59. PLEBISCYT NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

WYGRAJ BON ZAKUPOWY GALERII WARMIŃSKIEJ O WARTOŚCI 5000 zł!!!

WIĘCEJ STR. 23

SPONSOR NAGRODY

GALERIA WARMIŃSKA

FASHION TIME

68419otbs-E -K

GAZETA OLSZTYŃSKA.pl

BEZgorset

SOBOTA\\\NIEDZIELA |18-19|01|2020|

„Gazeta Olsztyńska" 104 419 polubień na FB

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

Fot. archiwum prywatne

# Wyjechała w świat, żeby poznać świat \6

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 4 468 NR 14 (20 134) \\\ NA TERENIE POWIATÓW ELBLĄSKIEGO I BRANIEWSKIEGO UKAZUJE SIĘ JAKO DZIENNIK ELBLĄSKI

ISSN 0137-9127 03

9 770137 912064

eprasa.pl 0149eee268

WYPEŁNIJ KUPON, BĘDZIESZ MIEĆ SZANSĘ WYGRAĆ 20 000 ZŁ. WYŚLIJ SMS I WEŹ UDZIAŁ W KONKURSIE NA 5000 ZŁ. TRWA PLEBISCYT NA NAJPOPULARNIEJSZEGO SPORTOWCA WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO. SZCZEGÓŁY - SPORT.WM.PL/PLEBISCYT

# JESTEM W CIĄŻY, CHCĘ ODPOCZĄĆ

**ZWOLNIENIE LEKARSKIE W CIĄŻY WZBUDZA WIELE KONTROWERSJI. PRZYSZŁE MAMY, KTÓRE DOBRZE ZNOSZĄ CIĄŻĘ, PODZIELIŁY SIĘ NA DWA OBOZY: PRACUJĄCE DO PORODU I IDĄCE NA ZWOLNIENIE PO WYKRYCIU DWÓCH KRESEK NA TEŚCIE. CO NA TO GINEKOLOG?**

Wielu kobietom ciąża kojarzy się z dodatkowym urlopem

fot. pixabay

Wczoraj zrobiłam test ciążowy, był pozytywny. Jutro zrobię jeszcze test z krwi i zapiszę się na pierwsze USG. Jak myślicie, poprosić ginekologa od razu o zwolnienie? — pyta Katarzynka87 na jednym z forów paretingowych.

Zwolnienie lekarskie w czasie ciąży budzi wiele kontrowersji.

— Ja trzy razy w ciąży chodziłam i żadnych zwolnień nie brałam — oburza się Krystyna, internautka. — Pracę miałam ciężką, a w domu żadnych zmywarek wtedy nie było. Pracowałam do samego końca. A teraz ledwie co dziewczyna zrobi test i od razu leci do lekarza po zwolnienie.

SĄ PRZYSZŁE MAMY, KTÓRE DO SAMEGO PORODU PRACUJĄ W CIĄŻY. SĄ TAKIE, KTÓRE ZE WZGLĘDÓW ZDROWOTNYCH, MUSZĄ IŚĆ NA ZWOLNIENIE. ALE JEST TEŻ GRUPA KOBIET, DLA KTÓRYCH CIĄŻA JEST JEDNOZNACZNA Z ODPOCZYNKIEM, KTÓRY IM SIĘ PO PROSTU NALEŻY.

— Staram się z mężem o dziecko — opisuje Kamila, 22-latka. — Tylko zajdę w ciążę, od razu idę na zwolnienie. Nie mam ciężkiej pracy, jestem pracownikiem biurowym, ale zdążę się jeszcze w życiu napracować. Mam już wszystko zaplanowane. Chcę pochodzić po sklepach, skompletować wyprawkę. Urządzić pokoik maluszkowi. Trzeba myśleć o sobie. Jak sama o siebie nie zadbam, to nikt o mnie nie zadba.

Po wpisaniu w wyszukiwarkę Google frazy „Jestem w ciąży" wyskakuje dalsza fraza bardzo popularna fraza „ ...kiedy mogę pójść za zwolnienie lekarskie". Kobiety na forach internatowych radzą sobie, co mówić lekarzowi, żeby dostać zwolnienie. Bo tę decyzję podejmuje właśnie lekarz. Podstawą do wypisania L4 mogą być dolegliwości ciężarnej – krwawienie, ogólne osłabienie czy uprzykrzające mdłości, ale też ciężkie warunki pracy narażającej kobietę na nadmierny stres czy wyczerpanie fizyczne.

Bywa, że ciężka praca może mieć fatalne konsekwencje. Tak było w przypadku Marzeny.

— Ciężko pracowałam do 25 tygodnia, zaraz potem wylądowałam w szpitalu i leżałam tam do ósmego miesiąca — opisuje swoją historię na jednym z forów internetowych. — Najbardziej żałuję, że nie poszłam na zwolnienie, kiedy tylko dowiedziałam się o ciąży. Lekarz podkreślał, że sprawy potoczyłyby się inaczej...

Justynie nawet przez myśl nie przyszło, żeby zrobić sobie wolne podczas oczekiwania na malucha.

— Chciałam pracować jak najdłużej, bo lubię swoją pracę. Nie miałam żadnych dolegliwości ciążowych, nie wiedziałam, co to nudności i wymioty — opowiada. — Niestety w 25 tygodniu ciąży okazało się, że szyjka macicy bardzo się skróciła i przez 10 tygodni z łóżka mogłam wychodzić jedynie do łazienki i na wizyty do lekarza. Dopiero od 36 tygodnia mogłam chodzić po mieszkaniu. Nie rozumiem takiego generalizowania kobiet w ciąży. Jedne czują się dobrze, a inne nie. Moja koleżanka zaczęła wymiotować na samym początku ciąży i tak aż do samego porodu. Ciekawa jestem, który człowiek zgodziłby się na pracę z przerwami na wymioty kilka razy dziennie?

Co na ten temat mówi prawo? Kobieta, która jest w ciąży, ma prawo do wykorzystania 270 dni zwolnienia lekarskiego, co w praktyce daje 9 miesięcy. Może się więc zdarzyć tak, że cały okres ciąży pracownica przebywa na zwolnieniu. Co ważne, ma ona prawo do takiego okresu zwolnienia bez względu na to, czy choroba jest, czy nie jest bezpośrednio związana z ciążą. Oznacza to, że zwolnienia nie musi wystawiać jedynie lekarz ginekolog. Równie dobrze może je wystawić internista, choćby z powodu przeziębienia. Ważne jest to, że jeżeli choroba przypada w trakcie ciąży, pracownica zachowuje prawo do 100 proc. świadczenia chorobowego. Zakład Ubezpieczeń Społecznych ma prawo skontrolować ciężarną przebywającą na zwolnieniu lekarskim. Kontrola polega na ustaleniu, czy ubezpieczony w okresie orzeczonej niezdolności do pracy nie wykonuje pracy zarobkowej albo czy nie wykorzystuje zwolnienia od pracy w sposób niezgodny z jego celem.

Tomasz, internauta: — Jako facet i ojciec dwójki dzieci jestem zdania, że ciąża powinna być momentem, kiedy kobieta odpoczywa, a dziecko w spokoju się rozwija. Śmieszą mnie te komentarze w stylu „ciążą to nie choroba". Chrońmy dziecko już w brzuchu przed stresem i tyle. Moja żona nie przechodziła ciąż z problemami, ale teraz, kiedy zajmuje się dwulatkiem i nowo narodzonym niemowlęciem zasuwa jak oszalała i na nic nie ma czasu. Ten czas kiedy odpoczywała i przygotowywała się do bycia mamą raz i kolejny należał jej się jak psu buda.

Iść na zwolnienie lekarskie w ciąży czy nie iść? Głos w tej sprawie zabrała Nicole Sochacki-Wójcicka, lekarka, popularna blogerka Mama Ginekolog: — Rozmawiałam z wieloma pacjentkami i one bardzo chętnie chodziłyby do pracy dalej, ale na mniej godzin czy na późniejszą godzinę, bo rano mają okropne mdłości, ale już koło południa czują się „jak młody Bóg" i wcale nie chcą siedzieć na zwolnieniu. Ale system zwolnień taki jak jest w Polsce, czyli taki, że albo pracujemy na pełen etat, albo na pełen etat idziemy na zwolnienie, nie jest idealny — podkreśla. — Gdyby zasiłek chorobowy dla kobiet w ciąży nie był w 100 proc. płatny, to jestem pewna, że ilość zwolnień wystawianych byłaby wielokrotnie mniejsza. Bo prawda jest taka, że skoro system daje nam możliwość otrzymywania takiego samego wynagrodzenia bez świadczenia pracy, to znajdą się osoby, które mimo braku wskazań będą chciały z takiej możliwości skorzystać. Drugie dno tego problemu jest takie, że wielu pracodawców woli zatrudniać mężczyzn, bo obawia się właśnie tego, że kobiety w wieku rozrodczym cechują się częstszą absencją w pracy. A za pierwszy miesiąc zwolnienia płatnikiem zwolnienia jest pracodawca, a nie ZUS.

W CZASIE ZWOLNIENIA LEKARSKIEGO W CIĄŻY ZASIŁEK CHOROBOWY JEST WYPŁACANY W WYSOKOŚCI 100 PROC. ŚREDNIEGO WYNAGRODZENIA. PODSTAWĄ ZASIŁKU CHOROBOWEGO JEST ŚREDNIE WYNAGRODZENIE Z 12 MIESIĘCY.

I dodaje: — My lekarze chcemy dla was dobrze, ale jeżeli będzie dalej w Polsce podejście „zwolnienie lekarskie w ciąży mi się po prostu należy", to niestety dalej będzie dużo kontrowersji i nieporozumień.

**ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA**
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl

**Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl**

**REDAKTORZY WYDANIA**
Monika Nowakowska 89 539 76 40
Mirosław Wieczorek 89 539 76 40
Daria Bruszewska-Przytuła 89 539 7483
Ewa Lubińska
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl
**WYDANIE ONLINE** 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

**REDAKTOR NACZELNY**
Igor Hrywna

**ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO**
Monika Nowakowska
Bartosz Orliński

**GAZETAOLSZTYNSKA.PL**
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 74 83

**PRENUMERATA E-WYDAŃ**
prenumerata@gazetaolsztynska.pl
89 539 76 63

**REKLAMA W OLSZTYNIE**
ul. Tracka 5
89 539 74 53
reklama@gazetaolsztynska.pl

**CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ**
ul. Partyzantów 28,
89 537 74 80, 82, fax 89 539 74 88

**REDAKCJA W ELBLĄGU**
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 611 46 00
fax 55 236 17 51

**REKLAMA W ELBLĄGU**
ul. Rybacka 35
tel./fax 55 236 16 99
reklamy@dziennikelblaski.pl

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

**PREZES**
Jarosław Tokarczyk

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

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

eprasa.pl 0149eee268

# KOBIETA, KTÓRA ZARZĄDZA CZASEM

**KIEDY MÓWI SIĘ O ZEGARMISTRZU, TO OCZAMI WYOBRAŹNI WIDZIMY STARSZEGO PANA W OKULARACH, POCHYLONEGO NAD MALEŃKIM MECHANIZMEM RĘCZNEGO ZEGARKA LUB NAKRĘCAJĄCEGO STOJĄCY ZABYTKOWY ZEGAR. NIKT NIE WYOBRAŻA SOBIE W TEJ ROLI DROBNEJ ATRAKCYJNEJ KOBIETY, TAKIEJ JAK HANNA GRZMIĄCZKA.**

Fot. Ewa Lubińska

Ludzie zawsze się dziwili na mój widok i robią to także i teraz — opowiada lidzbarczanka, która od kilkudziesięciu lat naprawia zepsute zegary. — W naszym niewielkim mieście prawie wszyscy mnie znają, więc akurat ich to nie dziwi, że kobieta jest zegarmistrzem. Największe zdziwienie wywołuję u turystów, których latem jest sporo.

Jak to się stało, że pani Hanna wybrała taki zawód?

— Namówił mnie mój brat Władek, który najpierw pracował u zegarmistrza w Olsztynie, a później otworzył swój zakład.

Hanna Grzmiączka wychowywała się w Lidzbarku Warmińskim i tam całe życie mieszka. Kiedy skończyła technikum rolnicze i zdała maturę, poszła do pracy. W miejscowej Spółdzielni PSS Społem robiła inwentaryzacje sklepów. Trwało to dwa lata, bo wyszła za mąż i urodziła córeczkę — Agnieszkę. To wtedy brat, któremu spodobał się zawód zegarmistrza namówił ją, by razem z nim podjęła staż czeladniczy w Olsztynie u zegarmistrza przy ul. Partyzantów „Pod zegarem". Tak więc po urlopie wychowawczym pani Hania, wspierana przez mamę w opiece nad córeczką, podjęła szkolenia czeladnicze w Olsztynie.

## ZAKŁAD NA OLSZTYŃSKIM DWORCU

— Później brat otworzył swój zakład na dworcu PKP. Pracowałam u niego dwa lata. On sam prowadził go kilkanaście lat — opowiada pani Hanna. — Niestety, zmarła nasza mama i musiałam zrezygnować z dojazdów do Olsztyna. Otworzyłam swój punkt naprawy zegarków w sklepie jubilerskim należącym do przedsiębiorstwa handlowego WPHW w Lidzbarku Warmińskim przy placu Wolności. Jednak w 1991 roku WPHW się rozpadło i przeniosłam swój punkt usługowy do lokalu PSS „Społem" przy ul. Powstańców Warszawy. W 1994 roku urodziłam drugą córeczkę — Małgosię, a kilka miesięcy później znowu mój punkt zmienił adres. Wynajęłam spory, bo ponad czterdziestometrowy lokal od agencji wojskowej. Trzeba było iść z duchem czasu i poza usługami zegarmistrzowskimi, które były coraz mniej popularne, wprowadzić sprzedaż.

Pani Hanna nadal naprawiała zegarki, ale też sprzedawała je oraz galanterię. Tak było do 2013 roku, kiedy to Agencja Mienia Wojskowego postanowiła sprzedać lokale, także lokal, w którym znajdował się zakład zegarmistrzowski.

— Udało nam się z mężem kupić niedaleko mieszkanie na parterze jednego z domów przy ul. Kasprowicza i tam przenieść zakład. Pracowaliśmy tam przez 5 lat, a później postawiliśmy dom i w ubiegłym roku przenieśliśmy się z zakładem na parter tego domu — kontynuuje pani Hanna. — Nadal naprawiam zegary.

Jak mówi lidzbarczanka, gdyby miała ponownie wybierać zawód, nie wahałaby się ani chwili.

## ZEGARMISTRZ TO ZAWÓD GINĄCY

— Bardzo lubię swoją pracę — mówi. — Jest nie tylko ciekawa, ale daje mi też wolność, niezależność. Mogę też dysponować swoim czasem jak chcę. Prowadzenie swojej działalności ma też wady, na przykład to, że nigdy nie wiadomo ile się zarobi. Trudno przewidzieć ilu klientów będzie danego dnia, tygodnia, miesiąca. To dość ciężki kawałek chleba. Oczywiście kobiecie jest także trudniej, chociażby z uwagi na obowiązki macierzyńskie, ale i tak bardzo lubię tę pracę i nigdy bym jej nie zmieniła.

Zegarmistrz to zawód ginący. Kiedyś w każdym mieście i miasteczku był co najmniej jeden zakład, dzisiaj może jest kilka takich, które zajmują się wyłącznie usługami naprawczymi.

— Może w dużych miastach — Warszawie, czy Gdańsku, ale w mniejszych miastach zakład, który robi same usługi na siebie nie zarobi — mówi z żalem w głosie pani zegarmistrz. — Mam kontakt z innymi zegarmistrzami i wiem, że każdy z nich prowadzi też sprzedaż. Najczęściej zegarków i biżuterii. Z samego naprawiania nie da się żyć.

## SKOŃCZY BICIE, A TY GO JESZCZE SŁYSZYSZ

Jednak, jak mówi pani Hanna, wielu ludzi ma jeszcze wspaniałe, piękne zegary.

— Nie zawsze niestety wiedzą jak o nie dbać. Każdy stary ścienny zegar musi być co kilka, najpóźniej co 10 lat, rozebrany, a jego części namoczone w odpowiednich płynach, trzeb ago sprawdzić, zlikwidować luzy, naoliwić i złożyć. Konserwacja jest niezbędna. Smuci mnie, kiedy właściciele takich zegarów nie dbają o nie odpowiednio, nie wiedzą, jaki to skarb. Dobry stary zegar bije tak wspaniale. On skończy bicie, a ty go jeszcze słyszysz. Takie są na przykład zegary marki Gustaw Becker.

Panią Hannę martwi też kiedy właściciele zabytkowych zegarów, próbują sami je naprawiać.

— Otwierają je, zaglądają, coś próbują na własną rękę robić, później bardzo trudno taki zegar nastawić. Mogą też coś uszkodzić, później się dziwią, że naprawa dużo kosztuje, a to przecież zabytek. No i trzeba o niego dbać.

Zainteresowanie mechanizmami po mamie zegarmistrzu przejęła młodsza córka pani Hani — Małgorzata. Jest... mechanikiem samolotowym.

— Pracuje w zakładzie przy lotnisku im. Fryderyka Chopina w Warszawie. — mówi Hanna Grzmiączka, która jest też już babcią dwojga wnucząt. Ich mamą jest jej starsza córka. Pani Agnieszka uczyła w Polsce języka angielskiego. Mieszka teraz z rodziną w Londynie.

Czy wnuczęta chyba nie będą zegarmistrzami.

## NAPRAWIA ZEGARY I ZARZĄDZA CZASEM

Czy pani Hania zna inne kobiety zegarmistrzów?

— Nie ma ich oczywiście tyle, co mężczyzn, ale kilka jest. Na przykład żona mojego brata pochodzi z rodziny zegarmistrzowskiej, gdzie oboje rodzice wykonywali ten zawód, a na dodatek jej dwie siostry także się tym zajmują. Jedna prowadzi zakład w Nowym Mieście Lubawskim, a druga przejęła firmę po rodzicach w Lubawie. Taki ciekawy zbieg okoliczności.

Prowadzenie własnej działalności zajmuje sporo czasu, wie o tym każdy przedsiębiorca. Pani Hanna nie tylko znalazła jednak czas dla rodziny, ale też skończyła studia w kierunku informatyki i ekonometrii oraz od prawie 20 lat działa aktywnie w Warmińskim Stowarzyszeniu Przedsiębiorców, gdzie powierzono jej funkcję skarbnika. Kto, jak nie ona, z zegarmistrzowską precyzją, przypilnuje finansów organizacji? Lidzbarczanka nie tylko doskonale naprawia zegary, ale doskonale zarządza swoim czasem.

**EWA LUBIŃSKA**
e.lubinska@gazetaolsztynska.pl

- Według definicji zegar to przyrząd do ciągłego pomiaru czasu. Można je podzielić w zależności od wielkości — od tych najmniejszych, które możemy stale nosić przy sobie, na przykład w pierścionkach, do tych ogromnych: ulicznych, dworcowych, wieżowych.
- Najczęściej wskazują: godziny, minuty i sekundy, ale są też takie, które rejestrują czas z dokładnością do ułamków sekundy. W niektórych zegarach i zegarkach stosowany jest również system kalendarzowy do wskazywania dat, dni tygodnia, a nawet faz Księżyca.
- Najstarsze, jakie znamy to: zegary słoneczne, wodne, księżycowe, piaskowe — klepsydry, ogniowe — świece, czy oliwne.
- Jeszcze niedawno najpopularniejsze były zegarki wykorzystujące do wskazań tarczę i wskazówki. Bardziej nowoczesne są te, które wykorzystują wyświetlacze ciekłokrystaliczne lub diodowe. Wybór jest ogromny.

**Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl**

eprasa.pl 0149eee268

# POSTANOWIŁAM BYĆ PO PROSTU SOBĄ

**WYJECHAŁA DO WARSZAWY, BY ZAWALCZYĆ O SWOJE MARZENIA. GRA NA DUŻYM I MAŁYM EKRANIE. Z CHĘCIĄ WRACA DO OLSZTYNA, BO TUTAJ WSZYSTKO SIĘ ZACZĘŁO. Z ANNĄ MARIĄ KOSIK, AKTORKĄ, ABSOLWENTKĄ STUDIUM AKTORSKIEGO IM. ALEKSANDRA SEWRUKA W OLSZTYNIE ROZMAWIA KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO.**

Fot. archiwum prywatne aktorki (2)

**— Używasz dwóch imion. Dzisiaj to już raczej rzadkość.**

— Zaczęłam ich używać, gdy zdecydowałam się na zdawanie do szkół aktorskich. Moja babcia strasznie się uparła. Powiedziała, że mam dwa imiona i powinnam używać obu, bo inaczej blokuję sobie drogę do kariery. Bardzo spodobało mi się jej podejście. Przyjechałam zatem do Olsztyna jako Anna Maria. Miałam być tu tylko na chwilę, na czas studiów, a zostałam na dłużej. Nawet planowałam, by po studiach na stałe związać się z Olsztynem i tutejszym teatrem, ale kariera potoczyła się bardziej dynamicznie i aktualnie pracuję w Warszawie.

**— Obecnie grasz w filmach i serialach.**

— Warszawa daje duże możliwości i dlatego zdecydowałam się na wyjazd, natomiast do Olsztyna bardzo chętnie wracam. Tam jest ten cały filmowy świat i myśląc o karierze, nie da się uniknąć wyjazdu do stolicy. Początkowo dojeżdżałam na castingi, potem na plan i to było szalenie wyczerpujące. Z czasem przeprowadziłam się do stolicy, to była bardzo dobra decyzja.

**— Jak reaguje twoja rodzina i znajomi, gdy widzą cię na ekranie, w zupełnie innej roli, zupełnie inną niż znają na co dzień?**

— Cieszą się bardzo i to jest cudowne. Najbardziej moja babcia... Przez bardzo długi czas jej sąsiadki nie uznawały mnie za aktorkę, no bo co to za aktorka, której nie widać „w pudle". Potem się okazało, ze gram w „M jak Miłość" i dopiero wtedy mnie uznały.

**— Masz na swoim koncie kilka polskich seriali. Gdzie mogliśmy cię zobaczyć?**

— Troszkę się tego nazbierało, ponieważ początkowo grałam tylko w epizodach. Jeden dzień zdjęciowy w jednym serialu, potem w kolejnym, to dla TVN-u, to dla Polsatu. Wspominałam już o „M jak Miłość". Można mnie zobaczyć w „Klanie", „Na Wspólnej", „Zawsze warto", niedługo będzie można mnie zobaczyć w serialu „W rytmie serca" oraz „O mnie się nie martw".

**— Czy w którymś z tym seriali masz jakąś dłuższą rolę?**

— W serialu „Zawsze warto" gram koleżankę z pracy głównej bohaterki, więc jak ja jestem w pracy, to moja postać też jest w pracy (śmiech).

**— Identyfikujesz się ze swoimi postaciami?**

— Każdej postaci daję cząstkę siebie. Oczywiście są role, które buduje się od początku, czyli takie, które są absolutnie różne od nas. Ale ta stworzona na rzecz scenariusza postać nadal będzie miała nasz głos, naszą twarz i naszą emocjonalność. Są postaci, które bardziej lubimy i takie, które mniej. To też jest zależne od miejsca, w którym pracujemy, od ekipy, z którą tworzymy. To zawsze ma wpływ na budowanie przez nas danej postaci. Tym bardziej jeżeli grasz w serialu, który jest emitowany przez dłuższy czas. Nie da się uniknąć sytuacji, w której nie dajemy cząstki samych siebie. To wszystko zależy od tego, czego się wymaga od aktora. Film jest taką sztuką, w której jest coraz mniej kreacji. Wyjątkiem są filmy historyczne czy biograficzne. Genialnym aktorem jest np. Tomasz Kot, który gdy gra, nie jest już Tomkiem Kotem, a zupełnie kimś innym. W produkcjach serialowych na budowanie postaci od podstaw nie ma zupełnie czasu. W szczególności, gdy jesteś drugim planem lub gdy wchodzisz tylko na epizod. Nie ma czasu na to, by to rozgrzebywać. Wchodzisz, robisz swoje tak jak umiesz i tak jak czujesz.

**— Opowiedz mi o swojej drodze do aktorstwa? Dostałaś się do szkoły i świat stanął przed tobą otworem?**

— U mnie to była droga przez mękę. Na początku marzyłam o tym jeszcze jako dziecko. W szkole podstawowej i gimnazjum uczęszczałam na zajęcia aktorskie. W liceum natomiast gdzieś te moje marzenia odeszły na dalszy plan, ponieważ był taki pęd na maturę i zwyczajnie nie było możliwości, by rozwijać swój talent. To moje marzenie odżyło jakieś dwa miesiące przed maturą. Ale to było zdecydowanie za późno... Tym bardziej, że postanowiłam najpierw zdać maturę, a potem przygotowywać się do egzaminów. Dałam sobie na to dwa tygodnie. Samo opanowanie wymaganej ilości tekstów, nie mówiąc już o interpretacji czy budowaniu postaci wymagało czasu. Pamiętam, że jechałam na egzamin do Łodzi i jeszcze w autobusie uczyłam się ostatnich tekstów na pamięć. To nie mogło się udać. Powiedziałam sobie wtedy, że jeżeli na wariata przejdę chociaż pierwszy etap, to znaczy, że coś we mnie jest i że warto walczyć o własne marzenia. Ostatecznie do Łodzi się nie dostałam, potem próbowałam znowu i za trzecim razem dostałam się do Olsztyna do Studium Aktorskiego. Kiedy jechałam do Olsztyna na egzamin, byłam już w stanie lekkiej rezygnacji, trochę odpuściłam, nie spinałam się tak bardzo. Pomyślałam sobie, że jestem jaka jestem i albo mnie chcą albo nie. Okazało się, że chcą! Wcześniej próbowałam gdzieś się wpasować, sprawdzić czego oczekują, kogo szukają, a tym razem postanowiłam być po prostu sobą. I to jest najlepsza recepta na sukces.

**— Sama też uczysz młodych adeptów aktorstwa. Osiągają niemałe sukcesy.**

— Tak, jestem z nich bardzo dumna. Zaczęło się to na III roku studiów. Od tamtej pory prowadzę indywidualne zajęcia z aktorstwa dla dzieci w Artoffni w Olsztynie. Moi podopieczni grali w filmach i serialach. Mateusz zagrał w filmie „Ciemno prawie noc" Borysa Lankosza. Co jakiś czas jeździ na różne castingi, gra w reklamach i w serialach. Moja druga podopieczna Marysia, tancerka Pryzmatu przy Artoffnii, miała swój epizod w „Na Wspólnej". To dodaje skrzydeł i napawa mnie ogromną dumą.

**— Castingi to droga przez mękę. Trzeba swoje wystać?**

— Zdecydowanie tak. Mało tego, mogą się zdarzyć po drodze małe obsuwy i takie oczekiwanie trwa nawet do 3 godzin. Trudno nie stracić zapału stojąc w kolejce, ale nie wolno się poddawać. Na castingu gra się bezpośrednio z reżyserem obsady albo z inną osobą, która też stara się o tę rolę. Jeżeli się uda, to zostajemy zaproszeni na zdjęcia próbne. Jeżeli nie, to niestety nie mamy informacji zwrotnej. Nie wiemy, co nie zadziałało. Ktoś może wypaść fantastycznie na castingu, ale na przykład nie ma chemii. Czasami nie pasuje się fizycznie do głównego bohatera i z natury się odpada, chociaż wypadło się naprawdę świetnie. Nie wolno się poddawać. Bądźmy sobą. Walczmy o marzenia.

**— Wymarzona rola?**

— Na pewno główna. Marzy mi się postać kostiumowa. Klimat „Ogniem i mieczem", „Wiedźmin". Jakaś wyjątkowa kobieca rola z kina historycznego, to moje największe pragnienie. Wiem, że to wszystko przede mną i kiedyś uda mi się sięgnąć po rolę skrojoną na miarę.

**Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl**

REKLAMA

320otbr-b-0

eprasa.pl 0149eee268

# DOPALACZE ZNISZCZYŁY MOJE ŻYCIE

**DUŻO MÓWI SIĘ O DOPALACZACH I INNYCH UŻYWKACH, KTÓRE NISZCZĄ ŻYCIE LUDZI, ALE POD WZGLĘDEM PRAWNYM NIE DA SIĘ Z NIMI ZROBIĆ PORZĄDKU RAZ NA ZAWSZE. — Z WESOŁEJ DZIEWCZYNY STAŁAM SIĘ WRAKIEM CZŁOWIEKA, KTÓRY BOI SIĘ KAŻDEGO NOWEGO DNIA — MÓWI MONIKA.**

fot. Beata Szymańska

Monika za swoje młodzieńcze decyzje zapłaciła bolesną cenę

Monika ma 37 lat. Od dwóch lat nie pije i nie bierze dopalaczy... Stara się powrócić do równowagi i normalności. Nie jest łatwo... Trudno jest po kilkunastu latach życia w nałogu zmienić się, zapomnieć o wszystkim.

— Najtrudniej jest przyznać się, że w życiu człowiek się pogubił i dotknął dna — mówi Monika. — Od dwóch lat nie tknęłam alkoholu i żadnych innych świństw, które królowały długo w moim życiu. Kiedy dziś myślę, o tym kim się stałam i co byłam w stanie zrobić dla butelki wódki jest mi wstyd. Straciłam rodzinę, przyjaciół. Straciłam swoją godność i marzenia. Z fajnej, wesołej dziewczyny stałam się wrakiem człowieka, który boi się każdego nowego dnia, bo może nie wytrwać w swoim postanowieniu. Czasem myślę, że może lepiej byłoby gdybym zamarzła na ogródkach działkowych, gdzie koczowałam zimą. Nikt by po mnie nie płakał, a ja wyzwoliłabym się z tego koszmaru...

MONIKA SIĘGNĘŁA PO DOPALACZE NA POCZĄTKU SZKOŁY ŚREDNIEJ. BYŁA NA IMPREZIE, KTOŚ JĄ POCZĘSTOWAŁ, BYŁO FAJNIE... POCZĄTKOWO SIĘGAŁA PO UŻYWKI TYLKO NA IMPREZACH. DOPALACZE ZAPIJAŁA ALKOHOLEM.

Rodzice zapracowani, koncentrowali swoją uwagę na młodszej siostrze dziewczyny. Przez dwa lata udawało jej się ukrywać to, co robi. Kiedy nie otrzymała promocji do czwartej klasy szkoły średniej, zaczęli ją kontrolować.

— Sprawdzali moje rzeczy, zaczęli zabraniać mi chodzenia na imprezy — opowiada dziewczyna. — To wszystko przynosiło odwrotny skutek. Zaczęłam uciekać z domu, podkradałam rodzicom pieniądze, a potem zaczęłam sprzedawać drobne przedmioty z domu. Nic nie pomogły kary ani zakazy. Byłam pełnoletnia, więc nikt siłą nie mógł mnie zatrzymać. Pewnego dnia spakowałam trochę swoich rzeczy, ukradłam biżuterię matki i uciekłam. Przestałam chodzić do szkoły, zamieszkałam z chłopakiem, który mieszkał tylko ze starą babcią, bo matka zmarła, a ojciec znalazł sobie inną kobietę i pozostawił go. Razem imprezowaliśmy, mieszkaliśmy i byliśmy przekonani, że się kochamy.

> PEWNEGO DNIA MONIKA OBUDZIŁA SIĘ OBOK SWOJEGO CHŁOPAKA I Z PRZERAŻENIEM STWIERDZIŁA, ŻE ON NIE ŻYJE. KAROL MIAŁ 29 LAT.

Najczęściej zażywali mefedron. Ale sięgali też po inne środki. Zapijali to tanim alkoholem, często przywiezionym z Rosji i kupionym na melinie.

— To było do wciągania, coś podobnego do amfetaminy — opowiada. — Powodowało omamy i różne ekstazy. Nie zwracałam już później uwagi na to, jak to się nazywało, najważniejsze było to, by coś wziąć. Z tygodnia na tydzień zmieniały się nazwy, było tego naprawdę sporo.

Po śmierci babci chłopaka zaczął im dokuczać brak pieniędzy. Czasem udało im się coś ukraść, ale na opłaty już nie wystarczało. W domu odcięto im prąd, brakowało opału. Przetrwali razem kilka lat. Pewnego dnia Monika obudziła się obok swojego chłopaka i z przerażeniem stwierdziła, że on nie żyje.

— Byłam przerażona, bo Karol miał zaledwie 29 lat — opowiada. — Uciekłam z domu i przez kolejne kilka lat pomieszkiwałam u znajomych, czasem w altanach ogrodowych lub opuszczonych budynkach. Piłam i brałam, co było, bo chciałam zapomnieć. Twarz zmarłego Karola prześladuje mnie do dziś. Nie umiałam wymazać tego z pamięci. Nie widziałam dla siebie szansy na ratunek... Sama skazałam siebie na taką poniewierkę. Myślałam, że nie mam już po co żyć. Nie marzyłam już nawet o czystej pościeli i ciepłym domu. Zapomniałam, co to jest rodzina, szczęście, miłość. Byłam jak szmaciana lalka, która nie ma uczuć. Nie chciałam patrzeć w lustro, bo widziałam tam starą, zmęczoną życiem kobietę... a nie 30-latkę.

KOSZMAR TRWAŁ. KIEDY W KOŃCU MONIKA TRAFIŁA DO SZPITALA, BIŁA, GRYZŁA LEKARZY I PIELĘGNIARKI, KTÓRZY NIEMAL WYCIĄGNĘLI JĄ Z GROBU. ZNALEZIONO JĄ NIEPRZYTOMNĄ W JEDNYM Z PUSTOSTANÓW. PRZYPADKOWY CZŁOWIEK ZAWIADOMIŁ ODPOWIEDNIE SŁUŻBY I TYM SAMYM URATOWAŁ JEJ ŻYCIE. WYZIĘBIONA DZIEWCZYNA NIE CHCIAŁA POMOCY LEKARZY ANI NIKOGO. NIE CHCIAŁA ŻYĆ.

— Zapłaciłam bolesną cenę za tamte decyzje — mówi Monika. — Kiedy ocknęłam się w szpitalu, ogarnęła mnie złość, że mnie uratowano. Początkowa agresja przerodziła się jednak w żal. Po rozmowie ze szpitalnym psychologiem postanowiłam pójść na terapię. Moje postanowienie, że czas odmienić swoje życie umocniła wizyta rodziców. Na ich widok nie mogłam powstrzymać łez. Tuliłam się jak małe dziecko do nich. Zich pomocą wracam do równowagi. Narodziłam się na nowo, mając 35 lat. Wiele w życiu straciłam, jednak teraz moim celem jest pomoc innym ludziom. Dziękuję moim rodzicom za ich pomoc, ogromną miłość i wiarę, że się uda. Dzięki nim chcę być lepszym człowiekiem, zapomnieć o przeszłości i zacząć żyć normalnie.

**JOANNA KARZYŃSKA**
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 0149eee268

# BARDZIEJ SŁONO, SŁODKO, WYRAZIŚCIE, ALE...

**ŻYCIE CODZIENNIE STAWIA NA NASZEJ DRODZE RÓŻNE WYZWANIA. SAMI TEŻ WYZNACZAMY SOBIE CELE, KTÓRE NIE ZAWSZE JEST ŁATWO OSIĄGNĄĆ. ROZMAWIAMY Z MARTĄ LEWANDOWSKĄ, KTÓRA ZMIERZYŁA SIĘ Z WŁASNYMI OBAWAMI, WYSZŁA ZE SWOJEJ STREFY KOMFORTU I POLECIAŁA ZA OCEAN, ŻEBY ZASPOKOIĆ AMBICJE.**

Fot. prywatne

Marta Lewandowska: Brakuje mi otwartości Amerykanów. Nam jej jeszcze trochę brakuje

Dwudziestoletnia Marta Lewandowska pochodzi z Elbląga. Jest studentką Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu. Odkąd pamięta, starała się być jak najbardziej niezależna i brała los w swoje ręce. W ubiegłym roku zdecydowała się na odważny krok, który — jak wierzy — pomoże jej w przyszłej karierze. 1 czerwca 2019 roku wylądowała w słonecznym stanie USA — na Florydzie.

**— Kiedy pojawił się w twojej głowie pomysł na wyjazd z kraju?**

— Odkąd byłam w liceum, co roku pracowałam sezonowo, żeby sobie trochę dorobić. Kiedy wyjechałam na studia, poczułam, że takie prace pomogą mi w przyszłości. Chciałam zrobić coś innego, nie chciałam, żeby ten rok wyglądał tak samo. Zawsze studia albo nauka i jakaś praca na lato i tak dopisuje się do CV kolejną rubryczkę, ale dotarło do mnie, że prace sezonowe ujęte w tabeli „doświadczenie" nie zrobią wrażenia na żadnym poważnym pracodawcy. Zebrałam się więc i zaczęłam szukać innych opcji, a propozycja wyjazdu spadła nagle.

Grupa studentów z Southwestern Advantage przyszła na jeden z wykładów i opowiadała o możliwości wyjazdu do pracy do Stanów. Pomyślałam, że to ciekawy pomysł, dlatego poszłam na kolejne spotkanie. Nie podjęłam decyzji od razu, ale teraz mam poczucie, że to było najlepsze, co zrobiłam dotychczas w swoim życiu.

**— Czy proces rekrutacyjny był skomplikowany?**

— Wręcz przeciwnie, zupełnie mnie nie przeraził. To przecież studenci, którzy sami uczestniczyli w wyjazdach. W dużej mierze sami rekrutują. Na każdym etapie otrzymywałam odpowiedzi na wszystkie pytania, nic przede mną nie ukrywano.

Firma działa na rynku od 165 lat, a od 20 jest związana również z Europą. W ubiegłym roku wyjechało z nią 100 studentów z Polski. Southwestern Advantage działa trochę jak studencka organizacja. Oczywiście, żeby wyjechać, musiałam zainwestować, ale są to koszty do przełknięcia. Może nie jest to kwota, która wisi na wierzbie, ale taka, którą po sezonie w pracy byłam w stanie pokryć. Proces wizowy organizowała firma i towarzyszyła mi osoba, która miała już to za sobą. Nie było strasznie, całe spotkanie to krótka rozmowa, która trwała dosłownie minutę. Pytali, skąd jestem, co studiuję, czy wiem, po co jadę, dlaczego chcę jechać. Pytania są różne, ale znając podstawy języka, spokojnie można na nie opowiedzieć. Zakwaterowanie również miałam już zapewnione. Mieszkałam u bardzo sympatycznego małżeństwa, ich dorosłe córki zostawiły po sobie w domu kilka wolnych pokoi, które postanowili udostępnić przyjezdnym. Świetnie się z nimi dogadywałam, byli troskliwi i opiekuńczy.

**— Czym zajmowałaś się na Florydzie?**

— Pracowałam w systemie door to door, sprzedając książki edukacyjne.

**— To znaczy, że twój angielski musiał być na dobrym poziomie?**

— Byłam dobra z angielskiego, matura wypadła nieźle, ale brakowało mi pewności siebie. Wstydziłam się, że powiem coś z błędem. Po tygodniu bariera zniknęła, nadal robiłam błędy, ale czułam się pewnie. Miałam wrażenie, że w trakcie rozmowy nikt nie zwracał uwagi na poprawność, ale na przekaz. Osoby, które poznałam w trakcie pobytu w Stanach, posługiwały się angielskim na różnych poziomach.

Praca w takim systemie nie jest łatwa, stanowi swego rodzaju wyzwanie, ale po jakimś czasie ją polubiłam. Początki były trudne, ale potem było już tylko lepiej. Pracowaliśmy w małych miasteczkach, które dzieliliśmy między sobą. Po wyznaczonym mi terenie poruszałam się rowerem. Nikt nie wyznaczał mi limitów godzin do przepracowania, ale zarobki uzależnione były od sprzedaży, więc im więcej rodzin odwiedzisz, tym lepiej. Na początku szło powoli, ale z tygodnia na tydzień sprzedawałam coraz więcej.

> ZASKOCZYŁO MNIE TO, ŻE BARDZO DUŻO KOBIET REZYGNUJE Z PRACY I POŚWIĘCA SIĘ TYLKO OPIECE NAD DOMEM I DZIEĆMI.

**— Co zaskoczyło cię w amerykańskiej codzienności?**

— W Polsce widzi się sporo spacerujących ludzi, a Amerykanie jeżdżą wszędzie samochodami, nie są w stanie przejść kilku metrów, nawet najmniejsze odległości pokonują autem. Zaskoczyło mnie też to, że bardzo dużo kobiet rezygnuje z pracy i poświęca się tylko opiece nad domem i dziećmi. No i jedzenie... Jak tylko wylądowałam, to na lotnisku zjadłam pierwszego amerykańskiego burgera. Był tak słony... nigdy nie zapomnę tego smaku. Tam zdecydowanie jest bardziej słono, słodko, wyraziście, ale jednocześnie bez smaku. Po czasie ich jedzenie się nudzi. W restauracjach mało jest warzyw i owoców. Tęsknię jednak za knajpami, w których można było zamówić tak naprawdę wszystko — od naleśników i burgerów po meksykańskie dania.

Brakuje mi też otwartości ludzi, nam jej jeszcze trochę brakuje. Po powrocie, gdy wsiadłam do pociągu z Poznania do Elbląga, powiedziałam wszystkim pasażerom „dzień dobry". Nikt mi nie odpowiedział. W Stanach wita się nawet nieznajomych i jest to normalne.

**— Jak spędzałaś wolny czas?**

— W każdym tygodniu mieliśmy jeden dzień zupełnie wolny od pracy. Ja wykorzystywałam te dni na zwiedzanie, spotykanie się z innymi studentami i naukę takich rzeczy, których jeszcze nigdy nie robiłam, na przykład surfowania. Na Florydzie jest duszno, gorąco i deszczowo, nie było łatwo przyzwyczaić się do takiej pogody, ale teraz za nią trochę tęsknię.

**— Opowiadałaś innym o polskiej kulturze?**

— Oczywiście! Osoby, które odwiedzałam, często zgadywały na podstawie mojego akcentu, skąd pochodzę. Zawsze miałam też przy sobie mapę i pokazywałam im swój kraj. Pytali, o to, jak wyglądają nasze szkoły, jak żyjemy, czy nie bałam się wyjazdu. Słowo „pierogi" wielu Amerykanom było znane! Wiele rodzin mówiło mi, że mają polskie korzenie lub bliskich, którzy mieszkają w naszym kraju. Kilka rodzin zdecydowało się na zakup tylko dlatego, że jestem z Polski.

**— Czy w tym roku też wybierasz się za ocean?**

— W tamtym roku zarobiłam tyle, że mogę pozwolić sobie na kolejny wyjazd i jeszcze odłożyć część pieniędzy. Tym razem chciałabym odwiedzić inny region, rekrutuję nawet swój własny team, do którego należą już dwie osoby.

**— Dlaczego warto?**

— Praca daleko od domu, rozmowy z nieznajomymi, przygoda — to jest najlepsze w tym wszystkim. Studia to najlepszy czas, by poznać siebie, podróżować i dowiedzieć się czegoś o świecie. To taki czas, kiedy nie ma się jeszcze poważnych zobowiązań i łatwiej się zdecydować na taki wyjazd. Warto nie tylko skończyć studia i mieć dylom, ale też przeżyć coś, co da nam poczucie stuprocentowej satysfakcji.

**KAMILA KORNACKA**

**Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl**

eprasa.pl 0149eee268

**POSTANOWIENIA NOWOROCZNE?**

**A GDYBY TAK Z INNEJ STRONY?**

# Odblokowanie przepływu dostatku i obfitości

Certyfikowany Coach Zofia Nieścior

**Wstęp 30 zł.**
Bilety dostępne na https://**evenea.pl/event/bezgorsetu**

**30 stycznia 2020 r. | godz. 18:00**
Eranova | Aleja Obrońców Tobruku 3, 10-092 Olsztyn

ORGANIZATOR
BEZgorset

2420otbs-a-K

eprasa.pl 0149eee268

# NAJCIEKAWSZA JEST DUSZA CZŁOWIEKA

**EWA KACPERSKA JEST NAJAKTYWNIEJSZĄ WOLONTARIUSZKĄ TEGO ROKU W POWIECIE IŁAWSKIM I LAUREATKĄ NAGRODY BURMISTRZA „BRATNIA DŁOŃ". O MITACH ZWIĄZANYCH Z POMOCĄ INNYM I POWODACH, DLA KTÓRYCH ZOSTAŁA WOLONTARIUSZKĄ, ROZMAWIA Z Z EDYTĄ KOCYŁĄ-PAWŁOWSKĄ.**

Fot. Edyta Kocyła-Pawłowska

W czasie gali, na której Ewa Kacperska, zdobyła nagrodę dla najaktywniejszej wolontariuszki, towarzyszyła jej mama

**— Zaczniemy z górnego C. Czym dla ciebie jest „wolontariat"?**

— Zaczynamy od takich górnolotnych sformułowań. A to po prostu działanie czynione z dobrego serca na rzecz drugiego człowieka.

**— A chęć robienia czegoś dla innych wynika właśnie z dobrego serca? Czy może z wychowania, z wyrachowania? Z chęci zabicia nudy? Czy z pewnych doświadczeń?**

— Zaczęło się tak, że na moich studiach — to była pedagogika społeczna na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy — duży nacisk kładziono na doświadczenie. Jest ono bardzo ważne, kiedy poszukujemy pierwszej pracy. Tymczasem trudno połączyć pracę zawodową ze studiami dziennymi. Wymyśliłam więc, że zaangażuję się w wolontariat i będę miała okazję w ten sposób zdobyć doświadczenie, robić to co lubię. I tak to się zaczęło.

**— I ci się spodobało.**

— Czułam, że to ma sens, że mogę moim czasem wolnym sprawić komuś przyjemność. Wiedziałam, że ktoś na mnie czeka, że dla kogoś jestem ważna i że mam wpływ na życie obcych ludzi.

**— To jest niesamowite, jak skrupulatnie masz udokumentowany przebieg swojego wolontariatu.**

— W dokumentach staram się mieć porządek. Życie tego uczy, że warto. Ale nie zawsze zabiegałam o zaświadczenia itp. To raczej instytucje dbają o to, żeby wolontariusz posiadał zaświadczenie, że coś robi.

**— Wolontariuszy szukasz wśród iławskiej młodzieży.**

— Ta nasza współpraca trwa bardzo długo. Pierwsze projekty, które realizowaliśmy wspólnie ze stowarzyszeniami działającymi na rzecz osób z niepełnosprawnościami, to był rok chyba 2008. Pracowałam wtedy w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie i za cel przyjęliśmy sobie stworzenie pomocy dla dzieci z rodzin zastępczych, które mają trudności w nauce. I taki wolontariusz, po zapoznaniu się z rodziną, pomagał dziecku w lekcjach. Odbywało się w ośrodku lub w domu. A kiedy wolontariat zaczął prosperować, to działania przeniosły się na inne obszary. Niektóre instytucje same się zgłaszały, czy możemy w jakiś określony sposób im pomóc.

**— I młodzież była wtedy chętna...**

— Cały czas jest chętna.

**— No coś ty! A to wiecznie żywe powiedzenie „Ach, ta dzisiejsza młodzież"?**

— Nie, to nieprawda. Za każdym razem, kiedy idę do „budowlanki" (Zespół Szkół im. Bohaterów Września w Iławie) lub „ogólniaka" (Zespół Szkół im. S. Żeromskiego w Iławie), to później sami dopytują — kiedy jest taki okres przestoju — kiedy coś robimy. Na przykład ci młodzi ludzie pomagali przy takim zbiorowym projekcie, który pisało wiele stowarzyszeń działających na terenie naszego miasta i powiatu. Były to zajęcia dla matek głównie, ale w ogóle rodziców dzieci niepełnosprawnych. W jednym czasie mamy miały zajęcia, była też opieka dla tych dzieci zapewniona. I świetnie się wtedy wolontariusze właśnie sprawdzili, na takiej zasadzie „starszy brat, starsza siostra".

**— Pamiętasz, jak na Śniadaniu Obywatelskim padło stwierdzenie, że ciężko się współpracuje z młodzieżą? Że nie są to ludzie wykwalifikowani w sensie medycznym.**

— Moim zdaniem można tę energię spożytkować inaczej, nie wymagając opieki w jakimś sensie medycznej. Często wystarczy, że nastoletni wolontariusz porozmawia z podopiecznym, pogra w gry. Potowarzyszy.

**— Ustaliłyśmy więc, że młodzi chcą. Ale też mają łatwiej, jeśli chodzi o kontakty, informacje, bo jest internet.**

— Oprócz tego pomaganie stało się modne. Ktoś coś zrobi i już cyk! Fotka na „fejsa". To jest punktowane przez społeczeństwo. Ale myślę, że większość jednak czuje taką wewnętrzną potrzebę czucia się potrzebnym. I dlatego to robią. Mam takie obserwacje, że nawet uczniowie klas maturalnych, mimo że czasu mają mało, potrafią rozciągnąć dobę, żeby coś zrobić dla innych.

**— I podwyższa to oceny z zachowania.**

— Jasne, to jest taka dodatkowa nagroda. Szkoły też doceniają to, że uczniowie coś robią poza lekcjami.

**— Ta nasza — czyli Fabryki Inicjatyw Obywatelskich — ubiegłoroczna akcja zbiórka na upominki dla pacjentów oddziału psychiatrycznego, to też był twój pomysł...**

— A teraz, mimo że my się z niej wycofaliśmy, ktoś inny ją przejął. To bardzo miło, że jest taka kontynuacja. Rozsiewamy dobro (śmiech).

**— Znana jesteś z zacięcia artystycznego.**

— Tak, ale to bardziej hobby, niż wolontariat. Ostatnio robiłam świece w „Promyku". Zdarza się, że wykonuję to zarobkowo. Jeśli jakąś organizację odwiedzę kilkakrotnie i się to moje działanie podoba, to potem, przy pisaniu projektu, już o mnie pamiętają. To jest terapia przy użyciu barw, zapachów, dotyku.

**— W PCPR pracowałaś 10 lat. Byłaś pracownikiem socjalnym, choć zaczynałaś jako pedagog ulicy, czyli street worker.**

— Dzieci z rodzin zastępczych, gdy osiągały 18 lat, potrzebowały opiekunów usamodzielnienia. PCPR czuwa nad tym, żeby usamodzielniająca się osoba podejmowała właściwe decyzje. Taką funkcję też sprawowałam, i te znajomości też trwają do dziś. Rodzą się im dzieci, dostaję zdjęcia. Czasem nawet pytają, czy mogą podrzucić na noc (śmiech). To taki chichot losu, bo ja mam synów, a to były same dziewczyny.

**— Teraz jesteś młodszym asystentem terapeuty na Oddziale Terapii Uzależnienia od Alkoholu w szpitalu powiatowym. Zostaniesz psychoterapeutą uzależnień. To potwierdza, że dobrze obrałaś swoją ścieżkę?**

— Tak, dobrze się w tym czuję. Choć bywają słabsze dni. Nie wyobrażam sobie siebie w innej pracy. Tylko praca na rzecz drugiego człowieka jest dla mnie. Dusza człowieka jest dla mnie ciekawa. Psychoterapia wszystko obnaża. U obu stron. Na co dzień mam do czynienia z trudnymi tematami, stąd ta przeciwwaga, te kwestie manualne, mydełka, świeczki... Każdy potrzebuje odskoczni. Dzięki temu mogę dłużej wykonywać swoją pracę i nie zwariować. Jestem świeżo po superwizji. Przeżyłam, nie było tak źle (śmiech). Patrzę na to pod kątem samodoskonalenia się. Ktoś mądrzejszy mówi, co mogę robić lepiej. Nie dopuszcza mnie to do myślenia, że jestem najlepsza (śmiech).

**— Z dzieciakami w jakim wieku najlepiej się pracuje?**

— Nie da się tego określić. Myślę, że do każdej osoby można znaleźć wytrych, tylko trzeba czasu. Czasem to kwestia przyzwyczajenia się do siebie nawzajem. Z niektórymi to trwa dłużej.

**— A jak daleko byś się posunęła, chcąc przypodobać się komuś?**

— Sztuką jest stawianie granic, a nie przypodobanie się. Jako street worker pracowałam z osobami, które miały problem ze stawianiem granic sobie i innym. A chodzi o to, żeby jednak nie spełniać wszystkich oczekiwań. I w końcu ktoś mówi: „Tak nie możesz, rani mnie to, co robisz". Byłam często pierwszą osobą, która postawiła granice.

**— Wróćmy do uzależnień.**

— Słodycze — jeśli o mnie chodzi (śmiech). Natomiast na serio: wraz z rozwojem technologii czyha na nas i nasze dzieci coraz więcej pułapek. Nie bagatelizujmy tego, ile czasu dzieci spędzają w internecie i przed telewizorem. Myślę, że to za jakiś czas będzie wyzwaniem mojej pracy, że — oprócz substancji chemicznych — coraz więcej będzie uzależnień behawioralnych. Mimo tego, że jest to nagłaśniane przez media, mało osób jest przekonanych, że to faktycznie ma zły wpływ na psychikę dziecka.

**— Jakie masz plany na przyszły rok?**

— Nadal będę chciała współpracować z Klubem Wyjątkowego Rodzica, który działa na terenie Iławy, ale też powiatu. To oni mnie zgłosili do nagrody burmistrza „Bratnia dłoń". Dwa razy w miesiącu prowadzę tam zajęcia z zakresu artterapii. Poza tym pewnie będziemy robić Śniadania Obywatelskie z Fabryką Inicjatyw Obywatelskich.

**— A co z pozaszkolną edukacją obywatelską?**

— Pochodzę z domu, w którym takie słowa, jak Bóg, Honor i Ojczyzna naprawdę coś znaczą. Ważne jest dla mnie, by moi synowie wzrastali w takich wartościach. A jak inaczej im to pokazać i młodemu pokoleniu, jak nie przez taką edukację? Ale nie w standardowych ramach szkolnych. Pokazać coś w sposób ciekawy, inny, namacalny. Nawet historia naszego miasta może być ekscytującą przygodą. Jak się to okazało podczas Historycznej Gry Miejskiej.

**Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl**

eprasa.pl 0149eee268

# ŻYJĘ I CIESZĘ SIĘ KAŻDYM DNIEM

**PRZYJACIELE, MIŁOŚĆ DO DZIECI I PASJE POZWOLIŁY JEJ PRZETRWAĆ NAJTRUDNIEJSZY CZAS I ŻYĆ PEŁNIĄ ŻYCIA. POKONAŁA CHOROBĘ, A OPOWIADAJĄC NAM SWOJĄ HISTORIĘ CHCE UŚWIADOMIĆ INNYM KOBIETOM, ŻE RAK TO NIE WYROK, I ŻE WARTO SIĘ BADAĆ BY ŻYĆ I CIESZYĆ SIĘ KAŻDYM DNIEM!**

Fot. Arch. prywatne

Renata Marcińczyk to piękna i aktywna kobieta. Niezwykle sympatyczna osoba o ciepłym, wrażliwym sercu. Mama dwójki wspaniałych dzieci: 2,5-letniej Mai i 6,5-letniego Jakuba. Choć ma dopiero 35 lat, to wiele w swoim życiu przeszła. Uczy się w studium kosmetycznym, wychowuje dzieci, morsuje i znajduje czas na aktywność fizyczną. Potrafi doskonale łączyć obowiązki i swoje zainteresowania. Nigdy się nie poddaje... Dowodem na to jest to, że wygrała trudną bitwę z nowotworem.

— Zawsze starałam się żyć aktywnie, cały czas w biegu — mówi pani Renata. — Jednak zawsze znalazłam czas, by się badać. Dbałam o swoje zdrowie. Okazało się jednak, że rak atakuje szybko i z ukrycia. Kiedy lekarz wysłał mnie na badania, byłam przekonana, że nic mi nie jest. Nie miałam żadnych objawów... Wyniki niestety okazały się złe. Wyrok: rak szyjki macicy. Lekarz powiedział, że można to wyleczyć i trzeba próbować. Później był okres niedowierzania i rozpaczy. Trwał stosunkowo krótko: jeden dzień. Następnym krokiem była decyzja, jaką postawę przyjmę na czas leczenia. Czy będę walczyła o każdy dzień, czy czekała na śmierć? Walka lub spokój — teraz już wiem, że byłby to złudny spokój. Ja wybrałam życie, czyli walkę. Kolejną istotną rzeczą było budowanie wiary w sobie, że się uda. Jestem już po kilku operacjach. Lekarz po jednej z operacji powiedział mi, że wygrałam życie... Od tego dnia wiele się zmieniło.

Najlepszą metodą pomocy samemu sobie jest znalezienie jakiejś przestrzeni, w której się dobrze czujemy, odnowienie starego hobby, na które się nie miało czasu. Pani Renata znalazła lekarstwo na swój ból — powróciła do aktywności fizycznej i zaczęła morsować. Dziś jest jest przykładem kobiety, która ma zawsze wiele energii, realizuje się w życiu prywatnym i zawodowym. Znajduje czas na biegi czy jazdę konną. Mówi o sobie, że im więcej ma zajęć, tym więcej ma energii.

— Aktywność fizyczna pozwala mi poznawać swoje ciało i charakter — przekonuje pani Renata. — Bieganie i morsowanie sprawiają mi ogromną radość, dają siłę do działania i do codziennej pracy nad sobą. Jak każdy mam czasem gorsze dni, ale nie poddaję się i nawet kiedy bardzo mi się nie chce, idę pobiegać. Bywało, że z maleńką córką w wózku wychodziłam na spacer i potrafiłam przejść nawet 15 kilometrów. Czasem kiedy mam bóle, to wchodzę do jeziora. Zimna woda pozwala poczuć mi się lepiej, łagodzi bóle. Nawet po krótkim treningu czuję się o wiele lepiej, bo zaczynają wydzielać się endorfiny i mam od razu mam mnóstwo energii i siły.

fot. Marta Sotnik

Renata Marcińczyk: Wybrałam życie, czyli walkę. Istotną rzeczą było budowanie wiary w sobie, że się uda.

> KIEDY WYGRA SIĘ WALKĘ Z RAKIEM, ŻYCIE ZMIENIA SIĘ O 180 STOPNI. CZŁOWIEK DOCENIA KAŻDY DZIEŃ, KAŻDĄ CHWILĘ SPĘDZONĄ Z NAJBLIŻSZYMI. PANI RENACIE UDAŁO SIĘ WRÓCIĆ DO NORMALNEGO ŻYCIA DOŚĆ SZYBKO. WOLNY CZAS POŚWIĘCA NA TRENINGI I DBANIE O FORMĘ.

W grupie szczycieńskich Morsów#SzczytnoReset pani Renata znalazła wsparcie i wielu przyjaciół. Mówi, że są dla niej jak rodzina.

— Bardzo ważne jest wsparcie, które otrzymałam od naszej grupy morsów i wiem, że zawsze mogę na nich liczyć — tłumaczy nasza bohaterka. — W komitecie społecznym jestem z Piotrem Mikoszą i Andrzejem Szczerbo, pomaga nam też Jarek Kordek. Bardzo dziękuję im za wsparcie i pomoc. Zorganizowaliśmy razem akcję zbierania nakrętek dla Pawła Kosakowskiego na jego rehabilitację po wypadku motocyklowym. Myślę, że pomaganie innym jest bardzo ważne. W każdym z nas przecież drzemie dobro.

Kiedy wygra się walkę z rakiem, życie zmienia się o 180 stopni. Człowiek docenia każdy dzień, każdą chwilę spędzoną z najbliższymi. Pani Renacie udało się wrócić do normalnego życia dość szybko. Wolny czas poświęca na treningi i dbanie o formę. Na co dzień stara się nie myśleć o chorobie. Stara się natomiast łapać każdą chwilę, docenia rzeczy i to, że dziś może znów cieszyć się zdrowiem.

Co pani Renata radzi innym chorym? — Chcę, żeby wszyscy pamiętali o tym, że jeśli chcemy wyzdrowieć, sami musimy tego bardzo chcieć. Wola życia potrafi zdziałać cuda! Chciałabym, żeby ludzie mieli świadomość, że ta walka jest bardzo ciężka i bolesna, a napływające od lekarzy informacje nie zawsze są dobre. Wybór należy do nas. Trzeba podjąć decyzję, czy wybieramy życie czy śmierć. Wiem, że jeśli zdarzy mi się nawrót choroby znajdę w sobie tę siłę, że się nie poddam. Mam nadzieję, że moja historia z rakiem, jako pacjentki, skończyła się. Jeśli jednak to nie koniec, kiedy będzie trzeba, znowu stanę do walki... A wszystkim kobietom mówię: badajcie się! Im wcześniej wykryty nowotwór, tym większa szansa na przeżycie! Największe marzenie pani Renaty?

— Chciałabym być zdrowa — odpowiada. — Jak zachorowałam, to zrozumiałam, że w życiu człowiek spala się i poświęca czas na drobiazgi. Teraz już wiem, co jest tak naprawdę ważne. Strach jest zawsze, jednak trzeba być pozytywnie nastawionym i cieszyć się każdą chwilą. Spełniać marzenia, realizować się, spędzać czas z osobami najbliższymi. To była najcięższa walka, ale wygrałam ją.

**JOANNA KARZYŃSKA**
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

**Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl**

eprasa.pl 0149eee268

# **WESELE,** CZYLI JAK ZASKOCZYĆ GOŚCI?

WPRAWDZIE ZIMA JESZCZE TRZYMA, PRZYNAJMNIEJ W KALENDARZU, ALE TYLKO PATRZEĆ, GDY Z KOŃCEM MARCA SEZON WESELNY ZACZNIE SIĘ NA DOBRE I POTRWA DO PÓŹNEJ JESIENI. A PONIEWAŻ CORAZ WIĘCEJ PAR DECYDUJE SIĘ NA WESELE POD CHMURKĄ — WARTO ZADBAĆ NIE TYLKO O JEDZENIE I MUZYKĘ...

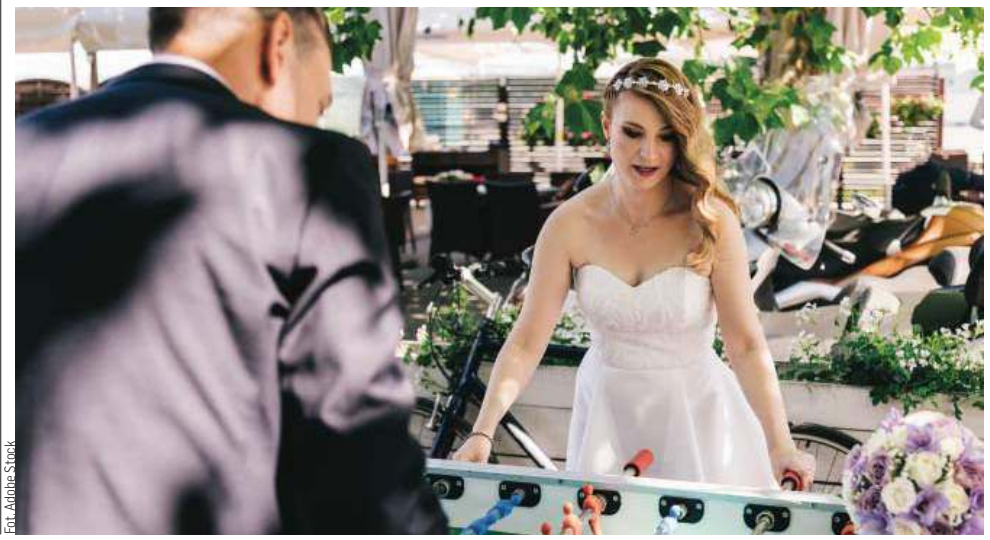
Fot. Adobe Stock

Fot. Adobe Stock

Organizacja przyjęcia weselnego pod chmurką to trend, który dziś zdaje się nie mieć konkurencji. Ale też wyzwanie, w porównaniu z którym rezerwacja daty i sali lub miejsca na wesele, a nawet kolejne przymiarki i poprawki sukni ślubnej — mogą okazać się ledwie fraszką...!

Sęk w tym, że nie samym jedzeniem i tańcem goście weselni żyją i kiedy już znajdą się w plenerze i tzw. pięknych okolicznościach przyrody — pragną skosztować także rozrywek intelektualno-ruchowych. No to młode pary dwoją się i troją, by swoich gości rzucić na kolana, zapewnić im nietuzinkową zabawę i sprawić, by to właśnie ich przyjęcie weselne zostało w pamięci na bardzo długo. Jeden sposób to z pewnością ślub i wesele z motywem przewodnim, który sprawi, że wszystkie elementy będą ze sobą idealnie współgrały i nadadzą całemu przyjęciu harmonijnej spójności. Inne pary stawiają natomiast na zaskakiwanie swoich gości atrakcjami: czekoladową fontanną, drink lub shot barem albo stołem wiejskim.

Mnie jednak plenerowe wesele kojarzy się przede wszystkim z grami i zabawami na świeżym powietrzu. Bez obaw — większość takich atrakcji można zrealizować wypróbowana metodą zrób to sam lub do it yourself, jak kto woli, a i budżet weselny też nie ucierpi.


Fot. Adobe Stock

### Powrót do dzieciństwa

Wystarczy rzutnik, slajdy i kawałek ściany, by w oczach sporej liczby gości, a i samych nowożeńców pojawiła się łza wzruszenia. A taki pokaz zdjęć z dzieciństwa panny i pana młodego — to jest zawsze i wielka atrakcja, i powód do wielu wspomnień, ale i do dobrej zabawy. Zwłaszcza, że spora część widowni zna przecież przynajmniej jedną osobę z pary jeśli nawet nie od urodzenia — to od zamierzchłej przeszłości. Dlatego warto wybrać te zdjęcia z albumów, na których prócz panny lub pana jest jak największa liczba osób, które dziś są weselnymi gośćmi. Pokaz zdjęć to atrakcja, która nie wymaga dużych nakładów finansowych, a zaskoczenie gwarantowane. Kto bardziej zaznajomiony z komputerowymi sztuczkami — może równie dobrze pokusić się o przygotowanie krótkiego filmu z dzieciństwa nowożeńców.

### Planszówki XXL

Oczywiście, można gościom zorganizować plenerowe kręgle, berka, ringo, rzucanie do celu, mini-golfa, bule i rzutki. Dla mnie jednak bardzo interesującym rozwiązaniem są tradycyjne gry planszowe — szachy, warcaby, kółko i krzyżyk, a nawet domino lub chińczyk, tyle że powiększone do plenerowych rozmiarów. Planszę do poszczególnych gier można wynająć lub kupić, ale i wykonać samodzielnie z tych większych kafelków chodnikowych w dwóch kolorach. Co do figur — można oczywiście kombinować z jakimiś figurkami, umownymi talerzykami — ale równie dobrze można na te figury, choćby drogą losowania, wyznaczyć gości...

Zobaczyć wujka w charakterze skoczka szachowego albo ciotkę jako pionka warcabów, który bije babcię — bezcenne...! No i niezapomniane, a przecież o to chodzi...

### Wesele z artystą

Prawdziwą nowością na weselach jest wynajęty rysownik, artysta-malarz, a konkretnie karykaturzysta. Owszem, nie jest to rozrywka tania, bo profesjonalista za 3-4 godziny pracy prosi od 1000 do 1500 zł, ale taki nieco przerysowany portrecik poszczególnych gości lub scen grupowych — to naprawdę miła pamiątka z wesela. Gwarantuję, że niejeden gość umieści ją potem w ramkach i powiesi na reprezentacyjnej ścianie swojego domu.

### Motyle

Ta atrakcja to jest właściwie magia w postaci czystej. Łapie się w bezpieczny sposób, najlepiej z pomocą zaprzyjaźnionego entomologa, setki, a niechby i tysiące motyli i wypuszcza, gdy tylko młodzi, już jako zaślubiona para, wyjdą z kościoła. Wprawdzie trzeba się liczyć z kosztem od 1500 zł w górę — ale efekt jest oszałamiający zawsze i wszędzie, szczególnie przy dużej liczbie motyli. Tyle że jak motyl — ulotny...

**Magdalena Maria Bukowiecka**

eprasa.pl 0149eee268

# ŚLUB JAK Z BAJKI TO POLSKA TRADYCJA

**ORGANIZATOR ŚLUBÓW MA SPEŁNIAĆ MARZENIA. TYLKO TE REALNE. Z KAMILĄ ROMANOW, SPECJALISTKĄ OD ORGANIZACJI ŚLUBÓW ORAZ WSPÓŁAUTORKĄ KSIĄŻKI „WASZ WYMARZONY DZIEŃ", ROZMAWIA KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ.**

**— Kiedy przychodzi moment przygotowań, każda panna młoda marzy, by był to ślub z bajki. Czyli jaki?**

— Z pewnością perfekcyjny, rodem z Instagrama czy Pinterestu. Oczywiście to duże uogólnienie, bo ślub jak z bajki dla każdego z nas oznacza coś innego. Jedna z para określi w ten sposób ślub kameralny, ale większość o ślubie jak z bajki powie wówczas, kiedy będzie to uroczystość idealna. Taka, o jakiej para młoda marzyła. Z pięknymi dekoracjami, w cudownym miejscu — oczywiście znów w zależności od naszych upodobań. Może być rustykalnie, boho lub glam. Łączy nas jedno. Śluby i plenery w ogrodzie. W naszej szerokości geograficznej większość ślubów odbywa się latem, ponieważ wówczas panuje najbardziej sprzyjająca aura. Wszystkie pary uważają, że dzień ślubu jest absolutnie najważniejszym w życiu. Musi mieć więc odpowiednią oprawę. Pary młode marzą, by ślub był idealny i bajkowy, co też jest zakorzenione w naszej tradycji. Śluby zmieniają się, podążamy za trendami, jest więcej możliwości, w Polsce nadal stanowią pewnego rodzaju wizytówkę rodziny. Mamy coraz więcej rozwodów. Tak, owszem, ale mamy też dużo ślubów. I nawet jeśli ktoś bierze ślub po raz trzeci, również chce, by był on wyjątkowy.

**— Czy korzystamy z doświadczeń z innych krajów?**

— Dużo mód przychodzi z zagranicy, ale wracamy także do zwyczajów staropolskich. Jest to na przykład liczny orszak ślubny — trzy,cztery druhny, kilku drużbów, angażowanie małych dzieci. To nie jest zwyczaj zapożyczony z Zachodu, tylko polska tradycja.

**— Kiedyś nie było też wedding plannerów, czyli, mówiąc po polsku, profesjonalistów zajmujących się ściśle organizacją ślubu od początku do końca.**

— Pierwsze agencje powstawały osiemnaście lat temu, ale największy boom na wedding plannerów panuje od może sześciu lat. Od tylu lat również jestem w branży. Niestety dziś również wiele agencji upada. Wiele dziewczyn nie zdaje sobie sprawy, z jakimi wyrzeczeniami wiąże się ten zawód. To ciężka praca, często również fizyczna, ale ogromnie satysfakcjonująca. Kiedyś nie było świadomości, że taki specjalista jest potrzebny. Pracujemy coraz więcej, cierpimy na chroniczny brak czasu, więc pojawiła się potrzeba, by ktoś pomógł nam w organizacji. Dziś pary biorą ślub w okolicach trzydziestki lub nawet później, więc są już niezależne finansowo i coraz częściej chcą też same decydować o kształcie ślubu. Zawsze powtarzam, że albo jest się panną młodą na weselu, albo koordynatorką wesela. Nie da się pogodzić obu funkcji. Chcę edukować ludzi. Wedding planner ma spełniać marzenia. Oczywiście realne.

**— Zdarza się, że pary mają mało realne oczekiwania?**

— Tak, miałam na przykład pana, który miał pomysł, by zawrzeć ślub w trakcie skoku spadochronem. W powietrzu razem z nim miała być panna młoda i urzędnik. I to nie był żart. Mówił o tym całkiem serio.

PÓŹNIEJ MIAŁ POMYSŁ, BY WYLĄDOWAĆ SPADOCHRONEM TUŻ PRZY MIEJSCU CEREMONII. NA SZCZĘŚCIE UDAŁO MI SIĘ GO ODWIEŚĆ OD TEGO POMYSŁU. WEDDING PLANNER POKAZUJE, KTÓRE ROZWIĄZANIA SPRAWDZĄ SIĘ, A KTÓRE NIE.

Fot: Studio Stań

**Kamila Romanow**
założycielka agencji ślubnej, organizatorka ślubów, autorka książki „Wasz wymarzony dzień. Jak zorganizować idealny ślub i wesele z klasą". Entuzjastka pięknych i wzruszających uroczystości ślubnych, które są ogromnym kapitałem emocjonalnym na przyszłe życie małżeńskie. Zapewnia: „Wierzę, że najważniejszym gościem przyjęcia weselnego jest para młoda, dlatego wspieram narzeczonych w przekonaniu, że warto, aby ten ważny dzień był spełnieniem ich marzeń.". Prywatnie mama biegająca nie tylko w pracy, ale również wyczynowo.

**— Edukuje pani również dzięki książce „Wasz wymarzony dzień. Jak zorganizować idealny ślub i wesele z klasą". To nowoczesny poradnik ślubnego savoir-vivre'u i jednocześnie praktyczny organizer.**

— Powstała, by edukować pary młode, ale też zacząć mówić o zasadach ślubnego savoir- vivre'u, który nie dotyczy tylko stołu. Ma pomóc parom spojrzeć na ślub także z perspektywy relacji, bo to właśnie one — z rodzicami, świadkami, gośćmi, ciociami tradycjonalistkami, urzędnikiem czy księdzem – rodzą najwięcej napięć. Pokazujemy, jak radzić sobie z kryzysowymi sytuacjami. Co robić, kiedy wchodzimy do kościoła, jak uniknąć wpadek.

**— W książce można znaleźć wiele użytecznych rad, ale też porady, że warto stawiać wyraźne granice.**

— Książka napisana jest z dużą życzliwością wobec par i ich najbliższych. Pokazujemy możliwości i rozwiązania. Nie narzucamy się, ale dzielimy się z młodymi naszą wiedzą i doświadczeniem. Pokazujemy, że savoir- vivre nie usztywnia, a wręcz przeciwnie, znajomość pewnych zasad pozwala czuć się komfortowo i swobodnie. Zawsze też radzę, by jeszcze przed powiadomieniem o ślubie rodziców, najbliższych, ustalić wspólną wizję i dopiero potem podzielić się nią z rodzicami. Musimy wyznaczać granice. Pamiętajmy, że wesele to uroczystość, która jest organizowana z myślą o parze młodej, a nie o rodzinie. To goście weselni powinni czuć się wyróżnieni, że para młoda chce z nimi spędzić też ważny dzień. Bardzo dużą rolę odgrywają tutaj mądrzy rodzice, którzy wspierają, doradzają, ale dają prawo wyboru, mimo że partycypują w kosztach. Zawsze powtarzam rodzicom — wspierajmy parę młodą, ale nic nie narzucajmy. To jest dzień pary młodej.

**— A jeśli mamy wątpliwości, zapytajmy wedding plannera?**

— Oczywiście! Więcej, powiem, że mam mnóstwo pytań od par, nie tylko tych, z którymi współpracuję. To świadczy, że nasza świadomość rośnie. Oczywiście zapytania zwykle przesyłają panny młode, bo panowie niechętnie angażują się w organizację. Zwykle włączają się na etapie budżetu. A ja chcę, by również mieli poczucie, że to jest ich dzień. Z ich bajki.

**KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ**

ZAWSZE RADZĘ, BY JESZCZE PRZED POWIADOMIENIEM O ŚLUBIE RODZICÓW, NAJBLIŻSZYCH, USTALIĆ WSPÓLNĄ WIZJĘ I DOPIERO POTEM SIĘ PODZIELIĆ NIĄ Z RODZICAMI.

W niedzielę 19 stycznia w Olsztynie w hali Urania odbędą się największe na Warmii i Mazurach Targi Ślubne „Bajkowy Ślub". Swoją ofertę zaprezentują m.in.: salony sukien ślubnych, garniturów, salony fryzjerskie i wizażu, szkoły tańca, fotografowie. Szczegóły: str. 16

**Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl**

eprasa.pl 0149eee268

# NIE MOGĘ PISAĆ, GDY JESTEM SZCZĘŚLIWY

**JEST JEDNYM Z NAJMŁODSZYCH PISARZY ELBLĄSKICH. W SWOJEJ DEBIUTANCKIEJ „OAZIE" ZABIERA CZYTELNIKÓW DO MIASTA POWSTAŁEGO NA RUINACH ELBLĄGA. ROZMAWIAMY Z ADRIANEM GOŁĘBIEWSKIM, KTÓRY WIERZY, ŻE NIEKTÓRE KSIĄŻKI ZASŁUGUJĄ NA TO, ŻEBY SKOŃCZYĆ SIĘ ŹLE.**

Fot. archiwum prywatne

Adrian Gołębiewski: Jestem wierzący, ale nie lubię, gdy ludzie na każdym kroku zasłaniają się Bogiem

**— Dedykujesz książkę „wszystkim, którzy myślą, że ich życie jest do bani". Czy twoje takie jest?**

— W sumie ten wstęp jest po to, żeby ludzie, którzy sądzili, że ich życie jest do bani, dotrwali do końca tej książki i zobaczyli, jak moi bohaterowie mieli do bani i z czym musieli się zmierzyć. Nie mogę powiedzieć, że moje życie jest idealne, ale nie powiem też, że jest w totalnej rozsypce.

**— Książkę rozpoczyna cytat z Lady Gagi. Jesteś jej fanem?**

— Jest chyba moją największą inspiracją, jestem jej fanem od dziesiątego roku życia. Ten cytat pasował idealnie do książki, która utrzymana jest w postapokaliptycznym klimacie.

**— Masz 20 lat, kiedy zacząłeś pisać?**

— Zaczynałem, mając 16. „Oazę" zacząłem tworzyć po 18. urodzinach. Zajęło mi to pół roku. Była to moja pierwsza książka i chciałem, aby była dopracowana w stu procentach i żeby jej kolejna część była o wiele lepsza.

**— Czyli prace nad drugą częścią już trwają?**

— Tak, ale końca jeszcze nie widać, będzie ona idealnym wprowadzeniem do trzeciej części. Mam już wizję tego, jak chcę zakończyć całą historię, nie improwizuję. Tworząc pierwszy tom „Oazy", wiedziałem już, jak skończy się trzeci. Od 16 roku życia ja tak naprawdę tworzyłem „Oazę", nawet o tym nie wiedząc. Pisałem teksty, które nie mają może teraz znaczenia, ale były już podwaliną mojej książki, czego nie byłem jeszcze świadomy. Miałem wiele pomysłów dotyczących losów bohaterów i zakończenia historii, ale wierzę, że niektóre książki zasługują na to, by skończyć się źle, a poza tym... nie masz dosyć czytania historii ze szczęśliwym zakończeniem?

**— Katastrofa opisana w twojej powieści ma miejsce w 1999. Dlaczego wybrałeś akurat ten rok?**

— To rok mojego urodzenia i opisanej przeze mnie katastrofy, która pochłonęła niemal całą Polskę. Czasami, kiedy piszę, mam przeczucie, że właśnie dana rzecz ma być w niej ujęta. Tak też było z tą datą.

**— Czy podobna myśl pojawiła się, gdy wybierałeś miejsce akcji?**

— Wiedziałem od początku, że to będzie Elbląg, bo przecież stąd pochodzę. Poza tym Elbląg swoją wielkością pasował do fabuły powieści i idealnie wpisał się w swoją rolę. Większa część drugiej części będzie toczyła się już poza Elblągiem. Natalia będzie walczyła o wsparcie dla mieszkańców Oazy, ale nie mogę zdradzić za dużo. Stwierdziłem, że niewiele jest książek, w których to kobiecie udaje się przetrwać i to ona jest główną bohaterką. W drugiej części to właśnie wokół Natalii i Adalberta będzie się toczyła główna akcja. Dołączą do nich też nowi bohaterowie.

**— W podziękowaniu informujesz, że bohaterowie noszą imiona bliskich ci osób. Czy tylko to po nich przejęli?**

— Wzorowałem się też na osobowościach, ale wygląd postaci z książki różni się od ich rzeczywistych pierwowzorów. Adalbert nie był wzorowany na żadnym z moich znajomych. Chciałem, by był taką postacią, którą wszyscy znienawidzą. Każdy w książce chce umieścić takiego antybohatera, na którego wszyscy czytelnicy zareagują w podobny sposób. Prostym przykładem jest seria J.K. Rowling, cały świat nienawidzi Voldemorta czy Saurona z „Władcy Pierścieni". Ja chciałem, by cały świat znienawidził Adalberta.

**— Społeczeństwo Oazy jest hierarchiczne, co cię zainspirowało do takiego podziału?**

— Tak naprawdę, gdy się nad tym zastanowimy, ten podział już jest zauważalny. Odczytałem po prostu rzeczywistość i przeniosłem ją do własnej historii.

**— Czarne płaszcze rządzą, szare nie mają lekko, a białe to niewolnicy. Do której grupy ty sam byś należał?**

— Gdyby Oaza powstała teraz i nastąpiłby taki podział, jak ten opisany przeze mnie, myślę, że byłbym gdzieś pomiędzy białymi i szarymi. Nie jestem na tyle wykształcony, by należeć do czarnych, poza tym nie przyłożyłbym ręki do ich rządów. Obecnie pracuję w sklepie, więc pewnie przypisaliby mnie do szarych płaszczy.

**— Niektórzy recenzenci zarzucają ci brak opisów miejsc. Czy to celowy zabieg?**

— Chciałem skupić się najbardziej na swojej historii. Stwierdziłem, że jeżeli masz wysoko rozwiniętą wyobraźnię, a masz, skoro czytasz książki, to jesteś w stanie wytworzyć sobie własny obraz. Czytam wszystkie recenzje, są różne. Mimo młodego wieku spotkałem się z wieloma negatywnymi zachowania ze strony innych osób, w tym rówieśników. Negatywne opinie nie ruszają mnie więc za bardzo. Spotkałem się z jedną, której autor twierdzi, że moja książka jest dobra i fajnie się ją czyta, ale nie poleca jej, bo jestem za młody, by poruszać takie poważne tematy. Ocenił mnie nie z perspektywy tego, co stworzyłem, ale na podstawie tego, ile mam lat.

> MYŚLĘ, ŻE POLSKA JEST W CZOŁÓWCE, JEŻELI CHODZI O BRAK TOLERANCJI. JESTEŚMY LUDŹMI I DZIĘKI BOGU NIE WSZYSCY JESTEŚMY TACY SAMI, ALE NIEKTÓRZY MAJĄ Z TYM PROBLEM.

**— Rządzący Oazą postrzegają kataklizm jako boską karę. Czy ty jesteś wierzący?**

— Jestem wierzący, ale bardzo nie lubię, gdy ludzie na każdym kroku zasłaniają się Bogiem. Nie podoba mi się tłumaczenie tego, co się dzieje na świecie, boską karą. W książce czarne płaszcze katastrofę przedstawiają jako karę za grzechy. W rzeczywistości jest podobnie. Ostatnio widziałem wpis w internecie mówiący o tym, że pożary w Australii to kara za małżeństwa homoseksualne. To według mnie totalna farsa.

**— Pisanie jest pracą czy przyjemnością?**

— Nie mogę powiedzieć, że piszę codziennie. Muszę przyznać, że najlepiej pisze mi się na kacu i kiedy jestem wkurzony. Nie mogę pisać, gdy jestem szczęśliwy i jest mi dobrze. Najlepiej pisze mi się, kiedy jest mi źle. Gdy jednak mam za długą przerwę, po prostu siadam i zmuszam się do kontynuowania, bo wiem, że muszę skończyć. Nie lubię mieć za długich przerw, bo muszę wrócić do historii i przeczytać całą od nowa. Za każdym razem wtedy coś zmieniam, bo skaczę z wątku na wątek, a później dochodzę do wniosku, że nie wszystko ma sens.

**— Jakie książki czytasz?**

— Co dziwne, nie sięgam po horrory i fantastykę postapokaliptyczną. Skupiam się raczej na kryminałach, uwielbiam książki Pauli Hawkins, ale cenię też dramaty Johna Greena takie jak „19 razy Katherine", „Will Grayson, Will Grayson" czy „Gwiazd naszych wina". Fantastyka jedynie w wykonaniu J.K. Rowling i Tolkiena.

Sam pracuję teraz nad dramatem młodzieżowym, który skończę jako pierwszy, bo praca nad nim naprawdę mnie pochłonęła. Potrzebowałem chwilowego odpoczynku od „Oazy", chcę w niej rozwinąć więcej wątków i zadbać o każdy szczegół. Na pewno wrócę do historii matki Adalberta. Nie jest przecież powiedziane, że została ona skazana na śmierć. Pierwsza część stanowi tak naprawdę wstęp do całej historii, jest w niej mnóstwo niedopowiedzeń.

Dramat, który w tym momencie jest moim priorytetem, będzie poruszał między innymi problem dyskryminacji ze względu na kolor skóry czy orientacji seksualnej. Myślę, że Polska jest w czołówce, jeżeli chodzi o brak tolerancji. Jesteśmy ludźmi i dzięki Bogu nie wszyscy jesteśmy tacy sami, ale niektórzy mają z tym problem. Zdarza się, że ich reakcje są wówczas niepokojące, używają obraźliwych zwrotów lub stają się agresywni. Mam nadzieję, że książka ukaże się jeszcze w tym roku, ale wolę niczego nie planować.

**Kamila Kornacka**

eprasa.pl 0149eee268

# OCZYSZCZAMY ORGANIZM, CZAS NA DIETĘ

DZIĘKI BOGU, JUŻ PO ŚWIĘTACH I SYLWESTRZE. TRWA KARNAWAŁ, ALE TAM TAŃCE, WIĘC TROCHĘ RUCHU. CZAS NA DIETĘ PO BEZKARNYM OBŻARSTWIE, BO NASZE STOŁY UGINAŁY SIĘ OD PIEROGÓW, CIAST, MIĘS, SAŁATEK... MNIE AKURAT PRAWIE WYSZŁO BOKAMI, A JUŻ NA PEWNO W BOKI POSZŁO...!

Żeby nasze organizmy mogły jako tako prawidłowo funkcjonować, co jakiś czas warto, a wręcz trzeba zastosować dietę oczyszczającą. Nawet jeśli nie musimy dawać żołądkowi oddechu po przejedzeniu — to wymaga tego wysoko przetworzona żywność, której jemy znacznie więcej, niż nam się wydaje, nawet nie bardzo zdając sobie z tego sprawę. Jeśli do tego dodamy towarzyszący nam na co dzień stres oraz zanieczyszczone środowisko — ilość toksyn kumulujących się w komórkach naszego ciała nie dość, że da radę powalić hipopotama, to jeszcze znacznie rozreguluje równowagę organizmu. Zatem kilka dni na diecie oczyszczającej, zwłaszcza teraz, pomoże pozbyć się wszelkich toksyn, ale i wrócić do prawidłowego funkcjonowania. Jeśli w dodatku wciąż cierpimy na wzdęcia i bezustannie towarzyszy nam uczucie przejedzenia, ciężkości, a za to drastycznie brak nam energii — dietę oczyszczającą wręcz zalecam wszystkim, ze sobą włącznie...!

Fot. pixabay.com

### O CO W DIECIE OCZYSZCZAJĄCEJ CHODZI?

Cel jest tylko i aż jeden: dostarczyć organizmowi jak największą ilość składników odżywczych, które mają głównie działanie odtruwające i wspomogą nas w wydalaniu toksyn i zalegających w jelitach złogów. Cały proces oczyszczania można podzielić na dwie fazy. W pierwszej z nich to przede wszystkim dieta niskokaloryczna, która składa się z warzyw i owoców, najlepiej w postaci surowej lub ugotowanych na parze, w wodzie lub duszonych bez tłuszczu, i dziennie dostarcza nam ok. 1000 kcal.

ZASADNICZO TAKI DETOKS OZNACZA SPADEK, W WIELU WYPADKACH NAWET DOŚĆ GWAŁTOWNY, MASY CIAŁA. I O ILE GENERALNIE JESTEM ZA, TU STAWIAM KATEGORYCZNY WARUNEK: TEGO DETOKSU ABSOLUTNIE NIE WOLNO NAM TRAKTOWAĆ JAKO DIETY ODCHUDZAJĄCEJ! DLATEGO MOŻNA GO STOSOWAĆ NIE DŁUŻEJ NIŻ 3 DNI, DŁUGOTRWAŁE PRZEBYWANIE NA TAK UBOGIEJ ENERGETYCZNIE DIECIE PROWADZI BOWIEM DO OSŁABIENIA ORGANIZMU, SPADKU KONCENTRACJI I ODPORNOŚCI ORAZ SPOWOLNIENIA METABOLIZMU, CZYLI SPADKU TEMPA WSZYSTKICH PROCESÓW ŻYCIOWYCH.

Fot. pixabay.com

A nam chodzi przecież „tylko" o pozbycie się toksyn, złogów i delikatne napoczęcie spalania tkanki tłuszczowej. Zresztą lojalnie uprzedzam, że te drakońskie głodówki zwykle kończą się efektem jo-jo...

O ile pierwsza faza diety oczyszczającej jest dość rygorystyczna i dlatego nie powinny jej stosować kobiety w ciąży, karmiące, a także młodzież w okresie dojrzewania i dzieci — o tyle faza druga nie wymaga tych drakońskich głodówek. Ma wyższą, dopasowaną do konkretnych potrzeb organizmu, wartość kaloryczną, bo opiera się na razowych produktach zbożowych, które trzeba spożywać przynajmniej raz dziennie. W zależności od indywidualnych potrzeb, na tym etapie dieta oczyszczająca dopuszcza choćby chude mięso, ryby i przetwory mleczne. Można ją stosować nieco dłużej, bo nawet 2-3 tygodnie, i potraktować nawet jako praktyczną lekcję nauki zdrowego odżywiania.

### KONKRETNIE: CO MOŻNA JEŚĆ?

Odpowiedź jest bardzo prosta: produkty, które oczyszczają nasz organizm! A to choćby swojskie jabłko, grejpfrut, cytryna. Z bardziej egzotycznych owoców nasz organizm oczyszczą awokado i granat (cały czas mowa o owocu...!). Z warzyw polecam kapustę, buraka, kalafior i brokuł, zieloną pietruszkę, siemię lniane, czosnek, imbir, rukolę i dziki ryż. Wszystkie one mają właściwości antyoksydacyjne, zapobiegają powstawaniu nowotworów, a za to zawierają duże ilości błonnika, który najlepiej ureguluje pracę jelit, czym w prędkim tempie przywróci nam energię i dobre samopoczucie. Stosując dietę oczyszczającą, dbajmy też o odpowiednią ilość płynów: minimum 2 litry wody dziennie, która usuwanie toksyn z organizmu po prostu przyspieszy. Można też dla urozmaicenia zamiast wody czystej pić wodę z cytryną, zieloną i białą herbatę — grunt, by były te 2 litry dziennie. Co jakiś czas warto wypić też napar z karczocha, kopru włoskiego i rumianku: zniweluje wzdęcia, poprawi trawienie i przyspieszy oczyszczanie wątroby.

Absolutny zakaz obowiązuje za to na spożywanie alkoholu, kawy i czarnej herbaty. Z jedzenia unikamy czerwonego mięsa, białego pieczywa, makaronu, słodyczy, produktów smażonych, a mocno ograniczamy cukier i sól. Nie muszę mówić, że całkowicie eliminujemy też fast foody i papierosy, które dla detoksykacji są całkowitym przeciwieństwem...!

### WARIANTY

Choć istnieją różne warianty diety oczyszczającej — jogurtowa, pomarańczowo-grejpfrutowa, owsiankowa — ja

→ s. 14

## ZASADY DIETY OCZYSZCZAJĄCEJ W PIGUŁCE

1. PIERWSZA FAZA DIETY POWINNA TRWAĆ DO 3 DNI, A DRUGA FAZA 2–3 TYGODNIE.
2. JADŁOSPIS OPRACOWUJEMY NA BAZIE ROŚLIN BOGATYCH W BŁONNIK I PRZECIWUTLENIACZE.
3. PIJEMY DUŻO WODY, MINIMUM 2 LITRY DZIENNIE.
4. STOSUJEMY ZIOŁA WSPOMAGAJĄCE TRAWIENIE, NP. KOPER WŁOSKI I RUMIANEK.
5. LEPIEJ ZREZYGNOWAĆ Z CUKRU I SOLI, A JUŻ Z PEWNOŚCIĄ ODSTAWIĆ ŻYWNOŚĆ WYSOKOPRZETWORZONĄ I UŻYWKI.

eprasa.pl 0149eee268

polecam jednak tę wersję urozmaiconą, opartą na różnych warzywach i owocach. To właśnie one stanowią naturalne źródło witamin, składników mineralnych i antyoksydantów.

A PONIEWAŻ WSZYSTKIE ONE W KAŻDYM OWOCU I WARZYWIE WYSTĘPUJĄ W INNYCH PROPORCJACH — MAMY PEWNOŚĆ, ŻE DOSTARCZYMY WIELU RÓŻNYCH DOBRODZIEJSTW. DODATKOWO NIE ZNUŻY NAS MONOTONIA POSIŁKÓW. OCZYWIŚCIE DO TYCH OWOCÓW I WARZYW MOŻNA DODAĆ INNE SKŁADNIKI, CHOĆBY PEŁNOZIARNISTE PIECZYWO, ZIARNA I KIEŁKI. GRUNT, ŻEBY NASZ JADŁOSPIS CAŁY CZAS OPIERAŁ SIĘ NA ŻYWNOŚCI STYMULUJĄCEJ OCZYSZCZANIE ORGANIZMU Z TOKSYN. TE DODATKI DO WARZYW I OWOCÓW POLECAM SZCZEGÓLNIE OSOBOM, KTÓRE PRZYGODĘ Z DETOKSEM DOPIERO ZACZYNAJĄ I TE RYGORYSTYCZNE ZASADY NIECO ICH PRZERAŻAJĄ.

Fot. pixabay.com

Fot. pixabay.com

## CZY TO BEZPIECZNE?

Każda dieta niskoenergetyczna oznacza minimalne, ale jednak niebezpieczeństwo. Już sama jej niska wartość energetyczna może grozić niedoborem witamin, składników mineralnych, ale też makroskładników: białka, tłuszczu, węglowodanów. Bardzo często taki detoks stosujemy na podstawie przepisu z pierwszej z brzegu strony internetowej, a tymczasem niedostosowanie go do konkretnych potrzeb i warunków naszego organizmu też może skutkować pogorszeniem stanu zdrowia — a nie tym pożądanym odtruciem organizmu. Długotrwałe niedobory witamin i składników mineralnych prowadzą do wielu problemów zdrowotnych: z niedoborów wybranych składników i osłabienia układu odpornościowego zaczną się choćby problemy skórne. Zaraz za nimi pojawi się ogólne osłabienie, zmęczenie, zawroty głowy, spadek koncentracji i zdolności do podejmowania aktywności fizycznej. A to dopiero początek, bo szczególnie gdy uprzemy się szybko stracić wiele kilogramów i uderzymy w dietę oczyszczającą wariant ekstremalny, może się ona skończyć zaburzeniami elektrolitowymi, niedożywieniem, a w konsekwencji nieprawidłowym działaniem większości układów w organizmie, a w tych najbardziej drastycznych wypadkach — zgonem. I wcale nie przesadzam, bo w literaturze naukowej nie brak opisów przypadków śmiertelnych po nieumiejętnym zastosowaniu różnych ekstremalnych kuracji oczyszczających.

Dlatego, jak zawsze, zalecam ostrożność, niepopadanie w przesadę, baczną organizmu obserwację i stałą konsultację ze swoim lekarzem.

## ZALETY DETOKSU

- ODTRUWA ORGANIZM,
- POPRAWIA SAMOPOCZUCIE I NASTRÓJ,
- POMAGA ZRZUCIĆ KILOGRAMY,
- WZMACNIA SYSTEM ODPORNOŚCIOWY,
- WPŁYWA KORZYSTNIE NA JAKOŚĆ SNU.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
dr n.med. Grażyna KUCIEL-LISIESKA
• diagnostyka i leczenie nowotworów (zabiegi chirurgiczne)
Olsztyn, ul. Zamenhofa 1
przyjęcia: pon., śr., godz. 15-17
• domowy 89/542 58 29
• komórka 502 056 459
207219otbr-a -0

dr n. med. MACIEJ BIERNACKI
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
•chirurgia ogólna •chirurgia onkologiczna •żylaki •przepukliny •usuwanie drobnych zmian skórnych •leczenie chorób piersi •leczenie nowotworów przewodu pokarmowego
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
89 535 72 80 od godz. 13⁰⁰, 508 36 26 52
190019otbr-A-P

SOBOTA
ZDROWO i AKTYWNIE

TWÓJ LOKALNY TYGODNIK
CZWARTEK i PIĄTEK

dr n. med.
Sylwia Lisieska-Żołnierczyk
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
◆ zabiegi chirurgiczne ◆ wizyty domowe
◆ poradnictwo żywieniowe chorych nowotworowych i ogólnych (certyfikat POLSPEN)
Olsztyn, ul. Zamenhofa 1, czw. 15.00-17.00
(pozostałe terminy po uzgodnieniu telefonicznym)
Rejestracja telefoniczna codziennie:
506 116 994
207319otbr-a-0

Dr n.med. Piotr Malinowski Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n.med. Dariusz Michalik Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n.med. Jacek Nowak Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyń
pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED"
207019otbr-a-0

NZOZ „ARTERIA" PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHORÓB NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65
CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC
• diagnostyka • leczenie zachowawcze
• skleroterapia żylaków
• laserowe leczenie żylaków!!!
• leczenie operacyjne żylaków
Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl
207119otbr-a -0

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
204619otbr-a -0

eprasa.pl 0149eee268

# CZY LOGAN I FALCO WYGRAJĄ?

**KOŃCZY SIĘ NASZ PLEBISCYT NA PSA I KOTA. KANDYDATURY I GŁOSY MOŻNA PRZESYŁAĆ DO 20 STYCZNIA DO GODZINY 23:59. PUBLIKUJEMY DZISIAJ ZDJĘCIA NAJGORĘTSZEJ PIĄTKI W OBU KATEGORIACH. NA RAZIE PROWADZĄ LOGAN I FALCO, CZY TO ONI WYGRAJĄ?**

**LOGAN**
SMS go.spi.107 na numer 7248
(Koszt 2,46 zł z VAT za SMS)

**FADO**
SMS go.spi.52 na numer 7248
(Koszt 2,46 zł z VAT za SMS)

**FRODO**
SMS go.spi.38 na numer 7248
(Koszt 2,46 zł z VAT za SMS)

**LOLA**
SMS go.spi.60 na numer 7248
(Koszt 2,46 zł z VAT za SMS)

**ROKI**
SMS go.spi.124 na numer 7248
(Koszt 2,46 zł z VAT za SMS)

**FALCO**
SMS go.sk.11 na numer 7248
(Koszt 2,46 zł z VAT za SMS)

**TIMON**
SMS go.sk.19 na numer 7248
(Koszt 2,46 zł z VAT za SMS)

**MIA**
SMS go.sk.22 na numer 7248
(Koszt 2,46 zł z VAT za SMS)

**MISIA**
SMS go.sk.15 na numer 7248
(Koszt 2,46 zł z VAT za SMS)

**LOLO**
SMS go.sk.1 na numer 7248
(Koszt 2,46 zł z VAT za SMS)

Co byśmy zrobili bez naszych domowych zwierzaków? Na pewno byłoby nam smutniej i mniej zdrowo, bo jak wiadomo psy i koty to najlepsi terapeuci. Nic więc dziwnego, że kochamy je i chcemy się nimi chwalić. „Plebiscyt na psa i kota" daje tę możliwość — docenienia naszych zwierzaków i jednocześnie pokazania ich innym. No i nie można zapominać o nagrodach. Przypomnijmy. Pies za pierwsze miejsce otrzyma: 10 zabiegów na bieżni wodnej, voucher na wizytę behawioralną zoopsychologa i tresera psów w domu właściciela psa i coś na ząb — zestaw smakołyków dla psa marki Vital Bite. Drugie miejsce to szkolenie podstawowe psa (pakiet złożony z 10 spotkań). Do tego komplet zabiegów pielęgnacyjnych w salonie fryzjerskim dla psów. Trzecie miejsce to voucher na wizytę behawioralną zoopsychologa i tresera psów w domu właściciela psa i komplet zabiegów pielęgnacyjnych w salonie fryzjerskim dla psów.

Nagrodami uszczęśliwimy także koty. Ten, który stanie na najwyższym podium, otrzyma trzymiesięczny zapas pełnoporcjowych karm dla kotów marki PreVital Naturel. Zgarnie też badanie kliniczne oraz badanie morfologiczne i biochemiczne (5 parametrów) krwi. Drugie miejsce to badanie USG jamy brzusznej wraz z przepływami naczyniowymi oraz smakołyki dla kotów marki PreVital Naturel. Trzecie zaś to kuweta bezpiaskowa oraz zestaw smakołyków dla kotów marki PreVital Naturel.

Na razie wśród piesków najwięcej głosów zdobył Logan, w wśród kotów Falco (dane z czwartku, godz. 12.00).

Na zgłoszenia Waszych pupili nadal czekamy pod adresem: redakcja@gazetaolsztynska.pl. W treści wiadomości wpisujcie imię pupila i podajcie do siebie numer telefonu. Pamiętajcie, aby koniecznie dołączyć zdjęcie swojego pieska lub kotka.

Zabawa trwa do 20 stycznia 2020. Głosujemy wysyłając sms-a pod numer 7248. Koszt jednego to 2,46 zł z VAT. **RED.**

**Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl**

REKLAMA

PARTNERZY PLEBISCYTU I FUNDATORZY NAGRÓD

WIPSÓR

DYSTRYBUTOR MAREK:

PreVital cat food

VitalBite

Reno complete menu

WYCHOWANY PIES
CENTRUM SZKOLENIA PSÓW

Pieskie Sprawy
SALON FRYZJERSKI DLA PSÓW

tel. 608 460 806
www.szkoleniepsow.com
Uniwersytet Czterech Łap - Animals Sp. z o.o.

KanVet

VETOgrafia
diagnostyka obrazowa małych zwierząt

POLIKLINIKA WETERYNARYJNA

WSZYSTKO DLA PSA, KOTA I...?
»ZYG-ZAK«
Olsztyn, ul. Skłodowskiej 4



eprasa.pl 0149eee268

## TARGI „BAJKOWY ŚLUB" W URANII

19.01 Olsztyn

Fot. pixabay.com

W Hali Widowisko-wo-Sportowej Urania 19 stycznia odbędą się największe na Warmii i Mazurach Targi Ślubne „Bajkowy Ślub".

Swoją ofertę zaprezentują: salony sukien ślubnych, garniturów, restauracje i hotele, firmy dekorujące, salony fryzjerskie i wizażu, szkoły tańca, fotografowie i fotobudki, cukiernie i atrakcje weselne oraz wypożyczalnie pojazdów do ślubu. Nie zabraknie oferty na wieczór panieński i kawalerski. Ślubnych „Bajkowy Ślub" będą XII Mistrzostwa Makijażu Make up Show o Puchar Republiki Kreacji Małgorzaty Rucińskiej. Osiem wizażystek na oczach widzów będzie miało za zadanie wykonać makijaż inspirowany kolorami oceanu. Wśród wielu atrakcji będzie także outletowa sprzedaż nowych sukni ślubnych oraz mistrzostwa stylizacji paznokci Nail Master 2020, a gościem specjalnym targów będzie Kamila Romanow — guru w branży ślubnej, która odpowie na każde pytanie dotyczące organizacji ślubu i wesela. Dodatkowo będzie można kupić jej książkę „Wasz wymarzony dzień".

Początek targów o godz. 10.00.

## FORUM ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH

18.01 Olsztyn

Rada Organizacji Pozarządowych Miasta Olsztyna i Urząd Miasta Olsztyna zaplanowały na 18 stycznia Forum Organizacji Pozarządowych pt. „Potęga NGO", działających w gminie Olsztyn. Spotkanie odbędzie się w Urzędzie Miasta (s. 219), pl. Jana Pawła II 1.

Program forum: godz. 10.00-10.05 — powitanie gości — Monika Falej, przewodnicząca Rady Organizacji Pozarządowych Miasta Olsztyna, godz. 10.05-10.15 — wystąpienie Piotra Grzymowicza, prezydenta Olsztyna, godz. 10.15-11.30 — wybór komisji skrutacyjnej i wyborczej, zgłoszenie kandydatów i kandydatek, wystąpienie kandydatów i kandydatek, przygotowanie list, wybory, godz. 11.30-12.00 — rozstrzygnięcie konkursów: Najlepsza Inicjatywa Organizacji Pozarządowych i dziennikarskiego „Trzeci sektor w mediach".

Podczas spotkania odbywać się będą targi organizacji pozarządowych „NGO na TOPie" oraz targi pracy wolontaryjnej.

Początek o godz. 10.00.

## „RODZINNE KOLĘDOWANIE" W FILHARMONII

19.01 Olsztyn

Fot. materiały filharmonii

Benedykt Błoński

Już w niedzielę 19 stycznia w sali koncertowej olsztyńskiej filharmonii odbędzie się koncert „Rodzinne kolędowanie". Wystąpi rodzina Rodzina Panasiuków: Agnieszka Panasiuk — fortepian, Paweł Panasiuk — wiolonczela, Alexandra Panasiuk — skrzypce, Piotr Panasiuk — skrzypce oraz chór Cantores Varmienses.

Dyrygował będzie Benedykt Błoński, absolwent Akademii Muzycznej im. Fryderyka Chopina w Warszawie. Bezpośrednio po ukończeniu studiów (1982) powrócił do Olsztyna, gdzie rozpoczął działalność artystyczną i naukową.

Chór Cantores Varmienses powstał w październiku 2009 roku i jest najmłodszym, amatorskim, aktywnie działającym zespołem chóralnym w Olsztynie. Jego skład tworzą studenci, nauczyciele, prawnicy oraz pracownicy sektora publicznego. Od początku istnienia dyrektorem artystycznym i dyrygentem jest prof. Benedykt Błoński.

W programie koncertu najpiękniejsze kolędy i pastorałki polskie. Początek o godz. 11.00.

## POKAZ NABYTKÓW W MUZEUM WARMII I MAZUR

19.01 Olsztyn

Fot. materiały organizatora

Na specjalną prezentację najnowszych zabytków, kupionych, pozyskanych, zakonserwowanych w 2019 roku zaprasza zamek w Olsztynie. Spotkanie już 19 stycznia o godz. 11.00.

W programie prelekcje: Danuta Syrwid — Z Warmii, Kurpiowszczyzny i Kresów Wschodnich, Dominika Kałabun — Gdybym mógł być tylko rękawiczką, co dłoń tę kryje! – o historii rękawiczek słów kilka, Anna Malinowska — Nawet zepsute zegary pokazują dwa razy dziennie właściwą godzinę. Historia pewnego zegara, Anna Czachorowska — Tarka na korbkę i warsztat stolarski – dwa oblicza rodzinnych pamiątek, Małgorzata Kumorowicz — Kolekcjonerskie nominały 2018-2019, przekazane przez Departament Skarbcowy NBP w Warszawie, Marian Szymkiewicz — Wąsatka — tajemnicza mieszkanka trzcinowisk, dr Małgorzata Gałęziowska — Plakaty na olsztyńskich ulicach w 1945 r., Olga Droździecka — Szwedzi na Warmii. Pobyt Karola XII w Lidzbarku Warmińskim, Anna Gromkowska — "Rituale sacramentorum, ac aliarum Ecclesiae ceremoniarum...". Wydany w Braniewie w 1733 r., dr hab. Mirosław Hoffmann — Siekierka krzemienna z Rychlik oraz inne relikty kultury materialnej starożytnych osadników, Angelika Rejs — Pocztówki – epizody z historii Morąga.

## WERNISAŻ MALARSTWA MICHAŁA KOZŁOWSKIEGO

19.01 Gietrzwałd

W Centrum Kulturalno-Bibliotecznym w Gietrzwałdzie (ul. Kościelna 1) zaplanowano na 19 stycznia wernisaż malarstwa Michała Kozłowskiego z Biesala (gmina Gietrzwałd). Podczas wystawy odbędzie się recital fortepianowy Mai Sznirling. Początek o godz. 18.00.

## WYKŁADY W AKADEMII III WIEKU

21-30.01 Olsztyn

Podajemy program spotkań Akademii III Wieku MOK. Spotkania odbędą się w Sali Kameralnej w Kamienicy Naujacka w Olsztynie.

21.01. (wtorek) godz. 11.00 „Miłujmy czynem i prawdą", film biograficzny z okazji jubileuszu 90-lecia arcybiskupa dr Edmunda Piszcza zrealizowany przez Towarzystwo Naukowe im. Wojciecha Kętrzyńskiego. Słowo wstępne prof. dr hab. Stanisław Achremczyk

23.01 (czwartek) godz. 11.00. „Ryby atrakcją turystyczną Warmii i Mazur. Czy one o tym wiedzą?" —dr inż. Małgorzata Woźniak – UWM

28.01. (wtorek) godz. 11.00. „Magia święta". Występ dzieci z przedszkola „Jacek i Agatka" w Olsztynie.

30.01. (czwartek) godz.11.00. „Różowe okulary", spektakl Grupy Teatralnej Akademii Trzeciego Wieku

## ATRAKCYJNE FERIE ZIMOWE

20.01-02.02 Olsztyn

W poniedziałek 20 stycznia zaczynają się ferie zimowe. Muzeum Warmii i Mazur proponuje zajęcia dla dzieci w różnym wieku, także z rodzicami.

Jak rozpoznawać zwierzęta po śladach i tropach? Spacerując po parku czy lesie można dostrzec ślady i tropy zwierząt. Jak je poszukiwać i jak odczytywać? Wskazówki— na warsztatach. Muzeum Przyrody w Olsztynie — osoby indywidualne: 21 – 24 stycznia godz. 12:00, grupy zorganizowane: 21 – 31 stycznia, Zapisy tel. 89 533 47 80.

Muzeum w Mrągowie zaprasza na „Świat zwierząt Warmii i Mazur" — lekcję z prezentacją, przybliżająca faunę regionu warmińsko-mazurskiego. Zwiedzanie wystawy „Świat widzialny i niewidzialny. Makrofotografia Ferdynanda Sosnowskiego" oraz na lekcję przybliżająca średniowieczne rycerstwo z uwzględnieniem roli zamków w Szestnie i Rynie „Rycerze — historia i legenda".

Fot. pixabay.com

Muzeum Mazurskie w Szczytnie planuje zajęcia plastyczne. W trakcie warsztatów o świecie zwierząt Warmii i Mazur, opowie kierownik muzeum Klaudiusz Woźniak.

Na ferie zimowe zaprasza także zamek w Lidzbarku Warmińskim, gdzie odbędą się warsztaty dla przedszkolaków i dzieci wczesnoszkolnych oraz innych chętnych gości, np. rodzin z dziećmi. Uczestnicy zajęć, w formie quizu, będą odnajdować kwiaty w obrazach, w galeriach malarstwa bądź w innych zamkowych obiektach. W drugiej części warsztaty plastyczne. Zajęcia poprowadzi Beata Błażejewicz-Holzhey.

Także Muzeum im. J. G. Herdera w Morągu zaprasza grupy zorganizowane, kolonie, półkolonie na swoje zajęcia warsztatowe. Informacje i zapisy: 89 757 28 48 lub

## SPOTKANIE Z IWONĄ BOLIŃSKĄ-WALENDZIK

22.01 Olsztyn

Fot. LCP

Wszystko zaczęło się od wystawy Five o'clock in Olsztyn, gdy umawiałam się na 17.00 i odwiedzałam znajomych, by z ich okien fotografować panoramy olsztyńskie w 2013 i 2014 roku. Lub wtedy, gdy powstawał cykl witraży „Zatrzymane w czasie" – fragmenty architektoniczne Olsztyna w 2013 roku. A może i wcześniej — zaglądaniem w każdą dziurę, zachodzeniem do każdej klatki schodowej, w poszukiwaniu kolorowych szybek, których barwne refleksy układały się na ścianach i posadzkach — jeszcze zanim przyszła wiedza co to lastrico, freski, modernizm." Tak zaczyna swoją opowieść Iwona Bolińska-Walendzik w książce „Five o'clock in Olsztyn. Historia pewnego domu", która ukazała się pod koniec 2019 roku. Teraz będziemy mieli okazję porozmawiać o mieście oraz o tym jak historia miejsca, w którym żyjemy ma wpływ na nasze losy.

Planeta 11 w Olsztynie (al. Piłsudskiego 38) zaprasza na spotkanie z autorką w środę 22 stycznia na godz. 17.30. Z Iwoną Bolińską-Walendzik rozmawiać będzie Łukasz Ślusarczyk.

## KINO W OLSZTYNIE

HELIOS
tel. 89 535 20 30
23719otbs-a -0

**Helios Olsztyn**
**(budynek CH AURA, al. Piłsudskiego 16)**

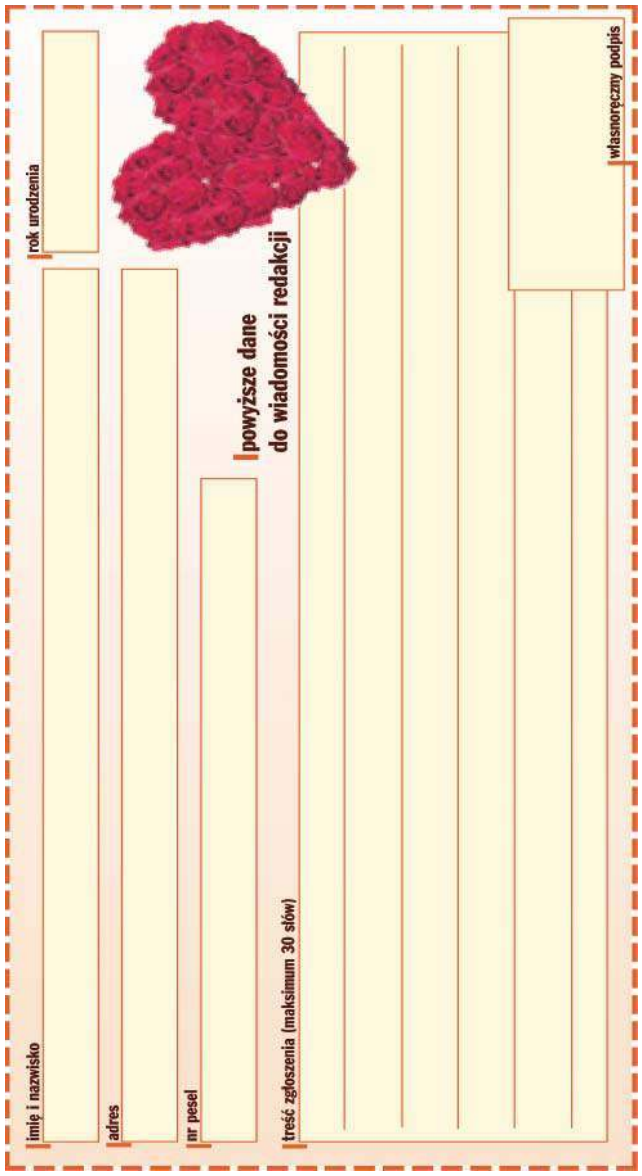
**Sobota 18 stycznia**
Psy 3. W imię zasad, g. 10:20, 13:10, 16, 17:10, 19, 20, 21:50; Doktor Dolittle / dubbing, g. 10:10, 11:20, 13:45, 16:10, 18:30; Doktor Dolittle / napisy, g. 19:40; Gorący temat / napisy, g. 12:40, 18:45, 21:15; Mayday, 11:50,14:30, 15:20, 18, 20:40, 22; Tajni i fajni / dubbing, g. 10:40, 13, 17; Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa, g. 11:10, 14:20, 17:20, 20:20, 21; Urwis / dubbing; 10, 12:10, 15:10, 17:30; Gwiezdne wojny: Skywalker. Odrodzenie / dubbing, g. 12:20, 15:30; Jumanji: Następny poziom / dubbing, g. 14:15, 19:20

**Niedziela 19 stycznia**
Psy 3. W imię zasad, g. 10:20, 13:10, 16, 17:10, 19, 20, 21:50; Doktor Dolittle / dubbing, g. 10:10, 11:20, 13:45, 16:10, 18:30; Doktor Dolittle / napisy, g. 19:40; Gorący temat / napisy, g. 12:40, 18:45, 21:15; Mayday, g. 11:50, 14:30, 15:20, 18, 20:40, 22; Tajni i fajni / dubbing, g. 10:40, 13, 17; Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa, g. 11:10, 14:20, 17:20, 20:20, 21; Urwis / dubbing, g. 10, 12:10, 15:10, 17:30; Gwiezdne wojny: Skywalker. Odrodzenie / dubbing, g. 12:20, 15:30; Jumanji: Następny poziom / dubbing, g. 14:15, 19:20.

eprasa.pl 0149eee268

Korespondencję związaną z rubryką „Poznajmy się" proszę kierować na adres redakcji: „Gazeta Olsztyńska", ul. Partyzantów 28, 10-402 Olsztyn. Codziennie można osobiście dostarczać do redakcji kupony zgłoszeń, a także listy do wybranych osób. W razie wątpliwości proszę o kontaktowanie się ze nami telefonicznie lub osobiście w środę w godz. 9-12, nr tel. 89 539-76-48.

**Do listów należy dołączyć znaczek pocztowy za 3,30 zł, a także do każdego listu wysyłanego jako odpowiedź na zamieszczony anons — kupon 1jat wycięty z „Gazety Olsztyńskiej".**



POZNAJMY SIĘ NR 1583/1049

## PANOWIE

### OD 40 – DO 60 LAT

**STSIEK**
Jestem z Olsztyna, wolny, niezależny, uczciwy, szczery, bez nałogów. Mam 55 lat 168/75. Poznam Panią do 55 lat. Jeżeli dokucza Ci samotność napisz.

**JANUSZ Z OKOLIC OLSZTYNA**
Jestem wdowcem na rencie, mam 59 lat 170cm wzrostu 79 kg. Jestem uzdolnionym chłopakiem, technikiem samochodowym, zmotoryzowany niezależny finansowo i mieszkaniowo. Jeśli chcesz mnie poznać napisz a może wspólnie znajdziemy szczęście.

### POWYŻEJ 60 LAT

**KULTURALNY**
Jestem bez żadnych zobowiązań i nałogów, niezależny finansowo – mieszkaniowo, pracujący, zmotoryzowany – poznam Panią lat 60-70, dla mnie wiek nie ma mniejszego znaczenia, liczy się przede wszystkim kultura osobista – cel przyjaźń, a może coś więcej.

**MARZYCIEL**
Emeryt – wolny 69/172/81 szczupły z mieszkaniem, wysportowany, dużo zainteresowań, lubię tańczyć bez nałogów, wesoły z humorem zmotoryzowany. Poznam Panią szczupłą bez nałogów do 71 lat z Olsztyna lub okolic. Cel przyjaźń, stały związek

**EMERYT Z KĘTRZYNA**
Mam 70 lat , jestem sam, niezalezny finansowo i mieszkaniowo, chciałbym poznać Panią, która też czuje się samotnie i potrzebuje wsparcia drugiej osoby. Jeśli potrafisz kochać i chcesz być kochana doezwij się.

**SAMOTNY LAT 72**
Szukam przyjaciółki do dalszego pożycia we dwoje, wiek obojętny. Szukam Pani uczciwej i radosnej jak ta wiosna. Pokocham i przytulę-obiecuję. Czekam na kontakt a będzie weselej. Cel stały związek.

**SPRAWNY**
73/167/65, rozwiedziony, bez nałogów i problemów, bardzo samotny, uczciwy i pogodny, majsterkowicz pozna do stałego związku odpowiedzialną Panią, która lubi aktywnosć, naturalna kuchnię i naturę, gospodarną i zgodną.

**ROMANTYCZNY**
Pogodny, niezależny, bez nałogów i problemów, sprawny i aktywny, majsterek 70+, pozna na stałe naturalną i kobiecą niewysoką Panią, zgodną i bez problemów, lubiącą ruch, zdrową kuchnię i przyrodę.

**NIEWYSOKI**
Niewysoki, szczupły emeryt, wolny, niezależny 70+, bez nałogów, pogodny, uczciwy, pozna na zawsze niewysoką naturalną i kobiecą Panią niezależną i bez problemów miłośniczkę ruchu, zdrowej kuchni i przyrody.

**WDOWIEC PO 60- tce**
Niezależny finansowo i mieszkaniowo, zmotoryzowany, pozna Panią w odpowiednim wieku, niepijącą, jak i niepalącą z okolic Olsztyna, Mrągowa lub Pisza. Bardzo dokucza mi samotność.

**EMERYT**
Niezależny, wysoki z poczuciem humoru uprawiajacy rekreacyjnie sport w celu pożytecznego spędzania czasu. Pani raczej wyzsza, proporcjonalnie zbudowaną, sympatyczna do 65 lat.

**SZCZUPŁY**
Gdzie są Panie do tańca i do różańca? Wolny, niepalący, pozna Panią szczupłą, niepalącą do 70 lat z Ostródy, Olsztyna, okolic. Panią, która lubi tańczyć, ja tez tańczę, jestem wesoły z humorem, szatyn, wysportowany, zmotoryzowany (złota rączka). Cel przyjaźń.

**SYMPATYCZNY WDOWIEC**
Jestem zadbanym, samotnym, niezależnym pod każdym względem. Zmotoryzowany bez nałogów 64/174/85 nie jestem materialistą, posiadam posiadłość poza Olsztynem.

**RENCISTA O DOBRYM SERCU**
64/170/86 wdowiec bez nałogów i zobowiązań, twarz wyglądająca młodo, inteligentny o wszechstronnej wiedzy, dobrze sytułowany pod każdym względem, zmotoryzowany, lubiący zdrowy tryb życia. Cel przyjaźń lub stały związek.

**MIŁY STRZELEC**
Chętnie poznam panią miłą, kulturalną, ceniąca życie w stałym związku.

**SAMOTNY Z LIDZBARKA**
Samotny z Lidzbarka Warmińskiego, mam dośc samotności, nie mam mieszkania, jestem osoba palącą. Mam 71 lat, emeryt.

**SENIOR**
Starszy emeryt 84 samotny, bez rodziny, dzieci, zainteresowania: przyroda, medycyna naturalna, gotowanie. Sprawny pozna starszą Panią z mieszkaniem, bez problemów rodzinnych z Olsztyna lub okolic.

**ZENON**
Po sześćdziesiątce wysoki emeryt wolnego stanu, nie palący, zmotoryzowany, zdolny, prace budowlane, wykształcenie techniczne. Poznam Panią 60-65 lat. Napisz – warto.

## PANIE

### DO 60 LAT

**SAMOTNA WDOWA Z OLSZTYNA**
Wdowa lekko po 70 – tce średniego wzrostu i budowy ciała, niezależna finansowo i mieszkaniowo, pozna Pana z Olsztyna lub okolic niezaleznego finansowo nie szukającego przygód i sponsora.

**NIEZALEŻNA**
Poznam Pana o dobrym charakterze w wieku 50-60 lat, który nie szuka przygód. Cel stały zwiazek.

**SZATYNKA**
Jestem wdową na emeryturze, mieszkam w Olsztynie, poznam Pana uczciwego z Olsztyna lub bliskich okolic, najlepiej wdowca.

**SYMPATYCZNA Z OLSZTYNA**
Miła, pogodna, atrakcyjna, bez nałogów, pozna Pana wolnego, niekaralnego w wieku 50-56 lat o dobrym charakterze, uczciwego, szczerego z poczuciem humoru, który nie szuka przygód i również mieszka w Olsztynie. Mile widziany katolik praktykujący.

### POWYŻEJ 60 LAT

**SZATYNKA Z OLSZTYNA**
Wdowa średniego wzrostu, zgrabna, dobrze sytułowana finansowo, wykształcenie wyższe techniczne, poznam pana z Olsztyna nieszukającego przygód, z poczuciem humoru i temperamentem.

**SAMOTNA Z ELBLĄGA**
Samotna 74 – latka, niepaląca, pozna miłego Pana powaznie myślącego a nie dla przygody. Mieszkam w Elblągu.

**PRACUJACA EMERYTKA**
Emerytka lat 61 168/65 energiczna, lubię aktywnie spśdzać czas. Szukam Pana, z którym można przeżyć piękną jesień życia.

**WDOWA LAT 60**
Jestem na emeryturze, niezależna finansowo i mieszkaniowo. Poznam Pana uczciwego, niepalącego, zmotoryzowanego z poczuciem humoru.

**PANI STRZELEC**
Poznam Pana miłego, odpowiedzialnego Pana po 60-tce. Wolna z Olsztyna.

**CIEMNOWŁOSA Z OLSZTYNA**
Niezależna wdowa z Olsztyna pozna Pana uczciwego, najlepiej wdowca w wieku do 73 lat.

**ELBLĄŻANKA**
65 lat 162//64, waga, samotna, niezależna finansowo i mieszkaniowo. Młody wygląd, poczucie humoru, lubie przyrodę, nie palaca, poznam Pana po 60- tce niezależnego finansowo i mieszkaniowo, zmotoryzowanego, sprawnego fizycznie, numer telefonu ułatwi kontakt.

**OPIEKUŃCZA**
Niezależna gospodarna, bez nałogów, pozna Pana w wieku 73-78 lat, który tez nie chce być sam. Mieszkam w Olsztynie.

**OLSZTYNIANKA MARZENA**
Jestem wdową lekko po 70-tce, niezależną, bez nałogów. Chcę poznać samotnego Pana i spędzić z nim reszte życia – to moje marzenie.

**WDOWA**
Emerytka lat 63/166, Koziorożec, niezależna finansowo- mieszkaniowo, bez nałogów. Cenię szczerość, uczciwość, zaufanie. Pragnę poznać Pana uczciwego, szczerego na jesień życia z Olsztyna, zmotoryzowanego. Cel stały związek bez nałogów do 67 lat.

**NIEBRZYDKA BLONDYNKA**
Wodnik, szczupła, niebrzydka blondynka o wszechstronnych zainteresowaniach. Niezależna finansowo i mieszkaniowo. Poznam Pana bez zobowiązań, samotnego, niezaleznego finansowo i mieszkaniowo w wieku do 60 lat, bez nałogów z Olsztyna lub okolic.

**MIŁA I SYMPATYCZNA**
Samotna, miła i szczera z Olsztyna pozna Pana do 70 lat zmotoryzowanego, lubiącego życie na wesoło bez nałogów, przyjaciele na dobre i złe.

**CAŁKOWICIE WOLNA**
Wolna, miła, uczciwa, średniego wzrostu, wiek po 60 – tce, bez zobowiązań, bez nałogów, niezależna finansowo i mieszkaniowo, nie materialistka, dobre serce. Cel stały dobry związek. Pan do lat 72.

**ALFA**
Emerytka samotna, lubi zwierzęta – psiaki, spacery, przyrodę, operetkę, pozna Pana wysokiego, niepalącego, estetę – dobry gust z Olsztyna w wieku 75-80 lat. Cel stały związek.

**DOBRA WDOWA**
Poznam Pana po 60- tce, stały związek lub przyjaźń, wdowa.

**NIEWYSOKA WDOWA**
Wdowa, niewysoka po 60 pozna Pana lubiącego krzyżówki, ciekawie rozmawiać. Wieczory długie a przy kawie milej. Domatorka niepaląca. Przyjaciela na dobre i złe. Z Elbląga i okolic.

**MARIANNA**
Samotna na emeryturze, średniego wzrostu. Dokucza Panu samotność mi również. Telefon ułatwi kontakt.

**WDOWA**
Jestem samotna wdową z mieszkaniem własnościowym, oczekuje poznać Pana zaleta osobista czystosć, jak również człowiek inteligentny, średniego wzrostu z pojazdem.

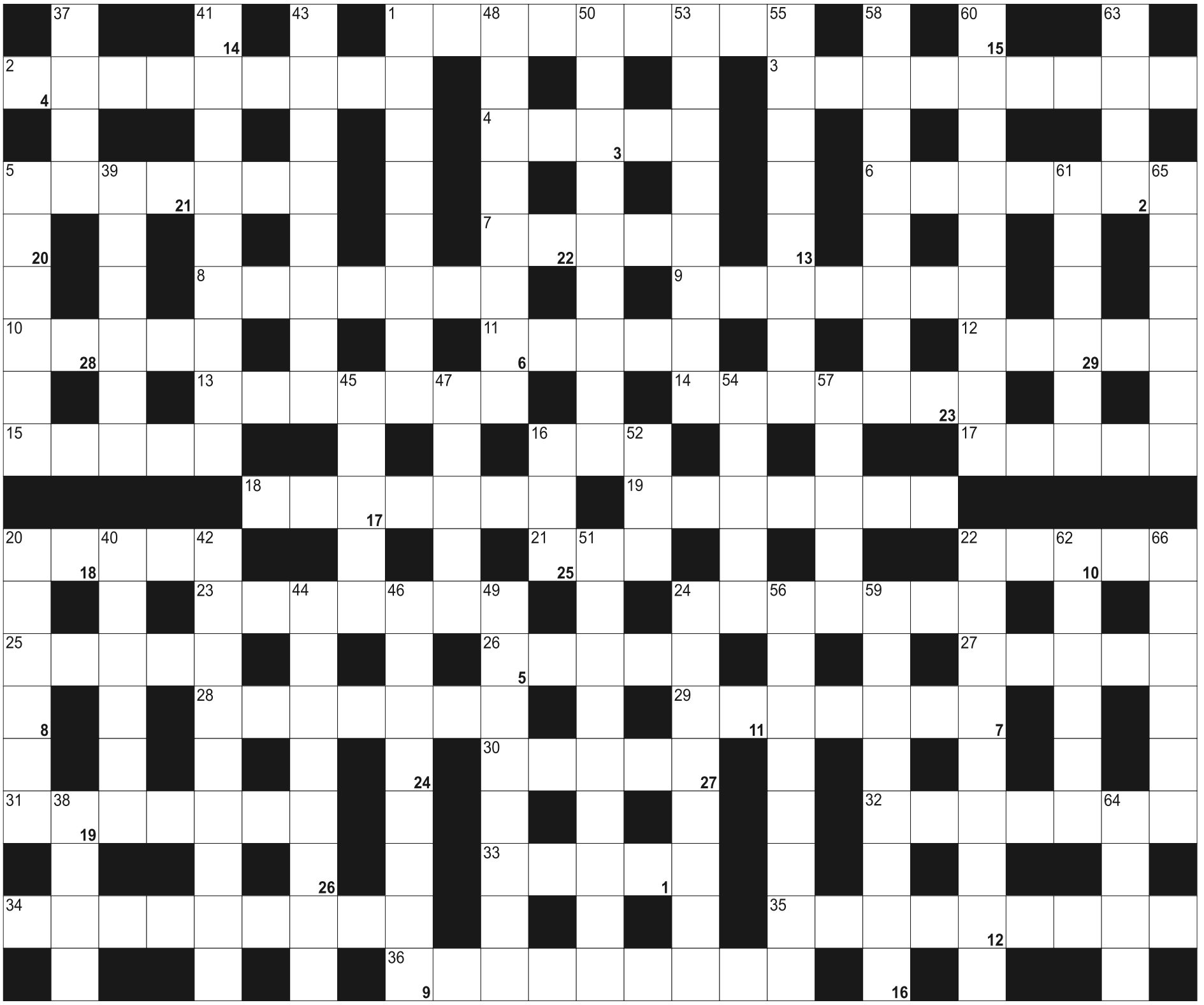
**DANKA Z ELBLĄGA**
Mam 72 lata, jestem średniego wzrostu i budowy, jestem wdową, aktywną, niezależną, zadbaną, bez nałogów z własnym M. Poznam Pana uczciwego z dobrym charakterem na dobre i na złe.

**WESOŁA WDOWA**
Samotna miła, wesoła wdowa z Olsztyna pozna Pana po 60 – tce bez nałogów, zmotoryzowanego, lubiącego podróże i życie na wesoło.

**SZCZUPŁA WDOWA**
Jestem szczupłą wdową bez nałogów. Poznam pana o dobrym charakterze i bez nałogów do 73 lat.

eprasa.pl 0149eee268

# Krzyżówka klasyczna z hasłem



**Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29, utworzą rozwiązanie - przysłowie:**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | 17 | 18 | | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

POZIOMO: 1) stolica stanu Maryland; 2) choroba reumatyczna; 3) pierwiastek Al; 4) koński sprint; 5) artezyjska lub bez dna; 6) rolnicze święto plonów; 7) do wieszania prania; 8) flądra inaczej; 9) naturalny satelita Ziemi; 10) Diderot, francuski pisarz; 11) manna lub jaglana; 12) w drzwiach; 13) rodzaj sera; 14) podnośnik samochodowy; 15) jadowite węże; 16) sosnowy lub mieszany; 17) jedyny port morski Jordanii; 18) nazywany terierem kongijskim; 19) największy duński port nad Morzem Północnym; 20) ma je pszczoła; 21) płynie przez Przemyśl; 22) wisi na ścianie; 23) osoba pełnoletnia; 24) ostry meksykański sos; 25) bryła geometryczna; 26) porcja alkoholu; 27) matka Tyberiusza; 28) kran dla strażaków; 29) długie, niskie psy; 30) klub piłkarski z Częstochowy; 31) pomogła Tezeuszowi w labiryncie; 32) fragment całości; 33) cesarz z "Quo vadis"; 34) samochód do przewożenia towarów; 35) mieszkanka stolicy Cypru; 36) emerytowany żołnierz, uczestnik wojny

PIONOWO: 1) największy stan Brazylii; 5) badanie opinii społecznej; 16) cwaniak z kitą z lasu; 20) wydzielina sosny; 22) wiara w wielu bogów; 24) mieszkanka Tajwanu; 37) usypuje kopce na działce; 38) Ren po francusku; 39) rzeka w stolicy Republiki Środkowoafrykańskiej; 40) waluta Gambii; 41) Williams, autor "Szklanej menażerii"; 42) zmniejszać rozmiar dietą; 43) żydowska świątynia; 44) chłodnica samochodowa; 45) do smarowania chleba; 46) nadworny błazen Jagiellonów; 47) burzowy pod ulicą; 48) miasto zniszczone bombą atomową; 49) podgląda gwiazdy; 50) uczy polskiego; 51) sprzedaje tabletki i syropy; 52) zimowy niedźwiedzi; 53) jaskinia Romulusa i Remusa; 54) druga największa wyspa Grecji; 55) zasianie się roślin z nasion opadłych; 56) nierób, próżniak, obibok;; 57) imię żeńskie; 58) maszyna do równania terenu; 59) prezenterka radiowa inaczej; 60) obrotowa w czołgu; 61) sąsiadka francuski; 62) duże skupiska ryb; 63) stolica Grenlandii; 64) polska nagroda literacka; 65) chroni filar mostu przed krą; 66) wcięty początkowy wiersz tekstu

eprasa.pl 0149eee268

# JESTEŚMY TAM, GDZIE NASI CZYTELNICY!

**Chcemy towarzyszyć naszym czytelnikom cały dzień. Dlatego dla Waszej wygody i oszczędności czasu jesteśmy obecni na platformach, na których spędzacie najwięcej czasu!**

**Lubisz czytać papierową gazetę? Super!**
Codziennie znajdziesz najważniejsze informacje właśnie w takiej formie.

**Wolisz przeglądać strony WWW?**
Jesteśmy do Twojej dyspozycji 24 h/dobę!

**Chcesz cieszyć się wygodą korzystania z naszych informacji na smartfonie?**
Naszą aplikację znajdziesz w Google Play i AppStore!

**Żyjesz w świecie mediów społecznościowych?**
Czekamy na Ciebie na Facebooku, Instagramie i Twitterze!

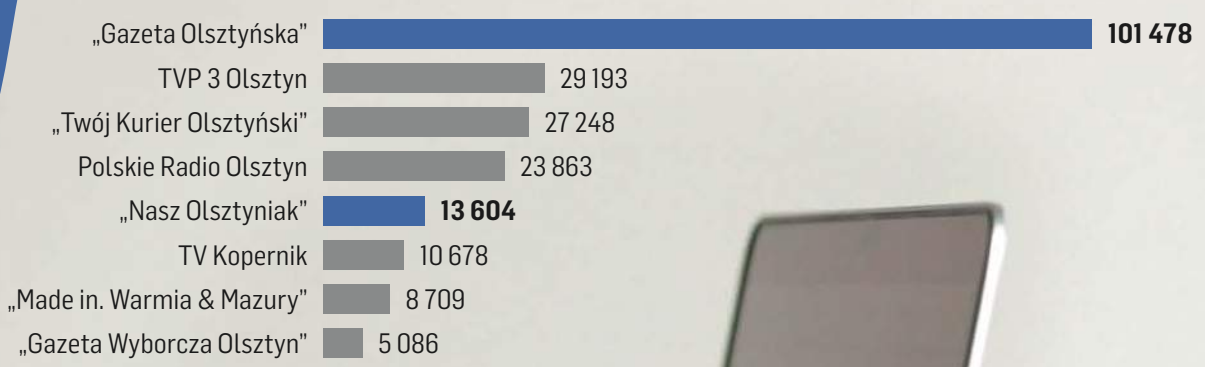
**Wolisz wideo od czytania?**
Nie ma problemu – nasza telewizja internetowa GO TV jest do Twojej dyspozycji na youtube.com!

## WARTO BYĆ Z NAMI W SOCIAL MEDIACH!

Według danych Gemius.com portal Facebook odwiedza 3/4 polskich internautów. To idealna platforma do komunikacji z klientami, a przede wszystkim – sprzedaży! Gazeta Olsztyńska jest największym profilem informacyjnym w Olsztynie i woj. warmińsko-mazurskim. Ponad 101 tys. fanów regularnie czerpie z niej informacje i komentuje bieżące wydarzenia.

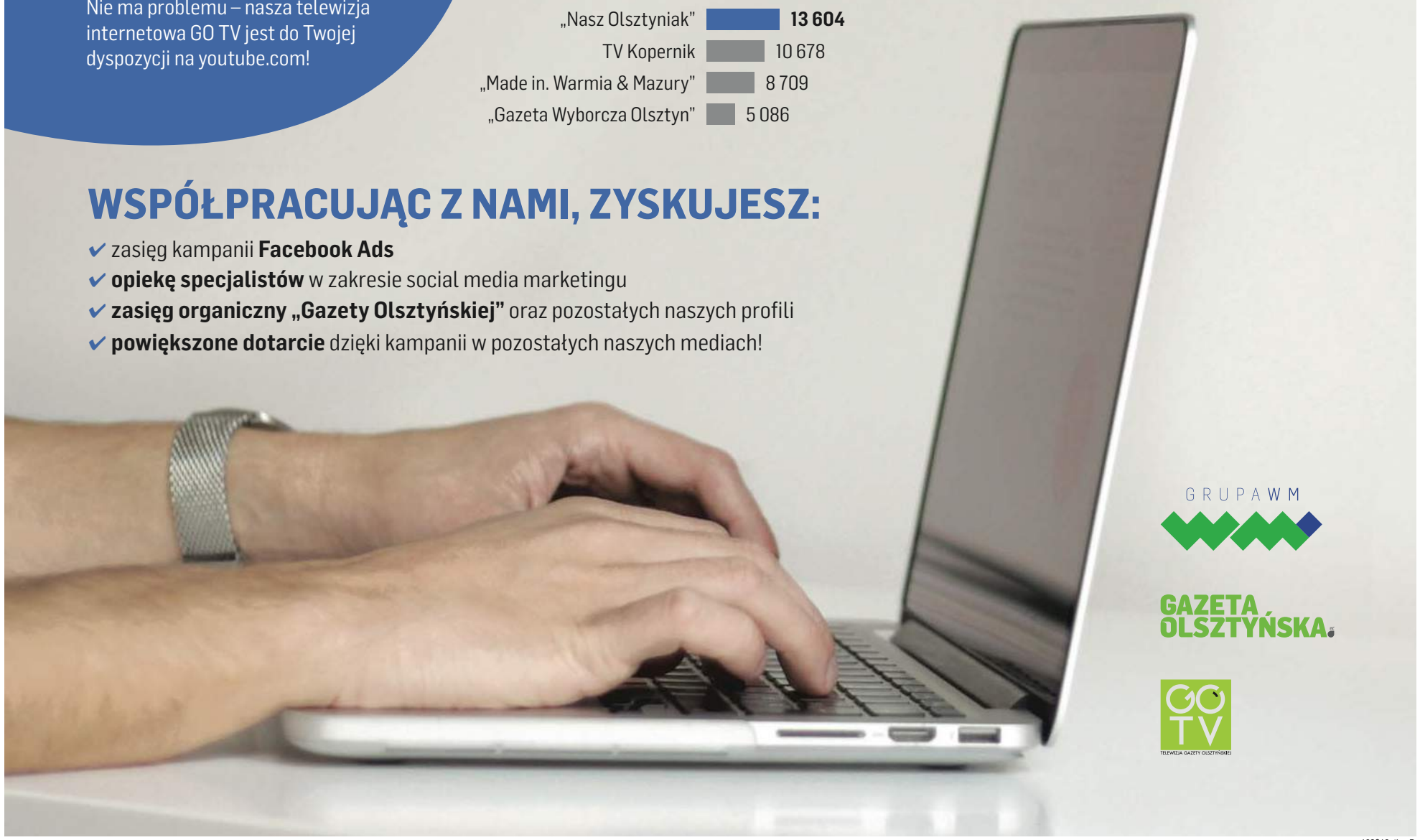
### LICZBA FANÓW NA FACEBOOK.COM

Źródło: facebook.com, 18 czerwca 2019 r.




## WSPÓŁPRACUJĄC Z NAMI, ZYSKUJESZ:

- ✔ zasięg kampanii **Facebook Ads**
- ✔ **opiekę specjalistów** w zakresie social media marketingu
- ✔ **zasięg organiczny „Gazety Olsztyńskiej"** oraz pozostałych naszych profili
- ✔ **powiększone dotarcie** dzięki kampanii w pozostałych naszych mediach!



GRUPA WM

GAZETA OLSZTYŃSKA

GO TV
TELEWIZJA GAZETY OLSZTYŃSKIEJ

103219otbr -P

eprasa.pl 0149eee268

## NIERUCHOMOŚCI

### sprzedam

**WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL** Domki angielskie, domki holenderskie, przyczepy kempingowe. Transport gratis, rozładunek. Duży wybór. Obniżka cenowa ! Dorotowo koło Olsztyna, 503-103-703

### kupię

**FIRMA** kupi mieszkanie, dom, garaż, lokal z opcją mieszkania przez sprzedającego tel. 720-420-420

**KUPIĘ** Garaż w Olsztynie lokalizacja i stan obojętny może być bez prądu i kanału, płacę gotówką, 572-521-979

**KUPIĘ** kawalerkę w Olsztynie. Płacę gotówką, 572-521-979

**KUPIĘ** mieszkanie, dom z zadłużeniem, komornikiem, lokatorem, ze służebnością z każdym problemem. Gotówka. Dzwoń - 720-420-420

**MIESZKANIE** w Olsztynie do czterdziestu kilku metrów bez pośredników. tel. 663-908-925

### poszukuję wynająć

**RENCISTKA** szuka nieumeblowanego pokoju z kuchnią i łazienką w domku jednorodzinnym z osobnym wejściem, 00-48-661-422-745

## PRACA

### dam pracę

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

**KONSERWATORA** (złota rączka), (89)523-90-63; www.ziolowa-dolina.pl

**MAGAZYNIERÓW-** branża instalacyjno -sanitarna. Dobra płaca. 516-005-163, biuro@lechcentrum.pl

**MAGAZYNIERÓW-** branża instalacyjno-sanitarna. Dobra płaca. 516-005-163, biuro@lechcentrum.pl

**POMOCNIKÓW** budowlanych tel.789123630

**POMOCNIKÓW** budowlanych, 667-947-124

**POSZUKUJĘ** na stałe mężczyzny do opieki nad osobą na wózku inwalidzkim (lat 50). Osoba kontaktowa, sprawna umysłowo (po studiach). Możliwość zamieszkania. Do dyspozycji całe piętro domu jednorodzinnego. 502-568-898, 89-741-22-53

**PRACA** w nowoczesnym zmechanizowanym gospodarstwie mlecznym. Dobre warunki pracy i zakwaterowania + wyżywienie. Płaca min 2000zł. Maków Mazowiecki tel. 500267307

**PRACOWNIKÓW** budowlanych tel.789123630

**SPRZĄTACZKĘ** Dorotowo, 503-103-703

**W** gospodarstwie mlecznym, 510-135-912.

**ZATRUDNIMY** kucharza/kucharkę z doświadczeniem do pensjonatu. Oferujemy pełen etat. (89)523-90-63; www.ziolowa-dolina.pl

### szukam pracy

**MĘŻCZYZNA** lat 45 184 cm wzrostu szukam pracy w zakładzie pogrzebowym w Olsztynie tel.603099611

**POSPRZĄTAM** dom, mieszkanie, biuro itp. tel.609958044

## AUTO-MOTO

### sprzedam

**AUDI** A6 C5 1,9TDI 2003r. 602-102-592

### usługi | akcesoria

**OPONY** używane różne rozmiary 30-50zł.szt. 533058490

## USŁUGI

### budowa | remont

**!** Glazura, terakota, hydrauliczne, 795-820-780

**ADAPTACJE,** remonty, wykończenia, kompleksowo. 501-481-210

**BUDOWA,** remonty, wykończenia kompleksowo, 608-533-161

**MALOWANIE,** szpachlowanie, roboty wykończeniowe, glazura, terakota, płyty K/G, poleca firma z długoletnią tradycją, 504-720-494, (89)541-35-00

**NAPRAWA** okien, rolet, bram garażowych i żaluzji, 504-720-494, (89)541-35-00

**OFERUJĘ** sprzątnięcie garażu, piwnicy, strychów, rąbanie drzewa, porządki przydomowe oraz różne prace na działce, koszenie działek i trawników. Olsztyn Sprzątanie mieszkań, mycie okien. Malowanie mieszkań. 782-404-688

**REMONTY** mieszkań, malowanie, szpachlowanie, regipsy, terakota, glazura, elektryka, hydraulika. tel. 602-477-817

**SZPACHLOWANIE,** malowanie natryskowo, 725-852-683

**TRANSPORT** wywrotka 1T, 5T, 20T, 25T, żwir, czarnoziem, piasek, beton, kamień płukany, kamień polny, usługi budowlane, polbruk, granit, mycie elewacji, dachu, polbruku, ogrodzenia kompleksowe. Usługi minikoparką, koparko – ładowarką, odśnieżanie. Wypożyczalnia sprzętu budowlanego, ogrodniczego. 534-949-376

**ŻALUZJE** poziome, pionowe, rolety antywłamaniowe i materiałowe, siatki przeciw owadom (moskitiery) oraz bramy i okna poleca producent, 504-720-494, (89)541-35-00

### transport

**TRANSPORT** Bus do1,5t. 533058490

**TRANSPORT,** przeprowadzki, 729-242-457

### inne

**TYLKO** natura ! Szycie kołder. Kołdry puchowe, regeneracja poduszek - każdy rozmiar. Czyszczenie pierza. Materiał andrychowski bawełna. Transport. (89)541-27-04, 665-434-450

**OGRODNICZE,** zimowe cięcie drzewek owocowych, 534-081-870

**TANIE** sprzątanie piwnic, garaży,działek, posesji. 533058490

## BIZNES

**POTRZEBUJESZ** pieniędzy ? Nowośc !! Sprzedaj nam weksel i weź gotówkę. Minimum formalności i szybka gotówka od ręki. Olsztyn CH Jakub, 720-305-305

**POTRZEBUJESZ** szybko gotówki? Dobrze trafiłeś. Dzwoń. Gotówka od ręki w 5 minut - Olsztyn. Dworzec PKP, 730-200-200

**POŻYCZKA.** (89)527-72-04

## RÓŻNE

### sprzedam

**DYMA** wyrówniarko-grubościówka, 883-894-607

**LODÓWKO-ZAMRAŻARKĘ** 183 cm wys. biała „Amica". Pralkę „Amica" biała 60/45, 531-730-575

**MASZYNY** stolarskie, 602-459-611.

**SPRZEDAM** zbiorniki paliwa 2000 l, Iveko na części, fotele do busa 606513444

### kupię

**DYMĘ** 8 „w dobrym stanie z przystawkami", 797-545-799

**MASZYNY** stolarskie, 602-459-611.

## ZDROWIE I URODA

**ZDROWIE** szwankuje i co dalej ... Umów się na spotkanie, na którym otrzymasz radę aby się z tym uporać. Nadmieniam, że posiadam duże doświadczenie i wiedzę. Zaufaj mi. 606-543-992

## PUBY RESTAURACJE

**W** Hotelu Wileńskim w Olsztynie dniu 15.02.2020 r. organizowany jest Bal Karnawałowy. Muzyka na żywo.Cena biletu 130zł za osobę, do nabycia 797-466-932. Serdecznie zapraszamy ! tel. 797-466-932


ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85
tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych
Zbigniew Jarmużewski kom. 602 514 880 | Joanna Kamińska kom. 691 410 360 | Andrzej Domasiewicz kom. 602 514 888
Gwarantujemy godną i kulturalną posługę
614419opb1-a -K

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska
OLSZTYN, Zatorze
ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
tel. 89 534 72 42, kom. 605 635 908
OLSZTYN, Jaroty, ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
tel. 89 526 66 01, kom. 605 665 909
www.arkaolsztyn.pl Całodobowe przewozy zmarłych
614619opb1-a -K

Warmiński 1987 ZAKŁAD POGRZEBOWY
Pomożemy Ci godnie pożegnać
dawniej market
OLSZTYN
ul. Lengowskiego 18-20, tel. 89 535-53-00
BISKUPIEC
ul. Armii Krajowej 4, tel. 89 715-20-93
POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09
614219opb1-a-K

GAZETA OLSZTYŃSKA
pozegnania.net
Wyraź swój żal i zapal wirtualną świeczkę
31419opb1-a -C


Koleżance
**Jagodzie Kwirant-Grygo**
wyrazy współczucia z powodu śmierci
**Taty**
składa zespół Ośrodka Dziennego Terapii Onkologicznej szpitala MSWiA w Olsztynie
243200PB1-A -0

*Ci, których kochamy, nie umierają nigdy, bo miłość to nieśmiertelność...*
Emily Dickinson
mp-otbr-6787


TU ZLECISZ ZAMIESZCZENIE NEKROLOGU LUB KONDOLENCJI W „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ" I „DZIENNIKU ELBLĄSKIM"
NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:
• na poniedziałek – do piątku do godz. 17.00
• na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 9.00-17.00
• na sobotę – do czwartku do godz. 17.00
* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, ul. Partyzantów 28
KONDOLENCJE
(wymagany dowód osobisty osoby nadającej) ukazują się w ciągu trzech dni od chwili nadania
Biuro Ogłoszeń, OLSZTYN, ul. Partyzantów 28
czynne w godz. 9.00-17.00, soboty – nieczynne
tel. 89-539-74-80, 89-539-74-82
www.pozegnania.net
Biuro Ogłoszeń, ELBLĄG, ul. Rybacka 35
tel./fax 55-236-16-99, tel. centrala 55-611-46-00 w. 22
pon.-pt. godz. 8.00-16.00
28919opb1-C-K


eprasa.pl 0149eee268

# INNI OBCINAJĄ, A W IŁAWIE DODAJĄ!

**FINANSOWANIE SPORTU** 434 TYSIĄCE ZŁOTYCH NA DZIAŁALNOŚĆ NA 2020 ROK, W TYM PRZEDE WSZYSTKIM NA SZKOLENIE DZIECI I MŁODZIEŻY, ROZDZIELIŁ BURMISTRZ IŁAWY DAWID KOPACZEWSKI NA KLUBY SPORTOWE. TO AŻ O 42 TYS. ZŁ WIĘCEJ NIŻ W ROKU POPRZEDNIM.

Tendencję wzrostową można zaobserwować już od kilku lat. Na przykład w 2018 roku ratusz dał klubom 389 tys., w 2019 roku było to 392 tys., a teraz dotacja wzrosła do 434 tys. Jest to godne pochwały, bo w związku z ostatnimi decyzjami rządu samorządy muszą zaciskać pasa, w efekcie bardzo często tną wydatki na sport.

Wie o tym doskonale burmistrz Iławy Dawid Kopaczewski. — W związku z trudną sytuacją budżetową w 2020 roku w wielu samorządach, także bliskich nam geograficznie, środki nie tylko na sport, ale także na kulturę, zostały znacznie zmniejszone. U nas dzieje się odwrotnie, bo wiemy, jak ważną funkcję społeczną pełnią te dziedziny życia.

PRZY ROZDZIELANIU PIENIĘDZY NIE PATRZYMY NA TO, CZY KLUB MA PÓŁKI WYPEŁNIONE PUCHARAMI I MEDALAMI, CZY JEGO ZAWODNICZKI I ZAWODNICY ODNOSZĄ SUKCESY, TYLKO NA TO, ŻE W OGÓLE DZIAŁAJĄ, A POPRZEZ SWOJE FUNKCJONOWANIE PRZYCIĄGAJĄ DO SIEBIE NA TRENINGI I ZAJĘCIA KOLEJNE POKOLENIA MŁODYCH LUDZI, CZĘSTO JESZCZE DZIECI.

Fot. archiwum klubu

Uczniowski Klub Sportowy Mały Jeziorak otrzymał dofinansowanie w wysokości 50 tysięcy złotych

I to jest najważniejsze zadanie klubów sportowych: stworzyć dzieciom i młodzieży możliwości rozwoju fizycznego, uczenia się życia w grupie, poznawania nowych ludzi i miejsc. Kluby sportowe powinny aktywizować społeczeństwo i odciągać je od zjawisk złych — dodaje burmistrz Kopaczewski.

Jednak nie sposób rozdzielić pieniędzy tak, aby każdy był zadowolony. Zawsze pojawi się klub, który będzie oczekiwał większych subwencji ze strony samorządu. I pewnie będzie miał racjonalne argumenty na poparcie swoich żądań.

— Przy przyznawaniu przez miasto środków finansowych na sport nie obowiązuje żaden regulamin, robimy to uznaniowo, a kierujemy się przede wszystkim kryterium liczby osób trenujących w danym stowarzyszeniu lub klubie — wyjaśnia Kopaczewski.

Tradycyjnie po ogłoszeniu, w jaki sposób zostały podzielone miejskie pieniądze, pojawiły się opinie ze strony niektórych środowisk, że znowu najwięcej dostała piłka nożna. Zgadza się, ale trzeba pamiętać, że kluby piłkarskie dlatego zgarnęły prawie połowę finansowego tortu (200 tys. zł), bo w Jezioraku i Małym Jezioraku trenuje ponad 400 dzieci! Żadna inna dyscyplina (nie tylko w Iławie) nie ma tylu sportowych adeptów.

Poniżej prezentujemy podział pieniędzy, a dla porównania podajemy także skalę dofinansowania z lat 2018 i 2019 (są to kwoty pierwotne, bez uwzględnienia ewentualnych dodatkowych dofinansowań w trakcie roku).

MATEUSZ PARTYGA

## MIEJSKIE DOTACJE DLA IŁAWSKICH KLUBÓW

* **Jeziorak Iława,** piłka ręczna (młodzieżowa i seniorska): 50 000 zł (2019 rok - 50 000; 2018 rok - 30 000)
* **Orka Iława,** lekka atletyka: 8000 zł (2019 - 8000; 2018 - 5000)
* **Akademia piłki nożnej ITS Jeziorak Iława,** prowadzenie zajęć w zakresie piłki nożnej: 100 000 zł (2019 - 100 000; 2018 - 120 000)
* **Seniorzy ITS Jeziorak Iława,** prowadzenie zajęć w zakresie piłki nożnej: 50 000 zł (2019 - 50 000; 2018 - 35 000)
* **UKS Mały Jeziorak Iława,** piłka nożna: 50 000 zł (2019 - 50 000; 2018 - 13 000)
* **Akademia żeglarska dla seniorów SSW Iława:** 4000 zł (2019 - 4000; 2018 - 4000)
* **Koszykówka dla dzieci:** 12 000 zł (2019 - 12 000; 2018 - 12 000
* **Wir Iława,** wioślarstwo, prowadzenie zajęć sportowo-rekreacyjnych: 40 000 zł (2019 - 27 000; 2018 - 30 000)
* **Zryw-Volley Iława,** siatkówka, prowadzenie zajęć sportowo-rekreacyjnych: 23 000 zł (2019 - 20 000; 2018 - 20 000)
* **ITS Jeziorak Iława,** tenis stołowy, prowadzenie zajęć sportowo-rekreacyjnych: 10 000 zł (2019 - 9000; 2018 - 8000)
* **SSW Iława,** żeglarstwo, prowadzenie zajęć sportowo-rekreacyjnych: 14 500 zł (2019 - 14 500; 2018 - 14 500)
* **Stowarzyszenie Sportów Ekstremalnych:** 10 000 zł (2019 i 2018 - 0)
* **Wir Iława,** klub wioślarski (sekcja smoczych łodzi Drakens Iława): 19 000 zł (2019 i 2018 - 0)
* **Iławski Klub Kyokushin Karate:** 4000 zł (2019 - 2000; 2018 - 4000)
* **ITS Jeziorak Iława,** sekcja sportów walki: 5500 zł (2019 - 5500; 2018 - 5500)
* **Orka Iława,** sekcja pływacka: 10 000 zł (2019 - 10 000; 2018 - 9000)
* **Towarzystwo Tańca Sportowego Gracja:** 5000 zł (2019 - 5000; 2018 - 7000)
* **Morena Iława:** 1500 zł (2019 - 1500; 2018 - 2500)
* **LOK Iława:** 1500 zł (2019 - 1500; 2018 - 3500)
* **Iławski Klub Morsów Lodowaci:** 2000 zł (2019 - 2000; 2018 - 1000)
* **Arrachion Iława,** sporty walki: 4000 zł (2019 - 3000; 2018 - 0)
* **Orka Iława,** triathlon: 10 000 zł (2019 - 10 000; 2018 - 0)

**Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką.
Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl**

## SPORT W TV

**SOBOTA**

* **Tenis:** Turnieje WTA i ATP w Adelajdzie: finały (7, TVP Sport; 8.25, Eurosport 1)
* **Biegi narciarskie.** Ski Classics: La Diagonela (9.10, TVP Sport); Puchar Świata w Nowym Mieście na Morawach: 15 km tech. klas. mężczyzn (10.55, Eurosport 2)
* **Narciarstwo alpejskie.** PŚ w Sestrieres: slalom gigant kobiet (10.55, 14, Eurosport 1); PŚ w Wengen: zjazd mężczyzn (12.30, Eurosport 1)
* **Piłka nożna.** LaLiga: Levante – Alaves (12.55, Eleven Sports 1), Real Madryt – Sevilla (15.55, Canal+ Sport 2), Eibar – Atletico (20.55, Eleven Sports 2); EFL Championship: Queens Park Rangers – Leeds (13.25, Eleven Sports 3); Premier League: Watford – Tottenham, Manchester C. – Crystal Palace, Newcastle – Chelsea (13.25, 15.55, 18.25, Canal+ Sport); Serie A: Lazio – Sampdoria (14.55, Eleven Sports 2), Sassuolo – Torino, Napoli – Fiorentina (17.55, 20.40, Eleven Sports 1); Bundesliga: Augsburg – Dortmund (15.25, Eleven Sports 1), Fortuna – Werder (15.25, Eleven Sports 3), Hoffenheim – Eintracht (15.25, Eleven Sports 4), RB Lipsk – Union (18.20, Canal+ Sport 2); Puchar Francji, 1/16 finału: Nantes – Olympique Lyon (20.55, Polsat Sport Premium 1)
* **Biatlon.** PŚ w Ruhpolding: sztafeta mężczyzn (14.05, Polsat Sport Extra)
* **Siatkówka.** Liga Siatkówki Kobiet: Pałac – Developres (14.45, Polsat Sport); Liga Mistrzów: Zenit Kazań – Jastrzębski Węgiel (16.55, Canal+); PlusLiga: Będzin – ZAKSA (17.30, Polsat Sport Extra), Verva – Visła (20.30, Polsat Sport)
* **Skoki narciarskie.** PŚ w Titisee-Neustadt (16, Eurosport 1, TVP Sport, TVP 1)
* **Koszykówka.** Puchar Polski kobiet (17, 19.30, SportKlub); Energa Basket Liga mężczyzn: Anwil – Legia (17.30, Polsat Sport); liga NBA: Pelicans – Clippers (21.30, Canal+ Sport 2), Rockets – Lakers (2.30 z sob. na niedz., Canal+ Sport)
* **Hokej.** Liga NHL: Islanders – Capitals (19.05, TVP Sport)
* **MMA.** Gala UFC 246, m.in. waga półśrednia: Conor McGregor – Donald Cerrone (4 sob./niedz., Polsat Sport)

**NIEDZIELA**

* **Narciarstwo alpejskie.** PŚ w Wengen: slalom mężczyzn (10.05, 13.15, Eurosport 1); PŚ w Sestrieres: slalom gigant równoległy kobiet (11.45, Eurosport 2)
* **Biegi narciarskie.** PŚ w Nowym Mieście: 10 km dowol. kobiet oraz 15 km dowol. mężczyzn (11, 12.55, Eurosport 2)
* **Piłka nożna.** LaLiga: Mallorca – Valencia (11.55, Eleven Sports 2), Betis – Sociedad, Athletic – Celta (13.55, 18.25, Canal+ Sport 2), Villarreal – Espanyol (15.55, Eleven Sports 3), Barcelona – Granada (20.55, Eleven Sports 1); Serie A: Milan – Udinese, Genoa – Roma (12.25, 17.55, Eleven Sports 1), Lecce – Inter, Juventus – Parma (14.55, 20.40, Eleven Sports 2), Bologna – Hellas (14.55, Eleven Sports 4); Premier League: Burnley – Leicester, Liverpool – Manchester Utd (14.55, 17.25, Canal+ Sport); Bundesliga: Hertha – Bayern (15.25, Eleven Sports 1), Paderborn – Leverkusen (17.55, Eleven Sports 4)
* **Biatlon.** PŚ w Ruhpolding: biegi na dochodzenie kobiet i mężczyzn (12.05, 14.20, Polsat Sport Extra; 12.05, 14.30, Eurosport 1)
* **Siatkówka.** PlusLiga: Czarni – Trefl (14.45, Polsat Sport), GKS – Skra (17.30, Polsat Sport Extra); Serie A1 mężczyzn: Perugia – Monza (18, Polsat Sport News); LSK: Legionovia – BKS Bielsko-Biała (20.30, Polsat Sport)
* **Skoki narciarskie.** PŚ w Titisee-Neustadt (15.10, Eurosport 1; 15.15, TVP Sport, TVP 1)
* **Koszykówka.** Puchar Polski kobiet: finał (16, SportKlub); EBL mężczyzn: Trefl – Arka (17.30, Polsat Sport); NBA: Spurs – Heat (21, Canal+ Sport)
* **Tenis.** Turniej Australian Open w Melbourne (0.50, 3, 5, niedz./pon., Eurosport 1; 0.55, 3, 5, Eurosport 2).

PES

eprasa.pl 0149eee268

# EŁCKI BOKS ZNÓW MA NADZIEJĘ

**BOKS** WIADOMO, ŻE DO BOKSU POTRZEBNE SĄ DZIECI ENERGICZNE. CZĘSTO SĄ TO URWISY, ALE TO Z NICH ROSNĄ NAJLEPSI BOKSERZY – MÓWI TADEUSZ BIRYŁO, KTÓRY JAKO ZAWODNIK ORAZ SZKOLENIOWIEC Z MAZUREM EŁK JEST ZWIĄZANY OD, BAGATELA, 55 LAT.

**- Spotkałem się z opinią, że bez pana boksu w Ełku już by nie było, co z jednej strony uważam za duży komplement, ale z drugiej to chyba wskazówka, że pasjonatów pięściarstwa jest już coraz mniej.**

- Pracuję jako trener 40 lat, a jako zawodnik debiutowałem w 1965 roku. Potem zrobiłem trenera klasy mistrzowskiej, a kiedyś potrzebne były do tego studia i dziesięć lat doświadczenia w szkoleniu zawodników. Wciągnąłem się i tak już przy tym pozostałem. Robię niezmiennie to samo. Szkoda, że nie mamy możliwości zapewnienia warunków zawodnikom wchodzącym w wiek seniora. Mazur to jednak klub żyjący z miejskich grantów na rozwój sportu dzieci i młodzieży. W samym Ełku jest już kilka klubów, w których można trenować boks. Ale to raczej dla starszych, którzy płacą za treningi, bo chcą się poruszać.

JEŚLI MÓWIMY O BOKSIE OLIMPIJSKIM, TO POTRZEBNI SĄ SPONSORZY, KTÓRZY POZWOLĄ UTRZYMAĆ ZAWODNIKÓW PRZY SPORCIE. PRZYCHODZI TAKI WIEK, ŻE TRZEBA POSTAWIĆ ALBO NA SPORT, ALBO NA STUDIA CZY PRACĘ. JEŚLI ZAWODNIK NIE ŁAPIE SIĘ DO KADRY NARODOWEJ, NIE DOSTANIE STYPENDIUM Z MIASTA, KTÓRE REPREZENTUJE, TO NAJCZĘŚCIEJ ODCHODZI.

Teraz mamy w klubie Daniela Jermaka, który po kilku latach wrócił zza granicy i chciałby znów spróbować swoich sił rywalizacji seniorów.

**- Ale największe nadzieje nawiązania do lat świetności ełckiego pięściarstwa wiąże pan chyba z Adrianem Krukowskim, który od kilku lat kolekcjonuje medale mistrzostw Polski w kategoriach młodzieżowych.**

- Na pewno Adrian dużo już osiągnął, ale przed nim najważniejsze starty. Stoczy w tym roku pierwsze walki wśród seniorów. Jestem przekonany, że jeśli się dobrze pokaże, to ma szansę na powołanie do kadry Polski. To rozwojowy chłopak, któremu warto dać szansę. Staramy się, żeby dostał stypendium z miasta i mógł zostać przy boksie. Trenuje od ośmiu lat i od początku było widać, że ma talent. Pierwszego mistrza Polski, w kategorii młodzików, zdobył w 2014 roku i od tej pory cały czas jest w czołówce w kraju. W poprzednim roku do tytułu wicemistrza kraju w kategorii juniorów dołożył jeszcze Puchar Polski wywalczony w Grudziądzu. Adrian ma dobre tradycje rodzinne, bo jego ojciec Marek to w przeszłości młodzieżowy mistrz Polski w naszych barwach i drużynowy mistrz Polski z Legią Warszawa w seniorach. Teraz Marek pomaga mi trochę w prowadzeniu treningów i ma oko na syna. Zresztą Adriana wspierają także mama i siostry, więc jego wyniki są sukcesami całej rodziny.

Fot. archiwum klubu

Tadeusz Biryło (z lewej) z Adrianem i Markiem Krukowskimi, medalistami mistrzostw Polski

**- Młodzi garną się dzisiaj do boksu?**

- CHĘTNYCH NIE BRAKUJE, ALE JA TRENUJĘ NA JAKOŚĆ, A NIE NA ILOŚĆ. GDYBYM WSZYSTKICH PRZYJMOWAŁ, TO NIE POMIEŚCILIBYŚMY SIĘ W SALI. CHCĘ ZROBIĆ Z MOICH PODOPIECZNYCH ZAWODNIKÓW, A PODSTAWOWYM WARUNKIEM JEST ROZPOCZĘCIE TRENINGÓW STOSUNKOWO SZYBKO, BO 17-18-LATEK BĘDZIE MIAŁ TRUDNO SIĘ PRZEBIĆ.

Predyspozycje to jedno, a drugie to systematyczny trening. Wszyscy wiedzą, że od 40 lat trenujemy codziennie i jeśli ktoś odpuszcza tydzień lub dwa, wtedy dzwonię i pytam, co się dzieje. Jak już się zniechęcił, to macham ręką. Bardzo wielu marnuje swój talent, ale w boksie trzeba ciężko pracować. Gdy się poszczęści, to można zdobyć medal mistrzostw województwa, ale nic więcej. Ale są też tacy, którzy lgną do klubu, bo tu ktoś się nimi interesuje. Po prostu czują się ważni, mogą pojechać na zawody, przeżyć coś ciekawszego niż w domu. Czasami trener musi zastąpić ojca, jak chłopak jest z rozbitej rodziny, i pokazać, co jest w życiu ważne.

**- To najlepszy przykład wychowania przez sport.**

- Wiadomo, że do boksu potrzebne są dzieci energiczne, z werwą. Często to urwisy, a czasami chuligani, ale jeśli potrafią się dostosować do klubowych zasad, są dopilnowani, to z czasem się zmieniają i z nich rosną najlepsi zawodnicy. Sport ich wciąga, zyskują szacunek w swoim otoczeniu, czasami przeczytają o sobie w gazecie, pokażą zdjęcie z zawodów. Przerobiłem mnóstwo przykładów, bo byli i tacy, którzy po skończeniu z klubem nie wiedzieli, co zrobić ze swoją energią oraz umiejętnościami i schodzili na złą drogę, wchodzili w konflikt z prawem.

**- Jak w skali kraju wygląda sytuacja naszego regionu w boksie olimpijskim?**

- Mazur od lat ma medalistów mistrzostw Polski w młodzikach, kadetach czy juniorach. W ostatnich latach oprócz Adriana byli to Natalia Kuczewska, Tomasz Kulenko, Aleksandra Wesołowska. Żeby zawodnicy coś osiągali, trzeba jeździć z nimi po całej Polsce, na zagraniczne zawody, dawać im szansę rywalizacji z najmocniejszymi w kraju. W tym roku też będziemy na mistrzostwach Polski seniorów, kadetów i młodzików. Najmłodsi uczą się boksować w turniejach okręgowych. Mamy w regionie kluby w Gołdapi, Szczytnie, Kętrzynie, Elblągu czy Braniewie. Spotykamy się na konsultacjach szkoleniowych, jeździmy na sparingi. Wszyscy działają w podobnych, skromnych warunkach, ale wyniki są.

**- Ełk od lat gości także zawodowe gale bokserskie, organizowane przez najważniejszych promotorów w kraju. Podczas ostatniej walkę wieczoru stoczył Michał Syrowatka, wychowanek Mazura, ale pokazali się także pańscy obecni podopieczni.**

- Obejrzeliśmy trzy dobre walki naszych zawodników w boksie olimpijskim. Adrian Krukowski pokonał mistrza Białorusi. Natalia Kuczewska też wygrała swoją walkę, pokazując, że cały czas robi postępy. Z bardzo dobrej strony pokazał się Maciej Domasiewicz, nasz zawodnik z 2005 roku, który ma doskonałe warunki fizyczne - 190 cm wzrostu, jest dość silny i dobrze rozwinięty jak na swój wiek. Jeśli będzie dalej ciężko trenował, to ma szansę na fajne wyniki.

**- W minionym roku rozstaliście się z salą bokserską w centrum Ełku. Remont był potrzebny, ale pewnie żal było wyprowadzać z miejsca, w którym przez lata pisaliście historię klubu?**

- Hala po remoncie ma być ogólnodostępna. Jeśli nie będzie w niej ringu, to zostaniemy w sali przy Szkole Podstawowej nr 2 w Ełku. Mamy tu przystosowaną salę bokserską wraz z szatnią. Nie jest za duża, ale korzystamy z tego tylko my, więc się mieścimy. Najważniejsze, że mamy dużo lepsze warunki. Jest czyściutko, ciepło, zawodnicy mają możliwość wykąpania się po treningu.

W STAREJ HALI Z DACHU LECIAŁO JAK Z PRYSZNICA, A ZIMĄ, GDY TO MARZŁO, ROBIŁO SIĘ PO PROSTU ŚLISKO. ALE W TAKICH WARUNKACH W OSTATNICH LATACH TEŻ SIĘ WYCHOWAŁO SPORO ZAWODNIKÓW: MICHAŁ SYROWATKA BYŁ MISTRZEM POLSKI SENIORÓW, MICHAŁ KOMAR ZDOBYŁ WICEMISTRZA POLSKI JUNIORÓW, BRACIA CEZARY I PIOTR SAMEŁKO TEŻ PRZYWOZILI MEDALE Z NAJWAŻNIEJSZYCH IMPREZ.

A wszystkich medali z najważniejszych imprez krajowych i międzynarodowych w historii klubu będzie pewnie setka.

ŁUKASZ SZYMAŃSKI

eprasa.pl 0149eee268

# INSTRUKTOR CZY TRENER?

**PLEBISCYT\\\ JUŻ PO RAZ DRUGI ZA POMOCĄ GŁOSOWANIA SMS-OWEGO WYBIERZEMY NAJPOPULARNIEJSZEGO INSTRUKTORA LUB TRENERA PERSONALNEGO MIJAJĄCEGO ROKU.**

Sms-y wysyłamy pod numer 7248 (2,46 zł brutto), w treść wpisując jedynie kod. Głosujemy do 7 lutego. Zwycięzca głosowania będzie gościem na Balu Sportowca, na którym odbierze pamiątkową statuetkę. Mamy też niespodziankę dla głosujących!

Jeden z nadawców sms-ów otrzyma bony zakupowe o wartości 5000 złotych do wykorzystania w Galerii Warmińskiej! Trzeba tylko do 7 lutego do godz. 23.59 wysłać sms-a na numer 72051, w jego treści wpisując hasło zagrzewające sportowców do walki. Uwaga! Treść sms-a zaczynamy od KO. Oto przykładowe hasło: KO.pilkarze Stomilu wygraja dzisiaj mecz. Koszt sms-a to 2,46 zł brutto, a jego długość nie może przekroczyć 160 znaków, poza tym nie używamy polskich znaków!

Nagroda trafi do autora najbardziej kreatywnego hasła, ale musi on spełnić jeszcze jeden warunek - 22 lutego o godz. 16 koniecznie musi odwiedzić Galerię Warmińską, bo tam właśnie zostaną ogłoszone wyniki. Przedstawiciel komisji najpierw odczyta najbardziej kreatywne hasło, po czym zadzwoni do jego autora, ten musi telefon odebrać i w ciągu pięciu minut pojawić się na scenie. Jeśli telefonu nie odbierze lub będzie zbyt daleko od Galerii Warmińskiej, wtedy przed szansą stanie autor kolejnego wyróżnionego hasła.

Fot. Zbigniew Woźniak

**A OTO KANDYDACI W KATEGORII NAJPOPULARNIEJSZY INSTRUKTOR/TRENER PERSONALNY:**

* **Rafał Ambo** (R.AMBO Park, Olsztyn) **go.ni.1**
* **Igor Berezovskyi** (Planeta Formy, Olsztyn) **go.ni.2**
* **Beata Bertolassi** (Olsztyn) **go.ni.3**
* **Gabriela Chmielewska** (Fitnesska, Olsztyn) **go.ni.23**
* **Monika Gauk-Bujalska** (Fitnesska, Olsztyn) **go.ni.24**
* **Anna Godlewska** (Klub Body Perfect, Olsztyn) **go.ni.4**
* **Natalia Grabowska** (Fitnesska, Olsztyn) **go.ni.25**
* **Natalia Grala** (Lion Workout, Giżycko) **go.ni.28**
* **Przemysław Grala** (Lion Workout, Giżycko) **go.ni.29**
* **Kacper Grażul** (Siłownia KG Gym, Olsztyn) **go.ni.5**
* **Piotr „Jopter" Haraburda** (RIO Jits & Gym, Olsztyn) **go.ni.6**
* **Robert Kaczkowski** (Klub Body Perfect, Olsztyn) **go.ni.7**
* **Anna Kaim** (Planeta Formy, Olsztyn) **go.ni.8**
* **Jakub Koszczka** (Klub Body Perfect, Olsztyn) **go.ni.9**
* **Miłosz Lenart** (trener biegowy, ML Kętrzyn) **go.ni.31**
* **Izabela Łagun** (Fitnesska, Olsztyn) **go.ni.10**
* **Ewa Najmowicz** (Oddział Leczenia Otyłości, Miejski Szpital Zespolony, Olsztyn, Hotel Warmia Park, Pluski) **go.ni.11**
* **Patrycja Polakowska** (Klub Body Perfect, Olsztyn) **go.ni.12**
* **Paweł Pszczółkowski** (trener biegowy Pszczółkowski Team, Olsztyn) **go.ni.13**
* **Anna Reszka** (Fitness Kętrzyn) **go.ni.30**
* **Beata Rosińska** (Fit&Fun Dance, Olsztyn) **go.ni.14**
* **Paweł Smolik** (Camel Fight Club Olsztyn) **go.ni.15**
* **Sylwia Taczała** (Olimpia Fitness Club, Olsztyn) **go.ni.16**
* **Adrian Turkowski** (CTS Centrum Treningowo-Szkoleniowe, Olsztyn) **go.ni.17**
* **Patrycja Wieczorek** (Planeta Formy, Olsztyn) **go.ni.18**
* **Artur Wilemski** (Fitness Sport Studio, Olsztyn) **go.ni.19**
* **Marcin Woźniak** (Olsztyńskie Centrum Medycyny i Sportu Personal Trainers) **go.ni.20**
* **Tomasz Wójtowicz** (lifeactive, Olsztyn) **go.ni.26**
* **Maciej Wyszyński** (CrossBoxFit Kętrzyn) **go.ni.27**
* **Joanna Zadroga** (Klub Body Perfect, Fitstars, Olsztyn) **go.ni.21**
* **Elżbieta Zienius** (Klub Body Perfect, Olsztyn) **go.ni.22**

Przypominamy, że w treść sms-a wpisujemy jedynie kod przydzielony wybranemu przez nas kandydatowi. Sms-y wysyłamy na numer 7248 (2,46 zł brutto). Uwaga! Głosujemy do 7 lutego. **DRYH**

**Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl**

ORGANIZATOR

GRUPA WM

PATRONAT HONOROWY

Wojewoda Warmińsko-Mazurski Artur Chojecki

Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego Gustaw Marek Brzezin

Starosta Powiatu Olsztyńskiego Andrzej Abako

Prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz

Prezydent Elbląga Witold Wróblewski

Prezydent Miasta Ełku Tomasz Andrukiewicz

elk tu wracam

SPONSOR NAGRODY GŁÓWNEJ

citi

citi handlowy

PARTNERZY

BBI

REZYDENCJE WARMIŃSKIE PLUSKI

PROJEKT RYBAKI ŁAŃSK

PRZEMYSŁÓWKA HOLDING rok zał. 1992

DBK GROUP just drive!

DECATHLON OLSZTYN

FIEGE

zalandolounge

WARMIŃSKO-MAZURSKI ZWIĄZEK PRACODAWCÓW PRYWATNYCH WMZPP

UNIWERSYTET WARMIŃSKO-MAZURSKI W OLSZTYNIE

ASZ

SPONSOR NAGRODY

GALERIA WARMIŃSKA

FASHION

OKS STOMIL OLSZTYN

HOTEL MARINA CLUB

bodyperfect fitness wellness & spa

AVIVA

OSiR OLSZTYN

AREFIEW NORD AUTO

PATRONI MEDIALNI

GAZETA OLSZTYŃSKA. DZIENNIK ELBLĄSKI. nasz olsztyniak GOTV wm.pl BEZgorsetu KONGRES PRZYSZŁOŚCI FUNDACJA PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI POLSKIE RADIO OLSZTYN TVP 3 OLSZTYN

68419otbs-g -K

GRUPA WM GAZETA OLSZTYŃSKA. DZIENNIK ELBLĄSKI.

# 59. PLEBISCYT

NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH

## SPORTOWCÓW

WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

GŁOSUJĘ NA:

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

Pełna lista kandydatów dostępna na **www.gazetaolsztynska.pl**
Kupon należy dostarczyć do **7 lutego 2020 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 § 10 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.

**WYŚLIJ KUPON I WYGRAJ**

**20 000 zł**

**SPONSOR NAGRODY GŁÓWNEJ**

citi citi handlowy

68419otbs-b -K

eprasa.pl 0149eee268

W SOBOTĘ W KORSZACH ZOSTANIE ROZEGRANY TURNIEJ PIŁKI RĘCZNEJ Z UDZIAŁEM WARMII, SZCZYPIORNIAKA, JURANDA I AZS UW

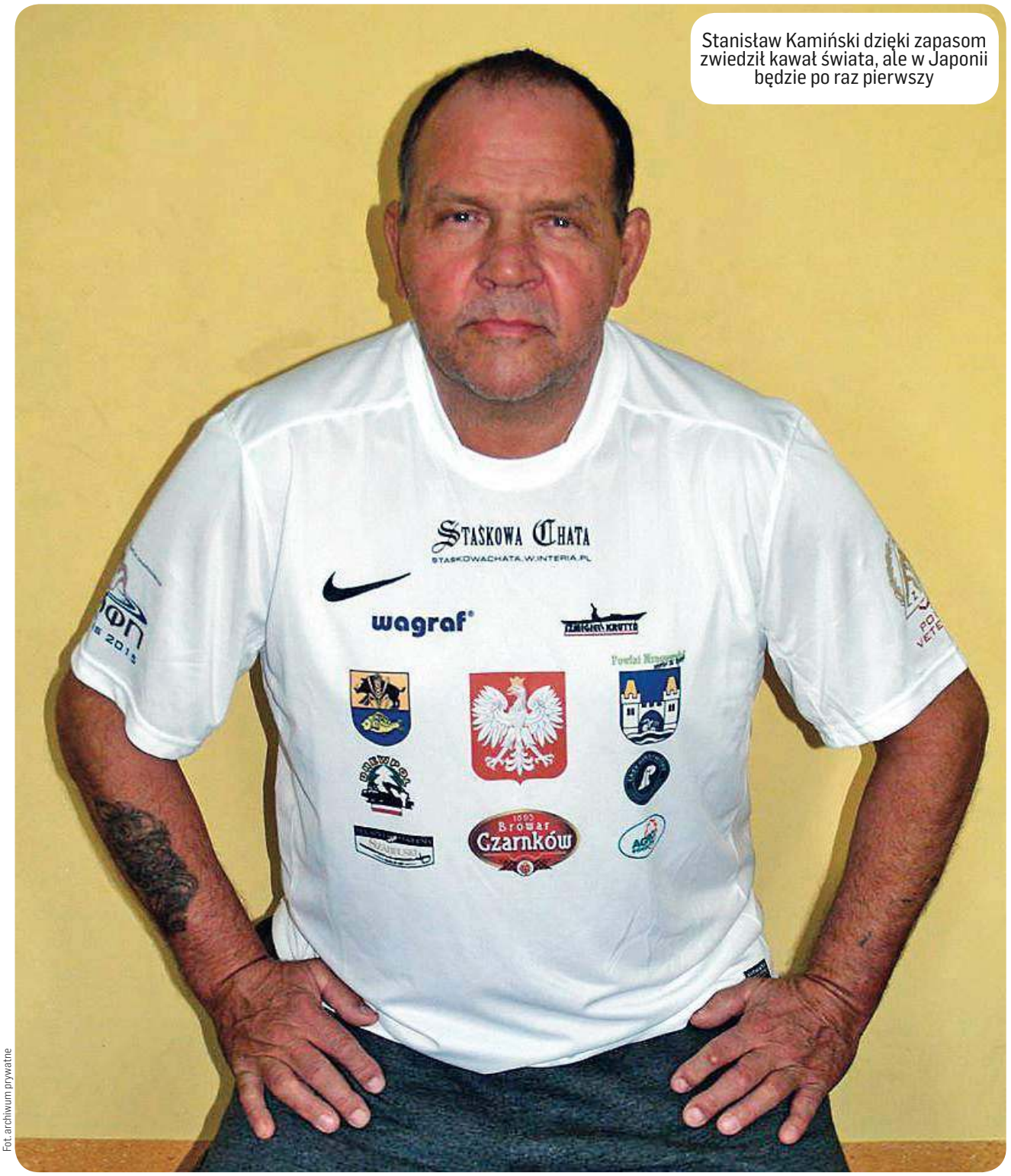
# KUCHARZ CHCE PODBIĆ JAPONIĘ

**ZAPASY** STANISŁAW KAMIŃSKI, CHOĆ NA KARKU MA JUŻ 64 LATA, NIE ZWALNIA TEMPA. TRENER I ZAWODNIK ORLIKA NAWIADY PODCZAS WEEKENDU BĘDZIE REPREZENTOWAŁ POLSKĘ W ODLEGŁEJ JAPONII. JAK REALNE SĄ SZANSE NA KOLEJNE DO KOLEKCJI ZŁOTO MISTRZOSTW ŚWIATA?

Kamiński, na co dzień szef kuchni w Staśkowej Chacie w Mojtynach (między Mrągowem a Szczytnem), z pewnością w Japonii będzie występował jako jeden z faworytów. Wysoki poziom wyszkolenia i formy prezentował już wielokrotnie, a po wspomnienia o trofeach nie trzeba sięgać w odległą przeszłość. W marcu 2018 roku wygrał mistrzostwa w Kaliningradzie, by ledwie miesiąc później zgarnąć tytuł Międzynarodowego Mistrza USA weteranów (w zapasach klasycznych). Reprezentantowi powiatu mrągowskiego za oceanem spodobało się na tyle, że jeszcze przed 2019 rokiem wywalczył w Las Vegas kolejne dwa złote krążki: na organizowanych tam mistrzostwach świata weteranów był bezkonkurencyjny i w stylu wolnym, i w stylu klasycznym. W minionym roku jego kolekcja poszerzyła się ponadto o złoto międzynarodowych otwartych mistrzostw Ukrainy. Niedawno - bo w październiku - dorzucił do imponującego dorobku udaną obronę tytułu mistrza świata.

Pytanie kluczowe brzmi: jak długo mu się uda utrzymać zwycięską passę?

— NA KAŻDE ZAWODY JADĘ PO TO, BY DAĆ Z SIEBIE WSZYSTKO — PRZEKONUJE STANISŁAW KAMIŃSKI. — LATA LECĄ, ALE TRENUJĘ JAK ZAWSZE, CZYLI PIĘĆ RAZY W TYGODNIU. WYDOLNOŚCIOWO PRZYGOTOWANY JESTEM DOBRZE. JEDYNYM MANKAMENTEM BYŁA MNIEJSZA LICZBA TRENINGÓW SPECJALISTYCZNYCH NA MACIE, CO WYNIKAŁO Z TRUDNOŚCI W ZNALEZIENIU SOLIDNYCH I ZBLIŻONYCH WARUNKAMI FIZYCZNYMI SPARINGPARTNERÓW — DODAJE „STACHU", KTÓRY WYSTĘPUJE W LIMICIE DO 130 KG.




Stanisław Kamiński dzięki zapasom zwiedził kawał świata, ale w Japonii będzie po raz pierwszy

Fot. archiwum prywatne

Do Kraju Kwitnącej Wiśni, wraz z nim, poleciało walczyć pod biało-czerwoną banderą trzech doskonale znanych mu z maty kolegów: Zdzisław Brzozowski, Mirosław Wieczorkiewicz oraz Janusz Żurawski. Wśród prawdopodobnie najtrudniejszych rywali nasi kadrowicze wskazują Amerykanów, Rosjan, Hindusów i gospodarzy. Jak jednak zapewniają, nie zlekceważą żadnego z przeciwników.

— Z zapasami zwiedziliśmy kawał świata, ale w Japonii będziemy po raz pierwszy. Ten wyjazd jest więc pod wieloma względami niewiadomą. Chcę jednak spróbować swych sił po raz kolejny. Nie tylko dla rodziny, ale i kibiców. Zwłaszcza że właśnie oni sfinansowali mój wyjazd. Gorące podziękowania dla Włodzimierza Komorowskiego, Krzysztofa Popławskiego, Lidii i Marka Napiórkowskich, Marka Szabelskiego, Grzegorza Pilawskiego i Leszka Szmigiela. Znam się z nimi od wielu lat. Wszyscy doskonale zdają sobie sprawę z tego, ile czasu trzeba poświęcić i ile wylać potu, by dobrze się przygotować do takiego wyzwania. Bo występowanie z orłem na piersi zobowiązuje — podsumowuje Stanisław Kamiński, który już od blisko 20 lat trenuje dzieci oraz młodzież Warmii i Mazur.

**KAMIL KIERZKOWSKI**
k.kierzkowski@gazetaolsztynska.pl

**Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl**

eprasa.pl 0149eee268