodeksu Prawa Kanonicznego. Kobiety będą mogły, odtąd już w pełni oficjalnie i w zgodzie z dokumentami, pełnić rolę lektorki i akolitki. O to, czy mamy do czynienia z przełomem, czy tylko niewielką zmianą, Daria Bruszewska-Przytuła pyta Agnieszkę Piskozub-Piwosz — teolożkę i religioznawczynię.
SPOŁECZEŃSTWO
6 A gdy na rozprawie zapytają: czy kocha pan żonę?
Styczeń to miesiąc, w którym do sądu wpływa najwięcej pozwów o rozwód. Coś co kiedyś budziło zgrozę, teraz często przyjmowane jest ze zrozumieniem, a nawet apaluzem.
TWARZE
8 Chciałabym zagrać w babskim spektaklu
Rozmowa z nią to jak rozmawiać z bohaterami znanymi z ekranu. Była Jean Grey z X-Menów, Mamą z Death Stranding, Iris z Wiedźmina, czy Ammą z Binga. O dubbingu, aktorstwie i ukulele z Martą Markowicz-Dziarkowską rozmawiał Paweł Jaszczanin.
STYL ŻYCIA
10 Cieszymy się zwyczajnością dnia
Czym różni się codzienność twórców od tej, której doświadczają zwykli śmiertelnicy? Jesteśmy ciekawi, ale zwykle boimy się zapytać. Kasia Janków Mazurkiewicz uchyla rąbka tajemnicy i opisuje dzień z życia olsztyńskiej pary – ona jest krytyczką literacką i profesorem uczelni, on pisarzem.
PRZED PORODEM
12 Kobieta kobiecie pomoże
Kobieta, która pomaga innym kobietom w ich bolączkach. Karolina Wójcik-Bilkiewicz jest fizjoterapeutką uroginekologiczną. Dominice Raszkiewicz opowiedziała o tym oryginalnym zawodzie, najczęstszych mitach dotyczących funkcjonowania kobiecego ciała i prawidłowym przygotowaniu do porodu.
W ZGODZIE Z NATURĄ
14 Drugie Mazury istnieją. Naprawdę!
Jeździ na mikrowyprawy i inspiruje do życia bliżej natury. O ekologii i nie tylko pisze Monika Konarzewska, autorka bloga Zielona wśród ludzi.
POPKULTURA BEZ GORSETU
15 Seks w wielkim mieście. Alfabet niedokończony
Czasem można mieć wrażenie, że tym, co przesądza o kultowym statusie serialu, jest nie tyle jego wartość artystyczna, ile liczba intertekstualnych nawiązań do niego, które pojawiają się w przestrzeni popkultury. I pod tym względem „Seks w wielkim mieście" sprawia wrażenie produkcji z samego topu.
FELIETON
16 Emancypacja Klary
Felieton Magdaleny Marii Bukowieckiej
ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ
18 Kosmetyczka radzi
Metamorfoza numeru
Psychiczne choroby skóry
PSYCHODIETYKA
19 Człowiek jest tym, co je - skąd to się wzięło?
ZDROWIE
20 Czym grozi przeziębienie włosów?
21 Kakao, czyli o napoju bogów
SPORT
24 Z szacunkiem trzeba podejść do każdej psiej natury

REDAKTORZY WYDANIA
Zuzanna Leszczyńska 89 625 69 82
Mirosław Wieczorek
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl
ŁAMANIE: Dobrochna Bugiera
WYDANIE ONLINE 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna
ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
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 eddf34a1c2

Depresja niesłusznie w cieniu COVID-19

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

fot. unsplash.com

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

Polacy z najwyższym na świecie poziomem niepokoju

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

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

Do ważnych wniosków doszli również naukowcy z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego w badaniu pt. „Uwarunkowania objawów depresji i lęku uogólnionego u dorosłych Polaków w trakcie epidemii Covid-19". Wynika z niego, że w grupie wiekowej 55+ bardzo silne jest poczucie zagrożenia zdrowia i życia własnego oraz bliskich, ale także poczucie samotności. Z kolej wśród młodych na pierwszy plan wychodzą trudne relacje rodzinne, ograniczenie wolności, nuda i brak prywatności.

Lęk Polaków o stan zdrowia

Taki stan psychiczny Polaków ma istotny wpływ na ich zdrowie. W porównaniu z badaniem firmy Deloitte przed pandemią, w listopadzie 2020 roku odnotowano nad Wisłą wzrost o 4 punkty procentowe wśród osób, które niepokoją się o swoje zdrowie. Jest ich aż 66%. Pod tym względem wynik ten plasuje Polskę na drugim miejscu w Europie za Hiszpanią (75%).

Co czwarty Hiszpan ma objawy depresji związane z epidemią koronawirusa - wynika ze studium przeprowadzonego przez Główną Radę Psychologii (COP) w Madrycie. W badaniu sondażowym wzięło udział kilka tysięcy klientów hiszpańskich centrów handlowych. By lepiej zrozumieć problemy tego kraju, warto przypomnieć, że bez pracy pozostają prawie 4 miliony Hiszpanów (poziom bezrobocia wynosi ponad 16%), a kraj ten zajmuje drugie miejsce w Unii Europejskiej (po Francji) pod względem najwyższej liczby nowych zakażeń koronawirusem.

Depresja w czasie pandemii bez konsultacji ze specjalistą

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

Objawy depresji

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

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

Ważne są również takie objawy dodatkowe jak:

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

Muszą pojawić się przynajmniej dwa podstawowe objawy tej choroby oraz minimum dwa objawy dodatkowe, spośród wymienionych powyżej, aby można było zdiagnozować depresję. Ponadto objawy te powinny utrzymywać się przynajmniej przez dwa tygodnie.

Epidemia samotności

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

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

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

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

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

ANNA MORAWSKA-BOROWIEC

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

eprasa.pl eddf34a1c2

Gdzie jest miejsce **kobiet w Kościele?**

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

Fot. Archiwum prywatne

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

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

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

Co więcej, odkąd kilkadziesiąt lat temu uznano, że posługi lektora i akolity nie są wyłącznie udzielane klerykom, jako element przygotowania do święceń diakonatu i prezbiteratu, zapisano, że mogą je sprawować świeccy mężczyźni. Powiązanie ich z płcią nie miało żadnej podstawy teologicznej, było raczej wynikiem przyzwyczajenia, że skoro wcześniej mogli je pełnić wyłącznie mężczyźni-klerycy, to teraz poszerza się grono je sprawujących o... mężczyzn także poza seminarium.

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

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

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

— To wbrew pozorom bardzo trudne pytanie. Zarówno w oficjalnym nauczaniu Kościoła (czyli biskupów, zwłaszcza zebranych razem, i papieża), jak i w teologii ostatnich kilkudziesięciu lat, widać dwie, nie do końca spójne, tendencje. W niektórych miejscach podkreśla się rolę wszystkich osób ochrzczonych w życiu Kościoła, w innych — patrzy na Kościół ciągle jako strukturę pionową i zhierarchizowaną. Przy tej drugiej optyce dochodzi często do zapomnienia o kobietach, tak jak w prawodawstwie dotyczącym lektora i akolity przed styczniem 2021 roku. To z tą optyką wiąże się pojęcie: „papież dopuścił" czy „Kościół dopuścił" kogoś do czegoś. Kiedy natomiast patrzymy na Kościół jako na wspólnotę wszystkich osób ochrzczonych, trzeba by patrzeć na to, dlaczego większości ochrzczonych z góry odmawia się dostępu do pewnych posług czy urzędów. Ta większość to wszystkie kobiety, a także mężczyźni żonaci, homoseksualni (od decyzji Benedykta XVI) czy, w pewnych sytuacjach, także niepełnosprawni.

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

— Skoro o miejscu mowa, to warto zaznaczyć, że w Kościele zupełnie nie ma miejsca dla parytetów. Cała władza, także symboliczna, spoczywa w rękach mężczyzn. Czym to skutkuje?

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

Skutki są jednak nie tylko teologiczne, ale i praktyczne.

— To znaczy?

— Pomyślmy o rozwoju wiedzy na temat człowieka, psychologii, seksualności w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat. Nauczanie Kościoła dopiero pomału zaczyna z niej korzystać, a jednocześnie cały czas dotyka tych sfer, choćby w zakresie bardzo konkretnych wymagań etyki seksualnej w Kościele rzymsko-katolickim (w porównaniu także z innymi Kościołami chrześcijańskimi zwykle znacznie precyzyjniej określonej). Oczywiście wiedza ta przynależy nie tylko kobietom, także mężczyzna naukowiec może być specjalistą od kobiecej seksualności, tak jak kobieta naukowczyni od męskiej. A jednak gdyby nie coraz silniejszy głos kobiet w społeczeństwie, nie byłoby badań nad kobiecą przyjemnością z seksu, nie byłoby uwzględniania kobiet w testach zderzeniowych samochodów czy w polityce. Czy Kościół słyszy różnorodne głosy osób spoza hierarchii, a zwłaszcza głos kobiet, wystarczająco wyraźnie? Jestem przekonana, że mimo iż sytuacja się poprawia, ciągle jeszcze zdecydowanie nie.

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

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

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

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

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

eprasa.pl eddf34a1c2

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

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

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

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

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

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

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

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

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

W liście apostolskim w formie motu proprio (czyli napisanego z własnej inicjatywy papieża), zatytułowanym „Spiritus Domini", papież Franciszek zmodyfikował paragraf Kodeksu Prawa Kanonicznego. Od teraz kobiety, już oficjalnie i w zgodzie ze skodyfikowanym prawem kanonicznym, mogą sprawować służbę przy ołtarzu w formie lektoratu i akolitatu.
Ta decyzja to w zasadzie usankcjonowanie tego, z czym mamy do czynienia od jakiegoś czasu. Kobiety i przed tą decyzją czytały Słowo Boże podczas celebracji liturgicznych i posługiwały przy ołtarzu jako ministrantki czy szafarki Eucharystii. Jak zaznaczono w piśmie: „W wielu wspólnotach na całym świecie jest to już praktyka zaaprobowana przez biskupów" w drodze odstępstwa od decyzji papieża Pawła VI. To on w 1972 roku postanowił, że dostęp do tych posług będzie zastrzeżony tylko dla mężczyzn.
W swoim liście apostolskim papież Franciszek przypomniał słowa, które pojawiły się już w adhortacji apostolskiej z 2020 roku. Pisał wtedy, że kobiety powinny mieć bardziej rzeczywisty i faktyczny wpływ na organizację, najważniejsze decyzje i kierowanie wspólnotą kościelną.
Jeśli jednak ktoś spodziewa się, że ta decyzja może być zapowiedzią dalszych zmian, np. dotyczących udzielania święceń kapłańskich, to należy podkreślić, że Franciszek pozostaje tu w zgodzie z nauczaniem Jana Pawła II, zdaniem którego „Kościół nie ma żadnej władzy udzielania święceń kapłańskich kobietom".

Okiem katoliczki

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

Dla mnie, czyli dla praktykującej katoliczki, liturgia jest doświadczeniem wspólnotowym — łączy mnie nie tylko z kościołem katolickim na całym świecie, ale także z konkretną wspólnotą, z którą modlę się w danym miejscu. Wspólnota wymaga zaangażowania — to nie sztuka teatralna, w której jestem tylko widzem. Zgodnie z nauczaniem KK msza święta nie jest przecież tylko dla celebransa, czyli księdza, który ją odprawia, ale jest dla ludu i przy współudziale ludu. Każdy w niej uczestniczy, każdego dotyka, każdy uczestnik jest ważnym elementem tej wspólnoty. Bez zaangażowania łatwo o bierność. Zaangażowanie sprawia, że uczę się o tym, w czym uczestniczę. Kościół chętnie zostawiał kobiecie rolę kantorki — mogła animować śpiew wspólnoty, śpiewać w chórze czy scholi, intonować psalm (najlepiej poza prezbiterium). Chociaż posługiwałam też śpiewem — zostawienie takiej roli kobietom jest krzywdzące. Nie jest przecież nigdzie powiedziane, że kobiety śpiewają lepiej, czy że to mężczyźni lepiej czytają. To nie płeć tutaj powinna decydować – a dbałość o piękno liturgii i budowanie zaangażowania wiernych. A chętnych i aktywnych wiernych jest coraz mniej.

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

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

Okiem ewangelika

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

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

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

Fot. Archiwum prywatne

Polski Kościół luterański jest chyba jednym z trzech w Europie, w którym kobiety mogą być tylko diakonami. Na przykład w Kościele luterańskim w Szwecji arcybiskupem jest w tym momencie kobieta. Uważam, że zmiany te są bardzo pozytywne. Panie coraz bardziej są reprezentowane nie tylko jako obecne podczas różnych uroczystości kościelnych, ale również czynnie mogą brać udział w sprawowaniu tych różnych uroczystości i nabożeństw. Jestem zwolennikiem tego, żeby poszerzać te możliwości i kompetencje pań. W tej kwestii jestem za równouprawnieniem.

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

eprasa.pl eddf34a1c2

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

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

Jest źle. Kłócicie się już prawie codziennie, coraz częściej zdarzają się ciche dni, podczas których coraz głośniej trzaskają drzwi i naczynia. Coraz więcej w was złośliwości - tak by dzieci nie słyszały i nie wiedziały - wymieniacie pogardliwe spojrzenia, szeptem rzucacie uszczypliwości. Dzieci - najpierw się dziwią i udają , że nie słyszą, potem słyszą i chcą wyjaśnień, potem często się do napięcia się w jakiś sposób przyzwyczajają i milkną. Ich dziecięce wypominanie - Znów się kłócicie! Znów się kłócicie! - zamienia się w pozornie chłodną obojętność.

Wszystko was- w was - drażni i denerwuje. Zdjęcia ślubne na ścianach zastąpiły już dawno zdjęcia dzieci. Koleżankom mówisz krótko: „Nie ma na co patrzeć, do czego wracać i czego ratować, latami żyjemy obok siebie". Czasem tylko coś pęknie – „wiecie co to już nie ten sam człowiek, co kiedyś". Skarżysz się że nie dba o siebie, że przestał się odzywać, że rozlicza cię z każdego grosza, czasem gdzieś znika. Nie masz pojęcia dlaczego i kiedy tak się stało. Kiedyś wieczorem w domu oparta tyłem o blat kuchenny mówisz, że dłużej tego nie wytrzymasz, że nie możesz żyć dłużej w takiej atmosferze. Jak dobrze... że akurat kroisz cebulę. Łzy rzęsiście lepią się do policzków. Ale cały czas nie przechodzi ci przez gardło to dziwne słowo na „R".

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

Joanna 40 lat, dwa lata po rozwodzie: Pamiętam, że przełomem było dla mnie, gdy weszłam w Internet i drżącymi rękami rozglądając się na boki – jakby widział mnie w tym momencie cały świat – zaczęłam wpisywać w Google: „jak wziąć rozwód". Gdy wyskoczyły mi dane strony, to z hukiem zamknęłam laptopa, tak się przeraziłam. W myślach pojawiła się zdenerwowana twarz mojej matki. Odsunęłam się od biurka jak oparzona i długo do tego nie wracałam. Ale następnym razem poszło już łatwiej. Oswajałam się robiąc małe kroki. Cały czas dławiło mnie w gardle, ale już mniej. Badałam jak napisać pozew i czy dam radę zrobić to sama, czy mąż miałby podstawy, żeby zabrać mi nastoletnią córkę. Informacji szukałam na forach, gdzie inne kobiety dzieliły się swoimi historiami – to dawało mi siłę. Od dłuższego czasu żyliśmy obok siebie – mąż, kiedyś straszny zazdrośnik, bez którego pozwolenia trudno mi było wyjść z domu – teraz prawie zupełnie nie zwracał na mnie uwagi. Wciąż sporo pracował, mówił, że jest przemęczony. Pewnego dnia, pamiętając go z dawnych lat i myśląc że mnie zabije- odważyłam się i powiedziałam, że nic nas już przecież nie łączy i chcę rozwodu. Paweł skinął głową bez zaskoczenia, jeszcze tego dnia się spakował i wyprowadził. Kilka miesięcy później widziałam go na mieście z niemowlakiem.

Elżbieta 60 lat, 15 lat po rozwodzie: Na studiach wszyscy dużo imprezowaliśmy, odbywaliśmy sporo rowerowych podróży bo byłym ZSRR i Bałkanach oblewanych sowicie alkoholem. Potem obrony, szybkie śluby, chwilę później dzieci. Przed 30-ką miałam już dwoje. Takim rytmem się wtedy żyło. Nawet chyba nie było kiedy pomyśleć, czego tak naprawdę się chce. Nadal sporo imprez, ale już na prywatkach. Potem mężowie koleżanek porządnieją, poważnieją, zakładają firmy, zaczynają zajmować się ciekawymi rzeczami. Tylko ten mój Zdzisiek – cały czas tkwi jakby w tamtych studenckich czasach. Piątek - wódka u sąsiada, rano kac – więc spanie do południa, sobota wieczór – teraz do nas przychodzi sąsiad - Zdzisiek wyjmuje kolejną flaszkę. Najpierw temu towarzyszyłam i się temu przyglądałam, czasem coś wypiłam, ale potem zdałam sobie sprawę, że to nie jest normalne. Przestałam pozwalać pić w domu. Nie pomogło. Mąż zaczął chować się do piwnicy. Ciągłe zmiany pracy, pogłębiające się frustracje. Po alkoholu robił się kłótliwy, a przecież dzieci wiele słyszą. Na co dzień ojcem był dobrym, dziewczyny go kochały. Starałam się ustępować, robić tak, że jak przywlókł się w środku nocy na górę, to czekała na niego kolacja, cola pod łóżkiem na rano i świeża pościel. Po kilku latach, gdy przenoszę się na kanapę, mąż nie widzi problemu, że nie sypiamy już razem. I tak większość czasu spędza w „piwnicznym warsztacie", coś tam wciąż naprawia i tylko tych puszek coraz więcej. Tysiąc razy mówiłam mu, że to się skończy rozwodem, ale robił tylko pobłażliwą minę. Gdy dostaje pozew – zaczyna płakać, mówi się że się będzie wieszał, a potem nagle zamiera w odrętwieniu. Na rozprawie sędzia pyta – Kocha pan żonę? - Kocham. — Nadużywa pan alkoholu? On przyznaje się, że tak. — Czy zamierza pan coś z tym zrobić? Jakaś terapia, leczenie? - Nie zamierzam. Rozwód dostajemy na pierwszym posiedzeniu.

Lena, lat 33, rok po rozwodzie: Czasem zastanawiam się dlaczego tak szybko wyszłam za mąż. Żyłam w dużym mieście, otoczona setkami podobnych do mnie 25-letnich singielek. Byłam po wielkim zawodzie miłosnym, zakończył się mój studencki związek, miała pobyć sama... ale chyba nie umiem. Szybko pojawia się Grzegorz – ma być tylko dla zabawy, ale jest bardzo zdeterminowany, jak i cała jego rodzina. — Na co czekać, weźcie ślub, my wam pomożemy. Moje koleżanki już dawno mają wnuki —przymilała się przyszła teściowa. Nie wiadomo kiedy wsadzają mi na palec pierścionek zaręczynowy, a ja brnę w to jak bezwolna lalka, jakbym oglądała jakiś film. Ślub ma być za dwa lata. Myślę wtedy: „Czas pokaże, najwyżej samo się to jakoś rozwiążę". W tym czasie media zaczynają grzmieć, że zaraz się skończą dopłaty do kredytów dla młodych małżeństw. — Weźcie chociaż cywilny, połączy się dochody, będzie już mieszkanie — ponaglają teściowie, a ja widzę siebie jako panią na włościach – po pięciu latach akademika - kusząca wersja. Przyszły mąż niebrzydki, z poczuciem humoru... ale i charakterny. Nie da sobie w kaszę dmuchać. Trochę to nęcące, a trochę niepokojące zarazem. Ale przecież ja zawsze lubiłam emocje. W przyspieszoną noc poślubną po przyspieszonym ślubie - gdy ja - jego świeża żona sprzeciwiam się mu w jakiejś kwestii, on bardzo się denerwuje, jest po alkoholu i rozwala pięścią wisząca w hotelowym pokoju antyramę z plakatem Johna Wayne, po czym rzuca się na łóżko i zasypia. Rano będzie żartował, że to John go zaatakował. Ja płaczę całą noc i następnego dnia chcę pobiec złożyć pozew, ale widząc moich rodziców, którzy specjalnie do Krakowa przyjechali na ten ślub i wyłożyli kasę na przyjęcie – robi mi się głupio. Szybko dorabiamy się mieszkania, syna i kilku rozwalonych szyb, gdy mąż za dużo wypije. Gdy mówię że w końcu odejdę - on śmieje mi się w twarz, mówiąc że pracuje w kancelarii i jak tylko spróbuję, to zabierze mi dziecko. Pewnej nocy, gdy jest po alkoholu i znów jest agresywny – wzywam policję. Przyjeżdżają badają go alkomatem, sporządzają notatkę. To rozwściecza go jeszcze bardziej. Śpię w pokoju z synem, i słyszę jak psioczy na mnie w salonie puszczając głośno muzykę. Kolejne otwierane puszki wydają charakterystyczne syczące dźwięki. O 5.00 zasypia, a ja o 6.00 rano mam pierwszy pociąg w domowe strony. Budzę trzylatka i mówię, że to taka zabawa, że teraz musimy się szybko po cichutku ubrać i jechać na wyprawę. Po 15 minutach wsiadamy w taksówkę, a potem w pociąg i nigdy już tam nie wracamy, choć na rozwód decyduje się dopiero wtedy, gdy mąż nawywija już tyle, że nie obroni go żadna kancelaria. Moja babcia martwi się o mnie, wciąż biadoląc że rozwód to porażka. A ja nie czuje się przegraną i gratuluje sobie, że zdobyłam się na to tak szybko.

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl eddf34a1c2

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

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

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

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

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

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

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

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

Fot. archiwum prywatne

— Poważniej?

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

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

— Co może zawierać taka ugoda?

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

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

— Osoba trzecia jest bardzo pomocna, może mieć na ratowanie związku ogromny wpływ, choć my jeszcze w ten sposób nie lubimy o tym myśleć. Wciąż uważamy, że swoje problemy powinniśmy rozwiązywać za zamkniętymi drzwiami. Wciąż pokutuje w nas, że to słynne „pranie brudów" we własnym domu. Wciąż jeszcze trudno jest przezwyciężyć błędne przekonanie: „co mi obca baba będzie radzić, skoro ona na co dzień nie wie, jak to wygląda". W wielu ludziach mało jeszcze wiary w wiedzę i doświadczenie osób, które na co dzień zawodowo się tym zajmują. Ale widzę w tej materii spory progres.

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

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

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

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

— Sam rozwód może trwać krótko, ale większość kobiet — w myślach odchodzi latami. Po wszystkim żałują, że zdecydowały się tak późno.

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

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

— Tak bywa. Choć często jest tak, że żądają szerokich kontaktów, a potem sami się z nich nie wywiązują. Kiedyś było zwyczajowo stosowaną praktyką pozostawanie dziecka z mamą.

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

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

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

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

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

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

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

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

— Ma pani ciekawy zawód. W pani pracy na pewno zdarzają się zaskakujące sytuacje.

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

AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl eddf34a1c2

Chciałabym zagrać w babskim spektaklu

Fot. Marta Brodziak

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

— Na jakie nagranie dziś się tak spieszyłaś?

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

— Widzę, że nagrywasz dosłownie wszystko...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— Nie, ale mam ukochane postaci. W „Death Stranding" grałam Mamę i Lockne. Kochałam tę historię. To jest rodzaj grania, którego bardzo się bałam na początku mojej głosowej drogi i nie chciałam tego robić. Wydawało mi się, że wszystkie błędy będą słyszalne. W niektórych grach jest bardzo filmowo i ta granica była bardzo cienka właśnie w „Death Stranding". Tę grę zrobiono z dużą wrażliwością. W „Wiedźminie" byłam Iris i też zżyłam się z tą postacią. Trzeba rozróżnić pracę nad dubbingiem i pracę nad polską wersją językową w grze polskich twórców. Bo wtedy to nie jest dubbing, a budowanie postaci od zera.

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

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

— Łatwiej dubbingować grę czy film?

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

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

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

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

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

— Jak zostaje się aktorem dubbingowym?

eprasa.pl eddf34a1c2

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

— Miało być też podchwytliwie...

— Dawaj (śmiech).

— Nie lubię dubbingu w filmach. Jest dla mnie bardzo sztuczny, a aktor gra przecież głosem. Powinno się dubbingować tylko bajki. Rozumiesz takie podejście?

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

— Oglądam filmy po angielsku.

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

— A może zostawmy jednak oryginalnych aktorów?

— Nie można tego zrobić, bo to ogranicza możliwości wielu osobom. Nie mogłyby takiego filmu przez to obejrzeć. A sama idea lektora jest moim zdaniem słaba, bo odbiera emocje. Choć to bardzo ciężka praca.

— Jakie jest twoje największe aktorskie wyzwanie?

— Hm...

— Wiedziałem (śmiech).

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

— Co robisz w wolnym czasie, poza graniem?

— Gdybyś zadał mi to pytanie rok temu, przed pandemią, odpowiedź byłaby zupełnie inna. Czytam, chodzę na spacery. Staram się poszerzać horyzonty. Dostałam rok temu ukulele i zawsze chciałam się nauczyć grać, bo nie umiem grać na żadnym instrumencie. Moje małe palce miały mi dać przewagę na tym maluchu, ale realia okazały się inne (śmiech). Kocham zwierzęta, a ostatnio wkręciłam się w dbanie o kwiaty. Przed pandemią tego nie było. Staram się też nie zapomnieć języka włoskiego. Skończyłam nawet studia w tym kierunku.

— Jak branża aktorska odczuła pandemię?

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

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

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

— A druga odpowiedź?

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

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

— Nie jestem graczem. Ostatnią moją grą były Simsy. Mój mąż ma PlayStation, ale gra tylko w FIFĘ. Cały czas obiecuje mi, że kupi gry, w których podkładam głos, ale tego nie robi (śmiech). Czuję, że gdyby to jednak zrobił, to sama bym zaczęła grać. Unikam tego, bo wiem, że straciłabym czas, który wolę spożytkować na inne rzeczy.

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

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

PAWEŁ JASZCZANIN
p.jaszczanin@gazetaolsztynska.pl

PROMOCJA

221otbp-B -P

eprasa.pl eddf34a1c2

Cieszymy się **zwyczajnością dnia**

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

Fot. arch. prywatne

Bernadetta Darska i Tomasz Białkowski. Pisarskie małżeństwo z Olsztyna

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

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

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

— Słyszę radio w tle — zauważam.

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

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

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

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

— Termosy są moją słabością, bo mam ich kilka — opowiada. — Wymyśliłam sobie jakiś czas temu, że to bardzo wygodne rozwiązanie, które często wykorzystuję w podróżach służbowych. Są małe, poręczne. Mieszczą się w torebce. W domu są też bardzo użyteczne. Kawa w filiżance w trakcie zajęć szybko stygnie. W termosie jest zawsze gorąca.

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

— Jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że nasza praca wymaga izolacji — twierdzi. — Jednocześnie nie jest też tak, że w trakcie pracy cały czas milczymy i nie pozwalamy sobie na przerwę. Nie ma tak kuriozalnej sytuacji, że ja nie odzywam się do Tomasza, a on do mnie, bo właśnie piszemy. Ten pandemiczny czas przyzwyczaił nas do pracy w domu jeszcze bardziej. Mimo że nasza praca zawsze w dużej mierze na tym polegała. Mam wrażenie, że dzięki temu łatwiej było nam wejść w ten tryb domowy.

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

— To było dla mnie zupełnie nowe doświadczenie — wspomina. — Nagrywałam filmy, również w czasie mojego pobytu w Berlinie. Pozytywnym aspektem pandemii jest wiele ciekawych przedsięwzięć, które są dokumentowane w sieci. Jestem za tym, by wydarzenia odbywały się na żywo, ale w przyszłości zachowała się ich forma online. Dzięki temu poszerza się grupa odbiorców. W wirtualnych spotkaniach autorskich potrafi uczestniczyć nawet kilka tysięcy osób. Te liczby robią wrażenie.

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl eddf34a1c2

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

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

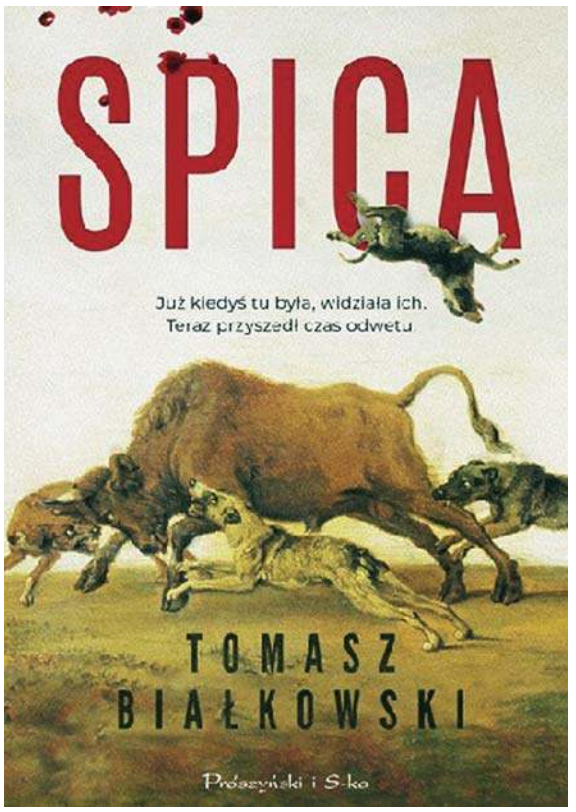
— Przerwa jest strasznie krótka, niewiele udaje się mi już zrobić — mówi. — W ciągu piętnastu minut mogę porozmawiać z Tomaszem, pogłaskać kota, może wrzucić post na Facebooka (śmiech).

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

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

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

— Obecnie w rozgrywkach mierzę się z avatarem o imieniu Jimmy. Czasem przekazuję Tomaszowi, że wygrałam z Jimmym lub zremisowałam z Jimmym. Muszę jednak zastrzec, że nie gram dla wyników. To po prostu sprawia mi przyjemność — zapewnia.



Pisarze jedzą obiad dopiero późnym popołudniem. Przygotowuje go Tomasz.

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

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

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

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

— Czy to był dobry dzień? — pytam.

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

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

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

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

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

— Myślę, że ta twierdza powstała już wiele lat temu — ocenia Tomasz Białkowski. — Także małżeństwo, jeśli ludzie rozumieją się, wspierają, powinno dawać poczucie bezpieczeństwa. To są rzeczy, które wykuwają się przez lata. Wzajemne zrozumienie. W relacji trzeba pozostawić przestrzeń na ustępstwa. Budować zaufanie, nauczyć się cierpliwości.

A czy Olsztyn sprzyja pisarzom?

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

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

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

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

eprasa.pl eddf34a1c2

Fot. Paulina Jarzembska

Kobieta kobiecie pomoże

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

— Jak zostaje się fizjoterapeutą uroginekologicznym? To chyba stosunkowo nowy zawód.

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

— Czym konkretnie się zajmujecie?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl eddf34a1c2

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

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

— Tobie w zawodzie pomaga twój charakter i dar empatii?

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

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

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

— Jak wyglądają konsultacje u fizjoterapeuty uroginekologicznego?

— To jak będzie wyglądał cały proces leczenia, z reguły klaruje się na pierwszej wizycie. Na początku robię duży, otwarty wywiad. Nie pytam tylko o choroby współtowarzyszące, ale również o styl życia, odżywianie się czy ilość wysiłku fizycznego. Potem odbywa się badanie wewnętrzne fizjoterapeutyczne. Wygląda ono jednak trochę inaczej niż u ginekologa, dlatego że rzadko korzystamy z foteli ginekologicznych, tylko pacjentka leży na kozetce w pozycji rozluźnionej. W ten sposób badamy funkcje mięśni dna miednicy. Robi się to najczęściej bez rurki wziernikowej, jednym lub dwoma palcami, w rękawiczce, sprawdzając między innymi napięcie mięśniowe, powtarzalność i siłę skurczu, umiejętność aktywnego rozluźnienia czy tkliwość struktur dna miednicy. Badanie jest bardzo „aktywne", w trakcie proszę pacjentkę o wykonanie określonych poleceń. Na tej podstawię tworzę profil pacjentki, dołączając badanie postawy ciała i funkcję innych tkanek. Wówczas jestem w stanie odpowiednio dobrać plan terapii.

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

Fot. Paulina Jarzembska

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

— Nie wypuszczę pacjentki z gabinetu, póki nie skontroluję jak wykonuje dane ćwiczenie. Zawsze przed zadaniem pracy domowej, muszę sprawdzić, czy pacjentka potrafi wykonać polecenie. Praca domowa to maksymalnie 4-5 ćwiczeń. Taka mała ilość zachęca do częstszego ich powtarzania każdego dnia.

— W jakim wieku są twoje pacjentki?

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

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

— Już chwilę po porodzie zastanawiałam się, jak nie odczuwając tego na własnej skórze wcześniej mogłam komukolwiek mówić o tym, jak w takim momencie funkcjonuje nasze ciało. Ale prawda jest taka, że wszystkie wskazówki, które wcześniej dawałam moim pacjentkom i które stosowałam na sobie w ciąży dały piękny efekt, bo urodziłam w godzinę bez żadnych powikłań. Bardzo się cieszę, że doświadczyłam porodu na sobie, bo wiem na co jeszcze muszę zwrócić uwagę dziewczynom, które się do niego przygotowują.

— Coś cię szczególnie zdziwiło?

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

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

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

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

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

DOMINIKA RASZKIEWICZ
redakcja@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl eddf34a1c2

Drugie Mazury istnieją. Naprawdę!

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

Fot. arch. prywatne

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

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

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

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

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

— Można powiedzieć, że dziś nie ma wymówek i każdy z nas, cytując panią, musi skupić się na „zielonym spojrzeniu"? Czyli takim życiu, w którym ogromne znaczenie ma nasza dbałość o środowisko?

— Można tak powiedzieć. Wszyscy znaleźliśmy się w punkcie, w którym nie możemy ignorować zmian klimatu, do których przyczynił się m.in. przecież człowiek. Odwrotu nie mają również producenci, spółki i inne podmioty. Liczba konsumentów, którzy przykładają do tego wagę, stale rośnie. Mało tego. Takie zmiany wymusza również nowe pokolenie konsumentów, które wychowało się ze smartfonem w ręku. Mają świadomość i narzędzia nacisku, czyli m.in. media społecznościowe. Niektórzy konsumenci są dodatkowo zdeterminowani, by wymagać zmian od producentów. I to z sukcesami. Pod naciskiem konsumentów niektóre firmy zmieniają więc opakowania na te bardziej ekologiczne. To już jest faktem. I jeśli miałabym mówić o plusach mediów społecznościowych, to jest to właśnie możliwość wywierania wpływu na korporacje. I dzięki temu wprowadzania pozytywnych zmian.

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

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

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

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

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

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

— A co pani odkrywa zimą?

— Są to głównie tereny Wielkopolski, gdzie aktualnie mieszkam. Jeździmy do okolicznych lasów, rezerwatów przyrody i odkrywamy pobliskie jeziora. Pochodzę z Ostródy, gdzie nie trzeba było długo szukać miejsc, gdzie miało się kontakt z naturą. Wystarczyło wyjść na spacer. Po przeprowadzce do Poznania, dużego miasta, właśnie za tym długo tęskniłam. I moim lekarstwem na tęsknotę za naturą były wyjazdy do rodziców. A potem odkryłam, z jakiego powodu Wielkopolskę nazywa się czasem drugimi Mazurami. Długo byłam przekonana, że tylko na Mazurach są jeziora do pływania czy plażowania. Okazało się, że w Wielkopolsce też jest bardzo dużo jezior i miejsc do poznania.

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

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

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

eprasa.pl eddf34a1c2

Seks w wielkim mieście. **Alfabet niedokończony**

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

Fot. Mat. prasowe/ HBO

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

A jak... Ambiwalencja

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

B jak... Bohaterki

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

Carrie to artystyczna dusza. Zawsze w biegu, zawsze w połowie drogi między tym, co podpowiadają serce i rozum. Jak wszystkie jej koleżanki kocha modę. Jest w stanie wydać ostatnie pieniądze na buty, nie zważając na to, że lada moment może się okazać, że nie ma gdzie mieszkać. Pod tym względem jest przeciwieństwem Charlotte, która sprawia wrażenie naiwnej idealistki, typowej dziewczyny z dobrego domu, która może sobie pozwolić na pracę w galerii sztuki (jak to wygląda w dzisiejszej rzeczywistości, świetnie pokazały nam symboliczne młodsze siostry dziewczyn z „Seksu...", czyli bohaterki serialu „Dziewczyny"), a jednocześnie sporo energii przeznaczać na marzenia o rycerzu na białym koniu. Bywa jednak i tak, że Charlotte pokazuje się jako do bólu rozsądna i to ona np. wyraźnie daje znać Carrie, że powinna zadbać o swoje finanse. Miranda jest prawniczką skupioną na swojej pracy. Twardo stąpa po ziemi i sprawia wrażenie osoby niemającej złudzeń. Także co do tego, że czasem najlepszym przyjacielem kobiety może okazać się... wibrator. Samantha jest wulkanem energii, także seksualnej. To ona prowadzi najbujniejsze życie erotyczne i mimo tego, że jest nieco starsza od przyjaciółek, najmniej przejmuje się upływającym czasem. Ta postać, choć bardzo lubiana przez widzów, nie powróci w nadchodzącym sezonie serialu. Powodem są niesnaski między aktorkami.

C jak... Ciało i jego przygody

W pierwszym sezonie serialu scenarzyści przewidzieli miejsce dla wstawek, które miały sprawiać wrażenie fragmentów rodem z filmów dokumentalnych czy sond ulicznych, podczas których postaci wygłaszały opinie dotyczące relacji i seksualności doby końca XX wieku. Antropologiczne ciągoty twórców serialu zostały dość szybko przytłumione innymi potrzebami i sposobami prowadzenia narracji, ale nie oznacza to, że zupełnie zrezygnowano z przedstawiania sytuacji ludzi, którzy wtedy mieli po 30 czy 40 lat. Scenarzyści rozprawiają się też z różnymi mitami dotyczącymi seksualności kobiet. W serialu jest więc miejsce na to, by seks pokazywać jako czynność odartą z aury romantyzmu, wskazywać to, co bywa sednem nieporozumień między kochankami i przedstawiać sytuacje, które bywają zwyczajnie żenujące dla partnerów. Ale, co równie ważne, seks w serialu jest przedstawiony także jako przyjemność, której kobiety pożądają równie bardzo jak mężczyźni. Szczególnie Samantha ma niewiele wspólnego z wizerunkiem eterycznej księżniczki dającej się skusić na zbliżenie: ona doskonale wie, czego pragnie i nie ma problemu, by wyjść z inicjatywą.

J... Jak upolować mężczyznę

Takim hasłem poprzedzany był tytuł serialu w Polsce, kiedy emitowano go w TVP 2 po raz pierwszy. Skąd ten pomysł? Trudno powiedzieć, o kreatywności tłumaczy zagranicznych filmów przekonywaliśmy się przecież wiele razy. Inną sprawą jest to, że do dzisiaj w krytycznych recenzjach „Seksu..." podkreśla się, że świat Carrie i jej przyjaciółek kręci się tak naprawdę wokół potrzeby znalezienia partnera. I to partnera w znaczeniu romantycznym, a nie wyłącznie seksualnym. W analizach serii często pada więc zarzut dotyczący tylko pozornego „wyzwolenia" bohaterek. I trudno z tym zbyt stanowczo polemizować, bo, zaryzykujmy mały spoiler, zakończenie serialu zostawiło nas z przekonaniem, że niezależnie od tego, co deklarują postaci, ostatecznie właśnie stały związek jest czymś, do czego dążą.

K jak... Kobieca przyjaźń

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

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

M jak... Moda

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

S jak Singielka

Może to ryzykowna teza, ale kto wie, może gdyby nie serial HBO, o wiele dłużej wierzylibyśmy, że każda niezamężna kobieta po 25 roku życia to stara panna? W „Seksie w wielkim mieście" z tym stereotypem rozprawiono się nad wyraz sprawnie. Właściwie, poza Charlotte, żadna z bohaterek przez naprawdę większość czasu, kiedy oglądamy ją na ekranie (zakończenie serii próbujemy przemilczeć), nie jest przesadnie zainteresowana wizją siebie w białej sukni. W ich stosunku do sformalizowanych związków sporo jest też, oczywiście, ironii, pod którą, mamy prawo to przypuszczać, kryją się też pewne tęsknoty i lęki, ale serial wysyła nam sporo sygnałów dotyczących tego, że nie ma powodów, by przesadnie przejmować się brakiem stałego partnera. Więcej nawet: bywa i tak, że to stały związek bywa kulą u nogi.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

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

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

eprasa.pl eddf34a1c2

fot. pixabay

Emancypacja Klary

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

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

Klara

Klara, choć jest starościanką zakroczymską, jest też sierotą i pozostaje pod opieką cześnika Macieja Raptusiewicza, brata jej ojca. Dziś powiedzielibyśmy, że z tej Klary całkiem zamożna panna na wydaniu — ale pod koniec XIX wieku tak było wyłącznie w papierach i formalnie. Bo faktycznie Klara zdana jest całkowicie na łaskę stryja, a majątkiem, choć bardzo on wysoki, a przede wszystkim jej własny — dysponować nie może, bo nie jest zamężna...!

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

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

Podstolina

Z kolei wspomniana już podstolina Hanna, choć to ona zarządza majątkiem Klary — wcale nie ma lepiej. Jest trzykrotną wdową w średnim wieku — może czarną, nie wiem — a właśnie szykuje się do kolejnego zamążpójścia, tym razem ze stryjem Klary, cześnikiem Maciejem, którego łapie — choć oczywiście to wierutne kłamstwo! — na rzekomy wielki majątek w posagu. Może by i się „piękna Hanna" za kolejnym mężem tak intensywnie nie rozglądała, może tych trzech pochowanych już by jej starczyło — ale nic z tego. Podstolina za mąż chce czy nie chce, wyjść musi. „By nie zostać całkiem w nędzy."

Intryga goni intrygę

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

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

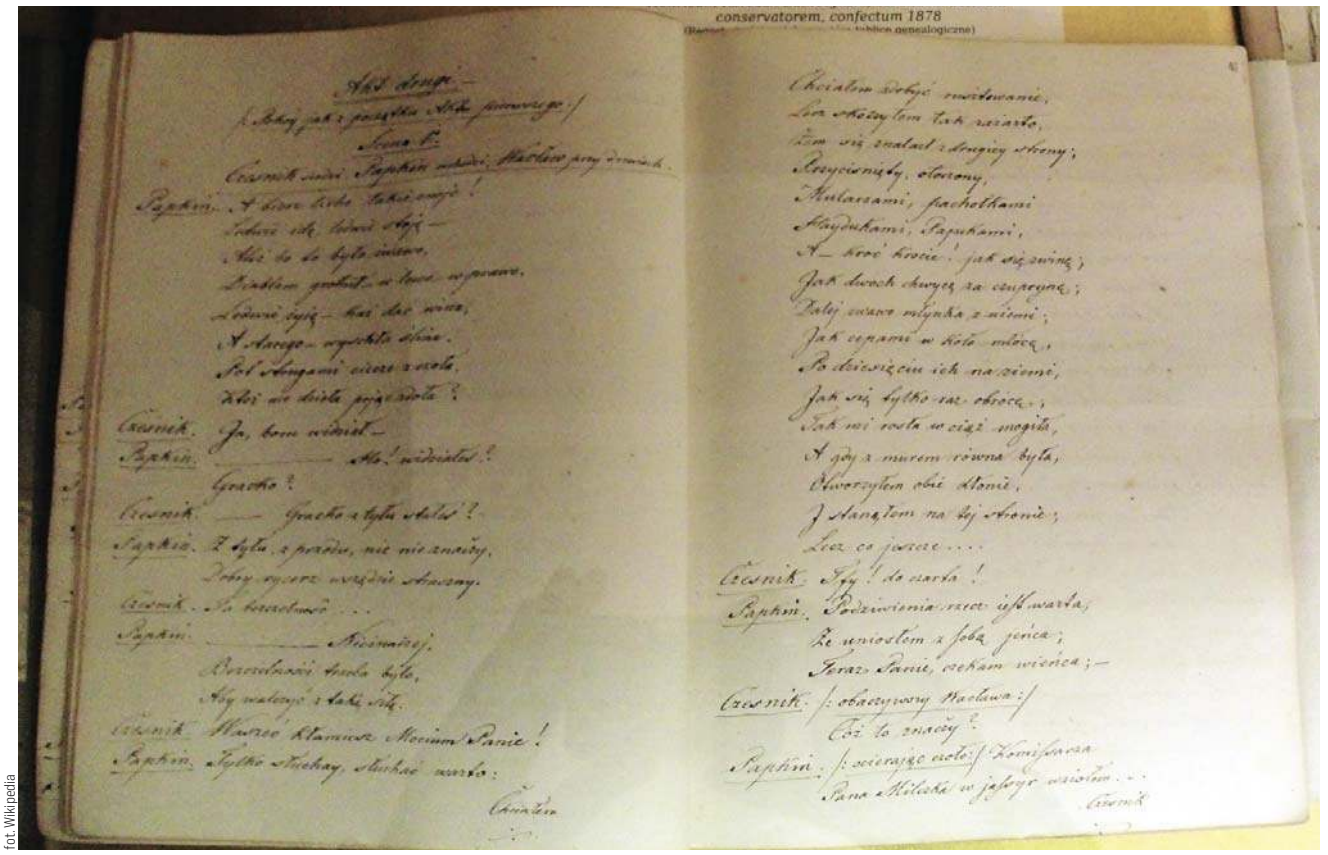
Ech, powiem wam, że przewrotna kokietka z tej podstoliny...! A fakt, że biedna ona jak ta mysz kościelna — ma akurat w jej podejściu do świata i wyszukiwaniu kolejnych mężów drugorzędne znaczenie.

Tym bardziej, że całkiem bezwiednie pomaga jej sam Rejent Milczek, ojciec Wacława, który „słodki wprawdzie, cichy i z kornym licem", ale i „z diabłem w duszy" — już dawno wywąchał uczucia, jakimi jego własny syn darzy Klarę, a które — ku jego rozpaczy — młoda kobieta odwzajemnia. Nieograniczony w swej przenikliwości, ale i — co tu dużo mówić — intrygach i szpiegostwie, Rejent wie też o romansie syna z Podstoliną, który dla młodego Wacława był tylko nic nieznaczącą miłostką, ale w podstarzałej Podstolinie, „malowidle nieco starym", na pierwsze wejrzenie Wacława wszystkie jej dawne uczucia do niego wybuchają z jeszcze większym ogniem. No i pamiętajmy: do gejzeru uczuć swoje na mur-beton dokłada fakt, że Klara też nieuchronnie zmierza ku zamążpójściu. A Podstolina doskonale pamięta, że dzień, w którym Klara stanie na kobiercu, będzie ostatnim dniem jej dostępu do pokaźnej fortuny.

Tymczasem Rejent, za nic mający uczucia syna, owładnięty nienawiścią do Cześnika i z całej siły pragnący przede wszystkim jemu zrobić na złość, a do tego święcie przekonany o zamożności Podstoliny — spisuje intercyzę, w której decydując za syna i postępując świadomie wbrew jego woli, zobowiązuje go do ożenku z Podstoliną, a „która zechce zerwać strona, ta zapłaci sto tysięcy". A pewnie! Że Podstolina postanowień intercyzy z wiadomych, nie tylko ekonomicznych powodów, nie zerwie — to więcej niż pewne! A Rejentowicz też nie zerwie, bo już tatulo osobiście tego dopilnuje. Fakt, że przy okazji Cześnik apopleksją będzie tknięty — to już dla Rejenta wartość dodana.

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

eprasa.pl eddf34a1c2



fot. Wikipedia

Rękopis „Zemsty" Aleksandra Fredry na zamku w Dzikowie

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

Czyim kosztem?!

No dobrze. Traf chciał, że akurat Klara z Wacławem od dawna mieli się ku sobie. I od dawna na własną rękę próbowali odpowiednio stryja i ojca „do sąsiedzkiej wrócić zgody". Traf chciał, że Klara to młoda kobieta, która o własny majątek nie dba, a za to skłonna jest walczyć o swoje szczęście. Zatem zemsta Cześnika na Rejencie jest obojgu młodym jak najbardziej na rękę. Co oczywiście samej zemście niewątpliwie dodaje smaku i finezji — ale co by było, gdyby Klara Wacława nie kochała wcale? Albo kompletnie nie znała kandydata na męża...? Czy i wtedy czytelnik (lub widz) smakowałby zemstę Cześnika na Rejencie tak samo słodko?

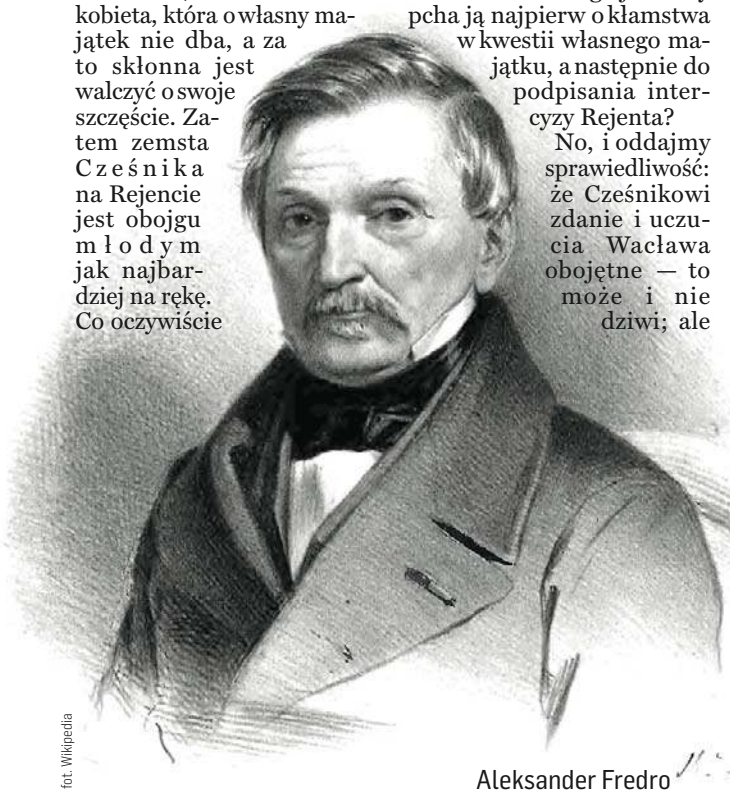
A powiedzmy sobie szczerze — Podstolina, może i przewrotna intrygantka, ale czy ona ma lepiej? Czy to nie status ubogiej wdowy pcha ją najpierw o kłamstwa w kwestii własnego majątku, a następnie do podpisania intercyzy Rejenta?

No, i oddajmy sprawiedliwość: że Cześnikowi zdanie i uczucia Wacława obojętne — to może i nie dziwi; ale że i tatulo Wacława średnio z naciskiem na mało przejmuje się wyborem życiowej partnerki syna — to już zakrawa na skandal. I maltretowanie własnego dziecka. Co byłoby w sytuacji, gdyby Klara była równą Podstolinie podstarzałą, wielokrotnie owdowiałą raszplą, której Wacław nie kocha wcale? Choć i tak, jak każdy mężczyzna w tamtych czasach, Wacław po śmierci żony jednak pozostawał z majątkiem. Natomiast Podstolina, jako kobieta, nie bez przyczyny w ostatniej scenie wyznaje, że „chciała za mąż pójść czym prędzéj, by nie zostać całkiem w nędzy". Bo wdowieństwo oznaczało nędzę.

Tyle dobrego, że Rejent własnoręcznie i z takim pietyzmem skonstruowanej intercyzy jednak nie dotrzymał i 100 tysięcy Podstolinie musiał wypłacić — który to „dług" i tak zobowiązała się zapłacić szczera, szczodra i wspaniałomyślna Klara.

Powiem wam, że tyle teraz narzekania, że ciężkie czasy, że młodym trudno spotkać tak kogoś dla siebie w realu — że muszą się uciekać do sieci i online szukać drugiej połowy... Jak mam być szczera, to już chyba wolę online szukać, choćby i na chybił-trafił, niż — jak to było jakieś dwa i pół wieku temu — zdawać się na fanaberie, osobiste interesy, sąsiedzkie animozje i przede wszystkim gust wszystkich tatulów, stryjów, ciotek i dalszych krewnych...!

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



fot. Wikipedia

Aleksander Fredro

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

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

BIURO OGŁOSZEŃ GAZETY OLSZTYŃSKIEJ ZAPRASZA DO NOWEJ LOKALIZACJI

#DBAJMY #OSIEBIE
NOŚ MASECZKĘ

89 539-74-80
89 539-74-81
b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

Budynek Starostwa Powiatowego w Olsztynie, plac Generała Józefa Bema 5, parter
(wejście od ronda Bema)
GO
plac Generała Józefa Bema

Pracujemy od poniedziałku do piątku w godz. 7⁰⁰ do 15⁰⁰

39920otbs-F-K

eprasa.pl eddf34a1c2

Kosmetyczka radzi

Karolina Maczulska

Monika Klepka

fot. archiwum prywatne

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

Osobiście bardzo lubię jak skóra w makijażu wygląda lekko i świeżo. Podkład należy dobrać do odpowiedniego typu cery. Na przykład, mając cerę suchą należy stosować podkłady o delikatnej, najlepiej nawilżającej konsystencji, aby uniknąć ciężkiego efektu. Przy cerze mieszanej najlepiej sprawdzą się podkłady beztłuszczowe. Odpowiednio dobrany podkład powinien dać efekt zdrowej, świeżej skóry.

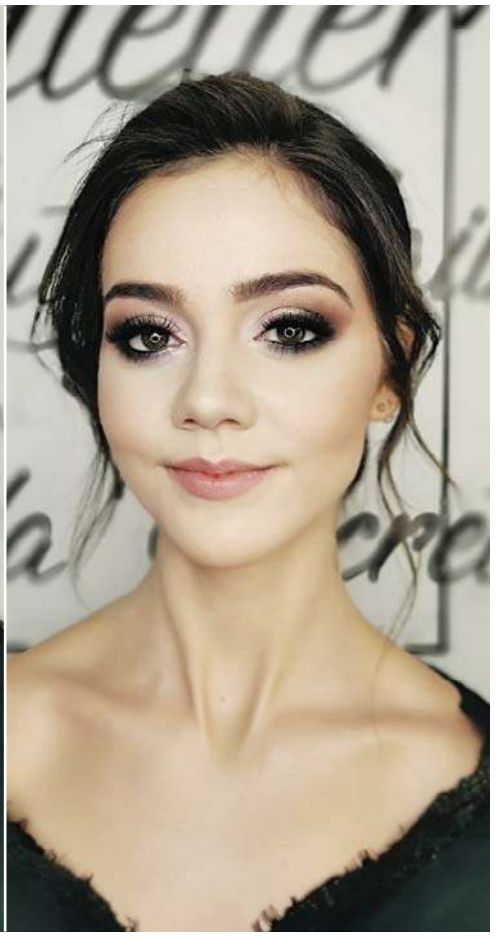
Mitem jest, że podkład powinniśmy sprawdzać na nadgarstku, prawda jest taka że mamy tam zupełnie inny odcień skóry niż na twarzy. Jestem zwolenniczką jaśniejszych podkładów, zawsze możemy dodać koloru odpowiednim konturowaniem, a unikniemy dzięki temu efektu ciemnej maski.

Pani Moniko,
jak dbać o popękane pięty? **Kamila**

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

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

Metamorfoza numeru



Fot. Atelier Karla Secret & Beauty Nails

Metamorfoza została wykonana przez Karolinę Maczulską oraz stylistkę fryzur Izabellę Madej.
Chcesz pokazać swoją metamorfozę?
Wyślij zdjęcia przed i po + krótki opis na: z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

Psychiczne **choroby skóry**

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

fot. pixabay

albo z jakiegoś powodu nie możemy o złości mówić. To może być rodzinny wzorzec reagowania na złość. Skóra w takich sytuacjach mówi za nas, kiedy swędzi, boli, piecze, kiedy robią się rany, kiedy jesteśmy bezsilni. Wtedy warto ją zauważyć, zadbać, smarować maściami, uspokoić. Chorująca skóra odbiera ból i cierpienie psychiczne. Wtedy dusza nie musi czuć, jak czuje taki stan ciało. Choroby skóry można leczyć u psychoterapeuty i zielarza jednocześnie. Łącząc leczenie u tych specjalistów zwiększasz jego skuteczność. Psychoterapia to nie tylko leczenie chorób i zaburzeń psychicznych czy uzależnień. Możesz przyjść na psychoterapię z przeróżnymi dolegliwościami, czy chorobami somatycznymi. Jeśli cierpisz na: choroby tarczycy, jajników, torbiele, nowotwory, toczeń, choroby autoagresji, zanik mięśni, choroby skóry, alergię, łuszczycę, uporczywe bóle głowy, zaparcia, zespól jelita drażliwego, nerwicę żołądka, nerwicę serca. Kiedy nie możesz zajść w ciążę bez wyraźnych przyczyn medycznych. U psychoterapeuty mogą się leczyć osoby chorujące na: schizofrenię, chorobę afektywną dwubiegunową, zaburzenia osobowości, anoreksję, bulimię, objadanie się, lęki, depresje, obsesje, natręctwa. Psychoterapia połączona z leczeniem chorób przewlekłych przy pomocy ziół wzmacnia i wspiera jego skuteczność.*

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

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

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

eprasa.pl eddf34a1c2

fot. freepik

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

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

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

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

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

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

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

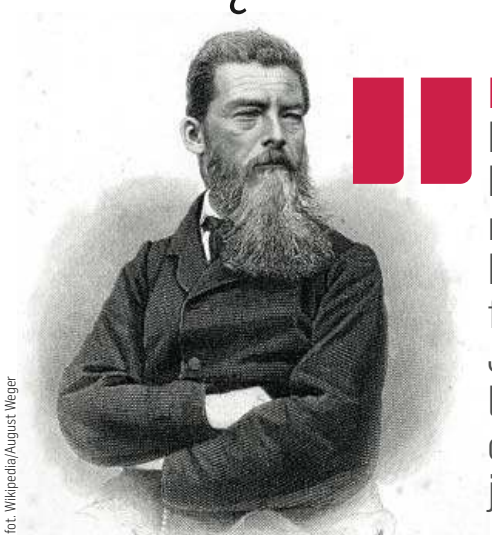
Ogólnie co rano patrzysz na inną osobę, ponieważ twoje ciało od wczoraj wymieniło około 60 miliardów komórek! Codziennie budujesz je od nowa z tego, co mu dostarczasz. „Kształtujesz jakość jego komórek dzięki materiałowi, takiemu jak spożywany przez ciebie pokarm i wypijana woda. Kiedy jesz wysokiej jakości pokarm, twoje ciało ma surowiec, dzięki któremu może zbudować wysokiej jakości białka będące molekularnym budulcem komórek. Kiedy jesz pokarm złej jakości, ciało dostaje kiepski materiał do budowy nowych białek. Gdy w pożywieniu brakuje ważnych składników odżywczych, twoje ciało jest zmuszone do kompromisów, a te mogą w końcu poczynić wiele szkód dla twojego zdrowia" - czytamy w „Myśli to materia" dr. Dawsona Churcha, świetnej książce, o której na pewno napiszę.

Oczywiście trzeba wziąć pod uwagę, że żyjemy w skażonym (w mniejszym bądź większym stopniu) środowisku i to ma również wpływ na naszą „wewnętrzną" budowę ciała, jak i technologia niebieskiego światła, czyli ogólnie elektronika bez której nie dajemy rady już żyć. Tych czynników znalazłoby się sporo, jednakże na wiele z nich nie za bardzo mamy wpływ. A na jakość jedzenia, na jaką decydujemy się każdego dnia - mamy (prawie) zawsze. Warto o tym pamiętać, ładując w dyskoncie wózek tanimi pasztetami i białą mąką.

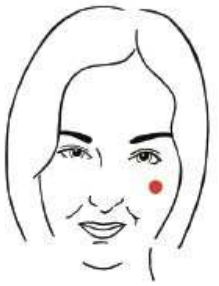
Zasłaniamy się wymówkami (sprawdź post Fast (Vege) Food), tymczasem gorzka prawda jest taka: jesteśmy coraz bardziej otyli a zarazem niedożywieni. Niedawno (październik 2020 r.) naukowe czasopismo „Lancet" opublikowało zatrważające informacje, że 11 milionów ludzi umiera przedwcześnie z powodu nieodpowiedniego odżywiania się. Badanie przeprowadzono w 204 krajach. Okazuje się, zapadamy na coraz więcej chorób serca, cierpimy na cukrzycę i inne choroby przewlekłe.

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

EWELINA DANIŁA


fot. Wikipedia/August Weger

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



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

REKLAMA
Największa Hurtownia Odzieży w Olsztynie
Olsztyn, ul. Wyszyńskiego 7
tel. 89-534-63-52
www.gracjaolsztyn.pl
gracja
Z tym kuponem kupisz bez marży*
• oferta ważna do 6 lutego 2021 r.
Hurtownia wprowadziła na stałe
sprzedaż detaliczną
Serdecznie zapraszamy
• pon.-piątek 9.00-18.00
• sobota 9.00-15.00
* Do zakupu bez marży uprawnia tylko kupon z papierowego wydania gazety.
157120otbr-B-P

eprasa.pl eddf34a1c2

Czym grozi przeziębienie **włosów**?

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

fot. pixabay

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

Jak zapobiegać przeziębieniu i uszkodzeniom włosów zimą?

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

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

Zima nie sprzyja również dłuższym włosom. Z powodu niskich temperatur, wysokiej wilgotności powietrza na zewnątrz oraz sezonu grzewczego, łodyga włosa jest zwykle bardziej matowa, słaba i pusząca się. Wychodząc z domu w zimę należy również dokładnie dosuszyć włosy. Mokry bądź wilgotny włos, który przemarznie jest bardziej podatny na złamania, odkształcenia i uszkodzenia mechaniczne — wyjaśnia trycholog, Anna Mackojć.

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

Jak wzmacniać włosy zimą?

Właściwa ochrona włosów zimą to podstawa, ale na ich kondycję i odporność na czynniki atmosferyczne ma wpływ także dieta. Powinna ona być bogata w witaminy i mikroelementy. Podstawowym budulcem włosów są białka i składniki mineralne. Należy unikać diet ubogich w żelazo oraz cynk. Posiłki powinny być bogate w witaminy, przede wszystkim A, D, E, K jak również B6 i B12. Odżywianie powinno być dobrze zbilansowane, wówczas nasze włosy będą prawidłowo nawilżone i odżywione od środka, a w efekcie zachowają zdrowy wygląd. Minerałami najważniejszymi dla zdrowia włosów jest cynk i miedź. Cynk to mikropierwiastek, który występuje w większej ilości we włosach niż krwiobiegu, jeśli nie dostarczamy go w odpowiedniej ilości, organizm uzupełnia go sobie właśnie z włosów, które w efekcie stają się łamliwe, kruche i matowe. Niedobory tego pierwiastka powodują, że włosy także zaczynają wypadać.

fot. mat. prasowe

Anna Mackojć, trycholog

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

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

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

ANNA BUCZYŃSKA

REKLAMA

Lecznica Chirurgiczno-Ortopedyczna „ESKULAP"
10-177 Olsztyn, ul. Brzozowa 14
tel. 89 523 91 31, tel./fax 89 523 52 44
Lekarze specjaliści:
Witold Kołtun
Robert Surus
Andrzej Wencław
Danuta Orłowska-Kołtun
Damian Deresiewicz
Krystian Kaźmierczak
Artur Makowski
Poradnie:
• urazowo-ortopedyczna
• preluksacyjna z USG
• zabiegi artroskopowe
Zabiegi operacyjne w ramach „chirurgii jednego dnia"
Rejestracja telefoniczna pn.-czw. 10.00-16.00
Umowa z NFZ
152220otbr-A-C

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

OLSZTYŃSCY LEKARZE SPECJALIŚCI
rej. codziennie w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰
89 535 25 48
502 323 935
NEUROCHIRURG
dr n. med. Mirosław Smółka
Olsztyn, ul. Kopernika 1
poniedziałki 15.00-18.00
155320otbr-a-M

DERMATOLOG
lekarz Ewa Kibiłda
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (I piętro, pok. 2)
czwartki od 14.30
Rej. tel. 502 656 345
w godz. 19.00-20.00
Rejestracja internetowa
www.dermatolog.biz.pl
154620otbr-a-M

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

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 eddf34a1c2

Kakao, czyli o napoju bogów

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

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

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

Dzięki Kolumbowi

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

Drogocenny skład

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

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

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

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

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

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

Prócz kofeiny kakao w swym składzie posiada też teobrominę. To ona odpowiada głównie za walory smakowe czekolady, a obie te substancje dodają energii. Dodatkowo, teobromina ma właściwości przyśpieszające regenerację organizmu zarówno po wysiłku intelektualnym, jak i fizycznym. Co nie mniej ważne — zawarta w ziarnach kakao teobromina pomaga w walce z kaszlem: blokuje swym działaniem neurony czuciowe, niwelując odruch kaszlu niemal do minimum. Z kolei kofeina i teobromina wspólnie z fenyloetyloaminą — mają w tych proporcjach działanie pobudzające i rozjaśniające umysł. Ze względu na zawartość flawonoli ziarna kakaowca hamują procesy pogarszania się pamięci: badania naukowców z Columbia University Medical Center potwierdziły, że po trzech miesiącach diety bogatej we flawonole osoby w wieku 50-69 lat wypadały na testach pamięciowych podobnie jak 30- i 40-latkowie.

A przeciwwskazania?

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

Jak pić?

Najlepsze jest surowe, a jeśli nie ma — to ciemne. Łyżkę stołową mieszamy z ciepłym mlekiem — w zimnym i letnim kakao rozpuszcza się o wiele słabiej. Komu za gorzko, może sobie dosłodzić miodem.

Które kakao jest najzdrowsze?

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

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

To ciekawe:
Kakao ma właściwości lecznicze zbliżone do marihuany. Wszystko przez zaliczany do endogennych kannabinoidów anandamid. Kakao działa też na te same co marihuana receptory i może wywierać te same efekty lecznicze. Choćby na receptory Cb 1, które są na komórkach układu odpornościowego, tkanki limfatycznej, w mózgu, w naczyniach krwionośnych — anandamid wywiera pozytywny wpływ na cały układ krwionośne, obniża ciśnienie krwi, wzmacnia układ odpornościowy, działa przeciwbólowo. Ale poprawia także nastrój i działa uspokajająco.

REKLAMA

Moda Optyk E.R. Wójcik
OPTYKA OKULISTYKA OPTOMETRIA
rok założenia 1966
Z NAMI ZOBACZYSZ WIĘCEJ
NOWE KOLEKCJE OPRAW
www.modaoptyk.pl
ul. Warmińska 17, tel. 89 527 02 01
ul. Mickiewicza 4, tel. 89 542 43 17
pl. Konstytucji 3 Maja 3, tel. 89 533 42 39
wieżowiec vis à vis dworca
154820otbr-a-M

STOMATOLOG
LEK. EWA MICKIEWICZ
specjalista protetyki stomatologicznej
Olsztyn, ul. Barcza 48/1
tel. 89 542 67 40
tel. 512 506 756
• pełny zakres stomatologii zachowawczej • protetyka
• RTG zębów • laseroterapia
• wybielanie zębów
• licówki porcelanowe
155420otbr-A-G

Roman Łesiów
UROLOG
• leczenie zachowawcze i operacyjne
• USG układu moczowego
• cystoskopia, zabiegi operacyjne
• uroflometria
rejestracja Olsztyn, od godz. 13⁰⁰
Lancet 89 535 72 80
al. Wojska Polskiego 39
153120otbr-A-C

Gabinet Urologiczny
USG układu moczowego
(pełny zakres badań urologicznych)
lek. med.
RYSZARD MAREK
Olsztyn, ul. Żytnia 74
pon. 16.00-18.00
tel. 89 527-81-48
tel. 604 552 518
155820otbr-A-G

Lech Mickiewicz
GINEKOLOG
• sonda pochwowa
• cytologia
• antykoncepcja
Olsztyn
ul. Barcza 48/1
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00
rej. tel. kom. 601-952-165
155520otbr-a-M

eprasa.pl eddf34a1c2

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
Olsztyn, plac Józefa Bema 5
tel. (89) 539-74-80 , tel. (89) 539-74-81
b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl
czynne pon.-pt. godz. 7.00-15.00, sob. **nieczynne**

Barczewo, ul. Wojska Polskiego 7
tel./fax (89) 674-04-90, czynne pn.-pt. 9.00-17.00
sob. 9.00-13.00

Bartoszyce, pl. Konstytucji 3 Maja 29
(Biuro turystyczne IKAR)
tel./fax (89) 762-27-11, czynne pn.-pt. 9.00-17.00,
sob. 9.00-15.00

Biskupiec, ul. Topiel 2
tel./fax (89) 715-32-50, kom. 509-520-160
czynne pn.-pt. 800-16.00, sob. 8.15-12.30

Elbląg, ul. Rybacka 35
tel./fax (55) 236-16-99, czynne pn.-pt. 8.00-16.00,
soboty nieczynne

Miłakowo, ul. Olsztyńska 16 (Urząd Miasta)
tel. (89) 757-83-31, czynne pn., wt., czw.: 8.00-15.00
śr. 8.00-17.00, pt. 8.00-13.00, soboty nieczynne

Mrągowo, ul. Ratuszowa 5
(Mrągowska Agencja Turystyczna „MAT")
tel./fax (89)741-81-51, czynne pn.-pt. 9.00-16.00,
soboty nieczynne

Nidzica, ul. Traugutta 20 (Gminna Spółdzielnia „SCh")
tel. (89) 625-21-20, fax (89) 625-26-98
czynne pn.-pt. 7.00-15.00, soboty nieczynne

Olsztynek, ul. Chopina 29 (Miejski Dom Kultury)
tel./fax (89) 722 38-76, czynne pn.-pt. 8.00-16.00,
soboty nieczynne

Szczytno, ul. Odrodzenia 18 (PTU „Mazur-Pol")
tel./fax (89) 624-31-48, (89) 624 55 74
czynne pn.-pt. 8.00-17.00, sob. nieczynne

Ogłoszenia drobne zamieszczone
w „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ" i „DZIENNIKU ELBLĄSKIM"
ukazują się równocześnie na stronie
www.drobniak.pl

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

61617opb1-AH-K

ZWIERZĘTA

kupię

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

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

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

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

PRACA

dam pracę

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

KIEROWCA CE, Dorotowo 503-103-703

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

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

MONTAŻYSTÓW płyt k-g i szpachlarza, 501-481-210

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

PRACOWNIK fizyczny, Dorotowo, 503-103-703

W gospodarstwie mlecznym, 510-135-912

USŁUGI

budowa | remont

MALOWANIE, szpachlowanie, 504-720-494

STUDNIE wiercone do domow jednorodzinnch i nawadnianie. Pompy ciepła, 508-609-152

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

RÓŻNE

sprzedam

DREWNO opałowe, 693-797-778

31419opb1-A 2x2 -C

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

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:
- na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00
- na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00
- na sobotę – do czwartku do godz. 15.00

* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

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

Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN**, **plac Józefa Bema 5**
czynne w godz. 7.00-15.00, soboty – nieczynne
tel. 89-539-74-80, b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

www.pozegnania.net

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

28919opb1-C-K

USŁUGI POGRZEBOWE

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

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

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

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowe przewozy zmarłych

614619opb1-e-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	Joanna Kamińska	Andrzej Domasiewicz
kom. 602 514 880	**kom. 691 410 360**	**kom. 602 514 888**

Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

614419opb1-a -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

eprasa.pl eddf34a1c2

SPORT W TELEWIZJI

SOBOTA

• **Biegi narciarskie.** Ski Classics w Toblach-Cortinie (8.25, TVP Sport); Puchar Świata w Lahti: biegi łączone kobiet (10.20, Eurosport 2; 10.35, TVP Sport) oraz mężczyzn (12.50, Eurosport 2)
• **Narciarstwo alpejskie.** PŚ w Crans-Montanie: zjazd kobiet oraz PŚ w Kitzbühel: zjazd mężczyzn (9.50, 11.30, Eurosport 1)
• **Short track.** Mistrzostwa Europy w Gdańsku: 1500 m K i M (12.30, 13, 13.20, 13.50, 14, 14.05, 14.10, Polsat Sport Extra); 500 m K i M (14.35, 14.50, 15.20, 15.25, 15.50, 15.55, 16, 16.05, Polsat Sport Extra); sztafeta K (16.25, 16.35, Polsat Sport Extra)
• **Biathlon.** PŚ w Antholz-Anterselvie: bieg ze startu wspólnego K (13, Eurosport 1; 13.10, Polsat Sport News); sztafeta M (14.55, Eurosport 1; 15.05, PS News)
• **Piłka ręczna.** Superliga kobiet: Start Elbląg - Piotrcovia (13.40, TVP Sport)
• **Piłka nożna.** LaLiga: Huesca - Villarreal (13.55, nSport+), Alaves - Real (20.55, Eleven Sports 1); Serie A: Roma - Spezia, Fiorentina - Crotone (14.55, 20.40, Eleven Sports 2), Milan - Atalanta (17.55, Eleven Sports 1), Udinese - Inter (17.55, Eleven Sports 3); Bundesliga: Mainz - Lipsk (15.25, Eleven Sports 1), Leverkusen - Wolfsburg (15.25, Canal+ Sport), Hertha - Werder (18.25, Eleven Sports 2); Puchar Anglii, IV runda: West Ham - Doncaster (15.55, Eleven Sports 3), Cheltenham - Manchester C. (18.25, Eleven Sports 4); Ligue 1: Monaco - Marsylia (20.55, nSport+)
• **Łyżwiarstwo szybkie.** PŚ w Heerenveen: 1500 m K, 500 m M (14.15, 16.20, PS News); biegi ze startu wspólnego M i K (17, 17.20, PS News)
• **Siatkówka.** PlusLiga: Jastrzębie - Indykpol AZS, Stal - Trefl, Resovia - Będzin (14.45, 17.30, 20.30, Polsat Sport)
• **Skoki narciarskie.** PŚ w Lahti: konkurs drużynowy (15.35, TVP Sport; 16.10, TVP 1; 16.15, Eurosport 1)
• **Koszykówka.** EBL mężczyzn: Dąbrowa Górnicza - Anwil (17.30, PS Extra); NBA: Jazz - Warriors (23, Canal+ Sport)
• **MMA.** Gala UFC 257, waga lekka: Dustin Poirier - Conor McGregor (2.00 z sob. na niedz., PS)

Fot. wikipedia.org/Sven Mandel/Creative Commons 4.0

Robert Lewandowski

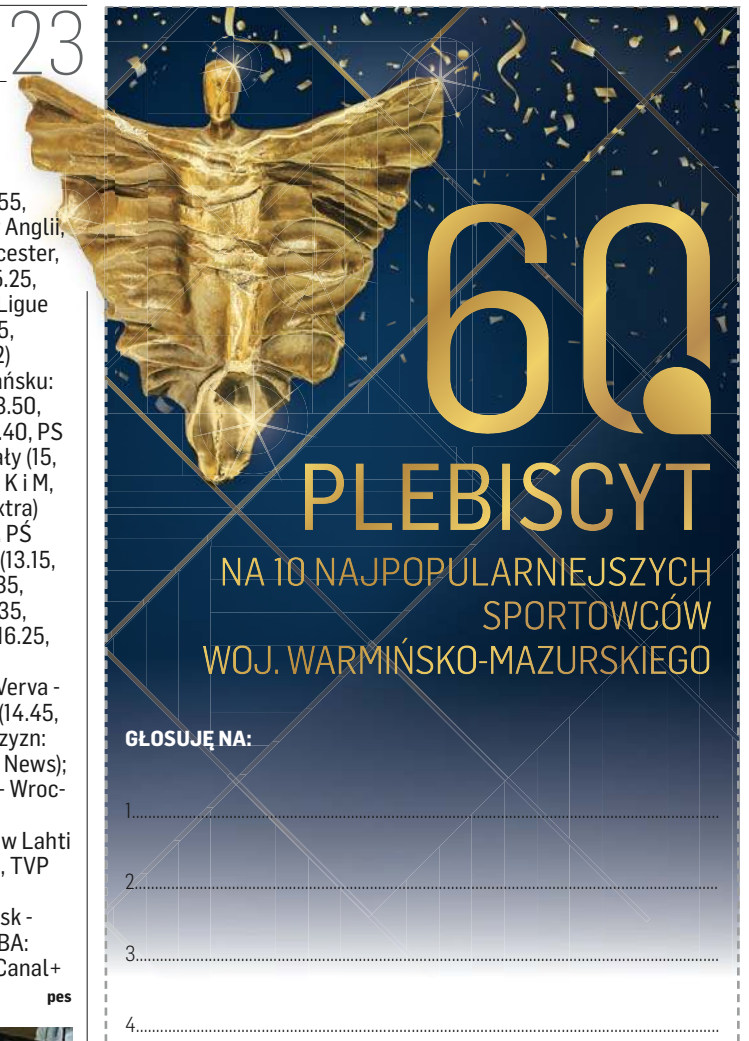
NIEDZIELA

• **Biegi narciarskie.** PŚ w Lahti: sztafety K i M (9.25, Eurosport 2, TVP Sport; 10.25, Eurosport 2)
• **Narciarstwo alpejskie.** PŚ w Kitzbühel: slalom M oraz PŚ w Crans-Montanie: supergigant K (10.10, 11.50, Eurosport 1)
• **Biathlon.** PŚ w Antholz-Antersel: sztafeta K (12, PS News; 12.35, Eurosport 2), bieg ze startu wspólnego M (14.45, PS News; 14.55, Eurosport 1)
• **Piłka nożna.** Serie A: Juventus - Bologna, Parma - Sampdoria (12.25, 20.40, Eleven Sports 1), Hellas - Napoli (14.55, Eleven Sports 2), Lazio - Sassuolo (17.55, Eleven Sports 3); LaLiga: Osasuna - Granada (13.55, Eleven Sports 4), Elche - Barcelona, Celta - Eibar (16.10, 18.25, Canal+ Sport), Atletico - Valencia (20.55, Canal+ Sport 2); Bundesliga: Schalke - Bayern (15.25, Eleven Sports 1), Hoffenheim - Köln (17.55, Eleven Sports 2); Puchar Anglii, IV runda: Brentford - Leicester, Everton - Sheffield W. (15.25, 20.55, Eleven Sports 3); Ligue 1: St Etienne - Lyon (20.55, nSport+, Eleven Sports 2)
• **Short track.** ME w Gdańsku: 1000 m K i M (13, 13.20, 13.50, 14, 14.25, 14.30, 14.35, 14.40, PS Extra); 3000 m K i M, finały (15, 15.10, PS Extra); sztafety K i M, finały (15.35, 15.45, PS Extra)
• **Łyżwiarstwo szybkie.** PŚ w Heerenveen: 500 m M (13.15, PS News), 3000 m K (13.35, PS News), 5000 m M (15.35, PS News), 1000 m K i M (16.25, 16.50, PS News)
• **Siatkówka.** PlusLiga: Verva - Ślepsk, Cuprum - Warta (14.45, 17.30, PS); Serie A1 mężczyzn: Modena - Perugia (18, PS News); Tauron Liga kobiet: ŁKS - Wrocław (20.30, PS)
• **Skoki narciarskie.** PŚ w Lahti (15.45, Eurosport 1; 15.55, TVP Sport, TVP 1)
• **Koszykówka.** EBL: Śląsk - Start (17.30, PS Extra); NBA: Pacers - Raptors (21.30, Canal+ Sport).

pes

Fot. materiały prasowe

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



GŁOSUJĘ NA:

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

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

Imię i nazwisko .....

Adres .....

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

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

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

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

Data i czytelny podpis .....

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

621otbs-B -K

60 PLEBISCYT NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

ORGANIZATOR: GRUPA WM

PATRONI HONOROWI: Wojewoda Warmińsko-Mazurski Artur Chojecki; Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego Gustaw Marek Brzezin; Starosta Olsztyński Andrzej Abako; Prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz; Prezydent Elbląga Witold Wróblewski; Prezydent Miasta Ełku Tomasz Andrukiewicz

PARTNER PLATYNOWY: SYNERGIA

PARTNERZY SREBRNI: WMZPP Warmińsko-Mazurski Związek Pracodawców Prywatnych; BBI; Rezydencje Warmińskie; Projekt Rybaki Łańsk; Ziemar; Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie; ASZ; Hotel Marina Club

PARTNER BRĄZOWY: OSiR Olsztyn

PATRONI MEDIALNI: Gazeta Olsztyńska; Dziennik Elbląski; nasz olsztyniak.pl; GO TV; wm.pl; Kongres Przyszłości; BEZgorsetu; Fundacja Przyszłość dla Dzieci

621otbs-C -K

eprasa.pl eddf34a1c2

Z szacunkiem trzeba podejść do każdej **psiej natury**

Fot. archiwum prywatne

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

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

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

— Słowa nie dotrzymałaś.

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

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

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

— Jest jakiś bieg, który wspominasz najcieplej?

— Dobrze wspominam charytatywny półmaraton w Mikołajkach, który dedykowany był dziewczynce, która zbierała na sprzęt rehabilitacyjny. Jak biorę udział w zorganizowanym biegu to jeśli jest możliwość - zawsze obieram ścieżką charytatywną. Czasem jest tak, że żeby móc wystartować w ten sposób – musisz do swojej wirtualnej skarbonki zebrać trochę datków od znajomych na konkretny dobroczynny cel. To dodatkowa motywacja. Jak obiorę sobie jakiś plan – potrafię być w jego realizacji nieustępliwa. Czasami spamuję znajomych prośbami o wpłaty, a oni być może żeby mieć święty spokój - chętnie wpłacają (śmiech). Ja natomiast się im szybko odwdzięczam – gdy dochodzi do biegu to na nogach wypisuje sobie imiona moich sponsorów mazakami. I mam poczucie, że oni biegną wtedy prawie razem za mną. Namacalnie czuje ich wsparcie. Śmieją się i mówią, że to miły gest. I przy kolejnym biegu znów są chętni do pomocy.

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

— Bieganie z psami zaczęło się dzięki akcji „Bieg na 6 łap". W Internecie zaczęłam śledzić informację na jego temat, potem szybko wzięłam udział w jednym z pierwszych. To było chyba z sześć lat temu. Wkręciłam się i szybko zaczęłam odwiedzać schronisko cyklicznie. Najpierw olsztyńskie, potem polubiłam też Tomaryny. Bywałam tam co weekend - po kolei „wybiegując" schroniskowe psiaki. Pierwszy był Majlo, który po miesiącu od startu z nim poszedł do adopcji, potem była seria szybkiego podbierania mi moich kolejnych biegowych partnerów do adopcji. Wszyscy się śmiali, że powinnam zacząć biegać ze wszystkimi po kolei – bo przynoszę im szczęście – zaraz znajdują domy. Majlo, Gwiazda, Dingo, Mona, Cola - z niektórymi z nich nawet nie zdążyłam cyknąć leśnej biegowej pamiątkowej foty, adopcje były błyskawiczne. Gdy Cola znalazła dom, moja uwaga skierowała się na Granta, który do tej pory siedział w klatce obok i był dla mnie niezauważalny. Po naszych licznych biegowych randkach oświadczyłam mu się i zabrałam do domu. Już 1,5 roku jesteśmy razem (śmiech).

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

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

— Z beaglem też biegałaś?

— Nie da się (śmiech). Teoretycznie jest to pies ruchliwy i myśliwski, ale na spacerze składa się tylko z nosa i ogona. Próbowałam, ale zupełnie nie był zainteresowany tym, co ja mu tu proponowałam. Wolał robić swoje - węszyć, tropić i tylko musiałam go ciągnąć za sobą, więc chętnie Grantowi ustąpił pola w tej dziedzinie. Prawie każdy pies lubi się ruszać, ale nie każdy lubi biegać tak, jakby człowiek sobie tego życzył. Z szacunkiem trzeba podejść do każdej psiej natury.

— Jak najczęściej wyglądają twoje treningi?

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

AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl eddf34a1c2