

Masz moc!

Fundacja „Przyszłość dla Dzieci”
KRS 0000148747

Przekaż 1% podatku! Podaruj dzieciom lepsze życie!

www.przyszloscdladzieci.org



221otbp-A-P

BEZ gorsetu

DZIENNIK ELBLĄSKI

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

20 LAT

SOBOTA // NIEDZIELA
106-071021120211



Kto się boi porno? \3



ISSN 0137-9127



05

917701371912163

CYTAT DNIA



Alice Walker:

Ludzie najczęściej rezygnują ze swojej siły poprzez myślenie, że nie mają żadnej.

46 procent

stanowisk wyższego szczebla zajmują kobiety. Stanowią one większość (73%-63%) wśród kierowników m.in. w handlu detalicznym i hurtowym, gastronomii i hotelarstwie oraz obsłudze biznesu i zarządzania. Mniej niż mężczyźni (poniżej 20%) jest ich natomiast na stanowiskach kierowniczych w rolnictwie, sektorze ICT oraz przemyśle, budownictwie i dystrybucji.

źródło: GUS

CZY WIESZ, ŻE...

spoleczność Ajnów wykazywała silne wpływy matriarchatu – to w linii żeńskiej dziedziczony był majątek i pozycja społeczna. W pozostałych dziedzinach życia występowała przewaga porządku patriarchalnego.

źródło: wikipedia

Drogi 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:
kobiety rządzące Estonią

Fot. Wikipedia

Takie informacje są dowodem na to, że czasy się zmieniają, a na zegarze wskazówka zaczyna pokazywać czas kobiet. Estonia niedawno dołączyła do państw, które władze w państwie powierzyły w ręce kobiet. Na czele rządu stanęła Kaja Kallas, dołączająca do Kersti Kaljulaid, która jest prezydentką od 2016 roku. Na tym nie koniec, bo

i w rządzie sześć resortów objęły kobiety. W swoim przemówieniu podczas zaproszenia Kallas, prawniczka i samotna mama, która do pracy przyjeżdża rowerem, zadeklarowała, że jej rząd ma być rządem wszystkich ludzi. Estonia jest pierwszym krajem, w którym dwie najważniejsze funkcje w państwie pełnią kobiety.

dbp

List tygodnia

Witam serdecznie Redakcję. Jeszcze myślami jestem podczas finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Wspieram WOŚP od początku. Obserwowałam przez lata ataki na orkiestrę, na Owsiaka, obrzydliwe i kłamliwe oskarżenia. Teraz, gdy jest ta cała pandemia, bardzo się bałam, że z Orkiestry nici. Że się nie uda, że przeciwnicy będą zacierać ręce z radości, że nie się udało. Jakie było moje szczęście, gdy okazało się, że Orkiestra zagrała rekordowo! To cudowne! Pokazaliśmy, że Orkiestry nie pokona wirus, polityka i hejt. Nic tej siły nie powstrzyma, bo to siła miłości, przyjaźni i otwartych ludzkich serce. Czy może być coś cenniejszego? Żal mi tylko ludzi, którzy mają w sobie tyle jadu, aby na Orkiestrę pluć. Jak tak można? Przecież to wszystko służy nam, naszym dzieciom



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

i wnukom. Gdyby nie Jurek Owsiak to w szpitalach nie by nie było. Jeśli ktoś nie chce podać pomocnej dłoni, niech chociaż nie podcina skrzydeł. Siema!

Edyta z Elbląga

Szanowni Państwo!

Tym razem na tapecie porno. Daria Bruszevska-Przytuła w rozmowie z Robertem Ziębińskim, byłym redaktorem naczelnym polskiej edycji „Playboya”, publicystą i pisarzem rozmawia o biznesie porno. Czy od pornografii można się uzależnić? Dlaczego porno jest tematem tabu? Czy nad por-

nografią w Internecie można zapanować? Odpowiedzi szukajcie Państwo na s. 3.

A o tym, że do wszystkiego warto podchodzić z głową przekonuje Aleksandra Tchórzewska, której rozmówczyni chcąc ograniczyć posiadanie przedmiotów materialnych, zaczęły wyrzucać wartościowe rzeczy. Więcej na s. 16.

Zapraszamy do lektury!



ZUZANNA LESZCZYŃSKA

z.leszczynska@gazetaolsztynska.pl

SPIS TREŚCI

TEMAT TYGODNIA

3 Kto się boi porno?

Robert Ziębiński, były redaktor naczelny polskiej edycji „Playboya”, publicysta i pisarz, w swojej najnowszej książce „Porno. Jak oni to robią?” rozmawia z przedstawicielami branży, o której wiele osób wie podejrzanie wiele, ale woli się do tego nie przyznawać. Nam opowiada o tym, czego dowiedział się o biznesie porno.

DYLEMATY

6 Znaleźliśmy się w bardzo trudnej sytuacji

W całej Polsce nie milkną protesty po publikacji wyroku Trybunału Konstytucyjnego, który orzekł o niekonstytucyjności przepisu dopuszczającego aborcję w przypadku dużego prawdopodobieństwa ciężkiego i nieodwracalnego upośledzenia płodu. To nie tylko trudna sytuacja kobiet. Przed dylematami staną teraz także lekarze i pracownicy służby zdrowia.

TWARZE DEPRESJI

7 Psychiatrzy i pacjenci w dobie COVID-19

PRACA I PASJA

8 Ciągłe jestem spóźniona

Na Tik Toku nagrywa stylówki lekarki, a jednocześnie edukuje medycznie. Rozmawiamy z lekarką rodzinną — Magdaleną Krajewską, znaną również z portali społecznościowych i bloga jako Instalekarz.

SPOŁECZENSTWO

9 Część z nich zostanie kalekami

Po nadejściu drugiej fali epidemii COVID-19 liczba koronasceptyków zmalała. Pod koniec 2020 roku praktycznie każdy z nas zna osobę, która zaraziła się tą groźną chorobą. Niemniej jednak spora część społeczeństwa wyraźnie bagatelizuje zagrożenie.

KOBIETA TWÓRCZA

10 Wnoszę do szpitali trochę radości

Strój w mamuty, sowy czy misie? Dla Doroty Szmítowskiej nie ma rzeczy niemożliwych. Olsztynianka od kilku lat zajmuje się szyciem strojów na miarę dla medyków.

PROFILAKTYKA

11 Prawie 500 biustonoszy do reCYClingu

TWARZE

12 Kobieta ksiądz? Dlaczego nie!

Ksiądz Monika Zuber jest jedną z niewielu kobiet duchownych w Polsce. Jest pastorką oraz teologią związaną z parafią kościoła ewangelicko-metodystycznego w Elku. Działa na rzecz równouprawnienia kobiet i uprawia teologię feministyczną.

FINANSE

14 Planujesz zakup mieszkania? Oto co musisz wiedzieć

Własne „M” to nie tylko wygoda, ale też sposób na ulokowanie naszych oszczędności. Im jednak bardziej marzymy o swoim mieszkaniu, tym więcej mamy wątpliwości.

STYL ŻYCIA

16 Pewnego dnia wyrzuciłam połowę ubrań

Bywa, że minimalizm rozumiemy nieco opatrzenie i zaczynamy wyrzucać wartościowe rzeczy.

KULTURA

17 Trzeba pisać z uchem przy ziemi

Ostatnia jej powieść dla dzieci dzieje się na Mazurach, w piramidzie w Rapie. Między innymi o niej opowiada Marta Guzowska, pisarka i archeologka.

KOBIETA Z PASJĄ

18 Dla motocykli straciłam głowę

Hanna Szczucińska to 18-letnia zawodniczka Motoklubu Olsztyn. Jeździ motocyklem od 13 roku życia.

ZAPYTAJ SPECJALISTKĘ

19 Kosmetyczka radzi

Stylizacja numeru

Przewlekłe zmęczenie

PSYCHODIETETYKA

20 Podstawowe zasady zdrowego żywienia

ZDROWIE

21 Ziola na wyciągnięcie ręki

SPORT

24 Mam tę moc! Czyli boks!

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

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna
ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Bartosz Orliński

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

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. 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. 55 236 18 02, 55 611 46 01
gazeta@dziennikelbaski.pl

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

— Pisz pan o tym, że nie ma czegoś takiego, jak uzależnienie od pornografii. Na pewno? Rozumiem, że to coś innego niż alkoholizm czy narkomania, ale czy to oznacza, że nie można tego uznać za uzależnienie?

— Zarówno WHO, jak i Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne, przyznały, że nie ma dowodów naukowych, które pozwoliłyby uznać uzależnienie od pornografii za jednostkę chorobową. Jeśli pornografia uzależnia to w sposób behawioralny, czyli tak, jak smartfony i internet, natomiast podłoże takiego uzależnienia jest w przypadku porno o wiele bardziej skomplikowane.

— A dlaczego porno jest tematem tabu?

— Żyjemy w świecie podwójnej moralności, czego przykładem jest fakt, że choć w internecie około 30-35 procent wyszukiwanych treści to pornografia, z której Google czerpie korzyści finansowe, to jednocześnie jest problem z promowaniem mojej książki, ponieważ Google nie pozwala jej reklamować, ze względu na to, że w tytule jest słowo „porno”. Ot paradoks.

— No cóż, to tak jak z alkoholem, którego nikt nie zabrania sprzedawać, ale mówienie o nim w mediach jest obciążone niebezpieczeństwem.

— W przypadku alkoholu mamy jednak ustawy, które regulują, kiedy i jak można go pokazywać, co doskonale widać, kiedy oglądamy filmy sprzed kilku dekad, w których bohaterowie piją alkohol konkretnej marki, a my widzimy jej logo na butelce, natomiast w nowszych produkcjach, domyślamy się tego, kto jest producentem, po charakterystycznej etykiecie czy kształcie butelki.

— Podkreśla pan, że nad pornografią w internecie nikt nie panuje.

— A powodem tego jest hipokryzja. Udajemy, że nie oglądamy porno, nie interesujemy się nim, wszystko o nim wiemy z opowieści innych osób, bo „kolega opowiadał”. To przemykanie oczu powoduje, że w tej branży jest spora bezkarność, a co jakiś czas na światło dzienne wypływają pewne patologie. O branży porno mówi się wtedy, kiedy wydarzy się w niej coś złego.

— Może jest więc tak, że pornografia potrzebuje regulacji prawnych? Wydaje mi się, że kraje, w których prostytutki płacą podatki, mają realnie mniejszy problem z tą kwestią.

Kto się boi porno?

Robert Ziębiński, były redaktor naczelny polskiej edycji „Playboya”, publicysta i pisarz, w swojej najnowszej książce „Porno. Jak oni to robią?” rozmawia z przedstawicielami branży, o której wiele osób wie podejrzanie wiele, ale woli się do tego nie przyznawać. Nam opowiada o tym, czego dowiedział się o biznesie porno.

— Oczywiście, podobnie jest z edukacją seksualną, o której u nas się mówi, że prowadzi do seksualizacji dzieci, a tymczasem doświadczenia innych państw dowodzą, że tam, gdzie jest ona prowadzona na wysokim poziomie, wyraźnie spada odsetek niechcianych ciąż, a wiek dziewcząt, które rozpoczynają współżycie, jest wyższy.

— Dlaczego pornografia jest traktowana jako coś tak niebezpiecznego?

— Andrzej Gryźewski, seksuolog, z którym omawiałem wiele spraw kluczowych dla mojej książki, przypomniał mi, że kiedyś świat islamski był światem wyzwolonej seksualności, rozwijającym ars amandi, czyli sztukę kochania. Kiedy w życie tych ludzi wkroczyła religia, to się zdecydowanie zmieniło. Seks, który wcześniej traktowano jako coś ludzkiego i bardzo potrzebnego, a przy tym sensualnego, zaczął podlegać kontroli. Wprowadzone zostały restrykcyjne kary za cielesność, a prawa kobiet są bardzo ograniczane. Społeczeństwo, które w otwarty sposób traktuje swoją seksualność, potrafi mówić o własnych potrzebach, jest społeczeństwem wolnym. A przecież to zastraszone społeczeństwem łatwiej manipulować. Wszystko więc sprowadza się do polityki i religii.

— Skąd wzięła się potrzeba napisania tej książki?

— Wszystko zaczęło się od tego, że dwa lata temu pojechałem do siedziby Dorcela, największej firmy produkującej filmy porno, w Paryżu. Tam poznałem Clęę Gaultier, czyli kobietę, którą dzisiaj możemy uznać za najpopularniejszą aktorkę porno w Europie. Wszedłem do tego pomieszczenia, w którym na mnie czekała, i uświadomiłem sobie, że patrzy na mnie, zastanawiając się, czego mogę od niej chcieć. Dotarło do mnie, że tak, jak ja nie wiem, jak wygląda jej świat, tak i ona nie wie, czego może od niej chcieć facet, który jest zwykłym (a nie branżowym) dziennikarzem. Byłem zaskoczony tym, że „normalni” dziennikarze nie umawiają się na rozmowy z przedstawicielami tego środowiska, oni byli zaskoczeni tym, że ja się chcę umawiać. Uświadomiłem sobie wtedy też, że typowymi pomysłami na to, kim są aktorki porno, są przypuszczenia dotyczące tego, że pewnie są one zastraszane

Ciąg dalszy na s.4

Ciąg dalszy ze s.3

i zmuszane do pracy, są były-mi striptizerkami, a więc być może są też uzależnione od narkotyków itd. Spotkałem się tymczasem z osobą, która jest wysportowana, prowadzi higieniczny tryb życia, jest w lepszej kondycji ode mnie, nie ma żadnej traumy. Wybrała taki zawód, a nie inny, i stara się go wykonywać go jak najlepiej, czego dowodzi m.in. fakt, że ogląda filmy porno po to, żeby sprawdzić, co aktorzy robią dobrze, a co źle.

— I wtedy pojawił się pomysł, żeby nie ograniczyć się do tej jednej rozmowy?

— Tak. Muszę jednak przyznać, że trafiłem na opór. Aktorki nie chciały ze mną rozmawiać, bo obawiały się, że i tak nie zrozumie ich życia, nie uwierzę w to, co mi powiedzą.

— Może bały się, że będzie pan szukał dowodów na istnienie różnych patologii w branży?

— Być może. Prawda jest jednak taka, że nawet kiedy drażą się bardzo mocno, są wyłącznie jednostkowe przypadki przemocy.

— A przekręty finansowe?

— Ich jest zdecydowanie więcej, ale jest to tożsame z tym, co się dzieje w „tradycyjnym” kinie. Różnica jest taka, że przy porno ludzie pracują nago. Mam przyjaciół aktorów, którzy grają w „zwykłych” filmach, a którym producenci w czasie pracy próbują zmieniać umowę na mniej korzystną. Aktorki porno doskonale znają swoją branżę, wiedzą, z kim się dobrze pracuje, a kto jest sukinysem. I wiedzą też, z kim warto pracować mimo tego sukinyństwa, bo to będzie trampolina do sukcesu. Oczywiście, jest wiele firm działających na pograniczu prawa, myślę tu firmach fasadowych, które zakładają np. agencje modelek, zmuszając kobiety do grania w filmach, oklamując je. Tak było w przypadku firmy GirlsDoPorn.

— I to jest ten kawałek branży porno, o którym słyszymy w mediach najczęściej.

— Oczywiście, bo on jest nielegalny, oparty na fantazjach obrzydliwych samców. I chociaż stanowi niewielki fragment rynku porno, to on rzuca najdłuższy cień. Ale jest też jeszcze jedna ogromna grupa oszustów, robiących wielką krzywdę kobietom. Chodzi mi o tych wszystkich ludzi, którzy w zacinu swojej sypialni kręcą filmy, które później mają być skasowane,

a okazuje się że np. po rozstaniu pary takie nagranie trafia do internetu. W sieci znajdziemy też ohydne filmy z gwałtów. Warto jednak pamiętać, by tego typu działań nie nazywać pornografią, tylko przestępstwami.

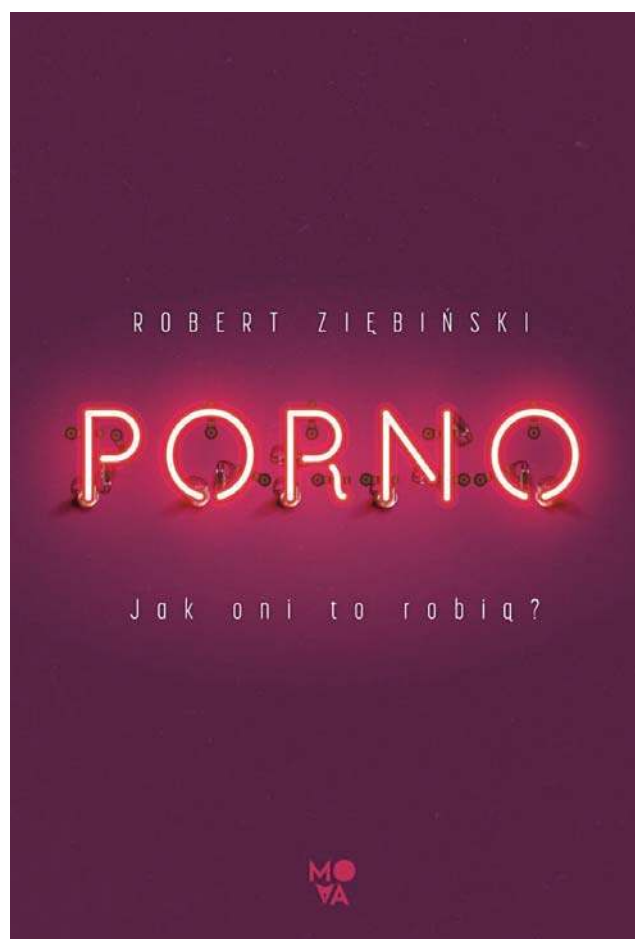
— Muszę przyznać, że nie przestaje mnie zadziwiać, jak wiele kobiet pada ofiarami ujawniania takich intymnych materiałów.

— I dlatego uważam, że człowiek jest jednym z najpodlejszych zwierząt. Nie jestem w stanie zrozumieć czy zaakceptować np. takich nagrań z gwałtów. Takich ludzi należy karać.

— Czy w takich sytuacjach administratorzy stron z pornografią faktycznie współpracują z policją, czy raczej gotowi są zamykać takie sprawy pod dywan?

— Odpowiem pytaniem: a czy od innych serwisów, na przykład takich, które zamieszczają pirackie wersje książek czy filmów, można wyegzekwować ich usunięcie? Nie, administratorzy wykonują ruchy pozorne, które polegają na tym, że usuwają część plików, które mają w nazwie tytuł, którego właściciel praw się zgłosił. Wprowadzają za opłatą ten tytuł do kupienia oficjalnie u siebie, dają sample do pobrania za darmo, aby ludzie mogli kupować, gdy im się spodoba. Tak samo działa PornHub. Niedawno informowano o 16 milionach filmów usuniętych w ciągu ostatniego miesiąca. Był więc triumf, że zniknęły filmy typu rage porn i revenge porn. Co tak naprawdę zniknęło? Konta, które nie były autoryzowane, czyli konta, które również dobrze mogły wrzucać filmy legalne, jak i treści przemocowe. Czy zniknęły filmy nakręcone w sypialniach, które nigdy nie miały ujrzeć światła dziennego, czy zniknęły nagrane gwałty? Nie sądzę. Tego się nie da zweryfikować, bo pliki nie zawsze są odpowiednio oznaczane.

Wielka czystka PornHuba spowodowała, że zniknęła cała masa prawdziwych kont pornhuberek, parę osób z Polski wyleciało z hukiem, ponieważ nie kliknęły w link „autoryzuj” czy „zatwierdź”. PornHub jest nieskończonym źródłem danych, których nie da się przejrzeć. To jest nierealne. Jedyną możliwością wykazania tego wszystkiego jest restart serwisu, a na to się nikt nie zgodzi. Zbyt wielkie pieniądze za tym stoją. Zbyt wielkie pieniądze płyną z oficjalnych kont i kontraktów z wszystkimi wytwórniami,



ze streamingów, kanałów reklamowych.

— Skoro jest to tak ogromny biznes, to znaczy, że i zapotrzebowanie jest ogromne?

— Wszystko sprowadza się do tego, że porno nie istnieje bez odbiorcy i gdyby ludzie nie fantazjowali na jakiś temat, to nie byłoby takich filmów.

— A co z amatorskim porno?

— Świat amatorów, którzy tworzą swoje filmy np. na PornHuba, to już jest inny świat. Tu nie ma producentów, przynajmniej teoretycznie, bo wiadomo, że chętnie przejmują oni te osoby, które stają się popularne. Amatorskie porno jest mniej mechaniczne, a bliższe życiu i temu, jak ludzie naprawdę uprawiają seks.

— Mówi pan, że porno dostaje baty i od prawicy, i od lewicy. Z jakich powodów ludzie z tych dwóch światów krytykują porno?

— Myślę, że wszystko sprowadza się do seksu, tylko do różnych podejść do niego. Oczywiście prawica trąbi o tym, że porno powinno być zakazane, bo to jest perfidne, zbrodnicze i obrzydliwe, że ludzie się tak nie zachowują, a seks to intymna sytuacja, w której znajduje się dwójka osób mających na celu prokreację. Lewica trąbi, że jest to poniżanie, krzywda, upadanie, zło, kultura gwałtu itd.

Po prawej stronie nie ma co liczyć na żaden dialog, bo tam obowiązuje kod, który mówi jasno, że seks jest dopuszczalny jedynie w małżeństwie, że służy prokreacji, że przyjemność czerpana z seksu nie jest wskazana. Alewa strona, która bardziej powinna być otwarta na dialog, występuje z pozycji „my wiemy lepiej”. Kiedyś spotkałem się z wypowiedzią jednej z polskich polityczek, która mówiła o tym, że żadnych umów w porno nie ma (a jak są, to są kruczki prawne zapisane drobnym drukiem, a których nikt nie czyta). Gdy polityczka mówi, że nikt nie czyta zapisów drobnym drukiem, to jest to zły przykład, bo powinno się dokładnie czytać umowy i powinno się ludzi do tego zachęcać. Jej wypowiedź była też absolutnym potwierdzeniem, że nigdy na oczy takiej umowy nie widział, ponieważ generalnie w dużych firmach producenckich musi istnieć zapis, co do tego, co będzie się działo na ekranie. To jest praca, to jest budżet, kręcenie filmów porno nie równa się postawieniu kamery na statywie i powiedzeniu: „a teraz róbcie, co chcecie”.

— Co było dla pana zaskoczeniem w czasie pracy nad książką?

— Chyba to, że tak dużo ludzi w tej branży jest mniej, bo chce, że te dziewczyny chcą być aktorkami porno.



Toxic Fuck, jedyny polski gwiazdor porno:

Najwięcej bzdur o rynku porno powstaje w chwili, gdy ludzie zamiast pytać u źródła, zaczynają szukać wiedzy w książkach naukowych. Naprawdę jest niewiele dobrych opracowań na temat porno, większość z nich jest tworzona z tezą, jakie to porno jest złe. Bywa złe.

Ale to, w którym ja pracuję, jest dobre.

Cyt. z książki Roberta Ziemińskiego

— A nie, że pochodzą z biednych domów, mają za sobą różne traumy, że zostały zmanipulowane?

— Nie. Chcą, bo wcześniej np. wstydziły się swoich potrzeb seksualnych, bały się mówić o tym, czego pragną, a teraz mają dookoła siebie ludzi, z którymi mogą o tym porozmawiać w otwarty sposób i okazuje się, że ci ludzie nie są zbrodnicami. Smutne jest w tej całej awanturze wokół porno, że nikt nie podejmuje wspólnej próby wykończenia zła z tej branży.

— A co z feministkami? Czy ich podejście do pornografii się zmieniło?

— Zmienia się bardzo. W latach 70. feministki były zdecydowanie przeciwne porno, ale ten radykalny feminizm, który walczył z pornografią, jest dzisiaj w mniejszości. Pojawia się za to sporo feministek, dzięki którym powstają opracowania naukowe na temat feministycznego spojrzenia na porno. Część aktywistek w walce o prawa kobiet same zaangażowały się w two-

żenie treści i serwisów zawierających treści pornograficzne bezpieczne, czy etyczne. Więc to nie jest tak, że feministki są przeciwniczkami pornografii, jeśli już to tylko te najbardziej radykalne.

— W pana rozmowie z Andrzejem Gryżewskim padło hasło, że wizerunek pornografii się ociepla. Całkiem niedawno oglądałam dwa serie, których bohaterki oglądały filmy pornograficzne: „Pani Fletcher” oraz „Miłość i anarchię” i pomyślałam, że może faktycznie mamy do czynienia z przełomem? Choć muszę przyznać, że ja nie mogę przestać myśleć o tym, że ta branża jest jednak podatna na nadużycia, więc wymaga chyba sporej kontroli.

— Musimy myśleć o skali. Jeśli mamy branżę, która zajmuje się 30-35 proc. wszystkiego, co jest w internecie (legalnie i nielegalnie), to mówimy o setkach tysięcy filmów. Przypadki złych zachowań, nieetycznych, gwałtów, handlu ludźmi – tego nie ma dużo. Co więcej, te osoby, które dobrze się w tej branży odnajdują i które nie doznały w niej przemocy, nie będą zabierać głosu, występować w obronę porno, bo czują się wyrzucone na marginesie społeczeństwa, czego przykładem jest sprawa Nicole Gililand która po tym, jak zakończyła krótką karierę porno, wyjechała na prowincję, założyła rodzinę i postanowiła zacząć studia. I tu się zaczyna tragedia. Jedna z pań z uczelni odkryła, że Nicole grała w filmach porno, więc kobieta została wydalona z uczelni. Kilka lat po fakcie! Odszedł od niej mąż, rozsypało się życie, próbowała popełnić samobójstwo. Ale kiedy się poskładała, uznała, że to nie jest jej błąd. Grała w filmach porno, bo chciała, bo dzięki nim zarobiła pieniądze, dzięki nim mogła się wyprowadzić i do tej decyzji nikomu nic. Gililand wytoczyła proces uczelni i najprawdopodobniej go wygra. Jeśli tak, to będzie pierwszy proces, który pokaże, że stygmat w społeczności porno istnieje, że społeczeństwo dzieli ludzi na lepszych i gorszych i pokaże też bardzo mocno, dlaczego te dziewczyny milczą. Głos zabierają więc częściej ofiary. I ten głos jest najbardziej słyszalny, na szczęście, bo absolutnie słusznie dopinają się o swoje prawa i zadośćuczynienie za krzywdy.

DARIA BRUSZEWSKA-PRYTULA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl



Feministki i ich **różne spojrzenia na porno**

Agata Araszkiewicz w tekście „Kobieta w pornografii: feministyczne sprzeczności” zauważa, że feministki zwróciły większą uwagę na porno w połowie lat 70. Co ciekawe, było to zaledwie dekadę po tym, jak opiewano wolną miłość i cieszone się seksualnym wyzwoleniem.

Katarzyna Jewtuch, autorka tekstu „Kobiece spojrzenie na pornografię. Kobiece ciało w pornografii”, przypomina z kolei, że „Kobiece stanowiska wobec pornografii podzielić można na trzy zasadniczo różne nurty, które w skrócie nazwać można antypornograficznym, antycenzuralnym i proseksualnym”. Autorka tego tekstu tłumaczy to faktem, że już same różnice w definiowaniu pornografii mnożą różne punkty widzenia.

FEMINISTKI ANTYPORNOGRAFICZNE

Feministki antypornograficzne, jak zauważa cytowana już Katarzyna Jewtuch, „w porno widziały przyczynę przemocy wobec kobiety (nie tylko gwałtów, ale i niesatysfakcjonującego życia seksualnego), porno obarczyły wizualnym umocnieniem patriarchalnej władzy, spychając kobietę do roli przedmiotu, mającego służyć jedynie męskiej przyjemności”. Z tego powodu dążyły do delegalizacji pornografii i poddawały w wątpliwość jakąkolwiek możliwość, by aktorki porno decydowały się na takie zajęcie dobrowolnie i w pełni świadomie. Pojawiały się wręcz głosy, że kobiety występujące w „rozbieganych filmach” to osoby chore psychiczne albo zdesperowane niemocą ekonomiczną.

Feministki antypornograficzne nie dopuszczały w zasadzie możliwości, by kobiety czerpały jakąkolwiek przyjemność z pornografii, niezależnie od tego, w jakiej roli by się postawiły: aktorki czy odbiorczynie.

FEMINISTKI ANTYCENZURALNE

Feministki antycenzuralne skupiają się głównie na obronie prawa do reprezentacji różnych form seksualności. Co ważne, żadnej z nich nie przypisują wartości. Ich zdaniem instrumentalizacja kobiet może się objawiać na różne sposoby, a jej przejawem

Wśród kobiet nie ma zgody co do tego, w jakich kategoriach postrzegać pornografię: jest ona zła, dobra? Służy wyzwoleniu kobiet czy ich zniewoleniu? Przyucza do bycia podmiotem czy obiektem w akcie seksualnym?



„Co więcej kobiety mają prawo nie tylko do konsumowania pornografii, ale także do uczestniczenia w niej. Jest to konsekwencja prawa do samoposiadania, a więc swobodnego i pokojowego rozporządzania własnym ciałem. Jeśli kobieta lubi pokazywać innym swe nagie ciało i czerpać z tego korzyści, to wara innym od jej wyboru. Odmawianie jej tego prawa jest równoznaczne z odebraniem jej prawa do podejmowania decyzji dotyczących własnego życia. Takie stanowisko wiąże się z uznaniem, że jej ciało należy do kogoś innego – rządu, kościoła czy społeczeństwa – i przekreśla możliwość decydowania o własnym losie.” Wendy McElroy

„Przestrzeń pornografii, która używa żyjących, prawdziwych kobiet, jest przestrzenią burdeli, obozów koncentracyjnych dla kobiet, seksualnych ubojni. Teraz pytam was: co zamierzacie zrobić?” Andrea Dworkin

„Bo liberalna wolność bynajmniej nie ma służyć równości. Jest to wyłącznie równość między lepszymi. Pares inter primus. W wolności kobiet do oglądania porno/ reklam z gołymi kobietami, itp., itd. – niestety widzę więc powielenie figury służącej/prostytutki, projekcji wypartej seksualności pani na pannę służącą, która i tak nie ma twarzy do stracenia. Aktorki porno – one mają odważać za nas mokrą robotę, służyć naszemu podnieceniu, naszej przyjemności patrzenia – liberalne uznanie dla wolności seksualnej odbywa się cudzym, ukrytym kosztem. Ten rodzaj akceptacji dla pornografii jest dla mnie z gruntu fałszywy, bo żadna z nas nie zamieniłaby się z nią – aktorką grającą ciałem ku naszej (?) uciechy.” Katarzyna Bratkowska

nie musi być wyłącznie film porno, ale także, traktowane jako opresyjne, zmuszanie kobiet do tego, by tłumili w sobie pożądanie, choćby z obawy przed tym, że zostaną źle zrozumiane lub skrzytykowane jako te, które gotowe są poddać męskiej władzy.

FEMINISTKI PROSEKSUALNE

Feministki, szukając szans na porozumienie w sprawie pornografii, zaczęły m.in. podkreślać, że o atrakcyjności porno z punktu widzenia kobiet i mniejszości seksualnych może decydować warstwa wizualna filmów. Takie stawianie sprawy było także szansą na przyznanie, że każdy ma prawo do wolności wyboru, czy to w zakresie seksualności, czy też wolności słowa, a także, co podkreśla Katarzyna Jewtuch, prawa do wyboru źródła zarobku, nawet jeśli jest to pornografia. Zorientowane na takie podejście wobec pornografii feministki, nie udają, że tradycyjnie rozumiane przekazy porno nie umacniają patriarchalnej kultury, dlatego upominają się o to, by wspierać kobiety w akceptacji ich seksualności i odkrywanie przez nie świadomości swojego ciała i tego, co sprawia im przyjemność.

A MOŻE INNE PORNO?

Branża pornograficzna, tak jak każda inna, jest czuła na zmiany i potrzeby. Pod wpływem kobiecego namysłu nad porno oraz ich potrzebami, pojawiły się filmy, które z założenia miały uwzględnić wrażliwość (także estetyczną) kobiet. Za kamerą stawały często one same, a nierzadko też twórczynie nowej, zorientowanej na kobiece potrzeby odmiany pornografii, określały się feministkami. Oprócz tego poddano w wątpliwość typowe role, jakie odkrywały kobiety w tradycyjnych przekazach pornograficznych, oddając w ich ręce o wiele większą siłę sprawczą oraz rezygnując z pokazywania przemocy wobec kobiet oraz scen mających bliskie konotacje z gwałtem.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl



Wszystkie cytaty za: Katarzyna Jewtuch, „Kobiece spojrzenie na pornografię. Kobiece ciało w pornografii”

Znaleźliśmy się w bardzo trudnej sytuacji

W całej Polsce nie milną protesty po publikacji wyroku Trybunału Konstytucyjnego, który orzekł o niekonstytucyjności przepisu dopuszczającego aborcję w przypadku dużego prawdopodobieństwa ciężkiego i nieodwracalnego upośledzenia płodu. To nie tylko trudna sytuacja kobiet. Przed dylematami staną teraz także lekarze i pracownicy służby zdrowia.

Jarosław Leśniczak, ginekolog, perinatolog, diagnostyk, Szpital Bielański w Warszawie, Klinika Położnictwa CMKP, członek zespołu Terapii Płodu w szpitalu Bielańskim, szef prywatnej kliniki Villmed Centrum Medyczne w Giżycku, poprzednio m.in. lekarz szpitala wojewódzkiego w Olsztynie:

Znaleźliśmy się w bardzo trudnej sytuacji — mówi Jarosław Leśniczak, ginekolog, perinatolog, diagnostyk, terapeuta płodu w Bielańskim Szpitalu w Warszawie. — Pomoc pacjentce, to nie tylko terminacja, ale profesjonalne wsparcie od lekarza prowadzącego, który dokonał rozpoznania, a także od psychologów i psychiatrów. Mamy też bardzo dobre hospicja prenatalne, które wspierają kobietę przez cały okres ciąży. Jednak kobiety często nie mają wsparcia medycznego, psychologicznego ani prawnego. Jeśli kobieta trafia do profesjonalnego ośrodka, taką pomoc otrzymuje. Staramy się robić wszystko, by kobietom pomóc w każdej sytuacji. Wykonujemy wszystkie możliwe badania genetyczne, bo diagnostyki prenatalnej nikt nam nie zabrania. Jej celem jest nie terminacja ciąży, ale sprawdzenie stanu zdrowia dziecka oraz podjęcie decyzji o jego leczeniu i operacji

w łonie matki, o ile zachodzi taka konieczność. Uważam, że lekarz prowadzi ciążę pacjentki od początku do końca, a nie tylko do momentu, kiedy wszystko jest w porządku. Jest przy kobiecie na dobre i złe. Zajmuję się terapią płodu, ale są osoby, które powinny zająć się rozwiązaniami prawnymi, bo jest to trudna sytuacja również dla lekarzy. A interpretacja prawa nie jest jednoznaczna.

Jedyną przesłanką do terminacji ciąży jest zagrożenie zdrowia i życia pacjentki.

— W obecnej trudnej sytuacji, w jakiej znalazły się kobiety, pacjentka ma prawo do terminacji, jeśli lekarz i psychiatra stwierdzą, że ciąża zagraża jej życiu i zdrowiu również psychicznemu — dodaje doktor Leśniczak. — Wskazaniem jest taki stan psychiczny kobiety, który może doprowadzić do samobójstwa.

Jak twierdzi doktor, nawet lekarzom jest trudno odnaleźć się w obecnej sytuacji. Antagonizmy kierowane pod adresem ginekologów położników nie służą nikomu.

— Najbardziej w tej tragedii denerwuje mnie i moich kolegów to, że na tragedii kobiet, ludzie budują swój wizerunek i kapitał medialny. Najczęściej robią to lekarze, którzy kreują się na obrońców kobiet, ale tak naprawdę cudowni są tylko w słowach, bo nic nie robią. Ponadto straszenie lekarzy ści-

ganiem, sądem czy więzieniem nie jest rozwiązaniem problemu. To jest tragedia. Każdy powinien postępować zgodnie z prawem i wiedzą medyczną.

Ewa Chabs, założycielka i szefowa Szkoły Rodzenia w Giżycku:

W szkole rodzenia nie zdarzyło mi się pracować z parami, które wiedzą, że urodzą ciężko chore dziecko — mówi Ewa Chabs, założycielka i szefowa Szkoły Rodzenia w Giżycku.

— Myślę, że w takim przypadku lepsze byłyby spotkania indywidualne, chyba że rodzice woleliby być częścią grupy. Czy podjęłabym wyzwanie, gdyby była chętna para? Mam duże doświadczenie zawodowe, przyjmowałam porody dzieci chorych czy martwych. Przeszłam też odpowiedzialnie szkolenia, jak w takich sytuacjach postępować, jak pożegnać dziecko, jak wspierać rodziców. Natomiast jeszcze przed takim wyzwaniem w szkole rodzenia nie stałam. Być może będę. Towarzysząc kobiecie w momentach trudnych, gdy słyszy diagnozę, że na przykład serce jej dziecka przestało bić, zawsze przytaczam modlitwę: „Panie Boże daj mi siły bym mógł zmienić to, co zmienić mogę, a pokorę bym przyjął to, czego zmienić nie mogę i rozumiem bym odróżnił jedno od drugiego”. Bo niemal zawsze kobieta czuje się winna. Na pewno potrzebuje przeżyć wszystkie etapy żałoby po stracie, niezależnie od czasu trwania ciąży.

— Ostatnio coraz więcej kobiet decydowało się na testy NIPT, czyli badanie wolnego płodowego DNA — mówi Ewa Chabs. — Testy prywatne, odpłatne, ale bardzo dokładne wykonywane po dziesiątym tygodniu ciąży. Z wyniku testu pacjentka dowiadywała się o dobrostanie albo ewentualnych nieprawidłowościach genetycznych płodu. Wówczas diagnozę trzeba potwierdzić już inwazyjnym badaniem prenatalnym (np. amniopunkcją) i... no właśnie — co dalej. Jeszcze do niedawna kobieta mogła decydować, bo teraz już nie. Póki co moż-



foto: unsplash.com

na te testy nadal wykonywać, podobnie jak i inne przesiewowe badania prenatalne, choćby USG tzw. genetyczne. Powstaje pytanie, co później kobieta zrobi z wynikiem. Zastanawiamy się, czy w obecnej rzeczywistości kobiety będą robić te badania. Przecież nie robi się ich tylko po to, by przeprowadzić terminację, czyli przerwać ciążę. Owszem — takie zawsze trudne decyzje w najcięższych chorobach też zapadały. Określenie stanu zdrowia dziecka pozwala podjąć decyzję, gdzie ma odbyć się poród, w jakim ośrodku, żeby jak najszybciej i najlepiej pomóc noworodkowi. Ba, możliwe są przecież nawet operacje wewnątrz łona matki. Informacja ta jest potrzebna, żeby wiedzieć jak najwięcej o ewentualnej chorobie czy

wadzie, żeby być przygotowanym. Z mojego doświadczenia wynika, że najczęściej badania te wykonywały kobiety, które na co dzień miały styczność z dziećmi chorymi, uszkodzonymi. Te, które namacalnie, nie w telewizji, widziały.

Pewno niejedna kobieta zastanawia się, czy w obecnej sytuacji prawnej, nadal będą wykonywane pacjentkom badania genetyczne płodu? Czy po trudnej diagnozie będzie mogła liczyć na pomoc, wsparcie? Państwa? Hospicja perinatalne to niestety jeszcze rzadkość. Czy rodzice wiedząc o uszkodzonym płodzie, konieczności donoszenia ciąży i zakończenia jej porodem, zdecydowały się na szkołę rodzenia?

— Nie sądzę, żeby w tych trudnych chwilach rodzice o tym pomyśleli — dodaje

Ewa Chabs. Na pewno pożądanym byłoby w takiej sytuacji wsparcie psychologa, czy nawet psychiatry. Pomocy udzielić też może położna środowiskowa. Jeżeli kobieta, rodzice, będą poszukiwali pomocy w szkole rodzenia — będę wsparciem, jestem położną.

Dorota Marzena Bojarska, położna środowiskowa z Giżycka:

Pacjentka, która dowie się o uszkodzonym płodzie, powinna otrzymać wsparcie od swojego lekarza ginekologa prowadzącego ciążę jak również od położnej — mówi Dorota Marzena Bojarska, położna środowiskowa z Giżycka. — Jestem położną środowiskową, moją rolą jest edukacja pacjentki od 21 tygodnia ciąży do rozwiązania, opieka nad ciążą, ale w formie edukacji i potem wizyty po porodzie. Mam pacjentkę wyedukowaną, jak wygląda przebieg ciąży, jakie może mieć objawy i zmiany fizjologiczne, na co zwrócić uwagę, jakie są niepokojące objawy, jak wygląda przebieg porodu, jakie są metody naturalne leczenia bólu porodowego, zmiany fizjologiczne i jak radzić sobie w położu, itp. A po porodzie, jak zajmować się noworodkiem. Położna środowiskowa opiekuje się położnicą i noworodkiem, obserwuje rodzinę, wspiera, może zaproponować wizytę u psychologa.

— Natomiast jeśli chodzi o uszkodzone płody to wiadomo, że pacjentki zostają dłużej w szpitalu ze względu na stan noworodka — dodaje Dorota Marzena Bojarska. — Jak się potoczą ich losy, też tego nie wiemy. Nie wiem, kiedy kobiety do mnie wrócą pod opiekę. Zajmuję się noworodkami do ósmego tygodnia, a położnicą do 6 tygodnia po porodzie. Sprawowaniem opieki nad ciążą i ciążarną — prowadzeniem ciąży zajmują się lekarze ginekologów. Są położne w Polsce, które prowadzą ciążę, ale w naszym regionie takiej nie ma.

RENATA SZCZEPANIK
r.szczepanik@gazetaolsztynska.pl



REKLAMA

Prezydent Olsztyna



NARODOWY SPIS POWSZECHNY LUDNOŚCI I MIESZKAŃ 2021

**Prezydent Olsztyna – Gminny Komisarz Spisowy
ogłasza nabór kandydatów
na rachmistrzów terenowych**

do przeprowadzenia narodowego spisu powszechnego
ludności i mieszkań, który odbędzie się
w dniach od 1 kwietnia 2021 r. do 30 czerwca 2021 r.

Zgłoszenia będą przyjmowane w dniach **1-9 lutego 2021 r.**

Szczegółowe informacje dostępne są
na stronie umolsztyn.bip.gov.pl
zakładka – Narodowy Spis Powszechny 2021

Podczas mojej pracy zawodowej jako lekarz psychiatra rozmawiałem z bardzo wieloma pacjentami z depresją. Zauważyłem, że część z tych osób miała i ma do siebie pewien określony stosunek. Określiłbym to w ten sposób, jakby te osoby miały same sobie i innym służyć wyłącznie do osiągnięcia jakiś określonych celów. Jakby mogły tylko same się eksploatować, same od siebie wymagać, nie dostrzegając swoich własnych – ludzkich – potrzeb: emocjonalnych, bliskości, zdrowotnych, odpoczynku i potrzeby rozumienia samych siebie.

Dom, który ma tylko fasadę

Taką sytuację można porównać do domu, który ma tylko jedną okazałą fasadę od frontu, ale za fasadą nie ma wnętrza tego domu, piętér pomieszczeń, pokoi, korytarzy, schowków i piwnic. Jest tylko to, co ma służyć jakemuś wyglądowi, osiągnięciu celów, podążaniu „ścieżką kariery”, „ścieżką sukcesu”. Tylko to jest w takim „domu” zbudowane i tylko to jest od niego oczekiwane.

W naszej książce „Człowiek w obliczu nieznanego. Psychiatri i pacjenci w dobie COVID-19” jeden z jej autorów – prof. Mariusz Jedrzejko cytuję wypowiedź swojego pacjenta: „Mam swój cel. Chcę być najlepszy”. W takiej sytuacji całe poczucie własnej wartości jest rozmieszczone tylko w jednej płaszczyźnie – wznoszącej się ku górze fasadzie budynku bez zaplecza. Taką fasadą ma na sobie „neony”, które wyróżniają następujący sposób myślenia: „Jestem tyle wart, co moje osiągnięcia. Jak nie mam osiągnąć, to nic nie znaczą. Muszę stać coś robić, pokazywać. Muszę mieć najlepsze to, czy tamto. Muszę zbudować najlepszą firmę, podążać ścieżką kariery wyznaczoną przez korporację i myśleć co dzień, na jakim jej etapie będę za 10 lat. Muszę pokazywać określone dobre materialne, wyznaczniki statusu”. Tylko że cały ten proces budowania takiego „domu” i umieszczania na nim „neonów” odbywa się olbrzymim kosztem – kosztem samego siebie.

Oczywiście za tym wysiłkiem idą wymierne sukcesy. Często jest to awans, kariera, pieniądze, różnego rodzaju dobra materialne, pokazywanie innym swojej pozycji.

Z drugiej strony idzie za tym poczucie wykorzystywania i eksploatacji przede wszystkim samego siebie, a także

Psychiatri i pacjenci w dobie COVID-19



Redagując książkę „Człowiek w obliczu nieznanego. Psychiatri i pacjenci w dobie COVID-19” zwróciłem uwagę na pewien powtarzający się temat dotyczący depresji. Temat, który opisałem, a potem odnalazłem także w rozdziałach innych autorek i autorów. To sprawiło, że zacząłem się zastanawiać, czy depresja nie jest w pewnym sensie wpisana w sposób życia wielu osób oraz traktowania siebie samych i innych. Ten „sposób życia” nazwałbym eksploatacją samego siebie.



foto: slawomir.murawiec.pl

dr n. med. Sławomir Murawiec

olbrzymie oczekiwania od siebie. To również nie dostrzeganie innych ludzi, czy może raczej widzenie ich jako użytecznych lub nieużytecznych na drodze własnej kariery.

Okazała fasada, czy jej brak wiąże się z depresją?

Kiedy pojawia się depresja? Można powiedzieć, że zarówno, kiedy uda się zbudować tę piękną fasadę, jak i kiedy nie uda się jej zbudować. I na ten paradoks chciałbym właśnie zwrócić uwagę.

Jeśli uda się zbudować wysoką ścianę osiągnięć, często za nią kryje się depresja. Zaczyna się płacz, rozpacz i świadomość, że jest się samotnym. W efekcie fasada jest ukończona. Wszyscy wokół podziwiają ją albo zazdroszczą. Natomiast osoba, która zbudowała taki jednowymiarowy pokaz osiągnięć, wyznaczników i dotarła do wysokiego punktu indywidualnej ścieżki kariery, orientuje się, że nie ma pokoju, w którym mogłaby się poczuć dobrze, bezpiecznie, miło i ciepło. Spostrzega, że za fasadą nie ma żadnego pokoju, czyli bezpieczeństwa, bliskich osób. I właśnie wtedy zaczyna się depresja, rozpacz, czasami również nadużywanie alkoholu.

„Depresyjny” sposób myślenia

Jeśli w którymś momencie nie udaje się zbudować takiej fasady, bo – pomimo olbrzymich wysiłków, talentu, zdolności i kreatywności budującego – następuje reorganizacja w firmie, brak awansu, zwolnienie z pracy – także pojawia się depresja. Takie osoby myślą: „Jeśli nie jestem tym, kim powinienem być według własnych oczekiwań, jeśli nie mam tej ścieżki kariery, wyznaczników statusu i pozycji, to znaczy, że

jestem zerem, nikim, świat się wtedy wali”. Znika fasada, ale za nią nie ma się gdzie schronić. Wtedy także pojawia się depresja. Powiedziałbym nawet – uporczywa depresja, której często towarzyszy poczucie krzywdy i niesprawiedliwości. Zacytuję jeszcze raz prof. Mariusza Jedrzejko, który w naszej książce tak opisuje sytuację jednego ze swoich pacjentów: „Z pewnością obecne wokół Darka wzory społecznego i ekonomicznego sukcesu odegrały wielką rolę, szczególnie w kształtowaniu się jego poglądów na funkcjonowanie człowieka.

Sukces finansowy zawładnął umysłami setek tysięcy, a może nawet więcej ludzi. Gotowi są oni temu sukcesowi poświęcić wszystko i podporządkować mu całe swoje życie. Brak tego sukcesu jest dla nich porażką życiową, nie chwili, nie danego etapu, ale życiową.

Pokazuje to, jak w procesie transformacji społeczno-ekonomicznej zgubiliśmy człowieka. Być może jest to także dowód na masowe gubienie w społeczeństwie ponowoczesnym cnót kardynalnych. Istotną wagą jest zdecydowana przewaga czynnika ryzyka (sukces za wszelką cenę) nad czynnikami ochronnymi (posiadanie fantastycznej rodziny i zespołu sprawnych pracowników).

Dodam do tego, że taka postawa może się skończyć depresją niezależnie od finału, czy się odniesie ten sukces, czy nie.

Jak więc żyć? Trzeba pamiętać o budowaniu pokoi za fasadą domu, czyli o bliskich, o relacjach, o innych wartościach niż tylko finansowe. Więcej na ten temat można przeczytać w książce „Człowiek w obliczu nieznanego. Psychiatri i pacjenci w dobie COVID-19”, którą zredagowałam wspólnie z doktorem Tomaszem M. Gondkiem i wieloma autorami i autorkami z całej Polski. Zachęcam do lektury.

dr n. med. SŁAWOMIR MURAWIEC

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/>

— Jest pani lekarzem, szczęśliwą mamą, projektuje i szyje pani ubrania, prowadzi blog. A, i jest bardzo aktywna na Tik Toku. W jaki sposób pani to wszystko godzi?

— Ciągłe jestem spóźniona (śmiech). Naprawdę dzieło mnie niewiele, by jadąc do przedszkola zapomnieć odzieciach. Oczywiście żartuję (śmiech). Jasne, ktoś patrząc na to wszystko z boku, mógłby stwierdzić, że wszystko jest bardzo zorganizowane. Muszę się przyznać. Tak naprawdę niczego nie ogarniam (śmiech).

— Jako lekarz jest pani bardzo aktywna w mediach społecznościowych. Co daje pani największą satysfakcję?

— To, że jestem jedną z osób, która przekazuje wiedzę opartą na faktach i tłumaczy w przystępny sposób zagadnienia medyczne. Walczę z treściami reklam w telewizji, które wprowadzają wiele nieścisłości. Zachęcam, by ludzie zamiast reklam posłuchali specjalistów. Mam ogromną satysfakcję, kiedy ktoś przyzna mi rację. Kiedy ktoś dzięki mnie spojrzy na medycynę bardziej racjonalnie. Zastanowi się, zanim podejmie działanie, które będzie niekorzystne dla zdrowia czy kupi kolejny cudotwórczy specyfik w aptece.

— Przekonuje mnie sposób, w jaki edukuje pani w mediach społecznościowych. Najpierw jest wiedza, fakty. Mówi pani m.in. o szczepieniach, które w naszym społeczeństwie budzą ogromne emocje. Przekazywanie takich informacji jest dużym wyzwaniem?

— Tak. W przypadku szczepień długo zastanawiałam się, czy podejmę te tematy na blogu. Mój profil powstał niemal cztery lata temu i nie zawsze byłam przekonana, by mówić o czymś, co budzi kontrowersje. Dziś jestem innego zdania. Bo jeśli na tematy, o których nie ma pojęcia wypowiada się na przykład Edyta Górniak, to moim obowiązkiem jest zająć stanowisko. Na przykład rzeczowo i opierając się na faktach mówić o szczepieniach. Im tematy są trudniejsze, tym większa jest potrzeba, by zajęli się nimi profesjonaliści. Tacy, którzy w przystępny sposób będą przedstawiać poszczególne problemy. I może więcej osób da się przekonać dzięki rzetelnej wiedzy.

— Do szczepień na przykład. Pani sama jest już po szczepionce przeciw Covid-19 i, jak to pani określiła, ma licencję na przytulanie.

— Oczywiście ta licencja na przytulanie jest formą żartu. Jednak rzeczywiście, kiedy zaczęłam mówić o szczepieniach,



Na Tik Toku nagrywa stylówki lekarki, a jednocześnie edukuje medycznie. Rozmawiamy z lekarką rodzinną — Magdaleną Krajewską, znaną również z portali społecznościowych i bloga jako Instalekarz.



Magdalena Krajewska, lekarka rodzinna i autorka bloga Instalekarz:

Moje pasje, czyli blogowanie czy projektowanie ubrań, sprawiają, że z inną energią idę do pracy. Cieszę się z każdego dnia, bo moje pasje pozwalają mi nabrać dystansu.

odzywało się do mnie dużo osób. Szczególnie po transmisjach na żywo. Pojawił się tam przykład mojego taty - lekarza, który był wśród osób u których wystąpił niepożądany odczyn poszczepienny - NOP. Tata nadal szczepi i uważa, że szczepionki są potrzebne. A taki NOP, który wystąpił w jego przypadku, dzięki postępowi medycyny już się nie zdarza. Dziś jest wiele osób w Internecie, które próbują wykorzystać nasz strach o zdrowie i tym samym zaistnieć przekazując fake newsy. Jestem przekonana, że rozwiązaniem jest

społecznościowych z medycyną, pomyślałam dość późno.

— No właśnie, wspomniała pani o szyciu. Teraz ma pani własną, autorską markę odzieżową. I tutaj odkrywamy kolejną pani pasję. Projektowanie ubrań.

— Tak naprawdę zawsze tym żyłam. Już w czasie studiów, między sesjami, szyłam sukienki. Wtedy też wykupiłam swoją pierwszą domenę, która nazywała się wtedy Med - Fashion. To były moje początki. Wtedy też powiedziałam, że będę szyć medikom ubrania i koniec. Tego planu nie udało się jednak zrealizować przez kolejne kilka lat. Praca, życie, rodzina, dzieci. Zawsze brakowało czasu na realizację. Potem o wszystkim zdecydował przypadek. Przychodnia, w której pracuję poprosiła mnie, bym z krawcową szyjącą nowe fartuchy zaprojektowała nasze stroje. To był impuls i pasja wróciła.

— Jak rozumiem teraz wszyscy koleżanki i koledzy - medycy noszą zaprojektowane przez panią ubrania?

— Zdecydowanie. Dołączyła też moja rodzina. Żona mojego brata, która pracuje w placówce przy ulicy Koszykowej w Warszawie, zapewniła, że już cały szpital nosi te stroje. Robi mi najlepszą reklamę.

— A trzeba dodać, że te ubrania wyglądają inaczej niż zwykłe uniformy medyków.

— Chodzi tutaj nie tylko o projekt, ale przede wszystkim o wygodę. Takie ubrania muszą się po prostu dobrze nosić. Muszą być przewiewne, rozciągliwe, kobiece i wygodne.

— W tym całym blogowaniu trzeba mieć też trochę dystansu. Mnie osobiście przypadły do serca „stylówki lekarki”.

— Właśnie, kiedy pani do mnie dzwoniła, planowałam sobie kolejne stylówki i przygotowywałam się na następną edycję. Może to trochę śmieszne, ale z drugiej strony widzę, że moje stylizacje z Tik Toka inspirują nastolatki, by bardziej angażowali się w naukę. Piszą, że dzięki mnie bardziej im się chce. Mówią: „a pounce się, może też będę w przyszłości takim lekarzem”.

— Chce pani trochę odczarować ten zawód? To komunikat - lekarz też człowiek?

— Tak. My też mamy swoje problemy. Może się zdarzyć, że czegoś nie wiemy. To jest mój przekaz. Do medycyny trzeba mieć dystans i wciąż być gotowym, by nauczyć się czegoś nowego.

— Nie jest też tak, że za to spotyka panią największa krytyka?

— Myślę, że nie. Choć oczywiście, kiedy lekarz przyznaje się, że może czegoś nie wiedzieć, budzi to zdziwienie. Ale nie zawsze mówimy to, co każdy chce usłyszeć. Zdarza się, że autorami hejtu są studenci medycyny bądź sami medycy. Widzą, ile rzeczy robię i to oceniają. Ale jednocześnie nie chcą widzieć, że jeszcze do niedawna harowałam równie ciężko jak każdy inny medyk. W końcu pozwoliłam sobie, by mieć czas również na siebie. Dodatkowo moje pasje, czyli blogowanie czy projektowanie ubrań, sprawiają, że z inną energią idę do pracy. Cieszę się z każdego dnia, bo moje pasje pozwalają mi nabrać dystansu.

— W jaki sposób na pani pracę wpłynęła pandemia?

— Zdecydowanie spowodowała, że przewartościowałam pewne rzeczy. Na początku pandemii lekarze chorowali, więc trzeba było też zastępować ich w różnych placówkach. Wymagało to więc ode mnie powrotu do kilkunastu godzin pracy dziennie. Potem pracowałam w szpitalu zajmującym się tylko pacjentami z Covid-19. Bywało więc bardzo ciężko. Jednak już widzę koniec tych wszystkich złych wydarzeń. Naprawdę.

— Jest pani optymistką?

— Ależ tak! Nawet wczoraj zobaczyłam starszych ludzi, którzy są po szczepieniach, cieszących się, że mogą być w końcu osobiście w poradni. Widziałam, jak bardzo potrzebowali spotkań, jak bardzo chcą wrócić do normalności.

— Oni najbardziej tęsknili za kontaktem z lekarzem, tym osobistym.

— Tak, choć pandemia przyniosła nam teleporady. Uważam, że to nie złego. Rozwiązują wiele problemów. W taki sposób możemy otrzymać na przykład skierowanie do specjalisty czy na badanie. Jednak wiele starszych osób nie radzi sobie z teleporadami, bo na przykład słabo posługują się telefonem, źle słyszą. A w tym wszystkim najważniejszy jest szczegółowy wywiad medyczny. Musimy przekonać się do teleporad, które tak naprawdę w przyszłości staną się normalnością. Pandemia sprawiła, że medycyna zrobiła milowy krok do przodu. Wiele rzeczy, które zdarzyły się teraz, można odebrać pozytywnie, dostrzec atuty. I wykorzystać je w przyszłości w kontakcie pomiędzy pacjentem a lekarzem.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ

k.jankow@naszolsztyniak.pl



Część z nich pozostanie kalekami

Po nadejściu drugiej fali epidemii COVID-19 liczba koronasceptyków zmalała. Pod koniec 2020 roku praktycznie każdy z nas zna osobę, która zaraziła się tą groźną chorobą. Niemniej jednak spora część społeczeństwa wyraźnie bagatelizuje zagrożenie.

fot. freepik

Takie wnioski płyną z grudniowego badania przeprowadzonego przez Warszawski Uniwersytet Medyczny oraz ARC Rynek i Opinia. 38 proc. respondentów zadeklarowało, że nie zamierza się zaszczepić przeciw COVID-19. Niechęć do szczepień była znacznie większa w grupie kobiet. „Nic nie przekona mnie do zaszczepienia się” takiej odpowiedzi udzieliło 41 proc. ankietowanych pań i 27 proc. panów.

Po przeciwnej stronie barykady znalazło się 17 proc. badanych. Gdyby istniała taka możliwość zaszczepiliby się tak szybko, jak to możliwe. Kolejne 23 proc. wolałoby odroczyć jakiś czas. Co najczęściej motywowało respondentów, by ustawić się w kolejce do punktu szczepień? Przede wszystkim zdrowie, możliwość spotykania się z rodziną i znajomymi bez ryzyka zakażenia się (bądź zakażenia innych), rzucenie maseczek oraz możliwość podróżowania.

Mimo to wyniki nie napawają optymizmem. Zwłaszcza gdy porównamy je z badaniami przeprowadzonymi w czerwcu. Okazuje się, że przez ten czas wcale nie wzrosła liczba osób gotowych się zaszczepić. „Pół roku temu Polacy mogli być sceptyczni, pandemia nie zbierała takiego

żniwa jak teraz” — pisali autorzy badania. Po sześciu miesiącach, gdy pandemia zbiera żniwa w całym kraju, nadal jesteśmy zdystansowani.

Badacze zwrócili również uwagę na inną zależność. Zwolennicy szybkich szczepień przeważali w grupie wiekowej 45-65 lat (22 proc.). Natomiast przeciwnicy częściej trafiali się wśród respondentów w wieku 18-24 lata. Z czego to wynika? Przyczyn jest prawdopodobnie kilka. Wgrę wchodzi na pewno kwestia doświadczenia życiowego. Duże znaczenie ma także przestrzeń medialna, w której człowiek na co dzień funkcjonuje. Młodzi ludzie znacznie intensywniej korzystają z internetu, niż starsze pokolenia. A to właśnie za pośrednictwem sieci najłatwiej szerzyć pseudonaukowe teorie.

Postawa młodych niepokoi badaczy.

— Wprawdzie w ich przypadku ryzyko zachorowania czy ciężkiego przechorowania jest niższe, ale to one mogą zarażać inne, starsze osoby. Należy przy tym pamiętać, że część osób z grupy najstarszej nie będzie mogła być zaszczepiona ze względu na przykład na różne schorzenia — komentował dr nauk społecznych Adam Czarnecki z ARC Rynek i Opinia.

Jednocześnie naukowcy przypominają: „W każdej

grupie wiekowej COVID-19 powoduje poważne powikłania, również u dzieci”. „U młodych, dotychczas zdrowych osób wzrasta ryzyko udarów mózgu! Część z tych osób pozostaje kalekami do końca życia” — alarmują.

Niechęć do szczepień nie jest zjawiskiem nowym. Środowisko naukowe obserwuje ten fenomen od lat. Uczniowie zauważyli kilka prawidłowości. Postawy wobec szczepień we współczesnych społeczeństwach da się opisać za pomocą sinusoidy. Zwykle zainteresowanie szczepieniami wzrasta podczas kryzysu epidemiologicznego.

— Wtedy akceptacja dla ewentualnych niepożądanych odczynów poszczepiennych jest bardzo wysoka — zauważa dr hab. n. med. Aneta Nitsch-Osuch, epidemiolog i pediatra w rozmowie z medonet.pl.

Gdy pojawia się skuteczna szczepionka i trafia do milionów ludzi, choroba zanika. Znika również strach przed nią.

— Zapominamy o chorobie, o towarzyszącej jej panice, za to bardziej szczegółowo zaczynamy się przyglądać szczepionkom. I wcześniej-sza akceptacja dla ewentualnych niepożądanych objawów ubocznych radykalnie maleje — mówi lekarka.

I dodaje:

— Efektem tego jest niechęć do wykonywania szczepień, coraz mniej ludzi się decyduje zaszczepić siebie i swoich bliskich. Spada wcześniej wykształcona odporność zbiorowiskowa. Jest mniej ludzi zaszczepionych i uodpornionych na zachorowania, więc choroba zakaźna się znowu pojawia. Tego doświadczyliśmy na przykład w przypadku krztuśca czy też odrzy. One wracają, więc akceptacja dla szczepień ponownie, niestety na krótko, się zwiększa.

Specjalistka przytacza przykład.

— Proszę sobie przypomnieć rok 2014, kiedy w Europie i w Stanach Zjednoczonych nastąpiła epidemia odrzy. Zainteresowanie szczepieniami wzrosło na tyle, że zabrakło szczepionek w aptekach i hurtowniach. A konkretnie rzecz biorąc jednej, tak zwanej MMR, przeciwko odrze, śwince, różyczce. To jest ta szczepionka skojarzona, która budzi najczęściej kontrowersję. Iktórą to właśnie Andrew Wakefield, brytyjski były lekarz, wciąż żyjący, w latach dziewięćdziesiątych oskarżył o związek przyczynowo-skutkowy z występowaniem autyzmu u dzieci.

Chociaż Wakefieldowi udowodniono, że sfałszował badania, jego artykuł z 1998 roku

Od autora: Wśród uczestników badania, które omówiłem na początku tekstu, to właśnie kobiety wykazywały większy sceptycyzm w kwestii szczepień. Z czego to wynika? Autorzy badania udzielili zdawkowej odpowiedzi. Ich zdaniem taka postawa to efekt fake newsów, według których szczepionki mają powodować na przykład bezpłodność. Ale mężczyźni również stykają się na co dzień z krążącymi po sieci fake newsami. Tymczasem liczba panów, których nic nie przekona do szczepionki przeciw COVID-19, była niższa. Aby wytłumaczyć ten fenomen zwróciłem się do kilku znajomych psychologów i socjologów. Niestety rozkładali beznadziejnie ręce. Okazało się, że pytanie to jest znacznie trudniejsze, niż sądziłem. Aby na nie odpowiedzieć, trzeba na początku się zastanowić, czy rzeczywiście liczba kobiet niechętnych szczepieniom jest wyższa od liczby mężczyzn? By to ustalić, należałoby przeprowadzić kilka oddzielnych badań na większej grupie respondentów. Istnieją bowiem dane, które pokazują zupełnie co innego. W badaniu, realizowanym w kwietniu 2020 r., pod nadzorem Johna Millera, profesora Delaware University (USA), eksperci przeprowadzili wywiady z trzema tysiącami osób. Okazało się, że mężczyźni częściej niż kobiety wierzą w teorie spiskowe związane z koronawirusem. Naukowcy zwrócili także uwagę, że w tej materii większą rolę odgrywają poglądy polityczne, niż płeć. Bardzo podobne wnioski płyną z sondażu IBRIS przeprowadzonego dla „Rzeczpospolitej”. „Najwięcej zwolenników szczepień znaleźć można w elektoracie Lewicy - 82 proc. i KO - 65 proc. W grupie wyborców PIS to 56 proc., PSL - 50 proc., a Konfederacji - zaledwie 5 proc.” — podaje „Rzeczpospolita”. Wyniki sondażu potwierdzają także ustalenia innych badaczy: im człowiek starszy tym ma większą gotowość do zaszczepienia się.

wciąż pozostaje biblią ruchu antyszczepionkowców.

— Kiedy zło ziarno zostało już zasiane i ono sobie kiełkuje, trudno w sposób radykalny rozprawić się z tym problemem. I niewiele znaczy, że współczesne dowody naukowe, czyli badania epidemiologiczne, wykazały

brak związku przyczynowo-skutkowego między szczepieniem przeciwko odrze, śwince, różyczce a występowaniem autyzmu u dzieci — ubolewa Aneta Nitsch-Osuch.

PAWEŁ SNOPIKOW
p.snopkow@
gazetaolsztynska.pl



W pracowni przy ul. Mazurskiej w Olsztynie na pierwszy rzut oka widać kolory. Barwne materiały w zwierzęce wzory leżą na stołach, wiszą na manekinach, a gdzieś tam dostrzegalne są skrawki, które niewykorzystane spadły na podłogę. W rogu stoi stara szafa, w głębi kołowrotek, który właścicielka otrzymała po babci. Wyposażenie uzupełniają maszyny i żelazka. — Wszyscy, którzy tutaj wchodzi, mówią, że to miejsce nie jest zwyczajne, tylko bardzo przytulne i domowe — uśmiecha się gospodyni i zaprasza do środka.

Dorota Szmítowska krawiectwem zajęła się w liceum. — Na początku szłam z myślą o sobie i koleżankach, bo w sklepach nie można było nic kupić. Stawiałam więc na własną inwencję. Potem postanowiłam zająć się tym na poważnie. Nie ukończyłam żadnej szkoły krawieckiej, fachu uczyłam się od pani Eli, mistrzyni krawiectwa. To ona szkolila mnie z kroju i modelowania ubiorów — opowiada.

Po latach sama uczennica została mistrzem krawiectwa. Wciąż przygotowywała projekty głównie na zamówienie pań. — Najbardziej lubiłam zadania, które były nietuzinkowe. Wtedy szłam coś oryginalnego, będącego dla mnie wyzwaniem, na przykład suknie wieczorowe i ślubne czy kostiumy z żabotami. Ale oczywiście codziennością były zamówienia proste w realizacji, jak spódnice czy bluzki.

Mimo lat praktyki, Dorota Szmítowska mówi, że nadal rozpoznaje swoje projekty na ulicy. — Nie pamiętam już klientek, ale na pewno poznam ubranie po tkaninie czy wykończeniu — śmieje się. Jak dodaje, rola krawcowej na przestrzeni lat też się zmieniła. — Jako że obecnie królują sieciówki, to zdarza się coraz więcej pań, które przynoszą projekty znanych marek i proszą, by je odszyć. Płacą za to połowę lub jedną trzecią ceny sklepowej. Młodzież chyba nie bardzo odwiedza krawców. Zdecydowanie wolą ubierać się w sieciówkach.

Pomyśl na rozszerzenie działalności także o odzież medyczną narodził się kiedy córka bohaterki poszła na studia weterynaryjne. — Gdy zamówiła swój pierwszy komplet na praktyki, była rozczarowana. Wszystko było duże, niedopasowane i niezgrabne. Wtedy zaproponowałam, że ubranie mogą wykonać sama. Zdjęłam z Justyny miary i tak



Wnoszę do szpitali trochę radości

Strój w mamuty, sowy czy misie? Dla Doroty Szmítowskiej nie ma rzeczy niemożliwych. Olsztynianka od kilku lat zajmuje się szyciem strojów na miarę dla medyków. — Kiedy widzimy lekarza w takim kolorowym ubraniu, od razu poprawia nam się humor, a wizyta jest przyjemniejsza. Wierzę, że wnoszę do przychodni i szpitali trochę radości — mówi.



fol. archiwum prywatne

Córka bohaterki tekstu - Justyna, lekarz weterynarii, pozuje w projekcie mamy

powstała bluzka w hipopotamy w zestawie z zielonymi spodniami.

— Projekt zobaczyły koleżanki, a potem jeszcze dalsze znajome ze studiów Justyny i też poprosiły mnie o wykonanie kompletów — kontynuuje. — Nie minęło kilka miesięcy jak zaczęły przychodzić do mnie całe wycieczki z Kortowa, łącznie z wykładowcami. Wszyscy chcieli nosić wesołe, wzorzyste komplety.

Nazwę VetFrac wymyślił zięć bohaterki - także lekarz weterynarii, a logo powstało wspólnymi siłami rodziny. Dziś firma współpracuje z renomowanymi dostawcami i ma profesjonalną stronę internetową z możliwością zamówienia odzieży z dostawą w całej Polsce. Zdarzali się też kupujący ze Szwecji, Czech czy Anglii. Można wybrać jeden z standardowych rozmiarów ubrań, jak i złożyć zamówienie na indywidualny projekt.

Możliwe jest także wykonanie na bluzie rysunku własnego zwierzęcia. Namaluje je

zaprzyjaźniona z krawcową artystką — Mira Roznerska. — Tak powstał już husky, labrador czy jamnik szorstkowłosy — wymienia Dorota Szmítowska.

Komplety odzieży cieszą się największą popularnością wśród lekarzy weterynarii, pediatrów i pielęgniarek. — Medycy są w ciągłym biegu, badają, schylają się. Bardzo ważne jest więc, by rzeczy nie wyglądały jak worek, ale jednocześnie były dość luźne i nie ograniczały ruchów. Przydatne w tej pracy są również małe kieszenie z przodu, do których można wsadzić długopis czy lekarstwa. Konieczne jest użycie dobrej jakości materiałów — najlepiej 100-procentowej bawełny, która łatwo się nie spierze, gdy komplet będzie prany po dyżurach — wyjaśnia krawcowa.

W pracowni przy Mazurskiej wciąż coś się dzieje. — Przychodzi młodzież, jest gwarno i sympatycznie, zdejmowane są miary i wybierane wzory tkanin. Dzięki mojej pracy poznałam wielu miłych studentów. Czasem przyszli lekarze bywają u mnie ze swoimi zwierzętami, które w pracowni są zawsze bardzo mile widziane. Do niedawna rezydował tu też mój jamnik Clayton. Zdara się również, że przychodzi do mnie wnuczka i podpatruje, jak szyję. Ale pracuję sama, bo potrzebne jest do tego duże skupienie. Kiedyś bowiem zdarzyło mi się uszyć bluzę z sowami do góry nogami — śmieje się bohaterka.

— To dla mnie duża satysfakcja, gdy klienci wychodzą zadowoleni i wracają po kolejne komplety. Obserwuję, jak młodzi dorastają i po kilku latach studiów proszą mnie o wyszytą na kieszonkę na piersi tytuł „lek. wet.” Czuje wtedy wielką dumę — podkreśla Dorota Szmítowska. — Wierzę też, że wnoszę do szpitali i przychodni trochę radości. Wydaje mi się, że nawet zwierzęta inaczej reagują na kolorowy strój niż na biały kitel.

Wciąż zdarza się, że pracownię odwiedzają stałe klientki i w drzwiach mijają się ze studentami. — Mają tak indywidualny styl, że nawet nie szukają ubrań w sklepach. Projektuję im kostiumy, a w tym czasie rozmawiamy o dzieciach, wnukach czy zdrowiu, bo znamy się już kilka dekad. Cieszy mnie, że moja praca jest przez nie doceniana. Im więcej ze szyciem strojów medycznych zajmuję mi się, tym nie odmawiam — podsumowuje.

DOMINIKA RASZKIEWICZ
redakcja@
gazetaolsztynska.pl



Prawie 500 biustonoszy do reCYClingu

Prawie 500 biustonoszy do reCYClingu zebrano w województwie warmińsko-mazurskim podczas 9 edycji kampanii DOTYKAM=WYGRYWAM. Ruszają prace nad aplikacją dla nastolatek.

4 lutego przypadła Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem. Jak co roku z tej okazji przypominamy o profilaktyce raka piersi, która ważna jest w każdym miesiącu, bo jak pokazują badania pomimo wielu lat działań edukacyjnych, nakłaniających do samobadania, co roku umiera na niego ponad 5000 kobiet. Właśnie ruszyły prace nad aplikacją edukacyjną dla nastolatek, na którą środki zbierano podczas 9 edycji kampanii DOTYKAM=WYGRYWAM. W tym roku udało się zebrać w ramach kampanii 18 794 staniki do reCYClingu! A w województwie warmińsko-mazurskim prawie 500! Od początku istnienia projektu zebrano w sumie 115 493 (7,2 tony). Tegoroczną edycję DOTYKAM=WYGRYWAM dodatkowo wsparła książka cegiełka „Pokochaj swoje piersi. Biustopozytywny poradnik dla dziewcząt i ich mam”, napisana charytatywnie przez organizatorkę kampanii, Izabelę Sakutovą. Zebrane środki pozwoliły na rozpoczęcie prac nad aplikacją edukacyjną dla nastolatek. Jej uruchomienie planowane jest na październik 2021 roku. Jej premiera ma odbyć się podczas oficjalnego startu, 10- jubileuszowej edycji DOTYKAM=WYGRYWAM.

DOTYKAM=WYGRYWAM

To kampania edukacyjna, której głównym celem jest promowanie profilaktyki raka piersi poprzez popularyzację nawyku samobadania piersi. Kampania co roku organizowana jest w październiku. Od 9 lat wspierają ją liderzy opinii, Influencerzy i Gwiazdy. Wśród ambasadorków kolejny rok z rzędu znaleźli się: Beata Sadowska, Daria Widawska, Elżbieta Romanowska, Marzena Rogalska, Kinga Zawodnik, Aleksandra Kisio, Karolina Szostak, Lidia Kalita, Anna Iberszer, Anna Męczyńska, Karolina Cwalina, Anna Jaworska (MumMe.pl), Siostry ADiHD

oraz Qczaj. Do grona osób wspierających projekt w tym roku dołączył Michał Piróg, Kinga Zawodnik oraz influencerki Ola Nowak, Paulina Koziejowska, Laura Ogrodowczyk oraz Miss Polonia Karolina Bielawska. Pomyślnie sędzią i organizatorką akcji jest Izabela Sakutova, międzynarodowa ekspertka brafittingu, którą w organizacji akcji wspiera bielizniar na marka Panache, specjalista w zakresie rozmiarów D plus. Jej głównym celem jest propagowanie regularnego samobadania piersi

9 lat = 115 493 biustonosze do reCYClingu!!! (7,2 tony)

Od 1 do 31 października można było wesprzeć projekt: oddając używany biustonosz(e) do reCYClingu w ponad 170 punktach w całej Polsce. W ramach tegorocznej edycji można było także kupić książkę cegiełkę „Pokochaj swoje piersi. Biustopozytywny poradnik dla dziewcząt i ich mam”, napisaną charytatywnie przez organizatorkę kampanii, Izabelę Sakutovą. Wszystkie środki uzyskane z tej sprzedaży zostało przekazanych fundacji Wsparcie na Starcie na stworzenie bezpłatnej, biustopoztywnej aplikacji wspierającej nastolatki w dbaniu o piersi. Fundację wsparło także 50% środków ze zbiórki używanych biustonoszy do reCYClingu, w której w tym roku udało się zebrać prawie 19 000! Druga połowa środków wsparła tradycyjnie jak co roku działania Polskie Amazonki Ruch Społeczny w walce z rakiem piersi.

9 edycja #mojewdotykusą

By wesprzeć promocję idei wśród młodszego pokolenia, nagrany został film z udziałem popularnych i aktywnie działających influencerów. W klipie promowanym przez hashtag #mojewdotykusą wystąpiły w nim m.in.: Katarzyna Bajor – Maćkowiak (hellokejt), Michalina Ryznarek (ryznarek), Karolina Wiśniewska (wisniewska/_karolina), Ula Sitarz



Miss Polonia
Karolina Bielawska

NOWOTWÓR PIERSI W POLSCE

W Polsce, rak piersi znajduje się na pierwszym miejscu wśród diagnozowanych nowotworów (prawie 25%). W ciągu ostatnich 30 lat zachorowalność na nowotwory złośliwe piersi wzrosła ponad dwukrotnie.

Ponad **18.000** kobiet wg danych Krajowego Rejestru Nowotworów zapada na raka piersi i prawie **1/3** z nich umiera.

Głównym powodem tego jest zbyt późne wykrycie nowotworu. Wiadomo, że wczesne wykrycie zwiększa prawdopodobieństwo wy leczenia, a najlepszym sposobem jest dokładne poznanie własnych piersi i comiesięczne samobadanie.

Mimo wielu lat działań edukacyjnych wciąż tylko **2-3%** kobiet wykonuje je poprawnie i regularnie (co miesiąc).

(ula.si), Marta Waluk (marta.waluk.stylist), Sylwia Zabost (dandymilady) i Magda Marcinkowska (curvy.batman). Każda z nich zachęcała rówieśniczki do tego, by poznały i samobadały swoje piersi, po to, by w razie ewentualnych zmian były w stanie zareagować na nie na wczesnym etapie, kiedy istnieją największe szanse na powrót do zdrowia.

Inspiracją do nagrania filmu i napisania książki cegiełki stały się wyniki ankiety przeprowadzonej przez fundację Wsparcie na Starcie na grupie

blisko 3 000 kobiet. Jak wynika z nich, aż 82% kobiet nie wykonuje samobadania piersi, a 40% dziewcząt myśli, że rak piersi powstaje wskutek działania antyperspirantów, opalania w solarium, ran, siniaków, fal emitowanych przez telefon komórkowy, noszenia niewłaściwie dopasowanego biustonosza czy posiadania większego rozmiaru piersi.

Temat profilaktyki raka piersi wraca co roku w październiku, ale dbanie o zdrowie piersi to temat na cały rok. **PATRYCJA SAWICKA-SIKORA**

CZY WIESZ, ŻE...

61% MAM

PRZYNAJĘ, ŻE PIERSI
WPŁYNĘŁY NA ICH
POCZUCIE PEWNOŚCI
SIEBIE, GDY BYŁY
NASTOLATKAMI

40% DZIEWCZĄT MYŚLI,

ŻE ANTYPERSPIRANTY, OPALANIE, SINIAKI, FALE
RADIOWE ORAZ NOSZENIE ZŁE DOBRANEGO STANIKA
MOŻE SPOWODOWAĆ RAKA PIERSI

82% KOBIECI

NIE WYKONUJE
RAZ NA MIESIĄC
SAMOBADANIA

70% KOBIECI

ZADEKLAROWAŁO, ŻE
SWOJĄ NAJSTARSZĄ
BIUSTONOSZ NOSI
POWYŻEJ ROKU,
ŻYWIOTNOŚĆ
JAKOŚCIOWEGO
STANIKA TO
200 NOSZEŃ

BLISKO
**POŁOWA
DZIEWCZĄT**

NIE AKCEPTUJE SWOICH
PIERSI I UWAGA,
ŻE SĄ ALBO ZA MAŁE,
ALBO ZA DUŻE

PRAWIE
POŁOWA MAM,

KTÓRE MAJĄ CÓRKI NIE
AKCEPTUJE SWOICH
PIERSI

**WSPARCIE
na Starcie**

83%

KOBIECI MA CO NAJMNIEJ 1 BIUSTONOSZ,
KTÓREGO NIE UŻYWA, ODDAJ GO DO
RECYCLINGU

**DOTYKAM
WYGRYWAM**

Kobieta ksiądz? Dlaczego nie!

Ksiądz Monika Zuber jest jedną z niewielu kobiet duchownych w Polsce. Jest pastorką oraz teolożką związaną z parafią kościoła ewangelicko-metodystycznego w Ełku. Działa na rzecz równouprawnienia kobiet i uprawia teologię feministyczną.



fot. Iwona Szmalinska

— Jadąc na spotkanie zastanawiałam się, jak powinnam się zwracać: pani Moniko, proszę pani ksiądz, pani pastor. Przyznam, że stanowiło to dla mnie nie lada wyzwanie.

— Pani Moniko – bardzo lubię. (śmiech) Kościoły tradycji protestanckiej nie mają specjalnej formuły powitalnej ani nominalnej, że do osoby duchownej trzeba się zwracać w jakiś szczególny sposób. Jedną z części naszego etosu jest to, że duchowni nie są kimś lepszym od zwykłego świeckiego człowieka. I lubimy to podkreślać na wielu płaszczyznach. Łącznie z powitaniem, więc „pani Moniko” jak najbardziej mi odpowiada. Można się do mnie zwracać pastorko, bo to żeńska forma słowa pastor, bardzo popularnego w naszej tradycji protestanckiej. Lubię sobie czasem pożartować, więc żeńska forma od ksiądz, to księżniczka. Niektórzy moi koledzy duchowni, nie wiedzą jak się do mnie zwracać, sugeruję im wtedy właśnie tę formę.

— Księżna, księżniczka, a może księdza. Trudno znaleźć ten feminatyw w odniesieniu do funkcji, która jest typowo męska. Czy „ksiądz” to ogólne określenie osoby duchownej? W kościele funkcjonują pewne stopnie, podobnie jak w służbach mundurowych, które określają pewną funkcję. Czy może się mylę?

— Rzeczywiście mamy trochę jak w wojsku, ale „nasze” wojsko, czyli tradycja protestancka, nie przywiązuje wagi do stopni. Nie popełni się faux pas, mówiąc do kogoś po imieniu, albo per pani/pan. To samo dotyczy też biskupa, który przeważnie nie jest mocno przywiązany do swojego tytułu i stanowiska. Reprezentujemy wartości dotyczące absolutnej równości osób duchownych i świeckich. Wszyscy mamy takie same prawo dostępu do Boga, zbawienia. W Kościele duchowny pełni oczywiście swoją określoną funkcję, ale to jest to osoba, która wspiera, pomaga, a nie pełni władzę. Stąd też nasz nacisk na to, by nie wyróżniać

się w sposób hierarchiczny. Tym bardziej ja jako kobieta, matka i feministka bardzo pilnuje tego byśmy mieli wszyscy takie samo, równe prawo. Hierarchia, władza i kontrola przynależą kulturze patriarchalnej, w której my, kobiety niekoniecznie jesteśmy szczęśliwe.

— Dużo jest kobiet pastorek w Polsce?

— W Polsce jest nas szalenie mało. Niestety, Polska jako kraj, bardzo mocno wyróżnia się na tle Europy i świata. W mojej tradycji i w moim kościele ewangelicko-metodystycznym, są dwie panie. Jestem ja, ordynowana na prezbiterkę oraz jest jeszcze druga pani na tzw. próbie, czyli na wikariacie, który trwa dwa lata. I mam nadzieję, że właśnie w tym roku w czerwcu będzie ordynowana na prezbiterkę. Czego jej szczerze życzę. Więc tu mamy dwie kobiety, a w kościele ewangelicko-augsburskim jest ich między 5 a 10. Muszę je wszystkie w końcu policzyć, by podawać konkretne liczby. Powiedzmy, że

siedem, z tym że one mogą być ordynowane jedynie na posługę diakona. Myślę, że to jest jednak ograniczenie ich praw, bo służby jednak nie, ponieważ wykonują to samo co prezbiter. Oprócz sakramentu Wieczerzy Pańskiej i samodzielnego prowadzenia parafii. Czyli w uproszczeniu, są księżmi pomocnikami.

— Może to z obawy, że kobieta jest zbyt słaba i delikatna, by podjąć takiemu zadaniu?

— To jest tylko problem naszego kraju, gdzie kościoły protestanckie nie są aż tak protestanckie jak na Zachodzie i są pod silnym wpływem kulturowym i mentalnym kościoła rzymsko-katolickiego. Ta różnica jest szczególnie widoczna w przypadku traktowania kobiet i osób świeckich. W naszej tradycji protestancką wkrada się ten klerykalizm, który jest zupełnie obcy gdziekolwiek indziej. Już w Rosji, Łotwie, Estonii, Holandii, Niemczech, Szwecji, Czechach, Słowacji... mogłabym tak wymieniać, jest oczywiście dużo więcej kobiet

duchownych. Zdecydowanie najwięcej jest w Stanach Zjednoczonych, Anglii, w Afryce. To też jest jeden z powodów, dla których zdecydowałam się na tę ścieżkę, by coś zmienić w Polsce. Nie ukrywam, ta decyzja nie pojawiła się od razu zaraz po studiach. Długo namawiały mnie koleżanki z zagranicy, żeby coś zmienić w tym kraju, który traci średniowieczem.

— To jest praca, ale także powołanie. Zaczęłaś studia na architekturze na Politechnice w Białymstoku, a później zrezygnowałaś i zaczęłaś studiować teologię. Czy to powołanie do duchowości postępowało z czasem, czy czułaś to gdzieś od zawsze?

— Mam dosyć różnorodną osobowość i architektura miała połączyć moje zdolności artystyczne z mózgiem matematycznym. Bardzo lubię techniczne zagadki i na architekturze interesowały mnie tzw. „użytki”, logistyka oraz to, jak sprytnie i funkcjonalnie łączyć pomieszczenia użyteczności publicznej, więc jest to kwestia mojego mózgu.

Niestety miałam problemy zdrowotne i musiałam szybko zdecydować co dalej. Czy kończyć studia i później nie móc wykonywać zawodu? Dlatego przeskoczyłam na kolejne moje zainteresowania, czyli na teologię. Dosyć szybko w mojej młodości zaczęłam się angażować w Kościół. Jestem takim typem człowieka, którego wszędzie pełno, uwielbiam ludzi. Byłam taką nastolatką i już wtedy prowadziłam różne spotkania z ludźmi dotyczące studium Pisma Świętego.

— Czyli jednak miałaś to w sobie dużo wcześniej.

— To chyba zawsze było we mnie. Organizowałam spotkania z rówieśnikami, zjazdy dla młodzieży, więc byłam zaangażowana w Kościół już jako bardzo młoda osoba. Przychodzili do mnie moi znajomi z różnymi pytaniami i jak skończyły mi się już odpowiedzi, to doszłam do wniosku, że samym rozumem i logiką nie jesteśmy w stanie pomóc. Potrzebowałam narzędzi, by móc pracować z ludźmi, by dla samej siebie

też znaleźć odpowiedzi. Teologia sama w sobie była dla mnie odpowiedzią. Zawsze interesowałam się różnymi religiami, wyznaniem. Biegałam wszędzie. Pochodzę z Białegostoku, a tam mamy tych różnych kościołów wyznaniowych pod dostatkiem. Mam kościół prawosławny, gdzie regularnie zaglądałam. Mam również muzułman, protestantów i katolików. I mnie było tam wszędzie pełno od najmłodszych lat. Interesowałam mnie religijność ludzka, też z tej perspektywy socjologicznej, nie tylko duchowej. Tak więc ten wybór studiów teologicznych był taki w miarę naturalny, na zasadzie – póki lekarze nie znajdą odpowiedzi na moje problemy zdrowotne. Szczerze mówiąc, nie wiedziałam co będę robić po tych studiach. Robiłam je dla samej siebie, ale w międzyczasie pracowałam w różnych miejscach i to nie był kościół. To były różne organizacje pozarządowe, pozyskiwałam środki unijne, byłam wolontariuszem, ponieważ zawsze ceniłam sobie takie zaangażowanie społeczne. Też z tego powodu wielokrotnie wyjeżdżałam za granicę na różne spotkania i jazdy kobiet teologów w przestrzeni europejskiej. Gdzie, gdy usłyszano, że skończyłam teologię i nie jestem księdzem, pierwsze pytanie brzmiało: dlaczego nie?

— A dlaczego nie?

— Ponieważ przez bardzo długi czas kompletnie nie wiedziałam, że można, że kobieta może być księdzem. Nigdy takiej w moim kraju nie spotkałam. Ale to rzeczywiście trwało, zanim mnie przekonano, że jednak warto powalczyć o coś w Polsce. Wcześniej już byłam feministką, więc stopniowo do mnie dotarło, że to jest moja misja i powołanie. Dlatego tak bardzo jestem zaangażowana w propagowanie teologii feministycznej. Tkwimy w pewnych stereotypach, z racji swojego doświadczenia, wychowania i kultury. Więc niewiedzenie kobiet w przestrzeni liturgicznej od razu rodzi przekonania, że ona się tam nie nadaje albo że sobie nie poradzi. Ale z czym sobie tu nie poradzi? To nie jest praca wkopalni i prowadzenie parafii nie jest niczym skomplikowanym.

— Czy zatem kobieta jako ksiądz ma takie same kompetencje jak mężczyzna ksiądz?

— Mogłabym nawet powiedzieć, że my jako kobiety mamy ich więcej. Kobiety nie boją się inności. Lubią spędzać



foto: Iwona Szymańska

dzać czas z ludźmi, opiekować się nimi. Są powierniczkami, mentorkami, terapeutkami. Zresztą cała przestrzeń pomocy społecznej kobietami stoi. Ksiądz, duchowny, zgodnie z nauczaniem Nowego Testamentu, jest takim dodającym skrzydeł przewodnikiem, który służy innym. Nie jest tym, który pełni wła-

dzę nad innymi. Często się o tym zapomina. W naszym kraju ten model mocno się zniekształcił. Ksiądz ma być duszpasterzem z naciskiem na pasterzem, czyli tym, który troszczy się, wspiera i jest jak pielęgniarka. Dlatego uważam, że w tej dziedzinie kobiety mają świetnie kompetencje.

— Wspomniałaś o teologii feministycznej. To jest bardzo ciekawy nurt, o którym większość z nas nie ma pojęcia. Czym się zajmuje ta dziedzina?

— Odnosi się do roli kobiety w Kościele, która niestety, ale jest taka bardzo służebna, uległa i milcząca. Mężczyźni duchowni w natural-

ny sposób wybierają teksty kazalne, które są im bliższe. Rzadko słyszymy historie jak ta o kobiecie, która cierpiała na krwotok z dróg rodnych i Chrystus ją uzdrowił. Nie tylko fizycznie, ale również uzdrowił relacje społeczne i wyciągnął z jawnej dyskryminacji. Piękna historia, ale raczej jej nie usłyszymy

w Kościele. Przez usta mężczyzny trudno przechodzą słowa tj. drogi rodne, pochwa, miesiączka, w ogóle krwawienie już jest ogromnym tabu. Kobiety są inne i to pokazuje teologia feministyczna, gdzie sprawy dotychczas tradycyjne są redefiniowane przez kobiety, które naukowo zajmują się tą dziedziną. Wyciągają z Pisma Świętego fragmenty, które mężczyźni pomijają i są dla nich nieważne, a dla życia kobiet są istotne, kluczowe. Teologia feministyczna jest innym rodzajem myślenia o człowieku, o Bogu. Dla kobiet Bóg wcale nie ma męskich metafor. Wyciągają z Pisma Świętego fragmenty, w których Bóg opisywany jest jako matka. Ale musimy pamiętać o tym, że Bóg nie ma płci i jest transcendentny, a z racji tego, że większość duchownych stanowią mężczyźni, to ten obraz się zmaskulinizował przez ostatnie wieki.

— Sama jesteś mamą radosnej trójki dzieci. Twoje starsze pociechy chodzą już do szkoły. Jak reagowali nauczyciele, którzy się dowiadawali, że ich mama jest księdzem?

— Na początku się dziwili, ale to chyba kwestia przyzwyczajenia. To jest moja praca, to naprawdę nie jest nic trudnego i każda kobieta spokojnie poradziłaby sobie w tej roli. Oczywiście po drodze spotykało mnie dużo trudności, no bo jak to „baba ksiądz”, ale wspierał mnie w tym mój mąż, który zresztą też jest księdzem i nigdy nie walczyliśmy ze sobą o władzę ani w pracy ani w domu. Jesteśmy normalną rodziną, nigdy nie robiliśmy z siebie świętych. Kochamy się, wspieramy się i jesteśmy ze sobą na dobre i złe. Posiadanie rodziny i dzieci szalenie mnie ubogaciło, ponieważ nigdy nie miałam talentu do pracy z dziećmi. Im mniejsze dziecko tym większy był strach, a tu się okazało, że z takim małym też człowiek sobie musi poradzić. Widzę tutaj ich ogromny wkład w rozwój mojej osobowości. Umiem teraz pracować z dziećmi i jak ktoś je ucisza w Kościele, to mówię, że dzieci mają prawo, by się wiercić, pełzać pod ławką. Kościół to też jest dla nich miejsce, musimy się tylko otworzyć na inność. W ogóle uważam, że jeżeli Kościół kogoś dyskryminuje ze względu na inność, to popełnia straszny grzech.

KAROLINA
RAGÓZ-NAMIOTKO
redakcja@
gazetaolsztynska.pl



Planujesz zakup mieszkania? Oto co musisz wiedzieć

Własne „M” to nie tylko wygoda, ale też sposób na ulokowanie naszych oszczędności.

Im jednak bardziej marzymy o swoim mieszkaniu, tym więcej mamy wątpliwości. Na najczęściej zadawane pytania dotyczące zakupu nieruchomości odpowiada Wioletta Michalak.

— Najczęstszą drogą do spełnienia marzeń o własnym mieszkaniu jest zaciągnięcie kredytu hipotecznego. Kto jest wówczas właścicielem takiej nieruchomości? To już nasze M, czy jednak należy do banku?

— Jednym z najczęstszych pytań, ale i też obiektywnie w przypadku zakupu nieruchomości na kredyt, jest pytanie, kto właściwie jest właścicielem nieruchomości, czy nabywca mieszkania na podstawie aktu notarialnego, czy też bank. W tym miejscu pragnę uspokoić wszystkich nabywców nieruchomości na kredyt, ponieważ są oni właścicielami kredytowanej nieruchomości. Hipoteka jest jedynie zabezpieczeniem kredytu zaciągniętego w banku na zakup mieszkania i upoważnia wierzyciela hipotecznego (czyli bank) do zaspokojenia swojej należności, czyli kredytu z danej nieruchomości niezależnie od tego, kto jest jej właścicielem.

Hipoteka oznacza zatem tylko tyle, że w razie sprzedaży majątku dłużnika w drodze egzekucji, bank w pierwszej kolejności odzyska swoje pieniądze.

A zatem właścicielem danej nieruchomości w całym znaczeniu tego słowa jest Jan Kowalski. To on widnieje jako właściciel w księdze wieczystej. Może zatem mieszkanie sprzedać, wynająć czy darować.

— Moja zdolność kredytowa nie pozwala mi na uzyskanie kredytu hipotecznego. Czy wsparciem może okazać się osoba ze mną niespokrewniona, czy tylko członek rodziny lub współmałżonek?

— Jeśli nasza zdolność kredytowa nie jest idealna, nie należy się zrażać. Określenie na zakup nieruchomości możemy się bowiem starać razem z członkiem rodziny, ale też z osobą niespokrewnioną.

Idealnym współkredytobiorcą będzie ktoś zaufany, kto posiada nie tylko odpowiednie wynagrodzenie, ale i dobrą historię w Biurze Informacji Kredytowej.

Pamiętajmy, by z odpowiednim wyprzedzeniem zwerifikować również własną historię w BIK, unikniemy w ten sposób przykrych niespodzianek.

— Pracuję na podstawie umowy na czas określony. Czy mam szansę na kredyt?

— Wymarzoną kredytobiorcą dla banku jest osoba, która pracuje na umowę o pracę na czas nieokreślony. Pracownicy dopuszczają jednak umowę o pracę na czas określony pod warunkiem, że czas do końca jej trwania nie jest krótszy niż 6 miesięcy, a okres zatrudnienia w danej firmie zgodnie z polityką danego banku nie jest krótszy niż 3 lub 6 miesięcy.

Wpływ na decyzję placówki może mieć też staż pracy u ostatniego pracodawcy. Ważne, by nie było przerwy między przejściem z jednego miejsca pracy do drugiego.

— Co w sytuacji, gdy wynagrodzenie otrzymuję „do ręki”, a nie na konto?

— Zazwyczaj zakład pracy przelewa wynagrodzenie na konto bankowe i jest to najlepsza forma z punktu widzenia banków. Co jednak dzieje się w sytuacji gdy dostajemy pieniądze „do ręki”? Standardowo nie powinno to stanowić problemów. Bank oprócz zaświadczenia o zatrudnieniu i zarobkach od pracodawcy, będzie wymagał dodatkowo zaświadczenia z ZUS o podstawie wymiaru składek na ubezpieczenie społeczne.



O własnym lokum marzy coraz więcej osób. Wybór odpowiedniej nieruchomości to dopiero pierwszy krok, by stać się jej właścicielem.

Warto jednak dodać, że pojawiają się banki, które mogą odmówić udzielenia kredytu w sytuacji gdy klient otrzymuje wynagrodzenie w gotówce. Na tę chwilę są to jednak pojedyncze przypadki.

— Co i jak wpływa na moją zdolność kredytową?

— W trakcie analizy kredytowej bank, oceniając naszą zdolność kredytową, bierze pod uwagę zarówno nasze dochody, jak i poziom na-

szych wydatków — aktualne zadłużenie z tytułu innych spłacanych obecnie kredytów, zadłużenie z kart kredytowych, dostępne limity i poleczone kredyty.

Im wyższe comiesięczne obciążenia z tytułu spłaty innych zobowiązań, tym mniejsza jest nasza zdolność kredytowa. Dlatego też przed decyzją o zaciągnięciu kredytu hipotecznego warto pozbyć się wszystkich kart kredytowych, limitów w rachunku ROR oraz, jeżeli to możliwe, dokonać spłaty bieżących pożyczek. Nawet niewielkie zobowiązania potrafią dość istotnie zmniejszyć naszą zdolność kredytową.

— Czy faktycznie muszę mieć jakąś historię w BIK, by otrzymać kredyt?

— Jednym z warunków otrzymania kredytu jest posiadanie dobrej historii kredytowej zarejestrowanej w bazie BIK.

Jeśli nie mamy żadnej historii kredytowej, banki nie wiedzą, czego mogą się po nas spodziewać. Historia kredytowa to zapis zadłużeń, jakie obecnie spłacamy i jakie spłacaliśmy w przeszłości. Zawiera informacje, o tym

czy płatności dokonywane są terminowo, a jeśli nie, to jakie jest opóźnienie.

Dlatego, jeśli zależy nam na tym, by w przyszłości uzyskać kredyt na dobrych warunkach, przygodę z bankami powinniśmy zacząć od małych zobowiązań. Pożyczmy niewielką sumę na kilka miesięcy, kupmy urządzenie na raty lub załóżmy kartę kredytową — to wszystko w przyszłości wyjdzie nam na dobre. Posiadanie w przeszłości kredytu i sumiennego jego spłacanie, pokazuje zainteresowanemu bankowi, że jesteśmy doświadczonymi klientami.

— Jaki wkład własny jest obecnie wymagany? Czy nadal wystarczy 10 procent ceny nieruchomości?

— Standardowo banki wymagają posiadania 20 procent ceny zakupowanej nieruchomości, jednakże niektóre z nich zgadzają się na minimum 10 procent wkładu własnego z dodatkowym zabezpieczeniem, zazwyczaj w postaci ubezpieczenia tzw. niskiego wkładu. Warto jednak dodać, że 10-procentowy kredyt jest obłożony wieloma restrykcjami i nie każdy go otrzyma.



Wioletta Michalak

— ekspertka finansowa, wieloletnia menadżerka sprzedaży w banku, ambasadorka elbląskiego oddziału Klubu Kobieta i Pieniądze. W lutym 2020 gościła w Olsztynie na spotkaniu „Bez Gorsetu”.

Cały rynek, a w tym banki, czeka na poprawę sytuacji gospodarczej. Biorąc jednak pod uwagę dzisiejszą sytuację, nie powinniśmy spodziewać się szybkiego powrotu do łagodnej polityki kredytowej sprzed pandemii.

— Czy to bank, w którym mam konto, zapewni mi najlepsze warunki kredytowe?

— To bardzo często powtarzające się pytanie. Na podstawie własnych doświadczeń, muszę przyznać, że zwykle nie jest to prawda. Mój własny bank, w którym od 20 lat mam rachunek ROR i regularnie spłacane dwa kredyty hipoteczne, jako pierwszy nie tylko nie zaproponował mi lepszych warunków, ale wręcz odmówił kredytowania.

Moim zdaniem warto składać wnioski kredytowe równolegle do kilku banków i po prostu wybrać najlepszą ofertę. Nawet jeśli bank mówi, że to właśnie jego oferta jest najlepsza na świecie, i tak lepiej zweryfikować ją z tymi, oferowanymi przez inne placówki.

— Warto wobec tego korzystać z usług doradców finansowych?

— Uważam, że tak. Zwłaszcza wtedy gdy nie dysponujemy dużą ilością czasu i nie mamy odpowiedniej wiedzy na temat ofert kredytowych różnych bankach. Pomoc doradcy kredytowego jest zwykle darmowa i niezobowiązująca, a warunki, które przedstawia, są takie same jak te, oferowane przez dany bank. Poza tym doradca dokładnie obliczy zdolność kredytową w 22 bankach i podpowie, który może mieć dla nas najlepszą ofertę.

Na pewno pomoc doradcy przyda się przy wypełnianiu dokumentów i załatwianiu wszelkich formalności.

— Jak długo trwa załatwienie kredytu i jak wygląda cała procedura?

Zgodnie z Ustawą o kredycie hipotecznym z dn. 23 marca 2017 r. po złożeniu kompletu dokumentów, w ciągu 21 dni kalendarzowych powinniśmy poznać decyzję banku.

Często po wstępnej pozytywnej decyzji bank podaje warunki, które musimy spełnić, aby podpisać umowę końcową. I wówczas ponownie bank ma dodatkowe 21 dni na odpowiedź.

Po wypełnieniu warunków bank sporządza ostateczną umowę o kredyt hipoteczny, z którą powinniśmy się zapoznać i te formalności zajmują nie dłużej niż 7 dni.

I kolejną czynnością jest wypłata kredytu. Po dotrzymaniu wszystkich formalności z naszej strony bank najczęściej ma 7 dni roboczych na wypłatę środków — w przypadku nieruchomości z rynku wtórnego. Kiedy jednak kupujemy lokum z rynku pierwotnego, na pieniądze z banku możemy czekać jeszcze dłużej — nawet 3 tygodnie.

Proces ubiegania się o kredyt hipoteczny jest dłuższy i bardziej skomplikowany niż w przypadku kredytów gotówkowych. Można podzielić go na kilka etapów:

1. Wybór nieruchomości.
2. Kompletowanie dokumentów — zbieramy dokumenty związane z zakupowaną nieruchomością oraz dokumentami dochodowymi, analiza wniosku rozpocznie się dopiero po dostarczeniu kompletnych dokumentów. Braki w dokumentacji, czy niepełne informacje wydłużają cały proces.

3. Analiza i decyzja kredytowa — po zebraniu i analizie dokumentów bank wydaje decyzję kredytową, ale może też prosić o dostarczenie dodatkowych dokumentów czy złożenie wyjaśnień.

4. Podpisanie umowy kredytowej — po wydaniu pozytywnej decyzji przygotowywana jest umowa kredytowa. Dopiero podpisanie tego dokumentu potwierdza fakt przyznania kredytu.

5. Podpisanie aktu notarialnego — z podpisaną umową kredytową udajemy się do notariusza w celu podpisania umowy kupna nieruchomości lub przeniesienia własności.

6. Wypłata kredytu — dopiero po akcie notarialnym i złożeniu wniosku o wpis hipoteki, bank wypłaci kredyt.

Koszty związane z zakupem nieruchomości

Przykład: Mieszkanie z rynku wtórnego za 200 tysięcy złotych

Rodzaj Opłat:	Cena:
Taksa notarialna z VAT	931,10 zł
Podatek od czynności cywilnoprawnych	4000 zł
Wpis do księgi wieczystej	200 zł
PCC od hipoteki	19 zł
Odpis aktu notarialnego	50 zł
Prowizja biura nieruchomości (2 proc. + 23 proc. VAT)*	4920 zł
W sumie:	11 120,10 zł

* Nie wszystkie biura nieruchomości wymagają prowizji od kupującego

— Wkład własny to nie wszystko. Jakie mogą być dodatkowe koszty zakupu nieruchomości?

— Zanim ostatecznie podejmiemy decyzję o zakupie własnego M, dokładnie przeanalizujemy wszystkie opłaty. Kiedy ustalamy budżet na zakup wymarzonej nieruchomości, weźmy pod uwagę nie tylko jej ostateczną cenę, ale i koszty okołotransakcyjne.

Wśród nich wymienić można m.in. takse notarialną, czyli wynagrodzenie dla notariusza za sporządzenie aktu kupna nieruchomości. Jej maksymalna wysokość uzależniona jest od wartości transakcji, a wartości te określa rozporządzenie Ministerstwa Sprawiedliwości.

Bazując na własnym przykładzie, kiedy w grudniu minionego roku nabyłam w Elblągu lokal mieszkalny za 130 tysięcy złotych, zapłaciłam takse notarialną wraz z podatkiem VAT w kwocie 785,97 zł.

Kolejny koszt związany jest ze sporządzeniem odpisu aktu notarialnego, czyli wypisem oryginalnego dokumentu, posiadający taką samą moc prawną i treść, co pierwotny. W przypadku zakupu nieruchomości będziemy potrzebować jednego egzemplarza dla siebie oraz w zależności od potrzeb — kolejnego — np. dla banku.

Koszt ustalany jest indywidualnie przez notariusza i iloczyn od każdej strony dokumentu. Cena waha się od 3 do nawet 20 złotych za stronę.

W moim przypadku potrzebowałam 6 wypisów po 10 stron każdy i zapłaciłam za nie w sumie 180 zł (3 zł za stronę).

Kupujący musi też pamiętać o konieczności opłacenia podatku od czynności cywilnoprawnych, który wynosi 2 proc. wartości nieruchomości, a wnosi się go wraz z uiszczaniem taksy notarialnej podczas podpisywania umowy kupna mieszkania. Podatek

ten ponosimy, tylko kupując mieszkanie z drugiej ręki, czyli rynku wtórnego.

W przypadku inwestycji deweloperskich, powiązanych z rynkiem pierwotnym podatek jest wliczony w cenę zakupu mieszkania. Wówczas jego wysokość równa się 8 lub 23 proc. podatku VAT.

Ja, przy zakupie mieszkania za 130 tysięcy musiałam uiścić podatek równy 2,600 zł.

Pozostają jeszcze koszty sądowe pobierane przez notariusza — opłata za założenie księgi wieczystej dokonanie w niej stosownego wpisu własności, wpis hipoteki zwykłej do księgi wieczystej, podatek od wpisu hipoteki do KW, a także wykreślenie wpisu z księgi wieczystej, wniosek o wpis zmiany treści ograniczonych praw rzeczowych w księdze wieczystej, oraz wydanie odpisu księgi wieczystej.

Moje koszty sądowe wyniosły 419 zł, a łącznie u notariusza zapłaciłam prawie 4 tysiące złotych.

— Podsumowując — dlaczego warto zdecydować się na zakup mieszkania?

— Wiele z nas decyduje się na zakup nieruchomości, by zwyczajnie w niej zamieszkać. Ta decyzja jest też jednak alternatywną formą ulokowania naszych oszczędności.

Obserwacje aktualnych tendencji na rynku wskazują znaczący wzrost cen nieruchomości zwłaszcza mieszkań dwu- i trzypokojowych o powierzchni 35-50 m kw. Takie lokale cieszą się, i prawdopodobnie w najbliższych latach dalej będą się cieszyć, największym zainteresowaniem wśród kupujących.

Wraz z upływem czasu może zatem okazać się, że decyzja o zakupie mieszkania zaowocuje przyzwoitym zyskiem ze sprzedaży albo najmu lokalu, dzięki czemu uzyskamy dodatkowy dochód pasywny.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@
dziennikelblaski.pl



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

**#DBAJMY
#OSIEBIE
NOŚ MASECZKĘ**



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

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

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

(wejście od ronda Bema)



plac Generała
Józefa Bema

**Pracujemy od poniedziałku
do piątku w godz. 7⁰⁰ do 15⁰⁰**

Pewnego dnia wyrzuciłam połowę ubrań

Minimalizm to bardzo pozytywne zjawisko. Jego wyznawcy przekonują, że ograniczenie przedmiotów materialnych pozwala także uporządkować głowę. Ale bywa, że rozumiemy go nieco opatrzenie i zaczynamy wyrzucać wartościowe rzeczy. Tak jak nasze bohaterki.



Fot. freepik

Raz na kilka miesięcy Monika przegląda swoją szafę. Kolejna para jeansów, która kupiła dwa lata temu wydaje się niepotrzebna. W worku na śmieci lądują kolejno: torebka kopertówka, którą miała raz na weselu,

sweter, który tak naprawdę nigdy jej się nie podobał, sukienka z którą ma złe wspomnienia i kilka T-shirtów. Potem Monika wyrzuca czapki, bo ma ich za dużo, trzecią parę rękawiczek, bo tyle par, to prawdziwa rozpusta. Do worka idą też buty sportowe:

Monika postanawia zatrzymać tylko jeden model.

Potem dumna prezentuje w sieci zdjęcie garderoby po rewolucji i cieszy się swoim sukcesem. Ogranicza się. Czyli jest minimalistką.

Weronika na tę opowieść uśmiecha się pod nosem. Ona też, kiedy zaczynała przygodę z minimalizmem była taką Moniką. — Na początku wydawało mi się, że wszystko jest mi niepotrzebne. Jakbym się nie pohamowała, to bym wyrzuciła jeszcze więcej, po czym mogłoby się okazać, że jednak jest mi to potrzebne. Nie o to chodzi, żeby chomikować, ale żeby się nie zapędzić w drugą stronę — mówi. — Dzisiaj rozstaje się z rzeczami bez sentymentu i nie kupuję innych, dopóki nie okaże się, że nie da rady bez nich funkcjonować. Ale miałam taki moment, kiedy dużo czasu spędzałam w domu, że jak przyszło się np. ubrać na wyjście, to nie miałam w co. Adlaczego? Bo eleganckie sukienki i wyjściowe rzeczy po prostu wyrzuciłam!

Podobnie jest u Beaty. Jej ambicją było stworzyć szafę kapsułową. Najpierw poczytała o niej w Internecie, potem jej koleżanki z biura bardzo chwaliły sobie takie rozwiązanie. Szafa kapsułowa to zbiór kilku lub maksymalnie kilkunastu elementów odzieży, z których można stworzyć jak najwięcej stylizacji — na każdą okazję.

Jakie są korzyści z posiadania szafy kapsułowej? Przede wszystkim chodzi o to, by mieć w garderobie tylko to, co faktycznie się nosi. I Beata tak właśnie chciała mieć. Tylko nie uwzględniła kilku rzeczy. Prowadzi tak różnorodne życie, że nie da się w jej przypadku mieć kilkunastu rzeczy. Zajmuje wysokie stanowisko menadżerskie, które wymaga od niej odpowiedniej stylizacji na co dzień. Uwielbia górską wspinaczkę, kajak, ćwiczy jogę, gra w tenisa i odpręża się na narciarskich stokach. Często bywa na ważnych przyjęciach i eleganckich eventach, na które nie może założyć garsonki, w której przechadza się po biurowcu. — Szafa kapsułowa to świetna rzecz, ale nie dla mnie — kręci głową. — Po tym jak ograniczyłam garderobę musiałam iść na zakupy i zaopatrzyć się w nowe rzeczy.

Milena urodziła drugie dziecko. Stwierdziła, że nie popełni już tego błędu, co 10 lat temu, przy pierwszym, kiedy wydawało jej się, że musi wykupić wszystko z hurtowni dziecięcej. Tym razem postanowiła na pieluchy wielorazowe, zabawki w stylu Montessori i kilka wygodnych śpioszków. Do kąpielni zamiast popularnej wianienki, wiaderko. Nie zamierzała też wspierać konserwności kosmetycznych: postanowiła, że będzie pielęgnować dziecko polskimi, tanimi kosmetykami. — Nie

dam już zarobić na mnie tak jak kiedyś — opowiadała z satysfakcją koleżankom z placu zabaw, jednocześnie kołysząc nogą śpiącą w wózku Antoninę. — Dawniej ludzie nie mieli tylu produktów i jakoś wychowali dzieci.

Szybko lekarze zdiagnozowali u Antosi atopowe zapalenie skóry. Okazało się, że mała potrzebuje specjalnych kosmetyków do pielęgnacji skóry, a nawet proszków do prania jej ciuchów. Kilka par śpioszków też nie wystarczało, bo dziecko ulewało i Milena nie nadążała z praniem. Z minimalizmem szybko się pożegnała.

Dorota uważa, że jesteśmy odpowiedzialni za swoje rzeczy. — Bez chwili refleksji nad tym będziemy w kółko kupować i pozbywać się rzeczy. Nie uważam że nie mamy się niczego pozbywać, ale musimy robić to z głową. Rozglądać się wokół czy ktoś nie potrzebuje, oferować na darmo. To potrwa dłużej niż wyrzucenie do kosza, ale bardziej się opłaca nam wszystkim w szerszym kontekście.

Anna przyznaje, że był taki czas, że wpadła w sidła ekoterrorizmu. — Miałam wrażenie, że cokolwiek kupię, jest zbędne. Wróciłam do cerowania skarpetek, a potem wstydziłam się zdjąć buty w gościach. Ale uważałam, że kupno kolejnej pary jest nieekologiczne. Ostatnio trochę się uspokoiłam, ale wciąż mam wątpliwości.

Z jednej strony „minimalizm cierpi” gdy trzymam dobre, sprawne rzeczy, które nie są mi potrzebne, ale „może się przydadzą”, a z drugiej strony pozbycie się klóci się z ekologią. Bo jak to wyrzucić na śmietnik...?

Balans, dystans, równowaga, prostota. Tak krótko można zdefiniować minimalizm, który w ostatnich latach stał się szalenie popularny. Co zrobić, żeby właściwie go rozumieć? — Minimalizm i uświadamianie sobie czego naprawdę potrzebujemy sprawia, że ilość wszystkiego co jest wokół, zaczyna przytłaczać. Gdy zaczęłam porządkować nasz dom, wszystko zaczęło mi przeszkadzać. Nawet rzeczy, których używam kuły mnie w oczy mimo że wiedziałam, że są mi potrzebne — po prostu zaczynało mnie złościć, że ich używam. No bo generalnie, jakby nie patrzeć prawdopodobnie bez 80 proc. przedmiotów dałoby się żyć — tylko mniej wygodnie... — uważa Basia Słok, autorka popularnego bloga smartnest.pl. I dodaje: — Pogodziłam się z tym, że mam swój styl i nie zamierzam dążyć do minimalizmu, który stoi w sprzeczności z moją naturą, rodzinną tradycją i stylem życia.

ALEKSANDRA
TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@
gazetaolsztynska.pl



Największa Hurtownia Odzieży w Olsztynie

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

www.gracjaolsztyn.pl



**Z tym kuponem
kupisz bez marży***
• oferta ważna
do 20 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.



157120otr-c-M

— Archeolog zaczyna pisać kryminały... Dla zabicia czasu?

— Skąd! Archeolog zazwyczaj nie dysponuje nadmiarem czasu do zabijania. (śmiech) Ale nie dysponuje nim też świeżo upieczona mama, a ja zaczęłam pisać, kiedy właśnie po raz pierwszy zostałam mamą. Wszyscy moi znajomi pojechali na wykopaliska, a ja zostałam z niemowlęciem, ukochanym, wyczekany, ale — z ręką na sercu — strasznie nudnym. Z jednej strony byłam więc wyczerpana, jak każda mama niemowlęcia, a z drugiej — nosiłam w sobie taką tęsknotę za wykopaliskami, za wolnością, że musiałam coś z nią zrobić. Postanowiłam pisać. I chyba nieźle to wyszło, bo właśnie za mój debiut „Ofiarę Polikseny” dostałam Nagrodę Wielkiego Kalibru, najważniejszą polską nagrodę dla powieści kryminalnych i sensacyjnych. Już wtedy chyba przeczuwałam to, co powiedziała Toni Morrison: „kiedy przestają pisać, pozostaje mi tylko życie...”

— A skąd w ogóle miłość do archeologii?

— Chyba z dzieciństwa. Chyba, bo rzeczy z dzieciństwa zazwyczaj sobie nie uświadamiamy. Ale mój tata pracował w latach 70-tych i 80-tych na tzw. kontrakcie w Libii, był geodetą. Spędziłam w tym kraju wiele czasu i wtedy pokochałam śródziemnomorski upał i starożytne ruiny. Ale potem o tym zapomniłam. Chciałam zostać matematyczką, serio! Tylko że kiedy byłam w trzeciej klasie liceum, na ekrany weszli „Poszukiwacze zaginionej Arki” i przypomniałam sobie starą miłość. Przyszłam do domu i obwieściłam, że zostanę archeologiem. Chociaż, jak się szybko okazało na studiach, archeologia nie ma, oczywiście, nic wspólnego z tym, co na filmie. Okazała się jeszcze ciekawsza.

— Ale przyszedł czas, żeby pisać książki dla dzieci... I na „Detektywów z Tajemniczej 5”.

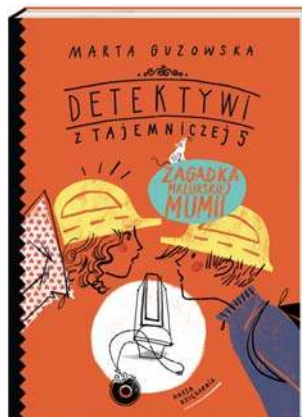
— To zasługa moich dzieci. Kiedy były już trochę odróżnione, a ja dałam już się poznać jako pisarka kryminałów dla dorosłych, przyszły do mnie któregoś dnia i mówiły: mam, my wiemy, że ty musisz pisać, ale dlaczego my nie możemy tego przeczytać. To niesprawiedliwe! Pomyślałam sobie: to rzeczywiście okropnie niesprawiedliwe. Bo mama-pisarka to nie jest szczyt szczęścia. Ciągłe mówienie: przeskaczajcie mi, bo piszę! Więc chciałam zrobić dzieciom prezent. I dlatego rodzeństwo bohaterów z „Detek-



Fot. Wiktoria Korzeniowska

Trzeba pisać z uchem przy ziemi

Chciała być jak Indiana Jones i mieć życie pełne przygód. Dziś pisze książki i przygody wymyśla sama. Ostatnia jej powieść dla dzieci dzieje się na Mazurach, w piramidzie w Rapie. Między innymi o niej opowiada Marta Guzowska, pisarka i archeolożka.



bo mieszkają kilka kilometrów dalej. Ten tom jest też prezentem dla nich, oraz Weroniki, córki Janusza. Ale piramida w Rapie jest miejscem tak klimatycznym, że aż prosi się o akcję mrocznej powieści.

— Skąd w ogóle pomysł, żeby akcję książki umieścić na Mazurach?

— Właśnie z wizyty u Marty i Janusza. Poza tym staram się umieszczać akcję „Detektywów” w różnych ciekawych miejscach w Polsce. Zależy mi na tym, żeby czytelnicy, oprócz rozrywki, lyknęli małą dawkę wiedzy.

— Powiedziała pani kiedyś, że dla dzieci pisze się o wiele trudniej, bo mają detektor ścieśnienia. Czyli?

— Żeby pisać dla dzieci, trzeba myśleć jak dzieci. Brzmi łatwo, ale jest cholernie trudne. Zawsze podczas pisania moich powieści zastanawiam się, jaka jest w tym momencie perspektywa dziecka. A może od problemów, które nam się wydają ważne, dla niego ważniejsze jest, że zerwały mu się ukochane, niebieskie sznurówki. I to naprawdę jest ważne, trzeba pokazać bez oceniania, co ma priorytet. Trzeba pisać, jak mówię, z uchem przy ziemi. Poza tym

wpowieściach dla dzieci, a już szczególnie w powieściach detektywistycznych dla dzieci nie wolno pozostawiać żadnych luźnych wątków. To jest właśnie doskonała ilustracja tzw. strzelby Czechowa, która zawieszona na ścianie w pierwszym akcie, musi wypalić w ostatnim.

— A pani jakim była dzieckiem?

— Spokojnym i chorobliwie grzecznym. Ale to dlatego, że od kiedy nauczyłam się czytać (a moja mama twierdzi, że nauczyłam się wcześniej), istniały dla mnie tylko książki. Więc można mnie było spokojnie zostawić samą w domu, bo wiadomo było, że jak rodzice wrócą, to będę robić to, co robiłam, kiedy wychodzili — czytać!

— I o czym pani marzyła, gdy była mała?

— Czytanie to marzenie o innych światach. A ja nie tylko o nich marzyłam, ale chciałam je naprawdę zobaczyć. Wtedy, w PRL-u, to było mało realne, więc kontrakt taty w Libii był gwiazdką z nieba. Okazało się, że kocham nie tylko marzyć o podróżach, ale też naprawdę podróżować. Chciałam znaleźć się „gdzieś indziej”. Do dziś uwielbiam to „gdzieś

indziej”, gdzie mnie jeszcze nigdy nie było.

— Podobno planuje pani dziećwięć żyć. To kim chce pani zostać w przyszłości?

— Może jednak tą matematyczką... Nie, to żart, na to już chyba za późno. Ale ja nie planuję, tylko czekam, aż kolejne życie samo się pojawi. Pisarka też nie planowałam zostać...

— Tylko o jednym pani życiu można napisać książkę. Co by się znalazło w rozdziale pierwszym „Mieszkalam w wielu miejscach na świecie, nie zawsze bezpiecznych”?

— Turcja w czasie wielkiego trzęsienia ziemi w 1999 roku. Grecja w tym samym roku: tam ziemia też się trzęsła i to kilka razy. Do dziś pozostał mi paniczny strach przed trzęsieniem ziemi, to potworna siła natury wobec której człowiek czuje się całkowicie bezradny. Izrael w czasie drugiej intifady. To nie były wesołe miejsca, ale człowiek jest odporny, więc ja i wszyscy moi przyjaciele, którzy wtedy tam mieszkali, wyrobiliśmy sobie czarne poczucie humoru. Baliśmy się jeździć autobusami, które często wylatywały w powietrze, a na taksówki nie było nas stać. Nigdy w życiu nie chodziłam tyle na piechotę!

— A co w drugim rozdziale „Wiedeń. Miasto najlepsze do życia”?

— Tu osiadłam, kiedy mój syn miał 2 latka, a mąż niespodziewanie dostał pracę w cesarskim mieście, więc podjęliśmy decyzję o przeprowadzce, bo pisać można przecież wszędzie. Wiedeń to naprawdę cudowne miasto, a najcudowniejsze jest w nim to, że naprawdę jest zupełnie inne, niż to, co widzą turyści. Trzeba po prostu zlizać lukier z wiedeńskiego tortu, a pod spodem kryją się niespodzianki. Uwielbiam tu mieszkać, ale na pewno nie zostanę tu do końca życia — w końcu tak wiele jest jeszcze miast, w których nie mieszkalam. Niech no tylko dzieci wylecą spod naszych skrzydeł, od razu ruszam w drogę!

— No i zakończenie: jakie marzenia do realizacji przed panią?

— Wrócić do Grecji. Tęsknię za tym krajem jak głupia. Lubię myśleć, że żyłam tam w poprzednim wcieleniu. Kto wie, może w mi-nojskim pałacu na Krecie?

ADA ROMANOWSKA
a.romanowska@
gazetaolsztynska.pl



— Jesteś bardzo młodą osobą. Zakładam, że twoja pasja do motocykli nie pojawiła się wraz z osiągnięciem pełnoletności. Od kiedy jeździsz motocyklem crossowym?

— Zainteresowanie tą dziedziną mogę podzielić na dwa etapy. Motocrossem jeździł mój dziadek, później mój tata, więc to ciągle się gdzieś przewijało. Czasem jeździliśmy na różne zawody, ale jakoś nigdy specjalnie mnie do tego nie ciągnęło. Mama też delikatnie zniechęcała mnie do udziału w różnych wydarzeniach, bo kurz, brud i w ogóle po co i na co. Wiem oczywiście, że wynikało to z troski, bo ten sport bywa dosyć urazowy. Wtedy moje życie było związane z muzyką. Grałam na gitarze basowej w zespole „Dziecięce Niebo”. Przełom nastąpił, gdy pojechałam na moje pierwsze zawody w 2015 roku. Oczywiście za namową taty i wtedy absolutnie wsiąklam, zakochałam się w tym sporcie. To był ten moment kiedy totalnie przepadłam.

— Jesteś teraz w 3 klasie liceum. Przygotowujesz się już do matury. Jakie masz plany związane z dalszą edukacją i czy znajdzie się tam czas na motocykl?

— Marzy mi się Politechnika Warszawska, może Uniwersytet Warszawski, ale na pewno kierunek techniczny. Uwielbiam przedmioty ścisłe: matematykę, fizykę i z tym wiąże swoją przyszłość. A motocykl jest częścią zabawy, w życiu też trzeba znaleźć miejsce na zabawę. To pewna forma odświeżania, może dosyć ekstremalna, ale skoki adrenaliny również potrafią niwelować szkodliwe skutki stresu. Więc na motocykl czas na pewno się znajdzie.

— Tym sportem zaraził cię tata, a jego, jego tata. Czy od początku miałaś swój motocykl, skoro pochodzisz z motocyklowej rodziny. Czy nowicjusze zawsze jeżdżą na pożyczonym?

— Już po pierwszych zawodach w 2015 chciałam mieć swój motocykl. Na początku nikt nie ma swojego, bo to nie jest tania inwestycja. Rodzice też nie sądzili, że tak bardzo się w to wkręcę. Natomiast pierwszy sprzęt, na którym uczyłam się jeździć i poruszać, był pożyczony. Nie był to typowy motocykl crossowy, ale od czegoś trzeba zacząć. To był skuter 50 Rieju, który należał do mojego chrzestnego. Mój własny pierwszy wyczekany motocykl to był KTM 85, po który jechaliśmy aż pod Bydgoszcz. Mama do końca nie wierzyła, że go kupimy i była



Hanna Szczucińska to 18-letnia zawodniczka Motoklubu Olsztyn. Jeździ motocyklem od 13 roku życia. Pasją zaraził ją tata, który teraz wspiera ją we wszystkich działaniach związanych z treningami i zawodami. O blaskach i cieniach tego sportu opowiedziała Karolinie Rogóż-Namietko.



naprawdę zdziwiona jak wjechaliśmy nim na podwórko. Wtedy już wiedziała, że przepadłam na dobre. Muzyka też poszła w odstawkę. Sprzedałam gitarę basową i kupiłam sobie kask na motocykl.

— Pierwsze dwa kółka to zawsze jest rower. Kiedy nauczyłaś się jeździć rowerem, skoro już w wieku 13 lat zaczęłaś jeździć motocyklem crossowym?

— Bardzo wcześnie. Pamiętam jak rodzice przyszlizli po mnie do przedszkola i przynieśli taki ładny rower. Szybko nauczyłam się jeździć bez bocznych kółek. Myślę, że jak miałam 5 lat to śmigałam już na dwóch kółkach. Ale na motocyklach crossowych jeżdżę już 8 latki, więc ja w wieku 13 lat byłam już bardzo stara

(śmiech). To na pewno zależy od predyspozycji. Trzeba mieć dobrą koordynację ruchową. Ten sport też niesie ze sobą wysiłek, więc aby móc utrzymać maszynę, która jest trzy razy cięższa ode mnie, to dodatkowo biegam, ćwiczę w domu i dbam o dobrą kondycję. Od początku traktowałam ten sport na serio i aby osiągać jakieś wyniki trzeba zadbać o wiele czynników. Dobry motocykl nie załatwi nam zwycięstwa. Do tego dochodzi też głowa, czyli koncentracja i absolutne skupienie na zadaniu.

— Jak wyglądają takie zawody motocykli crossowych?

— To jest wyścig po określonym torze, który trzeba pokonać w określonym czasie. Tradycyjnie wygrywa osoba, która dojedzie pierwsza na metę. Czas wyścigu jest zależny od klasy, w której się startuje. W mojej klasyfikacji wiekowej czas wynosi 15 minut plus dwa okrążenia. Taki typowy dzień zawodów zaczynamy od zapisów, które trwają od rana. Następnie każdy zawodnik może zapoznać się z torem podczas treningu. Kolejny etap to trening kwalifikacyjny. I w zależności od naszego wyniku na tym etapie, zostaje nam przypisane miejsce na bramkach startowych. Potem jest pierwszy wyścig, następnie drugi wyścig i tak mija nam cały dzień na zawodach.

— Jaką teraz startujesz maszyną?

— Obecnie mam Yamahę o pojemności silnika 125 cm³. Ostatni raz startowałam na niej we wrześniu. Te zawody niestety nie skończyły się dla mnie dobrze. Warunki były ciężkie, padał deszcz i znowu było błoto. Podczas samego wyścigu jeździło mi się naprawdę dobrze, ale na finiszu wywróciłam się i uszkodziłam sobie, po raz kolejny, bark. Teraz jestem już po operacji, która była na dniach. Powoli dochodzę do zdrowia, przede mną jeszcze tylko rehabilitacja i powrót na tor.

— Może na czas rekonwalescencji dwa kółka zamienisz na cztery kółka. Masz już prawo jazdy?

— Właśnie mogę się pochwalić, że niedawno zdałam egzamin i czekam na wydanie dokumentu kat. B. Jak już wyzdrowieję i pogoda na to pozwoli, to w następnej kolejności będzie kat. A. Motocyklem crossowym mogę niestety jeździć tylko po wyznaczonym torze. Nie jest to maszyna przeznaczona do poruszania się po ulicy, więc czekają mnie w najbliższej przyszłości kolejne wyzwania.

KAROLINA
ROGOŹ-NAMIETKO
redakcja@
gazetaolsztynska.pl



Kosmetyczka radzi

Jaki podkład stosować zimą?
Ewa

Kremy BB i podkłady o lekkiej konsystencji są przeznaczone na lato. Ten zimowy powinien mieć nieco cięższą konsystencję niż stosowany latem. Przede wszystkim podkład powinien chronić cię przed zimnem z zewnątrz i przesuszonym powietrzem wewnątrz.

Bardzo wysuszają mi się usta. Ma pani jakiś sprawdzony sposób, żeby temu zapobiec?
Iwona

Niestety wiatr i mróz wysuszają usta, co często może prowadzić nawet do bolesnego popękania.

Podstawą jest nawadnianie organizmu, jednak staraj się pamiętać, aby regularnie stosować peelingi i nawilżać usta odpowiednią pomadką nawilżającą o naturalnym składzie.

Z domowych sposobów spróbuj wykorzystać olej kokosowy lub miód. Nałóż sobie cienką warstwę na noc. Jeśli zdecydujesz się na peeling pamiętaj, aby usta były już podleczone i niepopękane.



Karolina Maczulska

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

Stylizacja 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

Przewlekłe zmęczenie

Coraz więcej osób doświadcza przewlekłego stanu zmęczenia, które jest związane z wyczerpaniem psychicznym, chorobami psychosomatycznymi, lękami, depresją. Jednak przewlekłego zmęczenia nie można nazwać depresją. To inne dolegliwości i odrębna jednostka chorobowa. Około 25% pacjentów skarży się na zmęczenie, a 70% pacjentów zgłasza objawy wyczerpania psychicznego. Objawy przewlekłego zmęczenia trwają nieprzerwanie co najmniej 2 tygodnie. Do tych objawów należą: zaburzenia snu i nadmiar stresów, w tym bezdech nocny, codzienne, nadmierne bóle głowy (mętnik w głowie), zaburzenia snu (sen nie przynosi odpoczynku), mała energia, bóle gardła, bóle mięśni i stawów, zaburzenia koncentracji i pamięci, niestabilność emocjonalna, wahanie masy ciała, słaba aktywność seksu-



alna, myśli samobójcze, lęki. Przyczyny mogą wywodzić się z zaburzeń hormonalnych, metabolicznych, nowotworów, zaburzeń układu immunologicznego, układu nerwowo-mięśniowego, chorób psychicznych, niedokrwistości, ubocznych działań leków, chorób układu sercowo-naczyniowego. Do sta-

nu przewlekłego zmęczenia przyczyniają się także: załoba, pracooholizm, niewłaściwa dieta, otyłość, spaliny-emisja CO₂, stres.

Można wyróżnić leki i używki, które mogą wywołać uczucie zmęczenia. Należą do nich: alkohol, leki przeciwbólowe, antybiotyki, leki przeciwdrgawkowe, leki

przeciwdepresyjne, leki przeciwhistaminowe na alergię, leki obniżające ciśnienie, leki przeciwlękowe, kortykosteroidy, leki antykoncepcyjne, leki nasenne, nikotyna. Przewlekły stan zmęczenia bardzo często występuje w okresie poporodowym, pooperacyjnym, w przewlekłych chorobach organicznych, po stracie

bliskiej osoby, w chorobach związanych z przewlekłym bólem, po zażywaniu leków, w stanach po urazie (np. po wypadku samochodowym), w stanach po przebyciu infekcji wirusowej (grypa, zapalenie wątroby, mononukleozę). Płuca, nerki i serce to ważne narządy, które muszą być silne, aby chroniły ciało przed zmęczeniem. Do zmęczenia organizmu przyczyni się pracooholizm, niewłaściwa dieta, menopauza, a także przejście na emeryturę.

Aby zapobiegać przewlekłemu zmęczeniu warto sprawdzić czy nie używasz powyższych leków lub używek, ważne jest to, jak się odżywasz, czy w Twoim jedzeniu są potrzebne witaminy i minerały. Czy dbasz o odpoczynek dla ducha i umysłu. Czy używasz wzmacniających ziół, które mogą naprawić błędy diety i zacząć wyprowadzać ze stanu przewlekłego zmęczenia. *

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.

Podstawowe zasady zdrowego żywienia

Tak jak już wiecie, nie zajmuję się układaniem diet, a informowaniem o zdrowym odżywianiu i jego wpływie na nasze ciało i umysł.

1 Jako, że tak jak wielu lubię mieć wiedzę podaną, uporządkowaną, a najlepiej w punktach, postanowiłam zebrać dla was główne rady dietetyczne (tak zwane, nie o typową dietę jako restrykcję mi chodzi).

1 Słuchaj swojego organizmu - podstawowa i główna zasada. Na tym właściwie mogłabym zakończyć, ale wiem że zostanie niedosyt. Ja dosyć długo nie rozumiałam tego stwierdzenia i było ono dla mnie irytujące wręcz. Podejrzewam więc, że i dla was może to być niewystarczające.

2 Przynajmniej połowę talerza powinny zajmować warzywa. Świetny i prosty sposób na upewnienie się, że ty i twoja rodzina dostarczycie tego, co niezbędne swoim organizmom. Dzieciom przy obiedzie nie mówcie: „Zjedz jeszcze trochę kotlecika” tylko: „Zjedz jeszcze trochę suróweczki” (choćby pamiętamy, że do jedzenia nie zmuszamy).

3 Idąc do sklepu, zrób listę zakupów i upewnij się, że będziesz miał na niej wystarczającą (czyli dużą) ilość warzyw i owoców.

4 Deser bierz z natury - truskawki czy brzoskwinie potraktuj jako słodycz. To dostarczy ci składników odżywczych oraz złągodzi lub całkowicie zastąpi ochotę na niezdrowy cukier.

5 Jedz zróżnicowanie, czyli jedz różnorodne, a także, warzywa. W ten sposób będziesz mógł przyswoić jak najwięcej fitożywności, witamin i minerałów.

6 Kobiety muszą pamiętać o jedzeniu codziennie około 200 gramów zielonych warzyw liściowych, które chronią przed rakiem piersi.

7 Rośliny strączkowe trzy razy w tygodniu plus orzechy i nasiona. Źródło białka i niezbędnych aminokwasów. Tego wszystkiego potrzebuje nasz organizm.

8 Mięso raz-dwa razy w tygodniu. Ból dla wielu, szczególnie mężczyzn.

9 Ograniczaj nabiał. Różne źródła naukowe podają. Ja przychyliam się do wersji najwyższej raz dziennie (mała porcja, nie mleko!). Ale tu przypominam o zasadzie nr 1.

10 Ryby dwa-trzy razy w tygodniu, z naciskiem na „trzy”. O rybach się zapomina, a w zwykłych supermarketach można kupić naprawdę smaczną i świeżą rybę (fakt, że dużo droższą niż mięso).

11 Niezbędne tłuszcze. Oliwa (najmniej kontrowersyjna, dlatego najbardziej ulubiona przeze mnie), oleje z orzechów i nasion, masło klarowane, olej kokosowy (taki kiedyś modny, teraz odrzucony, nie mam zdania specjalnie na jego temat, osobiście mało używam).

12 Zakochaj się w przyprawach i ziołach (o ile jeszcze ich nie uży-

wasz). Pomagają ograniczyć sól, poprawiają smak potrawy i zawierają mnóstwo pierwiastków śladowych, korzystnych dla naszego organizmu.

13 Doprawiaj świeżym chili i świeżym sokiem z cytryny. Dzięki witaminie C w nich zawartej, łatwiej przyswajamy żelazo.

14 Ogranicz: cukier, sól, wędliny, produkty przetworzone, czerwone mięso, tłuszcze trans i utwardzone, alkohol.

15 Pij głównie wodę (na temat wody można pisać elaboraty, to w innym artykule), herbatki ziołowe, soki (najlepiej świeżo wyciskane, z kartonu odpadają).

16 Kończ posiłek, zanim będziesz całkowicie syty (łatwo mówić, kiedy wszystko takie pyszne i zróżnicowane). Czym innym jest uczucie pełności, a czym innym sytości (patrz: punkt 1).

17 Jedz przy stole bez dodatkowych wzmacniaczy (typu telewizor, telefon). Do tego powoli i dokładnie żuj.

18 Rób co najmniej trzygodzinne przerwy między posiłkami. Organizm będzie miał czas strawić i odpocząć.

19 Nie obzeraj się na noc. W ogóle się nie obzeraj.

20 Ruch. Bez komentarza tym razem, no bo wiadomo.

21 Odstępstwo nie jest przestępstwem. Jeśli nie uda ci się zastosować wszystkich zasad od razu albo do czasu złamiesz którąś z nich, kompletnie się tym nie przejmuj. Myślisz, że ja się do nich stosuję w stu procentach?

Ufff, zmęczyłam się. Tyle tego. A człowiek chciałby i winać czekoladki, i być zdrowym. Jeść i oglądać ulubiony serial (dobre zarządzanie czasem?). Siedzieć

albo leżeć i mieć gibkie oraz umięśnione ciało.

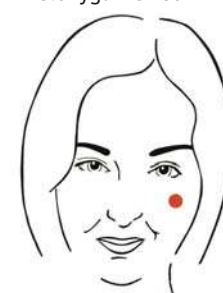
Tych dwadzieścia jeden zasad warto podeprzeć, a nawet umieścić na fundamencie dbania o psychiczny aspekt naszego zdrowia. Praca z emocjami, programami, radzeniem sobie ze stresem...

I ostatnia...
...zasada poza zasadami.
Zawsze masz wybór.

EWELINA DANIŁA

O autorce:

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



REKLAMA

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

Lek. med.
Artur ZALEWSKI
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna

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

CENTRUM REHABILITACJI NIEBIESKI HAMAK
dr n. med. Agnieszka Biernacka

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

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

Olsztyn, ul. Leśna 2

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

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

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

Roman Łęsiów 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

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

NZOZ „ARTERIA” PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHOROBY NACZYŃ

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

CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC

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

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

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

Moda Optyk E.R. Wójcik
OPTYKA OKULISTYKA OPTOMETRIA

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
wielozwizowic vis à vis dworca

LSZTYŃSKY EKANZE PECAJALISCI
rej. codziennie w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰
89 535 25 48
502 323 935

NEUROCHIRURG
dr n. med. Miroslaw Smółka

Olsztyn, ul. Kopernika 1
poniedziałki 15.00-18.00

To prawda, że zioła są dobre na wszystko. Trzeba tylko wiedzieć, które z ziół działają na konkretne dolegliwości, bo nie nie działają na wszystko. Musimy też pamiętać, że niektórych ziół przy określonych schorzeniach należy unikać. Warto przy tej okazji poznać choćby podstawy uprawy ziół — a nuż najdzie nas ochota na ten zielnik w ogródku lub chociaż skrzynkę na balkonie? Zwłaszcza, że wszystkie zioła to rośliny miododajne, uprawiając je wspieramy więc kochane pszczoły, których jest coraz mniej. Zatem, w strasznych czasach dla pszczoł i bombardującej nas z półek sklepowych chemii taka wiedza może okazać się tyle tajemna, co i bezcenna.

Zioła leczą, bo zawierają masę substancji aktywnie czynnych, a te najczęściej pozytywnie wpływają na nasz organizm. Poznali się na nich już starożytni i całe wieki z powodzeniem stosowali. Ziołem może być roślina, drzewo lub krzew, aleczą liść, kwiatostan, owoc, korzonki i nasiona. Jeśli chodzi o ich uprawę — są dość wymagające. Wiele z nich pochodzi ze strefy śródziemnomorskiej lub z ciepłych krajów — u nas potrzebują zatem stanowisk ciepłych i zacisznych, najlepiej od strony południowej. Im więcej słońca, tym więcej substancji aromatycznych zgromadzą. Podłoże musi być w miarę lekkie, dobrze przepuszczalne, ale i żyzne. Nawozów używamy wyłącznie organicznych i regularnie nasze zioła przycinamy: zyskają ładny pokrój i będą lepiej rosły. Musimy też pamiętać o systematycznym podlewaniu. Te same zasady obowiązują na balkonach i tarasach, a pragnę zaznaczyć, że zioła świetnie nadają się do uprawy w pojemnikach.

Zbiór ziół zależy od konkretnego gatunku i od tego, jaką część rośliny zbieramy. Suszymy je w temperaturze 30-40 stopni C, a przechowujemy w suchym miejscu, z dala od wilgoci i szkodników.



Fot. Pixabay

Zioła na wyciągnięcie ręki

Zioła. Nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak wiele dobra mamy w zasięgu ręki. A gdyby tak niewielką część arealu naszego ogródka przeznaczyć na zielnik? Zdrowie nie tylko by zyskało — wkroczyłoby wręcz w nowy wymiar kontaktu z naturą, której tak często nie dostrzegamy. Ponieważ o ziołach mogę w nieskończoność — artykuł podzieliłam na odcinki. Dziś wiadomości ogólne i herbatki.

Większość ziół można też wykorzystać w stanie świeżym, najlepiej w postaci herbaty. Taki napar, a w szczególności szeroki zestaw olejków eterycznych, wzbogaci nasz organizm o witaminy, mikroelementy i antocyjany, poprawi odporność i usunie toksyny z naszego organizmu.

— i słusznie. Zawarte w herbatce z melisy olejki, garbniki, gorycze, terpeny, kwas askorbinowy, cukry i sole mineralne odprężają, pomagają w nadpobudliwości nerwowej, ułatwiają zasypianie, zwłaszcza przy bezsenności na tle nerwowym. Ale melisa ma też działanie przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne. Poza tym pobudza trawienie — jest więc jak znalazł w czasie każdego świątecznego obżarstwa.

Rumianek

Jedna z najwdzięczniejszych roślin świata! Rumianek pochodzi z rodziny astrów, jest jednoroczny. Do naparu wykorzystujemy tzw. koszyczki kwiatowe — to w nich zawarte jest samo dobro, m.in. chamazulen, flawonoidy, związki kumarynowe i sole mineralne. Herbatka z rumianku działa rozkurczowo, przeciwbólowo, przeciwbakteryjnie, pobudza trawienie, działa mocz- i wiatropędnie, dodatkowo ułatwia wydzielanie gazów. Ma też właściwości uspokajające. Pomoże szczególnie przy kolce jelitowej, dolegliwościach wątroby i niektórych schorzeniach kobiecych. 4 łyżeczki rumiankowych koszyczków trzeba wysypać do garnuszka i wlać 1 litr wody. Przykrywamy i gotujemy 1 minutę na lekkim ogniu. Odstawiamy, czekamy 5 minut, odcedzamy napar, dodajemy kilka kropel soku cytrynowego i voilà! Jak ktoś potrzebuje taką herbatkę osłodzić — zalecam wyłącznie miód.

Mięta

Nie tak nie orzeźwia w upalne dni jak mięta! Noce właściwie też mięta orzeźwić potrafi... Od wieków pomaga przy wszelkich dolegliwościach układu pokarmowego. Zawiera mentol, garbniki, terpeny, gorycze, flawonoidy, witaminę C i prowitaminę A. To dzięki nim mięta rozgrzewa, działa rozkurczowo, żółciopędnie i dezynfekuje. Korzystnie wpływa na apetyt, zmniejsza wzdęcia. A poza wszystkim jest zwyczajnie

smaczna. Garść listków mięty świeżej lub pięć łyżeczek suszonej wysypujemy na 1 litr zagotowanej wody i zostawiamy pod przykryciem na 5-8 minut. Odcedzamy, w razie potrzeby słodzimy miodem i delektujemy się orzeźwieniem.

Tymianek

Ze bez niego nie wyobrażam sobie przygotowania nawet najprostszego dania, choćby pieczonych kartofelków. Ale tymianek może też służyć do przygotowania naparu. Szczególnie polecam go osobom cierpiącym na problemy z przemianą materii oraz nerwowością. Tymianek poprawia funkcjonowanie pęcherzyka żółciowego i wątroby, przez co skutecznie usunąć z organizmu zanieczyszczenia. Herbatkę leczniczą przygotowujemy z ziół tymianku, melisy, kwiatu lipy i dzięgla. Sypiemy tę samą ilość każdego z ziół do kubka gorącej wody i przykrywamy na 10 minut. Gotowe i można pić.

Czarny bez

Krzaki czarnego bzu rosną praktycznie wszędzie. Gdy kwitną, ich drobne, białe kwiatki, zebrane w spore baldachy, intensywnie pachną. Herbatka z tych kwiatów zadziała napotnie oraz przeciwwgorączkowo. Fioletowo-czarne owoce są źródłem m.in. kwasów organicznych, olejku lotnego, garbników i flawonoidów. Napar z nich przyrządzony działa przeciwbólowo, moczopędnie i wzmacnia potliwość, stąd jest nieoceniony w naturalnym oczyszczaniu organizmu. Na litr zagotowanej, gorącej wody sypiemy 4 łyżki kwiatów czarnego bzu bez szypulek i zostawiamy pod przykryciem na około 5-8 minut. Odcedzamy, wedle upodobań skraplamy sokiem z cytryny lub dodajemy miodu.

Czarny bez można też łączyć z innymi ziołami — uzyskamy wtedy napar poprawiający trawienie i kojący nerwy. Odmierzamy tę samą ilość kwiatów czarnego bzu, anyżu,

rumianku, liści szalwii i liści driakwi. Napar przygotowujemy jak ten dla mieszanek z tymiankiem i pijemy dwa lub trzy razy dziennie.

Fiołek trójbarwny

O fiołku, zwanym też bratkiem polnym, i jego zbawiennych mocach pisałam już nie raz i nie dwa, zwłaszcza w kontekście trądziku młodzieńczego. Że do największych ambrozji ten napar nie należy — to pewne. Ale biorąc pod uwagę jego skuteczność oraz natychmiastowe i długofalowe działanie — bierz, licho, jego smaki i zapachy! Herbatkę trzeba tylko pić na czczo, inaczej nie zadziała. Fiołek zawiera flawonoidy, saponiny, antocyjany i karotenoidy, dzięki czemu działa też napotnie, moczopędnie i wzmacnia naczynia krwionośne. Ponadto pomaga w walce z nieżyłkami górnych dróg oddechowych i suchym kaszlem. Do przygotowania naparu wykorzystujemy całe ziele.

Szałwia

Już starożytni Grecy na szalwii się poznali. Uważali ją za zioło prawie uniwersalne, a napar pili na wszelkie problemy z układem pokarmowym i zalecali rekonwalescentom. Pomaga w leczeniu dróg moczowych, głównie nerek, wątroby oraz górnych dróg oddechowych. Działa przeciwbakteryjnie i wzmacnia produkcję niezbędnej do trawienia i wchłaniania pokarmów żółci, przez co reguluje cały proces trawienia. Jest też niezastąpiona — w postaci płukanek — w leczeniu zębów, dziąseł i ogólnie jamy ustnej, gardła lub krtani. Osobom, których męczy parodontoz, zaleca się pastę do zębów z dodatkiem olejku eterycznego z szalwii. Zewnętrznie można stosować szalwię do okładów na trudno gojące się rany.

MAGDALENA MARIA
BUKOWIECKA
m.bukowiecka@
gazetaolsztynska.pl



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

1554200tr-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

1555200tr-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

1546200tr-a-M

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ

Olsztyn, plac Józefa Bema 5

tel. (89) 539-74-80, tel. (89) 539-74-81

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

czynne pon.-pt. godz. 7.00-15.00, sob. **nieczynne**

Barczewo, ul. Wojska Polskiego 7

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

Bartoszyce, pl. Konstytucji 3 Maja 29

(Biuro turystyczne IKAR)

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

Biskupiec, ul. Topiel 2

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

Elbląg, ul. Rybacka 35

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

Mitakowo, ul. Olsztyńska 16 (Urząd Miasta)

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

Mrągowo, ul. Ratuszowa 5

(Mrągowska Agencja Turystyczna „MAT”)

tel./fax (89) 741-81-51, czynne pn.-pt. 9.00-16.00,
soboty nieczynne

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

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

Olsztynek, ul. Chopina 29 (Miejski Dom Kultury)

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

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

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

Ogłoszenia drobne zamieszczone
w „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ” i „DZIENNIKU ELBLĄSKIM”
ukazują się równocześnie na stronie

www.drobniaak.pl

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

ZWIERZĘTA

kupię

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

sprzedam

BYCZKI jałówki mięsne, tel.
720-303-060

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL,
503-103-703

do wynajęcia

POKÓJ panu os. Mazurskie,
608-34-52-61

PRACA

dam pracę

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

KIEROWCA CE, 604-534-860

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

PRZYJME szpachlarzy, malarzy,
ogólnobudowlanych, 607-324-340

W gospodarstwie mlecznym,
510-135-912

ZATRUDNIĘ kierowcę wywrotki
tel. 502-587-305

USŁUGI

budowa | remont

GLAZURA, hydrauliczne, 795-820-
780

HYDRAULIK, 571-439-145

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

SZPACHLOWANIE, malowanie,
784-438-897

transport

TRANSPORT, przeprowadzki,
729-242-457

inne

SZYCIE kolder, 665-434-450

RÓŻNE

sprzedam

DREWNO kominkowe brzoza 110
zł/mp, sosna 80zł/mp, 504-240-740

DREWNO opałowe, 693-797-778

pożegnania.net

Wyraź swój żal i zapal
wirtualną świeczkę



314190pb1-A 2x2 -C

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

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:

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

* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

KONDOLENCJE

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

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

www.pozegnania.net

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



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 postugę

6144190pb1-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

3205200pb1-a-M



**USŁUGI
POGRZEBOWE**

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

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

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

www.arkaolsztyn.pl
Całodobowy przewóz zmarłych

6146190pb1-g-M



Farmański
ZAKŁAD POGRZEBOWY

dawniej **market**

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

Pomożemy Ci godnie pożegnać

6142190pb1-E-G

SPORT W TELEWIZJI

SOBOTA

• **Tenis.** ATP Cup, finał (7.30, 9, 11, Polsat Sport)
 • **Narciarstwo alpejskie.** Puchar Świata w Garmisch-Partenkirchen: zjazd mężczyzn (11.25, Eurosport 1)
 • **Biegi narciarskie.** Puchar Świata w Ulricehamn: sprinty stylem dowolnym kobiet i mężczyzn (12.45, TVP Sport; 13, Eurosport 1)
 • **Piłka nożna.** Premier League: Aston Villa - Arsenal, Newcastle - Southampton (13.25, 15.55, Canal+ Sport 2), Fulham - West Ham, Manchester Utd - Everton (18.25, 20.55, Canal+ Sport 2); LaLiga: Levante - Granada (13.55, Eleven Sports 3), Huesca - Real Madryt (16.10, nSport+), Sevilla - Getafe (20.55, Eleven Sports 2); Serie A: Atalanta - Torino (14.55, Eleven Sports 2), Juventus - Roma, Genoa - Napoli (17.55, 20.40, Eleven Sports 1); PKO Ekstraklasa: Piast - Śląsk, Pogoń - Cracovia (14.55, 17.25, Canal+ Sport), Legia - Raków (19.50, TVP Sport; 19.55, Canal+ Sport); Bundesliga: Augsburg - Wolfsburg (15.25, Eleven

Sports 1), Schalke 04 Gelsenkirchen - RB Lipsk (15.25, Eleven Sports 4), Borussia Mönchengladbach - FC Köln (18.25, Eleven Sports 2); Ligue 1: Olympique Lyon - Strasbourg (18.55, nSport+, Eleven Sports 3), Lens - Rennes (20.55, Eleven Sports 3)
 • **Skoki narciarskie.** Puchar Świata w Klingenthal (14.25, TVP Sport, TVP 1; 14.30, Eurosport 1)
 • **Siatkówka.** PlusLiga: Verva Warszawa - Resovia Rzeszów, ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - Aluron Warta Zawiercie (14.45, 17.30, Polsat Sport), Stal Nysa - Indykpol AZS Olsztyn (20.30, Polsat Sport)
 • **Piłka ręczna.** Superliga mężczyzn: Wisła Płock - Azoty-Puławy (17.10, TVP Sport)
 • **Koszykówka.** Energa Basket Liga mężczyzn: Astoria Bydgoszcz - Anwil Włocławek (17.30, Polsat Sport Extra); liga NBA: Sacramento Kings - Denver Nuggets (23, Canal+ Sport 2)
 • **Rugby.** Puchar Sześciu Narodów: Anglia - Szkocja (17.40, Canal+ Premium)
 • **MMA.** Gala UFC Fight Night, waga ciężka: Alistair Overeem - Aleksandr Wołkow (2.00 z sob./niedz., Polsat Sport)



Fot. wikipedia.org/Altura CC BY-SA 3.0 AT

Piotr Żyła i pozostająca szóstka Biało-czerwonych w weekend powalczą o punkty Pucharu Świata w Klingenthal

NIEDZIELA

• **Piłka nożna.** Serie A: Benevento - Sampdoria, AC Milan - Crotone (12.25, 14.55, Eleven Sports 1), Udinese - Hellas Verona (14.55, Eleven Sports 4), Parma - Bologna (17.55, Eleven Sports 2), Lazio - Cagliari (20.40, Eleven Sports 3); Premier League: Tottenham - West Bromwich (12.55, Canal+ Sport

2), Liverpool - Manchester C. (17.25, Canal+ Sport); LaLiga: Sociedad - Cadiz (13.55, Eleven Sports 2), Osasuna - Eibar (18.25, Canal+ Sport 2), Betis Sevilla - Barcelona (20.55, Eleven Sports 1); PKO Ekstraklasa: Podbeskidzie - Górnik (14.55, Canal+ Sport), Wisła K. - Jagiellonia (17.25, Canal+ Sport 3, Canal+ Premium); Ligue 1: Nimes - AS Monaco (14.55, Eleven Sports 3), Olympique Marsylia - PSG (20.55, Canal+ Sport, Eleven Sports 2); Bundesliga: TSG 1899 Hoffenheim - Eintracht Frankfurt (15.25, Canal+ Sport 2), Arminia Bielefeld - Werder Brema (17.55, Eleven Sports 1); Klubowe Mistrzostwa Świata, półfinał (18.55, TVP Sport)
 • **Biegi narciarskie.** Puchar Świata w Ulricehamn: drużynowe sprinty dow. kobiet i mężczyzn (12.35, Eurosport 1; 12.40, TVP Sport)
 • **Piłka ręczna.** Liga niemiecka mężczyzn: SG Flensburg-Handewitt - SC Magdeburg (13, SportKlub); Superliga mężczyzn: Piotrkowianin Piotrków Tryb. - MMTS Kwidzyn (16.55, TVP Sport)
 • **Skoki narciarskie.** Puchar Świata w Klingenthal (14.20, TVP Sport; 14.25, TVP 1; 14.30, Eurosport 1)
 • **Siatkówka.** PlusLiga: Czarni Radom - Skra Betchatów, Trefl Gdańsk - GKS Katowice (14.45, 20.30, Polsat Sport); Tauron Liga kobiet: ŁKS Łódź - Developres Rzeszów (17.30, Polsat Sport); Serie A1 mężczyzn: Padwa - Verona (18, Polsat Sport News)
 • **Koszykówka.** EBL mężczyzn: Stal Ostrów Wlkp. - Legia Warszawa (17.30, Polsat Sport Extra); NBA: Phoenix Suns - Boston Celtics (20.25, Canal+ Sport 2)
 • **Tenis.** Turniej Australian Open w Melbourne (1.00, 3.00, 5.00 z niedz. na pon., Eurosport 1, Eurosport 2).

pes



Fot. materiały prasowe

Czy Ruben Schott i jego koledzy z Indykpolu AZS znów znajdą sposób na Stal Nysa? Przekonamy się w sobotę wieczorem...

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.

60 PLEBISCYT
NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH
SPORTOWCÓW
WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

ORGANIZATOR

GRUPA WM

PATRONI HONOROWI

Wojewoda
Warmińsko-Mazurski
Artur Chojceki

Marszałek Województwa
Warmińsko-Mazurskiego
Gustaw Marek Brzezina

Starosta
Olsztyński
Andrzej Abako

Prezydent
Olsztyna
Piotr Grzymowicz

Prezydent
Elbląga
Witold Wróblewski

Prezydent
Miasta Elku
Tomasz Andrzejewicz

PARTNER PLATYNOWY

SYNERGIA

PARTNERZY SREBRNI

WARMIŃSKO-MAZURSKI
ZWIĄZEK PRACODAWCÓW
PRYWATNYCH

WZCZP

DBK GROUP

PRZEMYSŁOWA
HOLDING

BBI

REZYDENCJE WARMIŃSKIE
PLUS

PROJEKT
RYBAKI
ŁAŃSK

ZIEMAR

UNIWERSYTET
WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO
W OLSZTYNIE

HOTEL MARINA
CLUB

PARTNER BRĄZOWY

OSIR OLSZTYN

OSIR OLSZTYN

OSIR OLSZTYN

PATRONI MEDIALNI

GAZETA OLSZTYŃSKA.

DZIENNIK ELBĄSKI.

nasz olsztyniak

GO TV

wm.pl

KONGRES PRZYSZŁOŚCI

BEZ gorsetu

FUNDACJA PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI

GAZETA OLSZTYŃSKA.

DZIENNIK ELBĄSKI.

nasz olsztyniak

GO TV

wm.pl

KONGRES PRZYSZŁOŚCI

BEZ gorsetu

FUNDACJA PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI

Trzy lata temu Magda Karpińska spotkała się na babskie plotki. — Madzia! Znamy robi bokserską grupę dla dziewczyn. Spróbujmy! — zachęcała koleżanka.

Madzia spróbowała. Została do dziś.

— Ha... po pierwszych zajęciach to wcale nie było takie oczywiste. Byłyśmy tylko we dwie, na początku trenowałyśmy z facetami, a program zajęć jeszcze był dostosowany do męskiej części drużyny. Było mega ciężko — wspomina.

Magdalena dobrze pamięta zawrotne tempo pierwszych zajęć, a kto myśli, że na zajęcia z boks idzie się po to, by wciąż walić z całej siły w worek lub przeciwnika — ten grubo się myli.

Trening to m. in. bieganie, rozciąganie, ćwiczenia aerodynamiczne i siłowe. Sporo też treningu obwodowego, gdzie przemierzając się po sali — docieramy do kolejnych punktów — stacji, a tam czekają na nas różnorodne aktywności. Założenie jest takie, że na każdej stacji ma być krótko, ale intensywnie. A potem szybko „jedziemy” dalej. Dziewczyny po tym są zwinne, gibkie i... przygotowane na wszystko. Ale nie chodzi o zwykłą „nawalanke”.

— No chyba że ktoś bardzo chce, ale kobietom raczej nie o to chodzi — uśmiecha się Magda, z zawodu polonistka.

— Pamiętam jak na pierwszych zajęciach wciąż się zastanawiałam — czy ja wytrwam? Czy się nie położę? Ale jakoś się udało, a potem zaczęło do nas dochodzić coraz więcej dziewczyn i wszystko się unormowało.

Unormowało — być może dlatego, bo dziewczyny szybko nabrały wprawy, a być może też dlatego, że trener Krzysztof Kaim wraz z rozwojem grupy UKSW Pirs szybko dostosował program również pod damską jej część.

— Nie chodziło przecież o to, by zrobić z nas jakichś miejskich zabijaków! — śmieje się Magdalena. — Zresztą Krzysztof to bardzo odpowiedzialny trener, anglista z zawodu. Bardzo dba o to, by trenujący u niego ludzie spełniali się w swojej pasji na ringu czy sali, a nie poza nią — podkreśla Magdalena i dodaje, że to już nie te czasy, że na sztuki walki zapisują się chłopaki z osiedla tylko po to, potem spuścić porządnější łomot innym chłopakom zinnego osiedla.

Ela Jankowska boks trenuje od dwóch lat i mówi, że takiego poczucia pewności i bezpieczeństwa jakie daje jej



Ela Jankowska i Magdalena Karpińska

Mam tę moc! Czyli boks!

— Wszystko jest kwestią techniki, którą można ćwiczyć przed lustrem. Nawet bardzo niepozornie wyglądająca kobieta — gdy wie jak — też potrafi wyprowadzić zaskakująco celny lewy sierpowy. Siła nie jest najważniejsza — mówi Ela Jankowska, bokserka.

boks trudno szukać gdzie indziej. Oczywiście nie jest zwoleńniczką ulicznych walk...ale gdyby nagle wracając wieczorem do domu ktoś chciał jej

wyrwać torebkę, to bez wątpienia gonga by przyłożyła.

— W takiej skrajnej sytuacji na pewno bym się nie zawahała. Napastnik mógłby

się bardzo zdziwić i od razu paść — choćby z wrażenia, bo przecież po kobiecie takiej reakcji się nikt nie spodziewa. — śmieje się olsztynianka.

O zaczynających się zajęciach z boks Ela dowiedziała się na siłowni.

— Brat kiedyś trenował i nie był to dla mnie zupełnie obcy temat. Podjęłam więc rękawice — jego rękawice — włożyłam i poszłam. Jakie było moje zdziwienie, gdy prowadzącą okazała się kobieta — delikatna i wcale niewielka. To również utwierdziło mnie w tym, że to sport dla każdego.

Na kolejne zajęcia Ela udała się z wielkim entuzjazmem, a tu... trenerka zniknęła, na jej miejscu stał duży, dobrze zbudowany facet.

— Nie, nie wystraszyłam się. Krzysiek ma naprawdę ujmującą osobowość, zna się na rzeczy i umie dostosować zadania do potrzeb. W każdym razie — nikt mi się tam nie kazał od razu z kimś bić, a wiem że czasem pojawiają się takie obawy. Sparingi w parach, gdzie ćwiczy się ciosy i uniki, trzymam gardę itd. przychodzą później — opisuje dziewczyna.

Pytam Elę o reakcję przyjaciół i partnera, czy nie mówią, że mogłaby się zająć tańcem lub bieganiem?

— O niczym takim nie słyszałam. Mało tego... mój chłopak też trenuje, był nawet czas, że byliśmy w jednej grupie. Teraz już nasze bokserskie drogi trochę się rozeszły, ale krzyżują się znów, gdy razem zasiadamy przed telewizorem żeby wspólnie obejrzyć jakąś walkę.

Podpatrujecie technikę? — pytam.

— Nie, aż tak to nie. Raczej dla zabawy, ale faktycznie — fajniej i z większym zaangażowaniem i w większych emocjach ogląda się coś, gdy ma się już tego podstawy — zauważa.

Obie panie — w sprzyjających czasach trenują dwa razy tygodniowo po 1,5 godziny i to zupełnie wystarczy, żeby zachować ciało w formie.

— Dlaczego boks? Ja się w tych muzycznych formach nie sprawdzam. Nie lubię gonić za muzyką na zumbach i fitnessach. Trochę się w tym gubię.

Joga? Wydaje mi się trochę zbyt statyczna, człowiek nie wychodzi poza obręb maty, a ja lubię energetyczną różnorodność, lubię sobie dać wycisk, lubię poszaleć — opowiada Magdalena.

Dynamika i moc ćwiczeń przyciąga do boks coraz większe rzesze pań. Jakoś ciężko mi sobie jednak wyobrazić sparringi, zwłaszcza wtedy gdy towarzystwo było mieszane.

— Wiadomo, że chłopacy traktowali nas... ulgowo!

I służyli trochę za takie worki do bicia. Szczęśliwie nikt nigdy nie ucierpiał. Gdy dochodzi do sparingów to my jesteśmy już tak rozgrzani, zwinni i zaprawieni w bojach rozgrzewką, że naprawdę ciężko coś sobie zrobić — zapewnia Magdalena.

Obie moje rozmówczynie mają czarno-czerwone rękawice, więc od razu się zastanawiam: dlaczego nie różowe? To by tak przebornie, trochę słodko, trochę zadziornie wyglądało.

Faktycznie wiele dziewczyn idzie tym tropem zamawiając sobie różowe. Ja zamówiłam sobie czarno-czerwone, bo lubię taką elegancję, skórzane torebki i buty. Eleganckich skórzanych szpilek — choć mam ich pół szafy, nie mam kiedy nosić, a skoro te rękawice wciąż są ze mną, to niech będą właśnie takie jakie lubię. Przynajmniej w nich zrealizuje swoje stylowe potrzeby — śmieje się Magda.

Ela wciąż ma rękawice po bracie.

— Może za słabo walę, że mi się tak wolno zużywają? — żartuje dziewczyna. Ale tak naprawdę wcale nie osiłek tu chodzi. Wielkim zaskoczeniem dla Eli na pierwszych zajęciach z boks było to, że wcale nie trzeba być silnym, by w boksie świetnie sobie radzić.

— Wszystko jest kwestią techniki, którą wystarczy ćwiczyć przed lustrem. Nawet bardzo niepozornie wyglądająca kobieta — gdy wie jak — też potrafi wyprowadzić zaskakująco celny lewy sierpowy. Naprawdę nie trzeba mieć worka treningowego w domu, przeważnie wystarczy — przecież i tak niezbędne każdej kobiecie lustro. Choć i siły warto czasem trochę mieć! — podkreśla Ela.

Magda z Elą zgodnie stwierdzają, że boks daje im większą świadomość ciała, że je psychicznie i fizycznie podbudowuje.

— Może to już nie chodzi o walkę o przetrwanie. Nie chcę wpaść w jakieś górnolotne tony, ale w dzisiejszych czasach każdy człowiek potrzebuje jakiejś supermocy. To nasze boksowanie to jest trochę takie jak śpiewanie Elsy z bajki Kraina Łodu: „Mam tę moc”. Nawet jak ledwo żyję po treningu, to z pełnym przekonaniem mogę tak zaśpiewać — mówi Magdalena.

AGNIESZKA POROWSKA
a.porowska@
gazetaolsztynska.pl

