

POPKULTURA KOCHA PIERWSZE DAMY \6



GAZETA BEZ gorsetu

OLSZTYŃSKA

cena 2,60 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA \ WIEDZIELA
114-15 | 09 | 2019 |



Złapała swój sukces!



Recepta

GRUPA WM Sp. z o.o.
10-364 Olsztyn, ul. Tracka 5
NIP: 729-198-10-28
tel. 89 539 77 00

Świadczeniodawca

Pacjent Mienkawiec (-uka)
Olsztyn,
powiatu Olsztyńskiego

PESEL 950176

Oddział NFZ 14

Uprawnienia dodatkowe

\5

ZNANE, BITE I...
PONIŻANE \3



TABU, CZYLI TAJEMNICE
WĘGORZEWA \4



KOBIETY
W IT \7



ORGANY TO MOJA
ORKIESTRA \8



MĘSKI PUNKT
WIDZENIA \10



TO BYŁ UDANY POWRÓT
DOMINIKI \22





KTO WASZYM ZDANIEM POWINIEN ZOSTAĆ POSŁEM LUB SENATOREM? TRWA NASZ PLEBISCYT PRAWYBORY 2019. KAŻDY MOŻE ODDAĆ GŁOS NA SWOJEGO KANDYDATA. WYSTARCZY WEJŚĆ NA STRONĘ GAZETA OLSZTYŃSKA.PL

KARIERA JEST DLA KOBIECY ISTOTNA

PANIE SĄ POMIJANE PRZY AWANSACH. WCIĄŻ ŻYWY JEST STEREOTYP, ŻE ICH ROLĄ JEST PRZED E WSZYSTKIM BYCIE ŻONĄ I MATKĄ. TYMCZASEM 91 PROC. KOBIECY OCENIA, ŻE KARIERA JEST DLA NICH WAŻNA.

Sytuacja kobiet na rynku pracy w finansach stopniowo się poprawia. Wciąż jednak kluczowe stanowiska zarządcze zajmowane są przez mężczyzn. Panie są pomijane przy awansach. Wciąż żywy jest stereotyp, że ich rolą jest przede wszystkim bycie żoną i matką. Tymczasem 91 proc. kobiet ocenia, że kariera jest dla nich ważna – wynika z raportu „Kobiety w finansach”. To ważna wskazówka dla firm, tym bardziej że – jak wskazują eksperci – zróżnicowane zespoły osiągają znacznie lepsze wyniki.

– Do tej pory panowała opinia, że kariera dla kobiet nie jest ważna. Ten raport przynosi nam całkiem inne spojrzenie na ten temat. Dla 91 proc. respondentek kariera jest ważna. To bardzo cenna informacja dla wszystkich firm, którym zależy na zwiększeniu równouprawnienia kobiet – ocenia Małgorzata Romaniuk, wiceprezes Banku BPH.

Z raportu wynika, że choć kobietom zależy na karierze, ich awans nie zawsze jest możliwy. Blisko 94 proc. osób uważa, że w sektorze finansowym występują bariery, które uniemożliwiają rozwój kariery zawodowej. Jednocześnie jednak 78 proc. zauważa poprawę sytuacji kobiet na rynku pracy w sektorze finansowym.

– Jednak na stanowiskach zarządczych nie ma dużych zmian. Głównie są one zajmowane przez mężczyzn – wskazuje Małgorzata Romaniuk. – Kobietom kluczowe stanowiska przypisywane



są w obszarach pomocniczych, jak działy podatkowe czy księgowość. Natomiast stanowiska związane z zarządzaniem instytucjami finansowymi, ryzykiem czy finansami postrzegane są jako domena męska.

Co wynika jeszcze z raportu? Że sytuacja pań w sektorze finansowym jest coraz lepsza.

68 PROC. DEKLARUJE, ŻE W ICH ZARZĄDACH ZNAJDUJĄ SIĘ KOBIECY, A 87 PROC. OCENIA, ŻE W ICH FIRMIE SĄ KOBIECY ZAJMUJĄCE STANOWISKA NA SZCZEBLE WYŻSZEJ KADRY MENEDŻERSKIEJ.

Systematycznie zmniejsza się także luka płacowa. Na poprawę wpływają m.in. takie czynniki, jak upowszechnienie się elastycznych form zatrudnienia, elastycznych godzin pracy i lepsze warunki placowe, które pozwalają na zatrudnienie niani lub wysłanie dziecka do prywatnego żłobka czy przedszkola.

Chociaż sytuacja znacząco się poprawia, nadal występują bariery, które hamują kobietom rozwój ich kariery zawodowej. Są wśród nich zarówno czynniki wewnętrzne, jak i zewnętrzne. Co ciekawe, to właśnie te bariery wewnętrzne, społeczno-psychologiczne, są wskazywane częściej przez respondentów. Blisko 40 proc. pań brakuje wiary w siebie, nie mają odwagi, by głośno formułować

własne potrzeby i aspiracje. Problemem jest również postrzeganie kobiet jako przede wszystkim żon i matek, których miejsce jest w domu, a nie firmie, zwłaszcza na eksponowanym stanowisku. Kobiety są też pomijane przy awansach. Blisko 60 proc. Polaków ocenia, że płeć wpływa na możliwość awansu, a co czwarta osoba deklaruje, że jego firma nie wdrożyła wewnętrznych regulacji dotyczących polityki równych szans.

– Radziłabym wszystkim koncentrować się na kompetencjach, bo kompetencje nie mają płci. Jeżeli chcemy osoby na najwyższe stanowiska, to jestem przekonana, że wśród naszych pracowników znajdziemy tak samo dużo kobiet, jak mężczyzn

o wysokich kompetencjach – ocenia Małgorzata Romaniuk.

ZRÓŻNICOWANE ŚRODOWISKO PRACY, ZARÓWNO POD WZGLĘDEM PŁCI, JAK I WIEKU CZY POCHODZENIA, MOŻE PRZEŁOŻYĆ SIĘ NA SUKCES FIRMY. TAKIE ZESPOŁY SĄ BARDZIEJ KREATYWNE. WCIĄŻ JEDNAK NIEWIELE FIRM PROWADZI POLITYKĘ RÓWNYCH SZANS.

– Kobiety przynoszą do takiego zespołu inną perspektywę, tym samym firma może



UWIELBIAM WŁADCZE KOBIECY. MOGLĄBYM SPĘDZAĆ Z NIMI CAŁE DNI. DLA MNIE „WŁADCZOŚĆ” NIE MA W SOBIE NIC PEJORATYWNEGO. WŁADCZA KOBIECY TO KTOŚ, KTO MA OGROMNĄ PASJĘ, ANGAŻUJE SIĘ W TO, CO ROBI, JEST AMBITNY I NIE MA PROBLEMU Z TYM, ŻEBY BYĆ LIDEREM – AMY POEHLER.

zdobyć przewagę konkurencyjną. Kobiety mają też różne kompetencje miękkie, które postrzegane są na rynku pracy jako bardzo cenne, tworzą przyjazne miejsca pracy, a tylko w takich miejscach dzisiaj można utrzymać talenty. Mając talenty, generujemy zyski, osiągamy nasze cele i to jest największa wartość – ocenia rozmówczyni.

Jak wskazują dane GUS, kobiety stanowią dziś 60 proc. wszystkich osób zatrudnionych w sektorze. One same nie doceniają jednak swojej roli w branży. Tylko 17 proc. pań uważa, że kobiety pełnią strategiczne funkcje w rozwoju instytucji finansowych, podczas gdy wśród panów odsetek takich odpowiedzi zbliża się do 50 proc.

oprac. red./newseria.pl

ZNANE, BITE I... PONIŻANE

MIAŁY PIENIĄDZE, Blichtr i luksusowe życie. Ale to tylko pozory. W zaciszu domowym rozgrywał się ich dramat. Bo przemoc nie dotyczy tylko kobiet z biednych, patologicznych środowisk. Jest także tam, gdzie czerwone dywany i sława.

O Miriam Shaded, działaczce społecznej zajmującej się niesieniem pomocy chrześcijanom z Syrii, zrobiło się ostatnio bardzo głośno. Ale wcale nie za sprawą jej dobroczynnej akcji. Miriam w rozmowie z Wirtualną Polską wyznała, że miesiącami była katowana przez partnera. Chce złożyć na niego doniesienie do prokuratury.

Twierdzi też, że mężczyzna ją zdradzał, okłamywał, niszczył jej własność i pobił kilka razy. Shaded ma też wiedzieć o ośmiu innych kobietach, które padły jego ofiarą.

— Jeżeli nie poniesie odpowiedzialności za czyny, które popełnił, w końcu zabije jedną z nas lub kolejną dziewczynę, która jeszcze nie jest świadoma, jak jest groźny — mówiła w rozmowie z WP.

NA CAŁYM ŚWIECIE KOBIETY DOŚWIADCZAJĄ PRZEMOCY ZE STRONY SWOICH PARTNERÓW. W POLSCE — 90 TYS. KOBIET ROCZNIE. TAK MÓWIĄ OFICJALNE POLICYJNE STATYSTYKI, UWZGLĘDNIAJĄCE NIESTETY TYLKO OSOBY, KTÓRE ZGŁOSIŁY ZDARZENIE. TAK NAPRAWDĘ LICZBA POLEK DOTKNIĘTYCH PRZEMOCĄ DOMOWĄ MOŻE SIĘGAĆ NAWET 800 TYS.!



Na szczęście coraz mniej popularny jest pogląd, że „brudy trzeba pracować we własnym domu”. Ofiary przemocy chcą głośno mówić o swoim horrorze.

Wiele kobiet polskiego showbiznesu również padło ofiarami przemocy domowej. W tym roku swojego byłego partnera oskarżyła aktorka Weronika Rosati. W wywiadzie dla „Wysokich Obcasów” wyznała, że ojciec jej córki znęcał się nad nią psychicznie i fizycznie. Aktorka podała szokujące szczegóły piekła, w którym żyła. Miała być bita i upokarzana przez ukochanego partnera. Twierdzi, że podnosił na nią rękę nawet wtedy, gdy była w zaawansowanej ciąży.

Jedną z poszkodowanych jest także Zofia Ragankiewicz, była modelka.

— Miałam wszystko, o czym marzy dziewczyna. Zapewniała, że jestem piękna, mądra,

najważniejsza na świecie. Wakacje na Karaibach, Mauritiusie, Kuby. Drogie prezenty — opowiadała Ragankiewicz w jednym z wywiadów.

Ale potem przyszły obelgi i rozbity na jej głowie laptop. Wezwała policję.

Kiedy Zofia Ragankiewicz przed kilkoma laty przyznała, że była ofiarą przemocy domowej, wywołała szok.

— To, co działo się u mnie w domu, było tajemnicą poliszynela. W środowisku, w jakim się wówczas obracałam, obowiązywała zasada, że zawsze jest cudownie i wspólnie, a poruszanie takich tematów świadczy o braku klasy — mówiła w wywiadzie Zofia Ragankiewicz w rozmowie z mediami. Dziś jest inicjatorką ruchu „Mamy dość!”

Shok wywołało także wyznanie Katarzyny Figury. W 2012 roku jedna z najbardziej znanych i cenionych aktorek udzieliła wywiadu dla „Vivy!”. Aktorka zdecydowała się opowiedzieć w nim o koszmarze, jakim było jej małżeństwo z Amerykaninem Kaiem Schoenhausem.

— To była szarpanina, płucie w twarz, bicie w głowę, w twarz, kopanie. Wiesz, jak bardzo boli, jak cię ktoś kopnie w kość pierszelową? — mówiła w wywiadzie.

Wyznała, że doświadczyła przemocy fizycznej, ale i psychicznej.

Jej horror trwał 12 lat.

— Dziś największą pretensję mam do siebie, że pozwo-

liłam mu się upokarzać. Przez tyle lat. Że nie potrafiłam się otrząsnąć, pozbierać. Często myślałam: Na co czekam? By mnie pobił tak strasznie, żebym była kaleką — mówiła wporuszającym wywiadzie.

Anna Samusienko to kolejna celebrytka, która doświadczyła przemocy domowej. Otwarcie powiedziała, że była bita i poniżana. Od męża stosującego przemoc odeszła. Dla niej to już tylko przeszłość.

— Dziś jestem kobietą świadomą swojej wartości. Wróciłam do intensywniejszej pracy. Osiągnęłam wewnętrzną równowagę i polubiłam siebie — mówiła w jednym z wywiadów.

— Ciężkie doświadczenia należy przekuć w pozytywne działanie. Nadać im sens. Chcę powiedzieć kobietom, że to nie wina ich „złego zachowania”. Dla agresywnego człowieka każdy pretekst jest dobry — wyznaje Anna Samusienko. Aktorka założyła fundację „Razem lepiej.”

DLACZEGO ZNANE, PIĘKNE I MAJĘTNE KOBIETY LATAMI TKWIĄ W ZWIĄZKACH Z PRZEMOCOWCAMI?

— Okazuje się, że kwestia zależności emocjonalnej nie ma nic wspólnego ze statusem finansowym — odpowiada Bożena Rychlik, psycholog z Olsztyna. — W momencie podjęcia

decyzji o odejściu, kobiecie łatwiej jest po prostu łatwiej. Ale jeśli chodzi o uwolnienie się od sprawy, to w tym przypadku działają takie same mechanizmy jak u pozostałych kobiet. Bo jest to po prostu uzależnienie się od relacji.

Bożena Rychlik wyjaśnia, że uzależnienie pojawia się z powodu relacji, w której jest na przemian przyciąganie i odpychanie.

— Ofiary przemocy mają predyspozycje, żeby się nimi stać — tłumaczy. — Zazwyczaj w związku nie jest tylko przemoc, bo pojawia się także okres emocjonalnego uniesienia, dobry czas, który następuje po złym i faza tzw. miodowego miesiąca. Wtedy zostaje usłona czujność ofiary przemocy.

Psycholog zauważa, że partnerzy zwykle wzbudzają poczucie winy w ofierze. — Wtedy ofiara obwinia się. Uważa, że gdyby inaczej się zachowała, to by tego nie było. „On jest taki elegancki, szarmancki, kwiaty przyniesie”. Bo to, że sprawca zabierze na wakacje albo zrobi jakąś pozytywną rzecz, powoduje w tej kobiecie ambiwalencję. I to jest ta pułapka. Do tego stopnia, że ofiara chroni sprawcę, na przykład tuszując ślady pobicia.

Kiedy najczęściej ofiara decyduje się odejść? — Dla każdej z nich jest to inny moment. Czasem przebudzenie następuje wtedy, kiedy do przemocy psychicznej dochodzi przemoc

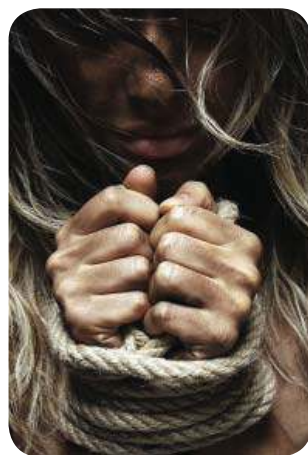


1/4 MŁODYCH UŻYTKOWNICZEK INTERNETU (18-34 L.) W POLSCE DOŚWIADCZYŁA CYBERPRZEMOCY PRZYNAJMNIEJ RAZ. ZWYKLE BYŁY TO SEKSISTOWSKIE CZY PRZEMOCOWE KOMENTARZE WOBEC NICH, ALE WIELU Z NICH RÓWNIEŻ GROŻONO PRZEMOCĄ SEKSUALNĄ, CO POKAZUJE, ŻE KOBIETY DOŚWIADCZAJĄ CYBERPRZEMOCY ZE WZGLĘDU NA SWOJĄ PŁEĆ. PRZEWIĄŻAJĄCĄ WIĘKSZOŚĆ RESPONDENTEK (78 PROC.) CZUŁA BEZRADNOŚĆ I OSAMOTNIENIE W OBLICZU CYBERPRZEMOCY.

fizyczna. Jedno jest pewne: dopóki chroni sprawcę, dopóki nie ma szans, żeby to przerwać — podkreśla psycholog.

U ofiar przemocy domowej rozpoznaje się zaburzenia stresu pourazowego (oznacza się międzynarodowym skrótem PTSD - post traumatic stress disorder - red.). Tego typu zaburzenia rozpoznaje się u żołnierzy doznających urazów emocjonalnych w czasie wojny oraz u ofiar katastrof i zakładników porywanych przez terrorystów...

Aleksandra Tchórzewska



TABU, CZYLI TAJEMNICE WĘGORZEWA

**CZY PRZEDWOJENNA
POCZTÓWKA
WYSZPERANA NA
AUKCJI NA EBAY'U
MOŻE STAĆ SIĘ
INSPIRACJĄ DO
NAPISANIA MROŻĄCEJ
KREW W ŻYŁACH
HISTORII O LUDZIACH
I PRZESZŁOŚCI
WĘGORZEWA?
Z BERNADETA
PRANDZIOCH,
AUTORKĄ POWIEŚCI
TABU, ROZMAWIA
ANDRZEJ MIELNICKI.**

— „Tabu”. To tytuł pani nowej książki, której wydarzenia rozgrywają się w Węgorzowie. Jest pani ze Śląska, skąd to zainteresowanie Mazurami?

— Zainteresowanie Mazurami bierze się chyba właśnie stąd, że jestem ze Śląska. Bo punktem odniesienia są tutaj zbliżone losy — oba regiony przez lata rozwijały się w obrębie jednego państwa, najpierw Prus, a później Niemiec. To sprawia, że mnie, Ślązaczce, wiele rzeczy wydaje się tu bliskich, znajomych. Zwłaszcza to, co jest dziedzictwem poniemieckim i poewangelickim. Poza tym spędziłam na Mazurach sporo czasu, przez dobrych kilka lat przyjeżdżałam tutaj w zasadzie każdego lata.

— Co było bezpośrednią inspiracją do napisania „Tabu”.

— Zaczęło się od zachwytu starą pocztówką. Była to wido-kówka z cmentarzem wojennym w Angerburgu i górującym nad nim krzyżem. To, co mnie urzekło, to zwłaszcza widok z samego cmentarza — rozciągająca się w tle panorama Schwenzait See, czyli Świąćajt. Zaczęłam szukać w internecie dodatkowych informacji i ku mojemu zdumieniu okazało się, że cmentarz istnieje do dzisiaj, co więcej zachował się w dobrym stanie. To był impuls, by eksplorować temat. Zaczęłam przeglądać stare dokumenty i zdjęcia, i coraz wyraźniej w mojej głowie kształtował się pomysł na fabulę.

— Jednak to powieść wielowątkowa. Losy samotnego człowieka (siedział w więzieniu za zabójstwo i teraz próbuje popełnić samobójstwo),

przeplatają się z historią miasta, także tą mroczną, tuż po wojnie.

— Nie chcę zdradzać zbyt dużo, ale losy bohatera są w pewien sposób powiązane z tą niełatwą historią miasta. Opowieść o Zygmuncie Milewskim, pacjencie szpitala psychiatrycznego, powolne odkrywanie prawdy przez psychiatrę Wiktora Janosza i troje, na które natrafia, były dla mnie okazją, by sięgnąć wstecz i opowiedzieć o przeszłości regionu i jego mieszkańców. Mam świadomość, że niewielu ludzi w Polsce, a nawet na Mazurach wie coś na ten temat.

— Na pewno widziała pani „Różę” Wojciecha Smarzowskiego. Film opowiada o miłości żołnierza AK, powstańca warszawskiego, i Róży Kwiatkowskiej, Mazurki, która wolała znośić gwałty i rabunki, niż odejść z ojczyzny. Prusy Wschodnie były pierwszą niemiecką prowincją, którą zdobyli Sowieci. I zaczął się wielki odwet: zbiorowe gwałty, zabójstwa, rabunki. Pani w „Tabu” wraca do tamtych wydarzeń.

— Akcja powieści toczy się współcześnie. Wracam więc do wydarzeń we wspomnieniach bohaterów, w tym, co przywołują z pamięci mieszkańcy Węgorzewa i w tym, co główny bohater odkrywa za sprawą odnalezionych pamiętek po niemieckiej rodzinie.

Przy okazji filmów mogę tylko wspomnieć o dokumencie, który lata temu zrobił na mnie ogromne wrażenie — mówię o „Kraju mojej matki” Michaela Majerskiego. Występują w nim kobiety urodzone na Pomorzu przed ’45. Ich historie są bardzo różne — niektóre doświadczyły wypędzenia, inne uciekły zawczasu, jeszcze inne zostały wysłane za mąż za Polaków. Niezależnie od decyzji, doświadczyły jakiegoś rodzaju utraty. Bardzo podobne rzeczy działy się też na Mazurach. Starłam się okruchy tych opowieści zawrzeć w stworzonych przeze mnie kobiecych postaciach w „Tabu”.

— Po 1989 roku wreszcie można było mówić o tym, co działo się na tych ziemiach po wojnie, o tym co spotkało rdenną ludność i to nie tylko ze strony Sowieci, ale często tych, którzy zaczęli napływać na te ziemie. Dla nich, dla władzy Warmiacy, Mazurzy to byli Niemcy.

— Tak naprawdę to o wiele szersza kwestia. W 1945 w za-



Bernadeta Prandzioch: Myślę, że nie da się tak naprawdę zapuścić korzeni w miejscu, którego nie rozumiemy

Fot. archiwum prywatne

sadzie wszyscy, którzy zamieszkali dotychczas niemieckie ziemie, stali się dla władzy automatycznie podejrzani i zbyt mało polscy. Represje dotyczyły nie tylko Niemców, ale przede wszystkim tych, którzy się za Niemców wcale nie uważali, lecz odczuwali przynależność do innej grupy etnicznej, a więc Mazurów, Warmiaków, Kaszubów czy wkońcu Ślązaków. Ale podobny los spotkał chociażby Łemków — oni również zostali przez władzę zaklasyfikowani wbrew sobie jako Ukraińcy i przesiedlono ich z terenów dotychczas przez nich zamieszkiwanych.

Po 1989 przestał to być temat tabu, ale mam wrażenie, że tego

czasu musiało upłynąć jeszcze sporo, zanim można było mówić o tym głośno bez narażania się na oskarżenia o zdradę, sprzyjanie Niemcom czy wypaczenie historii.

Zresztą w moim odczuciu wciąż za mało mówi się o tym, co tych ludzi spotykało. Zamykanie w obozach pracy, przymusowe wysiedlenia, odbieranie domów. Szykanowanie tych, którzy pozostali. Niechęć, wrogość, podejrzliwość. Ci ludzie tracili nie tylko ziemię, która przez wieki należała do ich przodków, ale i swoją tożsamość.

— Nie ma już Mazurów. Po tym, co ich spotkało, nie chcieli takiej Polski, większość wyje-

chała do Niemiec, zabierając ze sobą swoją historię. Tą książką przywraca pamięć o tych ludziach, o ich dramacie. Myśli pani, że jesteśmy im to winni?

— Z pewnością ta pamięć jest ważna. Myślę, że nie da się tak naprawdę zapuścić korzeni w miejscu, którego nie rozumiemy, którego przeszłość jest nam nieznaną. Dzisiejsi mieszkańcy tzw. Ziemi Odzyskanych (choć bardzo nie lubię tego terminu) mają okazję, która nieczęsto się zdarza, by do swojej własnej tożsamości, przywiezionej z miejsc, z których pochodzą ich rodziny, włączyć także dziedzictwo miejsca, w którym przyszło im żyć. Wierzę, że jest w tym wartość dodana.

Na Górnym Śląsku, gdzie mieszkam, sytuacja jest nieco inna niż chociażby na Warmii czy Mazurach. Po wojnie zostało na tyle dużo etnicznych Ślązaków, że wciąż możemy mówić o ciągłości kultury czy pamięci historycznej, nawet jeśli w czasach PRL-u robiono wszystko, by ją osłabić czy wytępić. Na Mazurach po wojnie została zaledwie garstka autochtonów. Dlatego mówienie o przeszłości Prus Wschodnich wydaje mi się szczególnie ważne. Nic innego już zrobić nie możemy, ale możemy pamiętać. Oludziach, którzy żyli tutaj przed nami. O ich dorobku, kulturze, religii.

Z radością i nadzieją obserwuję, że pokolenie dzisiejszych 30-40 latków, nieobciążone już pamięcią wojny, coraz śmielej tę przeszłość eksploruje. W wielu miejscach ludzie organizują się, aby uporządkować stare ewangelickie cmentarze czy odnowić pomniki ofiar wojny. Coraz częściej przy okazji renowacji budynków odsłania się stare niemieckie napisy na elewacjach. To bardzo bliska sercu forma pamięci historycznej — pamiętamy o tych, którzy byli tutaj przed nami.

— Dziś niektórzy Mazurzy wracają i domagają się zwrotu swoich domów i gospodarstw. Sprawa Agnes Trawny, która odzyskała dom w Nartach, stała się głośna. To Mazurka, a nie Niemka, jak przedstawiały ją niektóre media. Może to temat na następną powieść?

— Wokół tematu wypędzenia wciąż funkcjonuje w Polsce wiele stereotypów. W czasach PRL-u ze wszystkich sił dążono do tego, by państwo było etnicznie jednorodne. Pokłosiem tego myślenia, i to funkcjonującym do dzisiaj, jest stosowanie prostych podziałów, w których

nie ma miejsca na etniczne niuanse. Bo przecież łatwiej jest nazwać kogoś Niemcem i usprawiedliwić w ten sposób krzywdę, która go spotkała niż zastanawiać się, kim byli Mazurzy czy Warmiacy i czy to, czego doświadczyli, zasługuje na potępienie. Ale ten sposób myślenia dotyka nawet Ślązaków, którzy żyją dziś w obrębie państwa polskiego w całkiem sporej liczbie i którym wciąż odmawia się prawa do odrębnej identyfikacji etnicznej, mimo iż sami czują się Ślązakami właśnie. Amówimy tutaj o ponad 800 tys. osób, które w spisie powszechnym w 2011 zadeklarowały narodowość śląską.

Wracając natomiast do kwestii roszczeń, myślę, że tutaj sytuacja jest o wiele bardziej skomplikowana. Trzeba pamiętać, że wypędzenia dotyczyły obu stron. Mamy zatem wypędzonych z Prus Wschodnich Niemców, Mazurów i Warmiaków. Ludzi, którzy opuszczali swoje rodzinne domy i porzucali ziemię, na której żyli od kilkuset lat. Wyjeżdżali, zostawiając za sobą wszystko, łącznie z grobami bliskich.

Z drugiej strony większość napływających na te tereny nowych mieszkańców również została ze swoich domów wypędzona. Spotkała ich dokładnie taka sama historia. Mówię tutaj przede wszystkim o polskich przybyszach z Kresów Wschodnich czy Ukraincach przesiedlanych podczas akcji Wisła. Mamy więc sytuację nierozwiązywalną, krzywdę przeciwko krzywdzie, stratę obok straty i nie sądzę, żeby dziś, po ponad 70 latach, miało sens zwracanie majątków, bo nigdy nie uczyni to zadość wszystkim, którzy ucierpieli podczas wojny i tuż po niej.

Z pewnością te tematy wciąż nie są w pełni uchwycone w literaturze, a jeśli już powstają książki poświęcone tym zagadnieniom, to częściej są to reportaże. Fantastyczną robotę wykonała kilka lat temu Magdalena Grzebałkowska pisząc „1945. Wojna i pokój”. To książka, którą każdy powinien przeczytać.

— Na koniec. Urodziłem się w Węgorzowie, tam chodziłem do szkoły. Za moich czasów nie było takich książek jak „Tabu”. Dziękuję pani za tę książkę o moim Węgorzowie.

— Odkąd ukazało się „Tabu”, wiele ciepłych słów popłynęło do mnie właśnie z Węgorzewa. Dla mnie jako pisarki to najlepszy dowód na to, że to, co robię ma sens.

ANDRZEJ MIELNICKI



ŚPIEW TO MOJA NAJWIĘKSZA PASJA



fot. Arch. prywatne



fot. Zdroło TYP

MA ZALEDWIE 11 LAT, JEDNAK JEJ GŁOS, DOCIERA DO GŁĘBI LUDZKICH SERC I WYWOŁUJE ŁZY W OCZACH SŁUCHAJĄCYCH. ŚPIEWANIE JEST JEJ NAJWIĘKSZĄ PASJĄ. NIKOLA FEDOR WYGRAŁA WŁAŚNIE PIERWSZY ODCINEK „SZANSY NA SUKCES” I ZOSTAŁA FINALISTKĄ EUROVISION JUNIOR POLAND 2019.

Nikola Fiedor z miejscowości Jegłownik koło Elbląga to skromna, miła i bardzo uczuciowa dziewczynka o niezwykłym głosie. Dziewczynka wygrała w niedzielę pierwszy odcinek kolejnej edycji „Szansy na sukces” i została pierwszą finalistką Eurovision Junior Poland 2019. Zaśpiewała piosenkę z repertuaru Majki Jeżowskiej pt. „Od rana mam dobry humor”.

- Nie da się opisać jakie to wspaniałe uczucie, wielka

radość - mówi Nikola, zwycięczkini „Szansy na sukces”. - Wciąż nie mogę uwierzyć w wygraną. Śpiewanie to moja pasja. Od dziecka mam kontakt z muzyką. To jest to, co kocham robić. Bardzo dobrze czuję się na scenie. Chciałabym swoim śpiewaniem dawać ludziom szczęście, radość i nadzieję.

Nikola swoje szlify muzyczne zdobywa w Studiu Artystycznym Katarzyny Panicz. Ma na swoim koncie wiele nagród i wyróżnień. Występuje nie tylko w Polsce, ale i za granicą, m.in. w Szwajcarii i Stanach Zjednoczonych dla Polonii. Zajęła pierwsze miejsce na Międzynarodowym Festiwalu Piosenki „Orfeusz” we Włoszech, nagrodę na Międzynarodowym Festiwalu Piosenki w Gdyni, wyróżnienie na festiwalu w Opolu, jest laureatką konkursu „8 Wspaniałych”.

Do konkursu Nikolę przygotowywała mama Dorota, która z zawodu jest nauczycielem muzyki.

- Nikola nie znała repertuaru Majki Jeżowskiej, a czasu na przygotowanie miałyśmy niewiele - opowiada pani Dorota. - Śmiejemy się czasem, że córka śpiewanie i muzykę ma we krwi, ponieważ cała moja rodzina, od kilku pokoleń posiada zdolność muzyczną. Dziadkowie, wujkowie grali na różnych instrumentach. Brat

babci ma 92 lata i wciąż gra na organach. Nikola ledwie zaczęła mówić i już sobie nuciła i śpiewała. W wieku trzech lat zapytała mnie, czy mogłaby zaśpiewać w przygotowywanych przez nas Jasełkach w kościele. Daliśmy jej mikrofon i zaśpiewała z kuzynką „Ja do Ciebie mały Jezu”. Kiedy usłyszałam jej wykonanie, to łzy same napłynęły do oczu... Nikola ma naprawdę wspaniały głos, taki naturalny, taki prosto z serca...

Mieszkankę Jegłownik rozpoznacie po szczerym uśmiechu, ciepłych oczach, ogromnej radości i pięknym głosie. Nikola bardzo chętnie służy swoim niesamowitym darem. Na co dzień jest bardzo skromną i wrażliwą osobą, jednak gdy wchodzi na scenę nabiera charyzmy i niesamowitej mocy głosu.

- Miałam kilka lat, wtedy zrozumiałam, że śpiewanie sprawia mi ogromną radość i chciałabym to robić w przyszłości - mówi Nikola. - Oprócz śpiewania mam też kilka innych pasji. Lubię tworzyć choreografie taneczne do ulubionych piosenek. Uwielbiam przebierać się stroje i wcielać w różne postacie. W naszym teatralno-wokalnym teatrzyku „Co nam w duszy gra” też lubię występować. Kocham zwierzęta, bardzo lubię uczyć się. Kolekcjonuję też laleczki porcelanowe.



fot. Arch. prywatne

Nikola ma młodszego o 7 lat braciśzka Kamila, którego wprost uwielbia. Swoje zdobyte nagrody pieniężne potrafi przeznaczyć na kupno prezentu dla niego. Rodzice z dumą patrzą na rodzeństwo, a cała rodzina uwielbia gdy razem śpiewają. Podczas Świąt Bożego Narodzenia cała rodzina wspólnie kółduje i jak mówią czas spędzony razem jest dla nich czymś bezcennym.

- Kiedy Nikola z Kamilem zaczynają śpiewać „Dziwny jest ten świat” Czesława Niemena to od razu łzy stają człowiekowi w oczach -

mówi pani Dorota. - Dzieci to nasze największe skarby. Jesteśmy bardzo dumni z osiągnięć Nikoli, ale też z tego, że jest bardzo dobrym, kochanym i pozytywnie nastawionym do życia i ludzi dzieckiem. Podczas jej występów to ja bardziej przeżywam wszystko niż ona. Lubię gdy śpiewa. Nigdy nie naklaniamy jej, by wzięła udział w jakimś programie czy konkursie. Chcemy, by to ona sama zdecydowała, gdzie wystąpi. Nie może być nic na siłę. Nikola śpiewa z głębi serca i wtedy jej głos brzmi najpiękniej. Życzę każdemu,

żeby robił to, co naprawdę kocha, żeby zajmował się swoją pasją. Wtedy to nie jest praca. To samo szczęście.

Nikola, mimo wielu sukcesów na swoim koncie, nie lubi się nimi chwalić. Śpiewanie to dla niej naturalny dar, bez którego nie potrafi wyobrazić sobie życia. Dopingują ją w tym rodzice i rodzina. Nie boi się występu na Eurovision Junior Poland 2019.

- Zaśpiewam najlepiej jak będę umiała - mówi. - To kolejna życiowa przygoda, ale jak się robi to co się lubi, to się wtedy nie stresuje.

JOANNA KARZYŃSKA

POPKULTURA KOCHA PIERWSZE DAMY

NIEDAWNO W MEDIACH POJAWIŁ SIĘ INFORMACJA O SERIALU „FIRST LADIES”, KTÓRY BĘDZIE OPOWIADAŁ, JAK NAZWA WSKAZUJE, O PIERWSZYCH DAMACH. NIC W TYM DZIWNEGO, BO ŻONY PREZYDENTÓW CZĘSTO WYWIERAJĄ OLBRYMI WPŁYW NIE TYLKO NA POLITYKĘ, ALE I KULTURĘ POPULARNĄ. PRZEDSTAWIAMY KILKA Z NICH.



STANISŁAWA GIEREK

Żony I sekretarzy partii rzadko miały okazję brylować na salonach. Większość z nich pozostawała w cieniu swoich mężów, to im pozwalając grać pierwsze skrzypce. Z tego trendu wylamała się jednak Stanisława Gierka. A skoro o trendach mowa, to złośliwi twierdzili, że się na nich żona sekretarza nie zna. Najwidoczniej znała się jednak na ludziach, bo mówiło się, że była w stanie zaufać specjalistkom, które w Modzie Polskiej ubierały ówczesną pierwszą damę Polski.

Mówiono, że kiedy nie wystarczało jej to, co proponowali rodacy, po fatalaszki

udawała się do Wiednia, a o włosy dbała ponoć w Paryżu. Zdaniem historyka Jerzego Eislera takie doniesienia to tylko plotki. Nie zmienia to jednak faktu, że w istotny sposób wpływały one na jej wizerunek.

Stanisława Gierka miała aspirację, by nie dać się zamknąć w domu. Zdobyła tytuł magistra historii.

I MAŁO KTO WIE, ŻE WŁAŚNIE TEMAT PRACY DYPLOMOWEJ TO COŚ, CO ŁĄCZY JĄ NP. Z ROBERTEM LEWANDOWSKIM. ZARÓWNO ONA, JAK I WSPÓŁCZESNY GWIAZDOR PIŁKI NOŻNEJ TEMAT SVOJEJ PRACY OPARLI NA WŁASNYM ŻYCIORYSIE.

Eisler powiedział o niej, że „była to nie tylko »pierwsza dama« w peerelowskiej Polsce, lecz i w całym bloku państw komunistycznych”.



DANUTA WAŁĘSA

Danuta Wałęsowa była pierwszą pierwszą damą wolnej Polski. Podobnie jak żona Gierka niejednokrotnie stawiała się obiektem żartów. Mówiono na przykład, że na pytanie o hobby jej męża odpowiedziała, że jest nim zupa pomidorowa. Niewiele osób, łącznie z mężem, traktowało ją poważnie, bo i ona sama nieszczerze zabiegała o to, by z jej zdaniem się liczyć. Mimo tego Danuta Wałęsa jest chyba najbardziej niejednoznaczna postacią na naszej liście.

Niemal zawsze pozostawała w cieniu swojego męża — i w

czasach strajków w stoczni gdańskiej, i w czasie jego prezydentury, kiedy to nie zdecydowała się na przeprowadzkę do Warszawy. Nigdy nie ukrywała, że najważniejsze było dla niej bezpieczeństwo dzieci. Agnieszka Grochowska, która w rolę Danuty wcieliła się w filmie o Wałęsie, tak mówiła na łamach „Wysokich obcasów” o prezydentowej: — Pamiętam wybory prezydenckie w 1989 roku, chociaż miałam wtedy tylko 10 lat.

DANUTA BYŁA TAKĄ DZIWNĄ, NIEUCHWYTNĄ PERSONĄ, KIMŚ, KTO JEDNOCZEŚNIE NIE JEST, A JEST. KTO SIĘ NIE WYPOWIADA PUBLICZNIE, ALE STOI PRZY BOKU MĘŻA JAK UPARTY CIĘN.

Pamiętam, że mnie dosyć dziwiło jako dziewczynkę, że jest taki mężczyzna, którego jest tak dużo, a za nim kobieta, której jest tak mało.

I rzeczywiście, w opublikowanych przez siebie wspomnieniach Danuta Wałęsa dała wyraz tego, jak bardzo dała się zdominować mężowi. Wałęsowie pozostawali ze sobą na dystansie nie tylko w sytuacjach publicznych, ale i za drzwiami swojego domu. Nie przeszkodziło im to jednak trwać przy sobie przez kolejne lata.



JOLANTA KWAŚNIEWSKA

Choć historia zna wiele pierwszych dam, które popularnością dorównywały swoim mężom, Jolanta Kwaśniewska była jedną z tych, która cieszyła się nie tylko sympatią społeczeń-

stwa, ale która zyskała także duże poparcie polityczne. Zsondaży jasno wynikało, że gdyby zechciała wystartować w wyborach, mogłaby je spokojnie wygrać.

Od polityki wolała jednak działalność społeczną i... medialną. Przez kilka lat związana była z jedną ze stacji telewizyjnych, w których uczyła „dobrego stylu”. Ichoć żartowano czasem z jej porad dotyczących np. jedzenia bezy, to miała licznych fanów.

Doceniano jej gust i elegancję (o fryzurze bliźniaczo podobnej do tej, którą nosiła Shazza, gwiazda disco polo, dość szybko zapomniano) i zaangażowanie w działalność charytatywną. Ta ostatnia stała się zresztą przedmiotem zainteresowania komisji śledczej, która wniosowała o ujawnienie listy darczyńców fundacji.

Ona sama o funkcji, którą pełniła mówiła w wywiadzie dla „VIVY” tak: „Z mojego punktu widzenia to było bardzo ważne zajęcie. Łamałam pewne bariery, nie płynęłam z nurtem, a pod prąd. Choćby wtedy, gdy po raz pierwszy objęłam patronatem Międzynarodowy Dzień AIDS.



JACKIE KENNEDY

Gdyby opowieść o żonie Johna F. Kennedy’ego sprowadzić do kilku obrazów, to wiele osób pewnie skojarzyłoby ją z różowym, zaplamionym krwią, kostiumem czy zdjęciem, na którym w żalobnej chuście stoi tuż za salującym trumnie synem. Obrazy te łączy, oczywiście, motyw śmierci JFK, jednego z najbardziej popularnych prezydentów Stanów Zjednoczonych.

Kiedy Kennedys został postrzelony przez zamachowca, Jackie siedziała tuż obok. To ona krzyczała: „Zabili mego męża”, to ona trzymała jego głowę na kolanach, i to wtedy jej różowy kostium uszyty według wzoru Chanel, został splamiony jego krwią. Jak czytamy w artykule Piotra Milewskiego, który na łamach „Newsweek Historia” opisał śmierć prezydenta USA, kiedy lekarze ogłosili zgon Kennedy’ego, „Jackie pocałowała męża w usta, zdjęła swoją obrączkę i wsunęła mu na palec”. Później zajęła się walką o zachowanie jego legendy. Choć może chodzi i nie tylko o jego legendę. Może był to też jej sposób na to, by wywalczyć sobie trochę przestrzeni dla siebie samej, siebie samą zachować dla historii?

Życie Jackie Kennedy, będącej ulubienicą Ameryki, sielanką jednak nie było, nawet zanim z pierwszej damy zmieniła się w pierwszą wdowę. Jej biografowie wspominają m.in. o trudnych przeżyciach związanych z utratą dzieci. Pierwsza ciąża zakończyła się poronieniem, druga — narodzinami martwego dziecka. Po dwóch szczęśliwych porodach, w wyniku których na świat przyszła Caroline, a później John F. jr, Jackie i JFK musieli zmierzyć się z kolejną traumą wywołaną śmiercią najmłodszego syna. Patrick Kennedy jr żył tylko dwa dni i zmarł na trzy miesiące przed swoim ojcem.

JACKIE KENNEDY NIE WYCHODZIŁA Z ROLI PERFEKCYJNEJ PIERWSZEJ DAMY NIEZALEŻNIE OD TEGO, JAK WIELKI SMUTEK WKRAŁ SIĘ DO JEJ ŻYCIA.

Nie reagowała publicznie na kolejne doniesienia o romansach Johna F. Kennedy’ego. Jego związek z Marilyn Monroe wywarł wręcz wpływ na popkulturę. I to nie tylko dlatego, że wszyscy pamiętamy wersję „Happy Birthday”, którą aktorka wyśpiewała specjalnie dla niego, ale i z uwagi na fakt, że jego żona i kochanka na długie lata stały się symbolami opozycyjnych „wersji” kobiecości.

Jackie Kennedy zarzucano, że była chłodna i nieprzy-

stępna, obarczano ją odpowiedzialnością za to, że jej mąż szukał „ciepła” w ramionach innych kobiet. Z tymi mitami rozprawiają się nieco kolejne produkcje: miniserial, w którym w rolę pierwszej damy wcieliła się Katie Holmes czy „Jackie”, gdzie tytułową postać zagrała Natalie Portman. O tym, że nie była pozbawiona namietności, może świadczyć też fakt, że jakiś czas temu, za sprawą C. Davida Heymanna, świat dostał opowieść o romansie Jackie i Bobby’ego. Jej związek z bratem Kennedy’ego, jak twierdzi autor książki „Bobby i Jackie. Love story”, rozpoczął się po zamachu na prezydenta, ale byli sobie bliźniaczymi już wcześniej. To Robert miał ją pocieszać po stracie córki, to on z dezaprobatą patrzył na kolejne cierpienia Jackie, których powodem był jego brat.

Podobno ich romans nie był tajemnicą dla Ethel, żony Bobby’ego. Podobno on wiedział też, że Jackie miewa innych mężczyzn. Podobno nie chciał dopuścić do ślubu byłej pierwszej damy z Arystotelesem Onassisem. Bobby jednak, podobnie jak brat, został zastrzelony przez zamachowca. A Jackie, kilka miesięcy po śmierci szwagra i kochanka, poślubiła greckiego milionera.

Jackie Kennedy zmarła w 1994 roku.



HILARY CLINTON

Żona Billa Clintona zostanie zapamiętana nie tylko jako pierwszą pierwszą damą, która była aktywna zawodowo w chwili obejmowania stanowiska, ale i jako ta, która miała aspirację, by pełnić tę samą funkcję. Mimo przegranej w wyborach prezyden-

GRAMY MUZYKĘ ZA POMOCĄ OWOCÓW

**Z WYKSZTAŁCENIA
HUMANISTKA,
ALE Z PASJI
PROGRAMISTKA,
KTÓRA JEST CHYBA
JEDYNĄ URZĘDNICZKĄ
W POLSCE, KTÓRA
PROWADZI TEGO
TYPU ZAJĘCIA DLA
DZIECI.
O PROGRAMOWANIU
I... WYKORZYSTANIU
W JEGO NAUCE
NIETYPOWYCH
PRZEDMIOTÓW
ROZMAWIAMY
Z MONIKĄ LENTACZ.**



Cyfrowego Dialogu (dawniej Mistrzowie Kodowania).

— Jak wygląda ta nauka programowania dla dzieci?

— Zajęcia z programowania prowadzę kilka razy w miesiącu w różnych grupach wiekowych, od edukacji przedszkolnej po wczesnoszkolną. Bawiąc się, dzieci zdobywają kluczowe kompetencje informatyczne. Ale nie tylko, bo rozwijają również podstawy myślenia matematycznego. Poza tym uczą się, że zadanie może mieć więcej niż jedno rozwiązanie, bo przecież w programowaniu dążymy do jak najprostszych i najkrótszych instrukcji. Dodatkowo w sprytny sposób przemycam zagadnienia dotyczące bezpieczeństwa dzieci w sieci.

— Sprytny, czyli...

— Wykorzystuję matę do kodowania. Gramy w grę planszową, na której zamieszczam QR kody z pytaniami dotyczącymi hejtu w Internecie. Rzucamy też ogromną kostką i losujemy pytania, np. „co zrobisz jeśli trafisz w Internecie na szkodliwe treści?”. Z tego typu aktywności często tworzę pogadankę, poruszając najważniejsze zasady bezpiecznego korzystania z Internetu. Przy współpracy z Fundacją Dajemy Dzieciom Siłę i Fundacją Orange organizuję wakacyjny warsztat dotyczący bezpieczeństwa dzieci w sieci.

— Kim jest w ogóle programista? Wielu kojarzy się z kimś, kto nie wstaje od komputera i wpisuje jakieś dziwne kody z „Matriksa”.

— Programista kojarzy się tak większości rodziców, ale nie na moich zajęciach (śmiech). Układamy kody do układów tanecznych albo... gramy na pianinie za pomocą owoców.

— To dzięki makey makey? Jak to wygląda w praktyce?

— Za pomocą małej płytki z krokodylkami i kablem USB wygrywamy dźwięki, awszystko dzięki przepływającym sygnałom elektrycznym. Wystarczy kawałek folii aluminiowej, by w bardzo prosty sposób wyczarować pianino czy perkusję. Dzieci uczą się poprzez eksperymenty. Makey Makey nie tylko wśród dzieci wzbudza ogromne zainteresowanie, ale też i nauczyciele chętnie zajmują kolejkę do wykonania eksperymentu. Któż by nie chciał przejść „Super Mario Bros” za pomocą ciastoliny (śmiech)?

— Czy każdy może się nauczyć programowania?

— Jeśli chodzi o dzieci, to do nauki programowania nie trzeba mieć samych piątek czy szóstek z matematyki. Wystarczy umiejętność logicznego myślenia i samodzielnego rozwiązywania problemów. Poprzez naukę programowania pokazujemy dzieciom, że nie muszą być tylko ich konsumentami, lecz także twórcami. Programowanie wpływa na dobrą organizację pracy oraz wykształcenie umiejętności pracy w grupie, a te kompetencje są niezbędne w niemal każdym zawodzie. Dzieci w dzisiejszych czasach bardzo łatwo odnajdują się

w świecie cyfrowym, a nauka programowania w dłuższej perspektywie to sposób na braki kadrowe w IT.

— Zaraz ktoś powie, że namawiasz dzieci do dłuższego przesiadywania przed komputerem.

— Na moich zajęciach dzieci nie spędzają czasu przy komputerze. Nie o to chodzi. Dzieci za pomocą strzałek tworzą kody, kreują rzeczywistość, dostrzegają zależności i reguły, a dodatkowo świetnie się bawią.

— Jakie masz plany na przyszłość?

— W celu poszerzenia wiedzy z zakresu edukacji w październiku rozpoczynam studia podyplomowe: zarządzanie i marketing woświacie. Moim celem jest zarażanie nauczycieli pasją do programowania, pokazanie, że programować każdy może.

PAWEŁ JASZCZANIN

Masz pytanie do autora? Pytaj: p.jaszczanin@gazetaolsztynska.pl

W piątek, 13 września obchodziliśmy Dzień Programisty. Święto jest obchodzone w 256. dniu roku. I to nie bez powodu, bo $256 = 2$ do potęgi 8, czyli liczba wszystkich możliwych wartości jednego bajtu informacji w jego najpopularniejszej, 8-bitowej postaci. W Rosji jest oficjalnym świętem, ustanowionym przez prezydenta Dmitrija Miedwiediewa. 7 listopada w Olsztynie odbędą się Mistrzostwa Warmii i Mazur w e-sporcie dla szkół średnich z województwa.



Fot. Joyce N. Boghosian / Public Domain / Wikipedia

kich, w wyniku których władzę w Stanach Zjednoczonych przejął Donald Trump, może pochwalić się innymi ważnymi wpisami w CV. Była pierwszą kobietą senatorem ze stanu Nowy Jork i sekretarzem stanu Stanów Zjednoczonych za czasów prezydentury Baracka Obamy. Bill Clinton, wspominając o kompetencjach swojej żony, zwykł mawiać w czasie swojej kampanii, że kiedy się go wybierze, to tak jakby się wybrało „dwa w cenie jednego”. I faktycznie. Już jako mieszkanka Białego Domu Hilary często wypowiadała się na tematy polityczne inierzadko występowała w kongresie. Nigdy nie dawała zrobić z siebie tylko dodatku do ważnego męża.

Czego by nie mówić jednak o Hilary Clinton, która swoją aktywnością społeczną inspirowała wiele kobiet na całym świecie (nie bez przyczyny jej nazwisko pojawia się w bardzo popularnym serialu „Kochane kłopoty”, kiedy bohaterka chce opisać właśnie Hilary Clinton w swoim esej o rekrutacyjnym na studia na Harvardzie), z całą pewnością pozostanie ona jedną z najbardziej znanych zdradzanych żon. Afera Clinton-Lewinsky pozostaje jedną z najbardziej znanych nie tylko w USA, ale i na całym świecie. Romans Billa Clintona ze stażystką, zachwał nie tylko jego karierą, ale stał się także przedmiotem wielu żartów i odniesień w kulturze popularnej.

Sama Hilary na wieść o tym, że między prezydentem i Moniką Lewinsky dochodziło do seksualnych zbliżeń, próbowała to najpierw tłumaczyć spiskiem. Kiedy skompromitowany Bill Clinton w końcu przyznał się do romansu, na długo przestała się publicznie wypowiadać. Nie odeszła jednak od męża, zadeklarowała gotowość do przebaczenia, a później to on stanął u jej boku, kiedy walczyła o objęcie urzędu prezydenta.

**MICHELLE
OBAMA**

Prezydentura Baracka Obamy była przełomowa z wielu powodów, ale tym, który bywa z lubością powtarzany, jest fakt, że Barack i Michelle byli pierwszymi afroamerykańskimi lokatorami w Białym Domu.

Można powiedzieć, że Michelle Obama jest kontynuatorką Hilary Clinton w zakresie sposobu sprawowania funkcji pierwszej damy. Podobnie jak żona Billa Clintona, żona Baracka Obamy była wyraźnie zaangażowana w politykę. Tak jak inne pierwsze damy skupiła się także na działalności społecznej.

Kiedy Obamowie żegnali się z Białym Domem, wiele osób prorokowało, że po prezydenturze Trumpa, to właśnie za sprawą Michelle zamieszkają tu ponownie. Póki co się na to nie zanosz, ale przecież nic nie zostało jeszcze przesądzone.

W 2018 roku Michelle wydała książkę, w której szczerze opowiedziała o swoich doświadczeniach. Tym, co zwróciło uwagę czytelników na całym świecie (rekordowa była nie tylko sprzedaż, ale i gaża, którą była pierwsza dama otrzymała za swoje wspomnienia), było choćby wyznanie dotyczące poronienia i in vitro. Obama po raz kolejny udowodniła, że z odwagą jest w stanie bronić praw kobiet. Tak samo było choćby wtedy, kiedy z całym światem apelowała do islamskiego ugrupowania: „oddajcie nam nasze dziewczynki”.

We wspomnianych „First Ladies”, Michelle Obamę zagra Viola Davis, a sam serial ma opowiadać o tym, co dzieje się we wschodnim skrzydle Białego Domu, czyli przestrzeni, która zwyczajowo zarezerwowana jest dla pierwszej damy i jej współpracowników.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA

D.BRUSZEWSKA@GAZETA OLSZTYŃSKA.PL

ORGANY TO MOJA ORKIESTRA

WYCHOWAŁA SIĘ
W WARSZAWIE
I TAM, NA
UNIWERSYTECIE
MUZYCZNYM,
ZGŁĘBIAŁA TAJNIKI
FORTEPIANU,
KLAWESYNU
I ORGANÓW ORAZ,
PRZED WSZYSTKIM,
KOMPONOWANIA
MUZYKI. TERAZ
WYBRAŁA
WARMIĘ JAKO
MIEJSCE SWOJEGO
ZAMIESZKANIA.
Z MAGDALENĄ
BIAŁECKĄ ROZMAWIA
ŁUKASZ CZARNECKI-
PACYŃSKI.

— Warszawa i Köln to dwie wielkie metropolie, w których upływało dotąd twoje życie. Przeniesienie się do Olsztyna to ulga czy szok kulturowy?

— Jedno i drugie. W Warszawie za dużo się dzieje, ze wsząd docierają niepotrzebnie rozprasające bodźce.

TUTAJ, W OLSZTYNIE,
MOŻNA RZECZYWIŚCIE
POBYĆ Z SAMYM
SOBĄ I Z NATURĄ
I SKONCENTROWAĆ SIĘ NA
SWOJEJ PRACY, NA SWOJĘ
TWÓRCZOŚĆ. AKURAT JA
POTRZEBUJĘ DUŻO CZASU
W CISZY I SAMOTNOŚCI,
KIEDY MAM PEWNOŚĆ, ŻE
NIKT MI NIE PRZESZKODZI...

— Czyli ogród w cieniu drzew, stolik i komputer? Bo teraz nie pisze się już partytur tak, jak w czasach Mozarta...

— Tylko czasami, kiedy eksperymentuję z użyciem instrumentu i tworzę swoje autorskie skale oraz rozwiązania harmoniczne, notuję to na papierze. Zazwyczaj jednak od razu piszę swoją muzykę w komputerze. To jest wymagane i przez wy-



Magdalena przy barokowych, południowoniemieckich organach Gablera w klasztorze w Ochsenhausen w Szwabii

konawców, i na wszystkich konkursach.

— Żeby grać na instrumencie muzycznym, trzeba mieć doskonały słuch. Ale żeby pisać już chyba niekoniecznie? Ludwig van Beethoven, stracił przecież słuch dosyć wcześnie, a pomimo tego dalej pisał.

— Ale miał za to bardzo rozwinięty tak zwany „słuch wewnętrzny”, który jest w tej pracy ważniejszy.

— Czy decyzję o tym, że będziesz kompozytorem, podjąłś świadomie, czy też był to impuls wewnętrznej pasji twórczej? Zostałaś kompozytorem, bo po prostu musiałaś — i koniec?

— Zaczęłam swoją drogę muzyczną od bycia wykonawcą. Zresztą trudno jest zaczynać inaczej. Natomiast przez cały czas miałam poczucie, że chcę tworzyć swoją własną muzykę. Skończyłam więc studia na wydziale instrumentalnym, jednocześnie biorąc lekcje kompozycji. Teraz poświęcam się głównie pracy kompozytorskiej, ale okres, kiedy funkcjonowałam jako wykonawca, bardzo dużo mi dał. Poznałam dużo różnej muzyki, w którą musiałam bardzo głęboko wejść, aby ją zinterpretować. Poznałam wtedy w sposób bardzo bezpośredni warsztat innych kompozytorów.

— I wiesz teraz, czego potrzebuje instrumentalista, kiedy dostaje do ręki partyturę, żeby umieć ją potem właściwie zinterpretować.

— To prawda, chociaż nie ma kompozytorów, którzy

nie byli nigdy wykonawcami. Żeby się dostać na studia kompozytorskie, trzeba koniecznie grać na jakimś instrumencie. Zresztą kompozytorzy wszystkich epok musieli mieć styczność z wykonawstwem.

— Twoim instrumentem są organy, które trudno zapakować do samochodu tak, jak gitarę czy flet. Nie ułatwia to pracy grającemu na nich muzykowi.

— Trudnością jest to, że nie ma dwóch takich samych instrumentów. Jeśli zatem chcemy rzetelnie przygotować się do koncertu, musimy poświęcić wiele godzin na poznanie instrumentu, na którym będziemy grać, aby na pewno wydobyć z niego to, co planujemy. Oddać w pełni swoją wizję. I różnią się w tych instrumentach nie tylko dyspozycje, czyli zestawy registrów — głosów, ale także klawiatury ręczne i nożne — są między nimi duże różnice w sposobie i szybkości reakcji. Do tego każda sala koncertowa ma inną akustykę, a w przypadku organów kwestia wybrzmienia jest szczególnie ważna.

— Na tym polega urok muzyki wykonywanej ręcznie, że każdy instrument ma swoją charakterystykę i każdy wykonawca interpretuje ten kompozytorski zapis nutowy po swojemu, prawda?

— Dlatego bardzo lubię pisać dla konkretnych wykonawców, których możliwości znam. Wiem, czego mogę oczekiwać

po ich wrażliwości muzycznej. Dotyczy to w szczególności śpiewaków, choć instrumentalistów również. Każdy jest inny, każdy ma swój styl interpretacji. Kiedy wiem już, dla kogo piszę, bardzo mnie to inspiruje do pracy.

MARZĘ O TYM, ŻEBY
MIEĆ STAŁĄ GRUPĘ
WYKONAWCÓW, KTÓRZY
BĘDĄ ZAMAWIALI U MNIE
KOLEJNE UTWORY.
W WARSZAWIE ZACZĘŁO
SIĘ JUŻ FORMOWAĆ WOKÓŁ
MOJEJ MUZYKI TAKIE
ŚRODOWISKO, W OLSZTYNIE
NIE, LUB MOŻE: JESZCZE NIE.

— A muzyka współczesna, którą tworzysz, znajduje tutaj zainteresowanie?

— Z tym jest pewien problem. Tak naprawdę nie jest ona trudna w odbiorze, do wódem czego jest zainteresowanie muzyką współczesną widoczne u dzieci. Obiekuje w stosunku do niej wynikają może bardziej z osłuchania z taką, a nie inną muzyką, i w konsekwencji z takiego a nie innego poczucia estetyki. I dlatego w repertuarach koncertowych wciąż dominuje wiek XIX albo wczesny wiek XX.

— Muzyka była zawsze wyrazem swoich czasów. Teraz ludzkość wchodzi na kolejny etap rozwoju. Zaczynają już

funkcjonować między nami osoby będące produktem wysokiej technologii produkującej sztuczną inteligencję. Jaka będzie zatem muzyka XXI wieku?

— Będzie taka, jaką ją stworzymy. Wszystko przed nami. I to jest piękne w muzyce, że ona cały czas zaskakuje. Gdybyśmy mogli przewidzieć nową muzykę, nie byłoby sensu jej tworzyć.

— Ale czy mogłabyś wyróżnić jakieś trendy, które wskazują, co nas czeka w ciągu najbliższych 20-30 lat? Dysponując wiedzą wyniesioną ze studiów kompozytorskich być może można o czymś takim powiedzieć?

— Jest to o tyle trudne, że panuje obecnie w muzyce bardzo duży pluralizm stylistyczny. I trudno mówić o jakimś jednym, głównym nurcie, tak, jak to było w poprzednich epokach.

— To jest znak naszych czasów. Tyle się dzieje w każdej dziedzinie i techniki, i nauki, i sztuki...

— Ta technika została także zaprzęgnięta w służbie muzyki. Tworzy się przecież muzykę czysto elektroniczną. Komputer zaczyna być już jednym z instrumentalistów obecnych na scenie. Oczywiście na razie jeszcze obsługuje go człowiek. Ale to są dopiero początki tego nurtu.

— A nad czym teraz pracujesz?

— Mam zamówienie na utwór na organy solo, inspirowany twórczością Rembrandta. Stworzyłam na potrzeby tego utworu moją własną skalę. Jest tam dużo odniesień do muzyki dawnej. Już sama forma mojego utworu — fantazja chorałowa — jest nawiązaniem do baroku oraz do „niderlandzkości”, która jest pomostem pomiędzy tym utworem a Rembrandtem.

— Czy bardzo trudne jest pisanie dla orkiestry, kiedy trzeba ileś tam instrumentów umieścić jednocześnie na partyturze?

— Bardzo długo uczyłam się instrumentacji i orkiestracji, przeczytałam mnóstwo książek na ten temat. Jest to być może łatwiejsze dla organisty, ponieważ on już ma ten zestaw głosów w swoim instrumencie. Organy to moja orkiestra. Ta wielość brzmień jest bardzo inspirująca, pozwala na znacznie więcej, niż jeden fortepian. Z którego także

można oczywiście wydobyć bardzo dużo barw, ale innymi środkami, niż połączenie grup instrumentów w orkiestrze lub rzędów piszczałek w organach.

— Czy kompozytor słyszy swój utwór, zanim zapisze go na partyturze?

— Tak. Słuch wewnętrzny jest konieczny w pracy każdego muzyka i wydaje mi się, że kompozytor powinien mieć go wykształcony w szczególnie sposób. Natomiast ciekawa jest konfrontacja z wykonawcami tego mojego ideału brzmieniowego, który wymyślałam i zapisałam, a który potem słyszę na sali koncertowej. Okazuje się, że jeśli nie zapiszę wykonawcom w każdym najdrobniejszym szczegółzie dynamiki, artykulacji oraz innych aspektów utworu, mogę mieć pewność, że wykonają oni utwór niezgodnie z moim zamierzeniem.

— A czy nie jest to uwłaczające dla wykonawcy, kiedy odbiera mu się prawo do interpretacji utworu po swojemu?

— Stąd biorą się konflikty wykonawców z kompozytorami. I dlatego wykonawcy tak nie lubią kompozytorów. (śmiech)

— To może w takim razie wystarczy, aby twoją muzykę odtworzył komputer? Wtedy będzie idealnie taka, jaką byś chciała?

— Nie do końca. Komputer ma także ograniczone możliwości. Co prawda są one coraz lepsze, czułabym jednak duży niedosyt, gdyby wykonawców zastąpiły komputery. Gdybym nie miała możliwości skonfrontować się z ich wizją mojego utworu, nawet gdybyśmy mieli się o to pokłócić. To pierwsze, żywe wykonanie utworu na scenie stanowi tak wzruszający moment, że nie chciałabym zostać zmuszona do odmówienia go sobie.

— Napisałaś już także dwie opery. To chyba wyzwanie dosyć poważne?

— Libretta otrzymałam od osób, które zamówiły te utwory. Musiałam je bardzo dokładnie przeanalizować, aby moja muzyka nie przeszkadzała tekstowi, tylko go dopełniała. Ażby przenieść ten tekst z jego wszystkimi znaczeniami metaforycznymi na grunt muzyki. Natomiast kiedy piszę muzykę sama dla siebie, to jest ona bardzo moja, taka, jakiej jeszcze nie było, mam nadzieję.

NATURALNY KOSMETYK – WĘGIEL AKTYWNY

ZNANY OD LAT WĘGIEL AKTYWNY KOJARZY NAM SIĘ RACZEJ W MAŁO PRZYJEMNY SPOSÓB. W DZIECIŃSTWIE STOSOWANO GO JAKO LEK W PRZYPADKU PROBLEMÓW ŻOŁĄDKOWYCH. SKUTECZNY NA ZATRUCIA. JEDNAK DOBRZE SPRAWDZI SIĘ RÓWNIEŻ W KOSMETYCZCE.

Maski, pasty i peelingi z dodatkiem węgla aktywnego spoiły czernią nasze półki z kosmetykami. Tym samym czarne kosmetyki stały się prawdziwym hitem tej wiosny, a dla skóry skutecznym pomysłem na detoks po zimie. W dzisiejszym tekście przyjrzymy się bliżej nowemu trendowi, opowiem o moich doświadczeniach w stosowaniu węgla aktywnego w codziennej pielęgnacji, a także przedstawię sposoby na domowe kosmetyki z wykorzystaniem czarnych tabletek. Węgiel aktywny jest w 100% naturalny. Co oznacza, że jako składnik kosmetyków nie uczula ani



nie podrażnia. Gdyby do węgla aktywnego przyłożyć lupę – zobaczylibyśmy, że jest to po prostu sadza z drobinami grafitu. I podobnie jak w przypadku działania tabletki – pochłania wszystkie trujące składniki, które napotka na swej drodze. Poznaj 3 sposoby na domowe kos-

metryki z wykorzystaniem węgla aktywnego według LADYOF THEHOUSE.PL.

CERA

Węgiel oczyszcza cerę na tyle głęboko, że działa nawet po całym dniu spędzonym w smogu czy klimatyzacji. Węgiel przyciąga i pochłania

substancje chemiczne ze skóry, radzi sobie z nadmiarem sebum i keratyny. Neutralizuje także bakterie, dlatego ma świetne działanie przeciwzapalne, gojące i rozjaśniające. Węgiel równie dobrze działa na rozszerzone pory – nie tylko je zwęża, ale również odblokowuje. Dzięki temu skóra jest oczyszczona i nie musisz obawiać się o powstawanie nowych zmian skórnych.

Peeling do twarzy i ciała:

10 porcji proszku zmieszaj dokładnie z czterema łyżkami oliwy z oliwek oraz łyżeczką miodu. Otrzymasz w ten sposób peeling do twarzy oraz ciała, który oczyści skórę z zanieczyszczeń, wyrówna jej koloryt oraz zetrze martwy naskórek. Używaj raz w tygodniu pod prysznicem.

Maseczka oczyszczająca:

Węgiel aktywny (3 tabletki) należy rozpuścić w jogurcie naturalnym lub wodzie (potem dodać glinkę), a gdy już nasiąknie, rozmieszać na jednolitą masę. Kolejnym krokiem jest nałożenie domowej czarnej maseczki na całą twarz lub tylko na najbardziej prob-

lematyczne obszary. Warto pamiętać, że zbyt gruba warstwa może wysuszyć skórę. Maseczka powinna pozostać na twarzy od 15 do 20 minut, a następnie należy ją zmyć ciepłą wodą.

WŁOSY

Węgiel aktywny dzięki oczyszczającym właściwościom, wykorzystuje się również w leczeniu przetłuszczających się włosów. Preparaty posiadające w swoim składzie ten pierwiastek o wiele skuteczniej usuwają nadmiar sebum oraz wszelkie zanieczyszczenia, również ze skóry głowy, co ułatwia pielęgnację włosów u samej nasady. Ponadto warto mieć świadomość, że stosowanie aktywnego węgla może znacząco zmniejszyć objawy łupieżu, a właściwości hipoalergiczne sprawia, że nie powinien on powrócić, co jest częste w przypadku zaprzestania stosowania produktu przeciwłupieżowego.

Sposób na przetłuszczające się włosy:

Dodaj do szamponu proszek uzyskany z jednej tabletki lub kapsułki węgla aktywowane-

go i myj włosy taką mieszanką 2 razy w tygodniu. Włosy będą bardzo czyste, świeże i uniesione u nasady. Mogą być jednak wysuszone.

ZĘBY

Węgiel leczniczy wykorzystywany jest także jako domowy wybielacz zębów, ponieważ nie narusza ich szkliwa. Pochłania za to zanieczyszczenia znajdujące się na szkliwie, szczególnie te powstałe w wyniku spożycia kawy, herbaty oraz czerwonego wina. Efekty takiego wybielania mogą być widoczne już po jednym użyciu.

Wybielająca pasta do zębów:

Proszek z 3 tabletek lub kapsułek węgla wymieszaj z łyżeczką oleju kokosowego. Dzięki zastosowaniu oleju pasta będzie bardziej smarowna. Zyska również dodatkowe właściwości wybielające i antyseptyczne. Powstałą papkę przez 2-3 minuty dokładnie szczotkuj zęby 3 razy w tygodniu, tak długo, aż osiągniesz pożądaną efekt wybielenia. Później podtrzymuj go, aplikując naturalną pastę raz w tygodniu.

LADYOF THEHOUSE.PL



LICZY SIĘ NIE TYLKO ŁADNA BUZIA

**NALEŻY DO GRONA
NAJPRZYSTOJNIEJ-
SZYCH MĘŻCZYZN
W POLSCE.**

**MATEUSZ MIŁOSEK
POCHODZI Z GRĄD
WĘGORZEWSKICH
I JEST PÓŁFINALISTĄ
KONKURSU MISTER
POLSKI 2019.
CHŁOPAK Z MAZUR
OPOWIADA NAM
O SWOICH PLANACH,
SUKCESACH
I MARZENIACH.**

— Pochodzisz z małej wioski pod Węgorzewem, ale obecnie twoje życie to światła fleszy, castingi, wyjazdy i walka o tytuł Mistera Polski. Jak do tego doszło?

— Zaczęło się od castingu w Łodzi. Pomyślałem, że spróbuję, poszedłem i tak zaliczyłem pierwszy epizod z agencją. Później pojawił się pomysł na start w Misterze Polski i tak to się potoczyło, że znalazłem się w półfinale.

— A już niedługo będziesz walczył o ścisły finał.

— Dokładnie. Jestem tegorocznym półfinalistą. Obecnie trwają zaawansowane przygotowania do gali, która w tym roku odbędzie się w Krakowie. Tam się okaże, czy przeszedłem do finału. Gala będzie poprzedzona kilkudniowym obozem, podczas którego będziemy zdobywali punkty.

— Ilu was będzie rywalizowało o wejście do finału tego konkursu?

— Pięćdziesiąt osób, ale przejdą tylko nieliczni.

— Jest stres przed galą?

— Czego obawiasz się najbardziej?

— Jasne, że stres jest, ale to tylko motywuje mnie do działania. Z natury jestem optymistą — widzę szklankę do połowy pełną, a do połowy nie pustą. To przede wszystkim ma być superprzygoda i dobra zabawa.

— Cytuję: „Skończenie szkoły średniej... dwa dni wakacji i wyjazd do Holandii, powrót do Ojczyzny, Mazury — praca plus nauka zaocznie — Olsztyn, po czym ponownie Holandia, później mieszkanie w Łodzi,

Mateusz Miłosek: Każdego dnia trzeba żyć na 100 procent i dawać z siebie wszystko



**JESTEM
CHŁOPAKIEM
Z MAZUR!
KOCHAM WODĘ,
REJSY I SWOJE
RODZINNE STRONY.
WYCHOWAŁEM SIĘ
TUTAJ I ZAWSZE
BĘDZIE TO KAWAŁ
MOJEGO ŻYCIA.**

następnie kierunek Niemcy, a tam nawet zameldowanie, ponownie powrót do Polski i Warszawa, po czym powrót do rodzinnych stron". Prawdziwy z ciebie obywatel! Ciekawi mnie, czy w tej sytuacji, w jakiej teraz jesteś, utożsamiasz się jeszcze z Węgorzewem, Mazurami?

— No jasne, jestem chłopakiem z Mazur! Kocham wodę, rejsy i swoje rodzinne strony. Wychowałem się tutaj i zawsze będzie to kawał mojego życia. W miarę możliwości będę się starał odwiedzać Węgorzewo jak najczęściej.

— Cokolwiek by mówić, wyładowałeś w gronie najprzystojniejszych facetów w Polsce. Czy uroda w życiu

**DIETA I SPOSÓB
ODŻYWIANIA
STANOWI 70
PROC. SUKCESU.
NA PEWNO
WIĄŻE SIĘ Z TYM
OGRANICZENIE
SPOŻYWANIA
CUKRÓW
PROSTYCH
I OCZYWIŚCIE ZERO
ALKOHOLU. ĆWICZĘ
TEŻ Z TRENEREM
PERSONALNYM.**

atut trzeba najbardziej wykorzystać. To również ciężka praca nad kreowaniem estetyki ciała, czyli aparycją, oraz rozwój intelektualny. Wbrew temu, co myśli wiele osób, Mister Polski to nie tylko ładna buzia.

— No dobrze, to zdradz jeszcze, co robisz, żeby dobrze wyglądać? Domyślam się, że stoi za tym mnóstwo pracy i sporo wyrzeczeń?

— Jem ciastka (śmiech). Żartuję, dieta i sposób odżywiania stanowi 70 procent sukcesu. Na pewno wiąże się z tym ograniczenie spożywania cukrów prostych i oczywiście zero alkoholu, także piwko i ciasta odpadają. Ćwiczę też z trenerem personalnym.

— I nigdy żadnych ciasteczek? Nie wierzę!

— Nie dajmy się zwariować, sporadycznie można sobie pozwolić.

— Pytałem, czy uroda pomaga w życiu, a teraz trochę przewrotnie: nie czujesz się czasem jak obiekt?

— Obiekt pożądania? (śmiech). Uroda to pojęcie względne. Nikt z nas nie wygląda zawsze dobrze. Ja też

mam lepsze i gorsze dni. Jak już mówiłem, wygląd to nie wszystko, dużo bardziej schlebiam mi, że ktoś po prostu lubi mnie za to, jaki jestem.

— Jakie masz w życiu priorytety, co jest dla ciebie naprawdę ważne?

— Najważniejsza jest rodzina. Marzę, o tym, żeby w przyszłości mieć szczęśliwą i zdrową rodzinę. Będę się starał być najlepszym ojcem. Ojcem, o jakim zawsze marzyłem, a którego mi zabrakło. A teraz skupiam się na celach krótkoterminowych, jakim jest półfinał. Staram się być człowiekiem sukcesu, czyli dążyć do celu mimo wszelkich trudności.

— Gdybyś miał sprzedać swój przepis na sukces, co doradziłbyś innym?

— Zawsze chciałem coś w życiu osiągnąć i gdy to zrobię, nie zamierzam spocząć na laurach. Każdego dnia trzeba żyć na 100 procent i dawać z siebie wszystko. Codziennie pragnę zdobywać coraz to wyższe szczyty i tego również życzę wszystkim.

A przepis na sukces? Kierować się determinacją — dążyć do celu mimo trudności.

— Do 14 września trwa głosowanie publiczności na kandydatów. Rozumiem, że można cię wesprzeć sms-em?

— Oczywiście, jeśli ktoś chciałby wspomóc mnie w walce o finał, może zagłosować, wysyłając sms-a pod numer 7255 o treści: MP 40. Koszt SMS to 2,46 zł z VAT. Trzech kandydatów z największą liczbą głosów ma gwarantowaną przepustkę do finału. Nie licząc tylko na sms-y, będę wytrwale i z determinacją dążyć do celu.

— W takim razie pozostaje mi już tylko mocno zaciśnąć kciuki i życzyć ci powodzenia.

MONIKA KACPRZAK

M.KACPRZAK@GAZETA OLSZTYŃSKA.PL

O wejście do finału konkursu Mister Polski będzie rywalizowało

50 osób

pomaga? Przyznaj się, wykorzystujesz ją czasem?

— Konkurs Mister Polski to nie tylko wygląd. Wychodzę z założenia, że 50 procent sukcesu to mentalność i ten

Mister Polski

To konkurs piękności dla mężczyzn, organizowany w Polsce przez przedsiębiorstwo Missland i agencję Grabowska Models od 2006 w miejsce wyborów Mister Poland. Pierwszy konkurs piękności dla mężczyzn pod szyldem Mister Polski został zorganizowany w 1990. Wygrał go wtedy Dariusz Młynarczyk. Format nie był jednak kontynuowany.

WIKIPEDIA

PRZYSZEDŁ CZAS NA CARPE DIEM

TERAZ JESTEŚMY PO TRZYDZIESTCE, A GDY ZACZYNAŁIŚMY, MIELIŚMY PO DWADZIEŚCIA KILKA LAT. A MĘŻCZYŻNA DOJRZEWA... DZIŚ CHCĘ BYĆ NAJLEPSZYM OJCEM I MĘŻEM, MUZYKIEM I KOLEGĄ. I STOMATOLOGIEM! Z ADAMEM MILLEREM, ROMANTYKIEM LEKKICH OBYCZAJÓW, ROZMAWIA ADA ROMANOWSKA.

— Kiedy zespół wydaje płytę „Best Of”, to coś jest na rzeczy...

— Ta płyta kończy pewien etap w naszym muzycznym życiu. Po pierwsze nie ma już z nami klawiszowca. Ta płyta więc podsumowuje czas, kiedy z nami grał. Ale, i to po drugie, skończyła się też nasza przygoda z wytwórnią. Tą kompilacją wypełniliśmy kontrakt płytowy. Przez osiem lat grania nagraliśmy trzy płyty. „Best Of” to podsumowanie. To płyta z piosenkami, które każdy może zagrać na gitarze. I to nam głównie przyświecało, gdy wybieraliśmy kawałki na płytę.

— Dlaczego akurat taki klucz?

— Jak się okazuje, ludzie nas lubią nie tylko na koncertach czy płytach. Dostajemy na przykład filmiki od fanów, którzy grają nasze utwory na gitarach na Woodstocku chociażby. Nawet, gdy nie ma nas na festiwalu, to jednak jesteśmy na polach namiotowych. Ludzie siedzą w grupkach i bawią się z naszą muzyką na ustach. Dlatego wydaliśmy płytę po prostu piosenkową. Bez wydziwiania, bez eksperymentów i poszukiwań muzycznych. Kompilacja myślę, że jest fajna. To taka puenta naszej twórczości, ale nie koniec przygody. Teraz nowy etap przed nami. Taka czysta karta, którą chcemy zapisać nowymi piosenkami.

Jako Romantycy Lekkich Obyczajów Adam Miller (po lewej) i Damian Lange grają razem od 2011 roku



Fot. Archiwum zespołu

— Co się w was zmieniło przez te osiem lat?

— Nadal jesteśmy kumplami, a czasami nawet czujemy się jak bracia. Trochę przeżyliśmy razem. Teraz jesteśmy po trzydziestce, a gdy zaczynaliśmy, mieliśmy po dwadzieścia kilka lat. A mężczyzna dojrzewa... Ja mam na przykład dwójkę dzieci. Damian jeszcze nie został ojcem, ale życzę mu tego. Mogę powiedzieć, że świat z takiej perspektywy wygląda inaczej. Ja na przykład cały czas walczę o czas. Muszę go wyrwać na wszystkie obowiązki. Również na muzykę, która sprawia mi przyjemność. Jest ciężiej niż kiedyś, ale nie znaczy, że gorzej. Mam więcej na głowie, a doba cały czas ma 24 godziny. To jedyne, co się nie zmieniło. I jeszcze jedno jest takie samo — wciąż nam chce się robić wspólnie muzykę. Dziś granie w zespole pozwala nam ładować akumulatory. I uświadamia, że nie żyje się tylko marzeniami. Tak było kiedyś. Dziś twardo stąpamy po ziemi, ale czasami się od niej odrywamy. Damian (Lange, wokalista RLO — przyp. red.) mówi na to: to jest ten nasz Babilon, w którym każdy ma swoją rolę i musi ją wypełnić.

— Dzieci, dom, praca...

— Jestem stomatologiem. Ale powiem tak: wszystko jest wielkim systemem naczyń połączonych. Praca, oprócz tego, że zabiera czas, daje też możliwości. Przede wszystkim dzięki niej jesteśmy niezależni finansowo. I możemy grać dla czystej frajdy. Pieniądze nie są dla nas w muzyce najważniejs-

ze. Szczycimy się tym, że Romantycy są prawdziwie niezależnym tworem. Możemy robić to, na co mamy ochotę. Dziś możemy też sami sponsorować różne wydarzenia, trasy koncertowe i robić teledyski.

— Sami wykładacie na to pieniądze?

— Od zawsze. To ma swoje plusy i minusy. Ale przewa-

żają pozytywy. Bo jesteśmy niezależni. To nas wyróżnia i inni artyści mogą nam zazdrościć. Robimy to, co nam w duszy gra i występujemy tam, gdzie chcemy.

— Żona wspiera cię w tym hobby?

— Uważa, że gdybym go nie miał, byłbym bardzo niespokojnym człowiekiem. I na pewno nieszczęśliwym. Jasne, że mnie wspiera, bo chce dla mnie jak najlepiej. A ja staram się wypełniać wszystkie swoje obowiązki na maksimum możliwości. Nie ma wojny między nami, że mam zespół. To mnie cieszy.

— Czysta karta przed wami, ale chyba macie jakieś plany. A może carpe diem?

— A właśnie, że carpe diem! Nie mieć planu to nasz podstawowy plan. Kiedyś faktycznie wytyczaliśmy sobie cele. Takim właśnie było wydanie pierwszej płyty. Ale kiedy się pojawiła, cieszyłem się z niej zaledwie pięć minut. Później już nie czułem tej satysfakcji. Trzeba więc było wytyczać sobie kolejne cele. Chcieliśmy zagrać na deskach Woodstocku. To też się udało. Potem zależało nam, aby

zagrać największą trasę. Też się udało — zagraliśmy 25 koncertów w 25 miastach w Polsce.

— To teraz 50 koncertów!

— Można dodawać i dodawać, żeby robiło to coraz większe wrażenie, ale nie o to chodzi. Nie chcemy iść na ilość, ale na jakość. Bo przede wszystkim chcemy trafić z naszą muzyką do ludzi. Zespół nie może żyć bez fanów. Ale fakt, koncertowanie to wręcz obowiązek zespołu.

— Śpiewać można też przy gołeniu, gdy nikt nie słucha. Ale nie o to chodzi...

— Po to ma się zespół, żeby było czuć odbiór. To daje nam zupełnie inne możliwości i motywację. Ale czy stawia cele? W tej chwili chcemy płynąć z prądem. To kolejny etap mojego życia artystycznego. Może zdarzyć się coś nieoczekiwanego, nieoczywistego. Ja wiem, jak wszystko smakuje, gdy się do tego dąży. Ale nie jestem facetem, który spoczywa na laurach i pławi się w tym. Człowiek powinien mieć co robić w życiu. To, co robisz, nadaje życiu sens. Dlatego mój pomysł na moje lata trzydzieste, które niedawno się zaczęły, to żyć i grać. Chcę być najlepszym ojcem i mężem, muzykiem i kolegą. I stomatologiem! Niech to trwa jak najdłużej!

— Będziecie jak Rolling Stones?

— Dlaczego nie? Chociaż Beatlesi rozpadli się po ośmiu latach... Myślę, że nam to nie grozi. Nie chcemy odpuszczać, bo jeszcze wiele przed nami. Ja to wiem, ja to czuję.



W sierpniu zespół wydał kompilację z swoimi najlepszymi piosenkami. Romantycy mówią, że to podsumowanie pewnego etapu

Fot. Archiwum zespołu

Romantycy Lekkich Obyczajów to alternatywny duet, który powstał w marcu 2011 roku. Założyli go Damian Lange i Adam Miller. Styl, jaki prezentuje zespół to połączenie folku, rocka, piosenki kabaretowej i melodramatycznego popu. Siłą składu są teksty, które pisze Damian Lange. Muzykę tworzą razem, a za teledyski dopowiada Adam Miller. Pod nazwą zespołu kryją się miłość, która inspirowała ich sztukę oraz młodość, która objawia się w piosenkach energią i dystansem do poważnych tematów. Na koncie mają płyty: „Lejdis & Dżentelmenels”, „Kosmos dla mas”, „Neoromantyzm” i „Best Of”.

ZBADAJ SIĘ, BO BĘDZIE ZA PÓŹNO!

KILKA TYGODNI TEMU JANINA OCHOJSKA, PREZES POLSKIEJ AKCJI HUMANITARNEJ, KOBIETA OBDARZONA CHARYZMĄ I EMPATIA, NIESTRUDZONA W WALCE O LEPSZE WARUNKI ŻYCIA NAJBIEDNIEJSZYCH POINFORMOWAŁA, ŻE CIERPI NA RAKA PIERSI. — BO NIE BADAŁAM SIĘ 3 LATA — PRZYNAŁA.

Wprawdzie kilkanaście godzin po tym oświadczeniu dodała, że ciężko chora nie jest, bo to „tylko” rak piersi, a lekarze dają jej 100 proc. szans na wyleczenie, co sprawia, że jest nastawiona optymistycznie — nie zmienia to faktu, że przed Janiną Ochojską kolejna duża wojna do wygrania.

Cieszą mnie jednak powody, dla których Janina Ochojska zdecydowała się na taką otwartość.

— Robię to i z uczciwości, ale przy okazji wiem, że mogę swoim przykładem dodać kobietom otuchy i namówić je do tego, żeby się badały.

NO WŁAŚNIE...

Oczywiście Janinę Ochojską natychmiast wsparłam na jej profilu społecznościowym, ale też pomyślałam sobie o kobietach, które cierpią na inne schorzenia, a ich cierpienie jakże często — za często! — wynika wyłącznie z unikania regularnych badań kontrolnych i w ogóle profilaktyki jako takiej. Choćby na raka szyjki macicy, w związku z którym statystyki w Polsce już na wstępie odzierają się z złudzeń: ten rak zabija 5 Polek dziennie! Dodatkowo, co roku ponad 3 tys. kobiet w różnym wieku dowiaduje się, że ma raka — ale dla większości z nich jest już, niestety, za późno na przeżycie. Pod względem liczby zachorowań i zgonów z powodu raka szyjki macicy my, Polki wciąż zajmujemy pierwsze, niechlubne miejsce w Europie. Lekarze biją na alarm, bo w wielu przypadkach kobiety dowiadują się, że mają raka szyjki macicy na jego ostatnim etapie. Nie chodzą na badania, unikają profilaktyki i wiele z nich płaci za tę opieszałość najwyższą cenę...

A paradoksalnie najgorsze w tym wszystkim jest to, że rak szyjki macicy w początkowym, tzw. przedinwazyjnym stadium jest prawie całkowicie uleczalny...

PRZYCZYNY

Rak szyjki macicy jest drugim co do częstości występowania typowo kobiecym nowotworem na świecie i jednocześnie najczęstszym nowotworem narządu rodowego kobiet. Powstaje jako skutek zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego HPV i należy do nowotworów złośliwych. Inwazyjne stadium raka szyjki macicy poprzedza śródnamionkowa neoplazja szyjki macicy (CIN), która nie ma charakterystycznych objawów i jeszcze nie stanowi zagrożenia dla zdrowia kobiety. Sęk jednak w tym, że niewykryta i nieleczone neoplazja może przeobrazić się w raka inwazyjnego — a ten już zagraża i zdrowiu, i życiu kobiety. Taki przednowotworowy stan może trwać od 3 do 10 lat. I to dlatego tak ważne są profilaktyczne badania cytologiczne.

Ciężko wskazać jedną, konkretną przyczynę zachorowań na raka szyjki macicy. Lekarze jako czynnik zwiększający ryzyko zakażenia wskazują wczesne rozpoczęcie życia seksualnego lub częstą zmianę partnerów seksualnych. Kobiety po licznych porodach, te stosujące doustną antykoncepcję hormonalną i palące papierosy także znajdują się w grupie zwiększonego ryzyka. Rakowi sprzyja też zakażenie wirusem HIV lub innym, który osłabia układ odpornościowy kobiety. A czasem przyczyną jest po prostu uboga w witaminy dieta lub brak właściwej higieny osobistej...

OBJAWY

Na początku rak szyjki macicy nie powoduje żad-

nych objawów i to jest niestety, bo kobiety wizyty u ginekologa bardzo często traktują jak zło konieczne lub zgola torturę...! Wiem, bo i ja mam podobnie...

Krwawienie międzymiesiączkowe, po stosunku czy badaniu ginekologicznym, krwawienie po menopauzie — to jedne z pierwszych objawów raka szyjki macicy. Czasem pojawiają się także krwiste upławy o nieprzyjemnym zapachu. Kiedy rak przechodzi do kolejnego stadium, a guz rozrósł się już dość znacznie — w dół brzucha oraz okolicy łędziowo-krzyżowej mogą pojawić się bóle. Czasem rak objawia się też obrzękiem nóg lub trudnościami przy oddawaniu moczu.

LECZENIE

W początkowym stadium choroby stosuje się chirurgiczne usunięcie stożka szyjki macicy. W kolejnym stadium może być już niezbędna histerektomia częściowa lub całkowita, czyli usunięcie macicy, górnej części pochwy oraz przyległych węzłów chłonnych. W najwyższych stadiach rak szyjki macicy wymaga leczenia radio- lub chemioterapią. We wszystkich przypadkach lekarze mogą też stosować leczenie skojarzone: chirurgiczne z radio- lub chemioterapią oraz chemioterapię z radioterapią.

PROFILAKTYKA

Wykryty w przedinwazyjnym stadium rak szyjki macicy jest prawie całkowicie wyleczalny. Sedno sprawy stanowią jednak systematyczne wizyty kontrolne u lekarza ginekologa i profilaktyczne badania cytologiczne, które pozwalają wykryć neoplazję szyjki macicy. Gdy nowotwór jest już w II stadium, leczenie daje tylko 50 proc. szansy na powodzenie terapii. Im

Jakie mogą być objawy raka szyjki macicy?

- Nieregularne miesiączki
- Krwawienia międzymiesiączkowe
- Upławy o nieprzyjemnym zapachu
- Dyskomfort w dole brzucha
- Bóle okolicy krzyżowo-łędziowej
- Krwawienia w trakcie i po stosunku seksualnym

Jakie są czynniki ryzyka rozwoju RSM?

- Zakażenie onkogennym wirusem HPV
- Wczesne rozpoczęcie współżycia seksualnego
- Duża liczba partnerów seksualnych
- Duża liczba porołów
- Palenie papierosów

Co mam zrobić, by nie zachorować?

- Wykonywać regularnie badania kontrolne u ginekologa
- Minimum raz na 3 lata wykonywać cytologię
- Zaszczepić się przeciwko wirusowi HPV (dla kobiet przed rozpoczęciem życia seksualnego)

Jak przygotować się do badania?

- Badanie najlepiej wykonać 4 dni po miesiączce i nie później niż 4 dni przed miesiączką
- Na 4 dni przed badaniem nie należy stosować preparatów dopochwowych
- 24 godziny przed badaniem cytologicznym nie powinno wykonywać się jakiegokolwiek badania ginekologicznego
- Przed wizytą należy znać swój cykl ostatniego krwawienia

Czy badanie boli?

- Badanie jest bezpieczne i bezbolesne. Pozwala na zdiagnozowanie wczesnych postaci raka szyjki macicy. We wczesnym stadium rak jest prawie całkowicie uleczalny

Czy powinienam się badać?

- Każda kobieta w wieku 25-59 lat powinna wykonywać cytologię minimum raz na 3 lata

Jak wygląda badanie?

- Lekarz lub położna za pomocą specjalnej szczetki pobiera wymaz z pochwy

Gdzie mogę wykonać badanie?

Gabinety w powiecie olsztyńskim

- NZO SPECJALISTYCZNE ŚWIADCZENIA MEDYCZNE „JAMAL” SP. Z O.O. al. Szafranków 36, 10-236 Olsztyn | Telefon do rejestracji: 89 539 27 90
- WOLWOSZCZKA SZPITAL SPECJALISTYCZNY W OLSZTYNIE (PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POLICZNA I GINEKOLOGIA POLICZNA) | ul. Żołnierska 18, 10-561 Olsztyn | Telefon do rejestracji: 89 544 42 00 | www.wolszka.pl
- SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MINISTERSTWA SPRAW WĘWĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI Z WARMIŃSKO-MAZURSKIM CENTRUM ONKOLOGII W OLSZTYNIE | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POLICZNA | ul. Wojska Polskiego 32, 10-228 Olsztyn | Telefon do rejestracji: 89 539 85 20

Gabinety w powiecie łódzkim

- LEOŚCIEC CENTRUM MEDYCZNE ESULAR EWA STECKIEWICZ (PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POLICZNA) | ul. ALEKSANDRA ŚWIĘTOKOWSKIEGO 78, 11-100 Łódź Wąbrzeźna | Telefon do rejestracji: 89 767 02 05
- ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W LEZBARKU WARMIŃSKIM | PORADNIA POLICZNO-GINEKOLOGICZNA | ul. 11-50 ULSTORADA 15, 11-400 Leżbark Wąbrzeźna | Telefon do rejestracji: 89 767 32 78

Gabinety w powiecie mławskim

- SZPITAL MŁAWSKI IM. MICHAŁA KAJA SPOŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ | SZPITAL - PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POLICZNA | ul. Wolności 12, 11-700 Mława | Telefon do rejestracji: 89 741 94 54 | Telefon: 89 741 94 89 | www.szpital-mlawski.pl

Gabinety w powiecie szczecińskim

- ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W SZCZECINIE | PORADNIA POLICZNO-GINEKOLOGICZNA | ul. M.C. SKŁODOWSKIEJ 12, 12-100 Szczecin | Telefon do rejestracji: 89 623 27 09 | Telefon: 89 623 27 09

Gabinety w powiecie łęczyńskim

- USŁUGA MEDYCZNA I INNE MARZENA SZCZEPKO | PORADNIA DLA KOBIEĆ SPOŁKA JAWNA | PORADNIA DLA KOBIEĆ RESZEL | ul. KOLEJOWA 2, 11-400 Reszel | Telefon do rejestracji: 89 755 57 40 | Telefon: 89 755 57 40
- INDYWIDUALNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA ELŻBIETA KOŚCISKA-WŁODKOWSKA | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POLICZNA | ul. KROTKA 4, 11-400 Kętrzyn | Telefon do rejestracji: 89 752 25 45 | Telefon: 89 752 25 45

Gabinety w powiecie nidzickim

- ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZIE | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POLICZNA | ul. Mickiewicza 25, 13-100 Nidzica | Telefon do rejestracji: 89 625 05 10 | www.nidzica.pl

Gabinety w powiecie bartoszyńskim

- SZPITAL POWIATOWY IM. JANA PAWŁA II W BARTOSZYCACH | PORADNIA POLICZNO-GINEKOLOGICZNA | ul. Wypychalskiego 11, 11-200 Bartoszyce | Telefon do rejestracji: 89 764 30 17 | www.szpital-bartoszyce.pl

Fundacja Instytut Badań i Edukacji Społecznej w Olsztynie w partnerstwie z Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie oraz w partnerstwie z NZOZ Pieczerwo Med Anna Doliwa-Adamus Aldona, Pawłowska realizuje projekt pod nazwą:

Wdrażanie działań edukacyjnych i informacyjnych zwiększających zgłaszalność na badania profilaktyczne raka szyjki macicy – subregion olsztyński.

RPWM.10.07.00-28-0005/16

Lider projektu:

Partner nr 1:

Partner nr 2:

wyższe jest stadium, na którym nowotwór został wykryty — tym bardziej te szanse maleją.

A cytologia trwa zaledwie kilka minut i polega na pobraniu wymazu cytologicznego. Jest bezpieczna, bezbolesna, a — co najważniejsze — bardzo skuteczna w walce z rakiem szyjki macicy.

W profilaktykę raka szyjki macicy jakiś czas temu włączyły się także samorządy wojewódzkie, które przy pomocy środków unijnych i pod nadzorem Ministerstwa Zdrowia walczą

o zwiększenie wykrywalności raka szyjki macicy u aktywnych zawodowo kobiet. Program profilaktyczny skierowany jest do kobiet w wieku od 25 do 59 lat. W ramach całego projektu unijnego także w województwie warmińsko-mazurskim odbywają się spotkania edukacyjno-informacyjne, tzw. białe niedziele, organizowane są mobilne punkty edukacyjne i przeprowadzane właśnie badania cytologiczne.

W Olsztynie realizacją takiego programu profilaktycznego zajmuje się

Instytut Badań i Edukacji Społecznej. Pod numerem telefonu 89 539 76 01 lub 692 436 903 można dopytać się o szczegóły programu, dowiedzieć, które z placówek w Olsztynie i województwie zajmują się profilaktyką, a nawet zapisać na badanie.

Warto z tych badań skorzystać i badać się profilaktycznie. Jeśli nie z myślą o sobie samej — to choćby o najbliższych. Jak przyznaje Janina Ochojska — rak to przecież rewolucja. I w życiu chorej, i całej rodziny...

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

BIEGACZKA NA SZCZYTACH

KOCHA BIEGAĆ PO GÓRACH I ODKRYWAĆ NOWE MIEJSCA I... SWOJE MOŻLIWOŚCI. STARTUJE W MARATONACH, ULTRAMARATONACH I NIE-MARATONACH. BIEGA NIE DLA WYNIKU, A Z PRZYJEMNOŚCI. Z KAMIŁĄ AWIŻEŃ ROZMAWIA KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO.

Kamiła Awież: Biegam od kilku lat i kocham tę formę bycia w górach



— Jesteś biegaczką?

— Nie wiem, jakoś poważnie nie brzmi. Chyba bym sobie nie przykleiła takiej metki. Biegam, owszem, kocham to, mogę powiedzieć, że jest to moją pasją. Może i jestem biegaczką, ale taka swojską, bez znamion profesjonalizmu. Ta moja aktywność to raczej taki biegowy freestyle.

— W zeszłym roku pierwszy raz przebiegłaś 100 km. To prawdziwy wyczyn.

— Tak, to był mój debiut na tym dystansie. Nie wiedziałam, jak to będzie, czy dam w ogóle radę. To było dla mnie spore wyzwanie, ale wszystko poszło po mojej myśli i udało mi się dobiec do mety. Oczywiście przygotowałam się do tego sumiennie. Przy takich dystansach człowiek ma dużo czasu dla siebie, uczy się swoich możliwości, słucha swojego ciała i walczy z demonami w głowie. Mogłam też liczyć na wsparcie przyjaciół na trasie, co dało mi niesamowitą energię. To była naprawdę fantastyczna przygoda.

— W którym momencie swojego życia zaczęłaś biegać?

— U mnie zaczęło się niespodziewanie i bardzo prozaicznie. Wylądowałam w Szwajcarii, w górskiej, turystycznej miejscowości. Zna-

lazłam się tam ze względu na sporty zimowe, bo pracowałam swego czasu jako instruktor snowboardu i korzystałam z zimowych atrakcji jednego z najlepszych alpejskich ośrodków. Zostałam również na wakacje, chodziłam po górach, jeździłam na rowerze, jakoś w pewnym momencie zaczęłam po prostu biegać po okolicy i cieszyć się pięknymi okolicznościami przyrody. A góry, jak wiadomo, są magiczne. No i zaczęły wały mnie. Od tego czasu nie mogę przestać biegać. Zresztą, w naszej wiosce (Laax), wszystko kręci się wokół aktywności outdoorowych. Wcześniej nie miałam doświadczeń z bieganiem, więc zaczynałam stopniowo od kilku kilometrów, potem ewoluowało to w dystanse dłuższe: 5, 10, 15, 40, 100 km. Biegam od kilku lat, ogromnie mnie to cieszy, ciągle odkrywam swoje możliwości i kocham tę formę bycia w górach.

— Zawsze podziwiałam ludzi, którzy wstają rano, przed pracą mają czas na jogging. Jak często trenujesz?

— W moim wypadku to chyba nie jest takie schematyczne. Ja po prostu jak czuję „to”, to zakładam buty, wybieram jakiś kierunek i biegnę. Czasami jest piękna pogoda, a czasami

mi pada deszcz, wieje groza i... też jest fajnie. Pora dnia nie gra roli, z regularnością też nie przesadzam. Czasem biegam dwa razy dziennie, a czasami przez tydzień robię inne rzeczy, bo na bieganie nie mam ochoty.

— Masz jakieś swoje ulubione trasy czy za każdym razem wybierasz co innego?

— Owszem, mam kilka swoich ulubionych ścieżek, ale

LUBIĘ TEŻ ODKRYWAĆ NOWE MIEJSCA, SKRĘCIĆ W ŚCIEŻKĘ, KTÓREJ NIE ZNAM, POBIEC W KIERUNKU, W KTÓRYM MNIE JESZCZE NIE BYŁO. TROCHĘ TAK, JAKBYM NAGLE ZNALAZŁA SIĘ W ZACZAROWANYM LESIE I NIE WIEM, CO TAM DALEJ MNIE SPOTKA. MAŁY DRESZCZYK EMOCJI. TO TAKIE MOJE CODZIENNE PRZYGODY.

— Czy jest coś, czego nie lubisz w bieganiu?

— Od pewnego czasu borykam się z kontuzją i musiałam znacząco ograniczyć

swoją biegową aktywność. To szalenie frustrujące, kiedy zdrowie ogranicza nasze możliwości. Szczególnie w sytuacji, gdy cały proces rehabilitacji i fizjoterapii nie przynosi zamierzonych efektów. Nie radzę sobie z tym i nie lubię związanych z tym negatywnych emocji. A z takich bardziej błahych kwestii związanych z bieganiem, to nie lubię mężczyzn w getrach (śmiech). Gryzie się to z moim poczuciem estetyki. Ale to takie moje widzimisię, bez urazy chłopaki, ale więcej luzu nie zaszkodzi.

— Jaki zatem styl wybierasz?

— Preferuję styl z pierwszej strony katalogu najznamienitszej marki. Żartuję. Styl nie gra roli, to raczej kwestia indywidualnego poczucia estetyki i wyboru tego, co wygodne i się sprawdza. Dla mnie podczas codziennego biegania najlepsze marki nie mają kompletnie żadnego znaczenia. Wystarczy byle jaka koszulka i obcięty dres. Dobre sportowe ubranie ma znaczenie dopiero przy wymagających warunkach pogodowych, przy długich dystansach, na poważnych zawodach. I to jest zaletą

tęgo sportu, że jest zupełnie tani i może go uprawiać każdy, bez wykładania na to dużych pieniędzy.

— Ale dobre buty jednak mają znaczenie...

— Buty to temat rzeka. Tak, mają znaczenie. Odpowiednio dobrane buty mogą zwiększyć komfort biegania i zmniejszyć ryzyko kontuzji. Przy wyborze warto wziąć pod uwagę kilka zmiennych, chociażby rodzaj nawierzchni, po jakiej się biega.

— Kiedyś mój znajomy, który biega od lat w maratonach, doradził mi, że warto wybierać buty do biegania o rozmiar większe, ponieważ przy tak dużym wysiłku, na dłuższych dystansach, puchną nam nogi. Spotkałaś się z taką opinią?

— Tak, może się tak zdarzyć. Ze stopami działać się mogą jeszcze inne nieciekawe rzeczy. Pęcherze, otarcia — każdy, kto biega, prędzej czy później doświadcza różnych stopowych dolegliwości. Jeżeli dużo czasu spędzamy w ruchu, to oczywiście warto odpowiednio dobrać buty. Sprawdzone obuwie to podstawa, szczególnie jeżeli mamy w nich zamiar biegać przez kilkanaście godzin.

— W jakim czasie udało ci się pokonać swoje 100 km?

— Trwało to około 13 godzin i nie był to rewelacyjny czas. Dla niektórych jest to wyczyn, dla innych chleb powszedni. Ale przecież nie o czas chodzi, tylko o całą frajdę z tym związaną.

TO ŚWIETNA PRZYGODA, W KTÓREJ POZNAJEMY WSPANIAŁYCH LUDZI, WŚRÓD PIĘKNEJ PRZYRODY, ALE PRZED WSZYSTKIM POZNAJEMY SAMYCH SIEBIE. CIAŁO CZŁOWIEKA JEST NIESAMOWITE, CIĄGŁE ZASKAKUJĄ MNIE JEGO MOŻLIWOŚCI. BIEGANIE JEST TEŻ ZNAKOMITĄ OKAZJĄ, BY ROZPRAWIĆ SIĘ Z WŁASNYMI SŁABOŚCIAMI, TAKŻE TYMI W GŁOWIE.

Były oczywiście momenty kryzysu, ale przecież jestem dzielna, miałam wszystko poukładane i nie pozwalałam sobie, by chwile zwątpienia mnie przechytrzyły. A tak serio, to wyniki zostawmy zawodowcom. Ja należę do osób, które bieganiem się bawią.

KUCHNIA PIĘCIU PRZEMIAN

CHOĆ BYŁAM JUŻ W WIELU MIEJSCACH NA ŚWIECIE, DO CHIN JAKOŚ WCIAŻ JESZCZE NIE DOTARŁAM. A CHCIAŁABYM. BO WIELKI MUR CHIŃSKI, BO JEDNA Z NAJSTARSZYCH CYWILIZACJI, BO ODKRYLI PAPIER, KOMPAS I PROCH... ALE CHINY TO TAKŻE KRAJ, GDZIE OD WIEKÓW KUCHNIA NIEROZERWALNIE ŁĄCZY SIĘ Z TROSKĄ O ZDROWIE...!

Zasadniczo w żadne diety nie wierzę. Uważam, że życie jest zbyt krótkie, by odmawiać sobie przyjemności, a dobre jedzenie to jest — niech pękne! — raj dla kubków smakowych, ale i dla całej duszy! Ponadto jakoś tak wewnętrznie czuję, że mój organizm sam lepiej ode mnie wie, co jest dla niego lepsze i to naprawdę nie moja wina, że on woli chałwę od soku z buraka na zimno. A poza tym, gdy chcę zadbać o talię i formę, wierzę wyłącznie w ćwiczenia gimnastyczne, a w nawykach żywieniowych rewolucji żadnych nie wprowadzam.

Co zatem skłoniło mnie do głębszego zainteresowania Kuchnią Pięciu Przemian? Spory wpływ miała sympatia i szacunek dla bogatej historii Chin, ale też ciekawość i otwartość na kuchnię innych kultur. Nie mówię, że już wedle przepisów Pięciu Przemian zaczęłam pichcić obiady, ale teoria brzmi na razie wystarczająco intrygująco, by zatrzymać się przy tej diecie i przy całej filozofii nieco dłużej.

DLUGA HISTORIA

Chińczycy opracowali zasady Kuchni Pięciu Przemian ponad 3 tysiące lat temu! Dodatkowo, bazując na odpowiednich składnikach żywieniowych — zadbali nie tylko o ciało, ale też o psychikę człowieka. Lekarze i znachorzy Państwa Środka całe wieki badali właściwości roślin i zbawienny wpływ niektórych z nich na nasz organizm. Następnie tworzyli odpowiednie kompozycje składników i smaków. Gotowanie i kultura spożywania posiłków według Kuchni Pięciu Przemian czerpie też swoje źródła z taoizmu, jednego z najważniejszych nurtów filozoficzno-religijnych Chin, wedle którego między duszą a ciałem powinna stać równowaga, a posiłki, jak wszystkie rzeczy na Ziemi, muszą mieć naturalną moc i energię, którą człowiek będzie mógł wykorzystywać. Kuchnia



Pięciu Przemian to też sposób na leczenie rozmaitych schorzeń naturalnymi właściwościami poszczególnych potraw i ich składników — a zatem także wsparcie dla medycyny.

PIĘĆ ŻYWIÓŁÓW

Już na wstępie widać więc, że historia Kuchni Pięciu Przemian nie dość, że robi wrażenie wiekowością, to jeszcze ułatwia odchudzanie, poprawia urodę i niweluje dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Wszystko wynika z tradycyjnej medycyny chińskiej, która zaleca życie według rytmu, jaki ustala nam sama przyroda i według której każdy proces — a przyrządzanie potraw takim niewątpliwie jest — podlega cyklowi Pięciu



Przemian, inaczej Pięciu Żywiółów. To kolejno Drzewo, Ogień, Ziemia, Metal, Woda i znowu Drzewo. Żywióły przyporządkowane są z kolei porom roku. I tak Drzewo dotyczy wiosny, potem jest Ogień, czyli lato, babie lato to Ziemia, jesień jest Metalem, a zima — Wodą. Sęk bowiem w tym, że nasz organizm innych wartości odżywczych wymaga w czasie letnich upałów — a innych w czasie mroźnej zimy. O doborze poszczególnych składników decyduje też długość i szerokość geograficzna: zima grecka wszak nieco różni się od polskiej, a obie znacznie odbiegają od standardów saharyjskich.

Wszystkie przemiany następują po sobie i zataczają krąg. Ponadto, każda z Pię-

ciu Przemian obecna jest także w procesie gotowania pod postacią pięciu smaków: kwaśnego (Drzewo), słodkiego (Ziemia), ostrego (Metal) i słonego (Woda). Ten podział przydaje się szczególnie w czasie skrajnych temperatur za oknem: dla schłodzenia naszych organizmów w czasie upałów i dla rozgrzania go, gdy za oknem siarczysty mróz.

Jakby tego wszystkiego było mało, każdy Żywiół odpowiada też za inny organ. I tak Drzewo opiekuje się wątrobą i pęcherzykiem żółciowym, Ogień odpowiada za serce i jelito cienkie, Ziemia — za żołądek i śledzionę, Metal — za płuca i jelito grube, a Woda — za nerki i pęcherz moczowy.



Fot. Pixabay.com



Fot. Pixabay.com

ZASADY

Pierwsza, żelazna zasada brzmi: człowiek jest nierozdzielnie związany ze środowiskiem zewnętrznym, w którym żyje. I tu znów pojawia się ów instynkt, którym kieruje się nasz organizm i w który ja tak bałwochwalczo wierzę — latem, jak wszyscy, mam większą ochotę na surowe owoce, warzywa, na zimny arbuza lub dużo jogurtu do wszystkiego. Z kolei zimą wolę długo gotowane zupy z kaszą i jem zdecydowanie więcej mięsa.

Inne zasady mówią, że im mniej przetworzona żywność — tym dla naszego organizmu lepiej i że produkty pełnoziarniste lepsze są od białego pieczywa. Amrożonki i konserwy, tak samo jak cukier, najlepiej całkowicie wyeliminować z diety. Jemy 3 ciepłe posiłki dziennie,

wedle powiedzenia: „śniadanie jak cesarz, obiad jak król, a kolacja jak żebrak”. Przy czym trzeba je spożywać regularnie, nie częściej niż co 3 godziny, a kolacja powinna odbywać się ok. godz. 17. Mięso spożywamy tylko 1-2 razy w tygodniu. Za to każdego dnia powinniśmy spożyć ok. 90 proc. pokarmów pochodzenia roślinnego: zbóż, warzyw, owoców, orzechów, nasion. Rezygnacja z wędlin wyjdzie nam wyłącznie na dobre: poza mięsem zawierają niezdrowe stabilizatory i konserwanty, a poza tym zakwaszają organizm, powodując ospałość i niezbyt przyjemny zapach z ust. Ryb hodowlanych, choćby popularnej jeszcze niedawno pangi, unikamy jak zarazy morowej: hodowcy często faszerują je szkodliwymi dla ludzi antybiotykami. Znac-

nie lepsze są ryby morskie — dorsz, śledź, makrela. Kto chce dożyć 100 lat, powinien też znacznie ograniczyć białko, które przeznaczone jest głównie dla niemowląt, a dorosłym do prawidłowego funkcjonowania trzeba prawie wyłącznie węglowodanów pochodzenia roślinnego.

Bardzo ważny jest też według tradycyjnej medycyny chińskiej sen: już dziś zalecam absolutne zaprzestanie praktyk zarywania nocy do 2 nad ranem, filozofia Kuchni Pięciu Przemian nakazuje bowiem latem kłaść się do łóżka ok. 23, a zimą nawet o 21...!

Jeśli chodzi o podział produktów — to mogą być one gorące, ciepłe, neutralne, nawilżające i zimne. Gorące — pieprz i inne ostre przyprawy, surowy czosnek, alkohol — ogrzewają

organizm i trzeba stosować je z umiarem. Ciepłe — por, cebula, majeranek, bazylia, cynamon, orzechy włoskie i inne przyprawy łagodne — wspomagają aktywność. Produkty neutralne, czyli zboża, gotowane warzywa i wszystkie rośliny strączkowe prócz soi, wzmacniają energię i równoważą pracę narządów. Z kolei produkty nawilżające — większość owoców, sałata, kapusta, kielki, pomidory i ogórki — sprzyjają budowie krwi i płynów odżywczych ciała. A produkty zimne: herbaty owocowe o kwaśnym smaku, zimna woda, owoce tropikalne, arbuzy, rabarbar, jogurt — chronią przed gorącem.

A MÓWIŁAM, ŻE ARBUZ NA UPĄŁ NAJLEPSZY...!

Co bardzo ważne — najbezpieczniej naprzemiennie

spożywać produkty nawilżające, neutralne i ciepłe, a nie wolno nadużywać zimnych oraz gorących.

Inna ważna zasada Kuchni Pięciu Przemian zaleca spożywanie warzyw i owoców sezonowych, rosnących i dojrzewających w naszej strefie klimatycznej i o określonej porze roku. Zatem my, Polacy, ananasy, banany i papaje powinniśmy raczej spożywać sporadycznie, do smaku, a niezmiennie stawiać na nasze jabłka, pomidory, sałatę i kapustę, w tym także kiszoną. Kuchnia ta zaleca także traktowanie jedzenia jako lekarstwo i jeść adekwatnie do wieku, zapotrzebowania na określone grupy produktów i w zgodzie z problemami zdrowotnymi, na które cierpimy.

A najważniejsza zasada brzmi: wyrzucić liczydło!

Kuchnia Pięciu Przemian i dieta z nią zgodna — są dla ciebie, a nie ty dla nich. Jeśli zatem raz na jakiś czas pozwolimy sobie na rozpustę w postaci tłustej golonczki lub ukochanych lodów pistacjowych oblanych czekoladą — świat nie legnie w gruzach. Jedno, o czym trzeba pamiętać, to by te uczty od wielkiego dzwonu — nie stały się stałymi elegantami naszego jadłospisu...!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

dr n. med.
Sylwia Lisiecka-Żołnierczyk
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej

- zabiegi chirurgiczne • wizyty domowe
- poradnictwo żywieniowe chorych nowotworowych i ogólnych (certyfikat POLSPEN)

Olsztyn, ul. Zamenhofska 1, czw. 15.00-17.00
(pozostałe terminy po uzgodnieniu telefonicznym)
Rejestracja telefoniczna codziennie:
506 116 994

305317otbr-a 0

NZOZ „ARTERIA” PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHOROBY NACZYŃ

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

CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC

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

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

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

173018otbr-A -K

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”

33219otbr-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

45218otbr-b -0

REKLAMA

SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
dr n. med. Grażyna KUCIEL-LISIESKA

- diagnostyka i leczenie nowotworów (zabiegi chirurgiczne)

Olsztyn, ul. Zamenhofska 1
przyjęcia: pon., śr., godz. 15-17

- domowy 89/542 58 29
- komórka 502 056 459

306917otbr-b -0

KODUJ Z GIGANTAMI

14.09 Olsztyn

Koduj z Gigantami to już piąta edycja darmowych warsztatów programowania dla dzieci i młodzieży organizowanych przez szkołę Giganci Programowania. W Olsztynie warsztaty odbędą się 14 września w budynku przy ul. 1 Maja 13. Misją, która przyświeca organizatorom, jest propagowanie idei programowania, wspierania logicznego i analitycznego myślenia oraz rozwijania kreatywności. Zajęcia przeznaczone są dla uczniów od 7 do 19 roku życia. Przewidzianych jest około 3500 miejsc dla uczestników warsztatów w dniach 7-22.09.2019 r. na terenie całej Polski. Młodszy uczestnicy będą mogli spróbować swoich sił poznając programy takie jak Scratch, Kodu czy AppInventor, starsi natomiast - C# i Visual Studio. Zajęcia odbywają się w blokach 1- lub 1,5- godzinnych w grupach do 12 osób.

NARODOWY DZIEŃ SPORTU

14.09 Olsztyn



Fundacja Zwalcz Nudę zaprasza mieszkańców Olsztyna do udziału w wydarzeniach w ramach Narodowego Dnia Sportu! 14 września olsztyńskie placówki sportowe otworzą swoje drzwi i zaproszą do udziału w różnorodnych treningach. Wydarzenia w ramach są bezpłatne. Narodowy Dzień Sportu to wielkie święto wszystkich osób aktywnych fizycznie oraz doskonały pretekst do rozpoczęcia nowego, sportowego życia przez tzw. kanapowców. Podczas tegorocznej edycji wydarzenia setki placówek sportowych w całym kraju otworzą swoje drzwi i zaproszą do skorzystania z bezpłatnych zajęć sportowych. Oferta skierowana jest do wszystkich grup wiekowych.

W tym dniu wszyscy będą mogli bezpłatnie spróbować swoich sił w dyscyplinach do tej pory im obcych. Wiele treningów i szkoleń poprowadzą znani i utytułowani sportowcy – mistrzowie i olimpijczycy. Wydarzenia sportowe odbędą się również w Olsztynie, który jest jednym z 16 miast partnerskich projektu. Oto kilka propozycji dla mieszkańców Olsztyna: TS Gwardia Olsztyn zaprasza na „Trening z Mistrzem”, w ramach którego uczestnicy będą mogli poznać tajniki judo z Mistrzem Polski, Maciejem Sarnackim, uczestnikiem Igrzysk Olimpijskich Rio 2016. Okazja jedna na milion! Z kolei Uczniowski Klub Sportowy „SMS Olsztyn” organizuje zajęcia z gimnastyki artystycznej, poprzedzone pokazem gimnastycznym zawodniczek klubu. Zapraszamy do wspólnej aktywności sportowej – 14 września żaden mieszkaniec Olsztyna nie siedzi w domu!

„P JAK POLSKI”

16.09 Nidzica/Mrągowo

„P jak polski” to konkurs językowy, którego głównym celem jest poszerzanie i upowszechnianie wiedzy o języku polskim. Corocznie dedykowany jest do uczniów innego województwa. Polega na przygotowaniu prac dotyczących wybranych zagadnień językowych. Główną nagrodą są dwudniowe warsztaty w zwycięskich szkołach, które prowadzone są z udziałem wybitnych językoznawców i dziennikarzy. W tym roku będą to m.in.: prof. dr hab. Mariusz Rutkowski, autorka książek dla dzieci Joanna Olech, dziennikarka Anna Błaszczewicz, dr Magdalena Majdak oraz dziennikarze Polskiego Radia: Agnieszka Kunikowska i Patryk Kuniszewicz. Nauczyciele i uczniowie będą mieli okazję wziąć udział w niepowtarzalnych zajęciach dotyczących m.in.: emisji głosu, autoprezentacji czy sztuki dubbingu. „P jak polski” to konkurs językowy prowadzony w ramach projektu „To nasz język III”. Patronat nad konkursem „P jak polski” oraz akcją „To nasz język” sprawuje Rada Języka Polskiego przy Prezydium PAN. Konkurs dofinansowano w ramach programu Narodowego Centrum Kultury Ojczysty – dodaj do ulubionych 2019.

MISTRZ ŚWIATA POKAŻE, JAK SIĘ UCZYĆ!

17.09 Olsztyn\\NASZ PATRONAT

Chcesz szybko i łatwo uczyć się języków, dat historycznych, wiadomości z przyrody czy geografii? Przyjdź na spotkanie z Jędrzejem Cytawą, mistrzem świata i rekordzistą Guinnessa w nauce języków oraz zapamiętywaniu liczb. Cytawa oficjalnie pobili czterokrotnie rekord Guinnessa oraz kilka rekordów światowych w zapamiętywaniu. Jest także finalistą programu TVN „The Brain”, gdzie „z głowy” podawał daty historyczne z różnych. Organizatorem wydarzenia jest Akademia w Olsztynie. Wstęp bezpłatny! — Nie będzie miejsca na teorię, przejdziemy od razu do praktyki — podkreśla Ireneusz Górski z Akademii w Olsztynie, organizator wydarzenia.

We wtorek 17 września w auli I LO im. Adama Mickiewicza w Olsztynie (ul. Mickiewicza 6) mistrz świata zaprezentuje swoje umiejętności. Powie, jak w trzy miesiące nauczyć się języka hiszpańskiego, (co sam zrobił) oraz jak szybko i łatwo uczyć się „do szkoły”.

— To właśnie Jędrzej Cytawa uczy naszych trenerów — zaznacza Ireneusz Górski. — Tym razem szkolenie jest adresowane do dzieci i ich rodziców. Mistrz świata pokaże, jak się uczyć i zapamiętywać.

W jaki sposób można spotkać się z mistrzem? Wystarczy wcześniej zarezerwować miejsce. Można się zgłosić, wypełniając formularz na stronie Akademii lub dzwoniąc do Akademii przy ul. Ratuszowej w Olsztynie na tel. 89 521 87 45. Liczba miejsc jest ograniczona. Wstęp bezpłatny.

Program seminarium: pokaz technik pamięciowych oraz możliwości umysłu wyćwiczonego, wytłumaczenie zasad pracy mózgu przy nauce języków, dlaczego zapominamy, co zapamiętujemy łatwo, poznanie technik pamięciowych w nauce języków obcych.

CZAS WYTCNIENIA

19.09 Olsztyn\\NASZ PATRONAT

Wernisaż prac Elwiry Iwaszczyszyn pt. „Czas wytchnienia” w BWA w Olsztynie odbędzie się 19 września (czwartek) godz. 18:00.



Elwiry pasją, ale i zawodem, było projektowanie wnętrz i ogrodów, malarstwo i był rysunek oraz fotografia. Artystka nigdy jednak nie poruszała się w swojej sztuce na koturnach. I dobrze, bo nietrudno wtedy o potknięcie się czy upadek nawet! Zresztą, od czasu do czasu się potyka, ale tylko dlatego, że chodzi zwykle z głową w chmurach — tak pisze o niej mąż Mateusz Iwaszczyszyn. I dodaje: — Myślę, że tytuł tej wystawy wyjaśnia wszystko. Tak, bo gdy po latach obejrzymy się za siebie, widzimy długą, krętą i wyboistą drogę. I powoli zaczynamy tęsknić do czasu wytchnienia właśnie... A gdy już się zjawia taki czas, łapiemy głęboki oddech i wracamy z radością do swoich pasji.

Elwira Iwaszczyszyn urodziła się i mieszka w Olsztynie. Studiowała w Państwowej Wyższej Szkole Sztuk Plastycznych w Gdańsku. Dyplom uzyskała w 1981 r. Zajmuje się malarstwem sztalugowym, rysunkiem, fotografią. Przez lata zajmowała się również projektowaniem wnętrz i ogrodów. Swoje prace: obrazy, rysunki i fotografie prezentowała na wielu wystawach indywidualnych i zbiorowych w Polsce i Europie (Francja, Niemcy, Włochy, Szwecja, Ukraina). Jest inicjatorką i realizatorką zdarzeń artystycznych „Baby Warmińskie” i „Dziady Pruskie”. RED.

IV RAJD KONNY KU CZCI I DLA UPAMIĘTNIENIA POSTACI PLK ZYGMUNTA SZENDZIELARZA PS. ŁUPASZKO

21-22.09 Stadnina Koni Kierzbuń

Program: sobota, 21 września - godz. 9 - przemarsz (rajd) konno-zapręgowo-rowerowy wokół jez. Dadaż, Biskupiec; przemarsz przez miasto, złożenie kwiatów, PIKNIK KAWALERYJSKI: „Kawalerskie Zakończenie Lata”. Niedziela, 22 września (SK Kierzbuń), godz. 9 - uroczysta msza polowa w intencji plk Zygmunta Szendzielarza ps. Łupaszka i Jego Żołnierzy, godz. 11 - ZAWODY KAWALERYJSKIE - IV Memoriał plk Zygmunta Szendzielarza ps. „Łupaszka” — (władanie lancą, szabłą, cross, strzelanie z konia), w międzyczasie wystawa sprzętu wojskowego, godz. 13.30 - pokazy w wykonaniu 9. Warmińskiego Pułku Rozpoznawczego im. plk Zygmunta Szendzielarza ps Łupaszka, kawalerzystów — uczestników memoriału - uczniów szkół mundurowych, godz. 14.00 - widowiskowa inscenizacja potyczki partyzanckiej i szarzy kawalerskiej, godz. 14.30 - uroczysta dekoracja zawodników, godz. 15 - prelekcja historyczna — (Leszek Żebrowski), godz. 16.30 - koncert (Andrzej Kolakowski) poświęcony Żołnierzom Niezłomnym.

KINO W OLSZTYNIE

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

HELIOS
tel. 89 535 20 30
237190ts-a - 0

Sobota 14 września

Helios dzieciom: Mała syrenka, g. 12; Angry Birds 2 Film / dubbing, g. 10:30, 16; Piłsudski, g. 10:40, 13:15, 15:45, 18:15, 19:20, 20:45, 21:45; Downton Abbey / napisy, g. 11, 15, 17:45, 20:30; Wyprawa Magellana / dubbing, g.

17:15; Polityka, g. 10, 11:45, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22; To: Rozdział 2 / napisy, g. 10:50, 12:30, 13:45, 16:10, 18:45, 19:30; Toy Story 4 / dubbing, g. 10:10; Toy Story 4 / dubbing, g. 10:10, 16:30; Grzeczni chłopcy / napisy, g. 12:45

Niedziela 15 września

Helios dzieciom: Mała syrenka, g. 12; Angry Birds 2 Film / dubbing, g. 10:30, 16; Piłsudski, g. 10:40, 13:15, 15:45, 18:15, 19:20, 20:45, 21:45; Downton Abbey / napisy, g. 11,

15, 17:45, 20:30; Wyprawa Magellana / dubbing, g. 17:15; Polityka, g. 10, 11:45, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22; To: Rozdział 2 / napisy, g. 10:50, 12:30, 13:45, 16:10, 18:45, 19:30; Toy Story 4 / dubbing, g. 10:10; Toy Story 4 / dubbing, g. 10:10, 16:30; Grzeczni chłopcy / napisy, g. 12:45

10:50, 12:30, 13:45, 16:10, 18:45, 19:30; To: Rozdział 2 / napisy, g. 10:50, 12:30, 13:45, 16:10, 18:45, 19:30; Toy Story 4 / dubbing, g. 10:10; Toy Story 4 / dubbing, g. 10:10, 16:30; Grzeczni chłopcy / napisy, g. 12:45

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”.

imię i nazwisko	rok urodzenia	własnoręczny podpis	
adres	powyższe dane do wiadomości redakcji		
nr pesel	treść zgłoszenia (maksimum 30 słów)		

POZNAJMY SIĘ NR 1566/1049

1jat	hasło	numer kącika
------	-------	--------------

PANOWIE

OD 40 – DO 60 LAT
ELEGANCKI WDOWIEC

176/74/59 jestem bez zadnych zobowiązań i nałogów, niezależny finansowo i mieszkaniowo, zmotoryzowany, któremu można zaufać, życzliwy wobec innych, troskliwy i czuły. Jestem z okolic Działdowa.

POWYŻEJ 60 LAT
TADEUSZ Z OSTRÓDY

Rozwiedziony 69/171/84, szczupły, emeryt lubiący tańczyć. Mieszkam sam, zmotoryzowany, poznam miłą Panią, która chciałaby być razem, lubiąca tańczyć, może być z Olsztyna lub okolic.

SAMOTNY Z ELBLĄGA

Mam 60 lat jestem spokojnego charakteru, jestem na rencie, dorabiam dorywczo. Dokucza mi strasznie samotność, chciałbym poznać Panią ze swojego miasta, z

którą chciałbym spędzić całe swoje życie.

RYSIEK

Mam 62 lata , 175cm wzrostu stanu wolnego, wykształcenie średnie, pracuje, mam własne mieszkanie, szukam Pani w wieku 52-55 lat, spokojną, cel stały związek.

ATRAKCYJNY

Zadbany, szczupły, wolny 64/175, zmotoryzowany, niezależny finansowo i mieszkaniowo, poznam Panią w zbliżonym wieku z Olsztyna, nr. Telefonu przyspieszy kontakt.

POSZUKUJACY

Jestem emerytem bez nałogów i zobowiązań, niepalący. Poszukuje Pani emerytki samotnej bezdzietnej lat 66-70 o dobrym zdrowiu i zasiłku, z wykształceniem średnim, uczciwej, wzrost 170cm, szczupłej bez zobowiązań, która ceni sobie przyjaźń i miłość we dwoje oraz aby

mogła u mnie zamieszkać.

JEDYNAK

Wdowiec 71/178/70 z wykształceniem, niezłą aparycją i prezencją, pozna Panią z Olsztyna lub okolic – cel stały związek

RAK 62

Atrakcyjny, zadbany, ułożony 174/80, zmotoryzowany, odpowiedzialny, niezależny, bez nałogów, mający swoje pasje i zainteresowania, kocham sport i ludzi, poznam miłą Panią. Cel stały związek.

EMERYT Z OLSZTYNA

Mam 69 lat, 168 cm wzrostu, jestem niezależny mieszkaniowo i finansowo, poznam Panią w wieku do 65 lat z Olsztyna lub okolic.

SAMOTNY 78

Wdowiec 78 lat, szuka przyjaciółki, wiek obojętny, aby była uczciwa i miła, to ja pocieszę zagram, zaśpiewam i przytulę, tak Ci kochanie

obecuję.

WAGA 73

Mieszkam w Olsztynie, 170/74 , niezależny finansowo, wdowiec, zadbany, bez nałogów. Poznam Panią wdowę z Olsztyna, cel stały związek.

IŁAWIANIN

Wolny emeryt bez nałogów i zobowiązań, wierzący z własnym M, uczciwy i tolerancyjny Pozna miłą Panią bez nałogów i zobowiązań wierzącą, uczciwą, kulturalną, skromną, szczupłą i zadaną. Pani może u mnie zamieszkać.

UCZCIWY WDOWIEC

Samotny wdowiec z Olsztyna, pogodny, uczciwy, średniego wzrostu i budowy, zadbany po osiemdziesiątce, miłośnik przyrody, zmotoryzowany i dobrze sytuowany z mieszkaniem. Poznam bratnią duszę po siedemdziesiątce.

PANIE

DO 60 LAT

KĘTRZYNIANKA

Jesteś samotny wdowiec, kawaler do 65 lat potrzebujesz pomocy, rozmowy, porady. Jesteś wierzący, dobrym pomocnym człowiekiem? Napisz do mnie ja również potrzebuję bratniej duszy, pomagania, rozmowy i przyjaciela na resztę życia. Mam 55 lat 162/82. Mieszkam w mieście kocham wieś.

MIŁA WDOWA

Wdowa pozna Pana niezależnego, kulturalnego, partnera z poczuciem humoru. Jestem osobą spokojną, wesołą szukającą stabilnego związku.

MIŁA

Poznam Pana wolnego, spokojnego, bez nałogów o dobrym charakterze, uczciwego szczerego w wieku 50-54 lat z Olsztyna, który nie szuka przygód.

POWYŻEJ 60 LAT
SKROMNA

Olsztynianka uczciwa, zaradna, miła, niezależna – pozna Pana w wieku do 75 lat, który nire szuka przygód, ceni uczciwość i szczerłość. Cel przyjaźń lub stały związek.

POZYTYWNA EMERYTKA

Jestem samotną, niezależną pod każdym względem optymistką, mam 62 lata, mieszkam w Olsztynie, tęsknię jednak za klimatem wiejskim. Poznam mitego Pana bez zobowiązań i nałogów, który potrafi pokochać na dobre i na złe.

SAMOTNA BLONDYNKA

Emerytka lat 62, niezależna finansowo i mieszkaniowo, kochająca domowe ciepło, przyrodę, muzykę, wycieczki rowerowe, poznam Pana niepalącego, z poczuciem humoru i pozytywnym nastawieniem z okolic

Olsztyna, Pastęka, Elbląga. Cel stały związek.

SAMOTNA PO 60-tce

Niezależna finansowo i mieszkaniowo. Niebrzydka, kulturalna, wesoła, średniego wzrostu chętnie nawiąże znajomość z kulturalnym Panem w wieku 66-72 lata, zmotoryzowanym, wzrostu pow. 170 cm.

MIŁA OLSZTYNIANKA

Olsztynianka o miłej aparycji, niebrzydka, o dobrym charakterze, niezależna mieszkaniowo i finansowo. Poznam Pana bez nałogów i zobowiązań, szczupłego, wysokiego 55-60 z Olsztyna.

EMERYTKA Z KĘTRZYNA

Samotna, niezależna mieszkaniowo i finansowo, 170/75, pozna Pana w wieku 65-75 lat, bez nałogów, mile widziany Pan zmotoryzowany. Napisz szkoda każdego dnia, bo coraz mniej tych dni nam zostało.

RÓŻA

Bezdzienna Pani bez nałogów pozna Pana.

Z OLSZTYNA

Olsztynianka, Wdowa 70 lat o pogodnym usposobieniu, lubiąca przyrodę i muzykę, niezależna finansowo i mieszkaniowo, pozna Pana bez uciążliwych nałogów z Olsztyna lub pobliskiej okolicy, cel przyjaźń.

SAMOTNA WDOWA

64/158/50 bez nałogów, szukam przyjaciół obojga płci z którymi mogłabym się spotykać, odwiedzać, porozmawiać o troskach dnia codziennego. Samotność w długie jesienne wieczory jest ciężka. Najchętniej z Elbląga lub okolic.

SAMOTNA Z OLSZTYNA

Jestem samotna, mam 61 lat, niezależna poznam Pana wdowca, zmotoryzowanego, pragnącego cie-

pła i życia we dwoje cel stały związek lub przyjaźń.

WESOŁA

Zadbana, szczupła, niska 70- latka pozna samotnego Pana z Olsztyna lub okolic. Pana , któremu dokucza samotność, który lubi spacerować, muzykę, bez dokuczliwych nałogów, niezależnego finansowo i mieszkaniowo. Jestem osoba życzliwą i czułą, potrafiącą kochać.

TOLERANCYJNA

Jestem wdową. Spokojna, tolerancyjna z poczuciem humoru, szukam Pana z dobrym charakterem, szczerego, któremu można zaufać, potrafiącego kochać i być kochanym. Wiek 60-65 lat.

WDOWA Z OLSZTYNA

Zadbana, gospodarna , opiekuńcza, niezależna. Jestem uczciwym, prawnym człowiekiem, próbuję poznać bliską mi osobę. Odpowiem na każdy poważny list.

RYBA

Olsztynianka średniego wzrostu i budowy, wdowa na emeryturze. Poznam Pana uczciwego, najlepiej wdowca wiek do 74 lat.

BLONDYNKA

Szczupła, sympatyczna o dobrym charakterze. Niezależna finansowo i mieszkaniowo, niebrzydka, o miłej aparycji. Poznam Pana bez nałogów i zobowiązań, niezależnego, wysokiego 50-55 lat najchętniej z Olsztyna

OLSZTYNIANKA

Wdowa, emerytka, niezależna mieszkaniowo – finansowo. Jest mi smutno nie mam się komu wyżalić. Jestem średniego wzrostu, szczupła, niebrzydka. Szukam wdowca w wieku 70-75 lat, któremu jak mi dokucza samotność. Przyjaciela na dobre i złe, niezależnego.

SPOKOJNA I OPIEKUŃCZA

Zadbana, niematerialistka, niezależna pozna Pana z Olsztyna lub okolic w wieku do 78 lat, któremu zapewni ciepło i stabilizację na dalsze lata życia.

UCZCIWA WDOWA Z OLSZTYNA

Zadbana, pogodnego usposobienia mieszkająca w Olsztynie, poznam Pana bez nałogów z Olsztyna o dobrym charakterze i czułym sercu, bez zobowiązań. Odpowiem na poważne oferty.

SAMOTNA Z OLSZTYNA

Pragnę poznać starszego i miłego Pana w wieku 76-78 lat, który szuka uczciwej przyjaźni, aby te dalsze lata uczciwiej weselej.

NIEKONFLIKTOWA

Jestem wdowa na emeryturze po 70-tce o dobrym sercu i jeszcze zdrowiu. Jestem niezależna finansowo i mieszkaniowo, bez nałogów i zobowiązań, niekonfliktowa. Cel: przyjaźń.

SAMOTNA Z OSTRÓDY

Jestem samotna, mam 61 lat mieszkam w Ostródzie, jestem niezależna mieszkaniowo i finansowo, bez nałogów, o dobrym sercu, pogodna spokojna domatorka. Nie szukam przygód. Poznam Pana samotnego, wdowca, który nie szuka przygód.

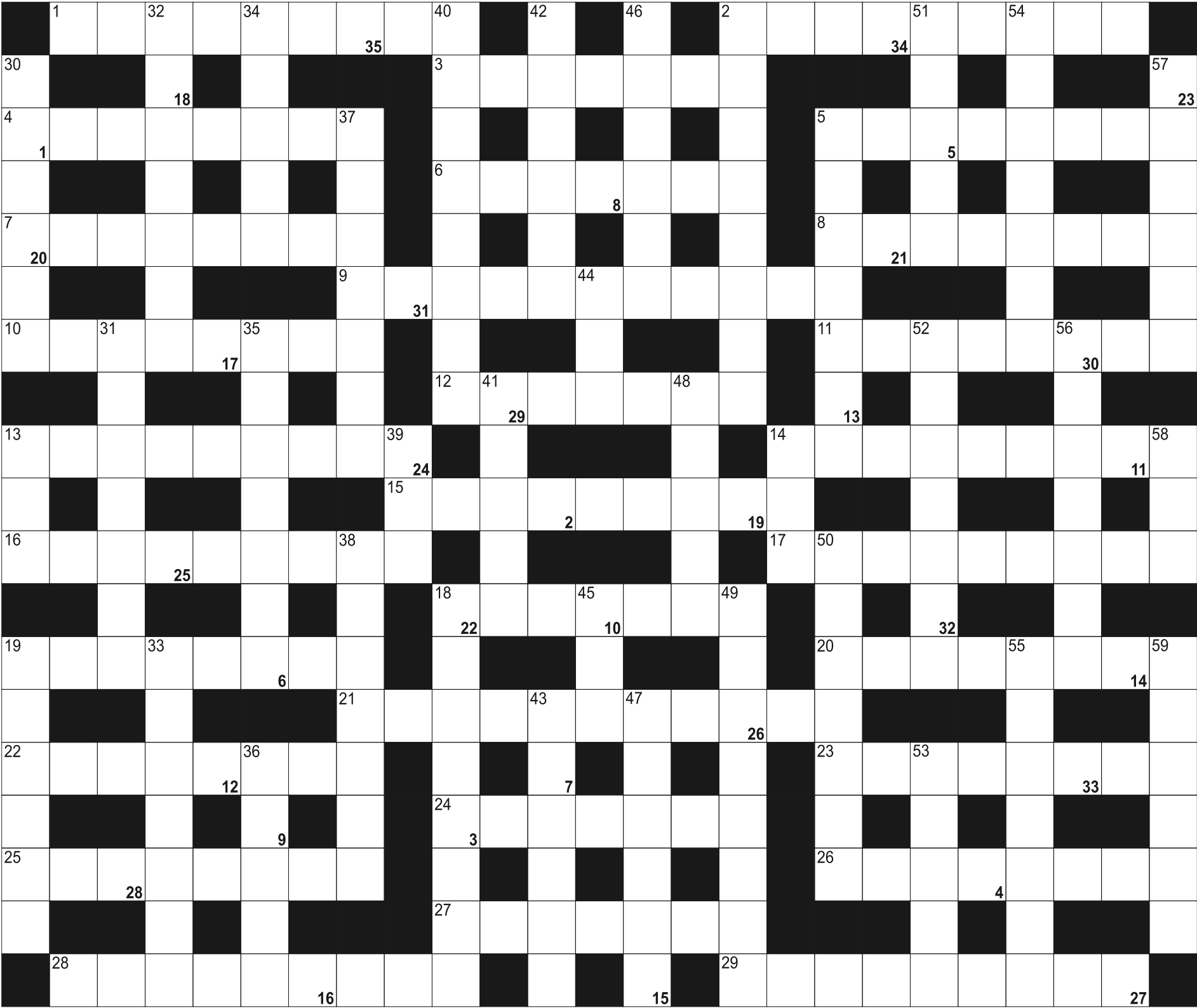
NIEPALĄCA

Samotna 68 latka, czuła, wrażliwa towarzyska lubiąca przyrodę, muzykę, taniec z własnym M pozna Pana zaradnego o dobrym sercu, mile widziany Pan zmotoryzowany.

EMERYTKA PO 60-tce

Jestem miłą sympatyczną, pogodną z poczuciem humoru ale bardzo samotną emerytką. Szukam dobrego człowieka bez nałogów, któremu również dokucza samotność.

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	30	31	32	33	34	35							

POZIOMO: 1) schładza silnik samochodu; 2) sprzedaż kradzionych rzeczy; 3) sąsiedzi łotyszy; 4) jantar; 5) metalowa skrzynia przewożona statkiem; 6) świętuje 3 lutego i 20 marca; 7) holenderskie piwo; 8) Wielki Komor, wyspa; 9) korpus admirałów; 10) na podłodze w samochodzie; 11) na nich ćwiczą żołnierze; 12) awantury, sprzeczki; 13) lekarz od uczulenia; 14) lokal dla piwoszy; 15) do konserw i butelek; 16) choroba oczu; 17) wizyta kontrolna, inspekcja; 18) czerwony lub ukraiński; 19) największa wyspa na Dnieprze; 20) człowiek wybitny, sławny; 21) uczy się w liceum; 22) czar; 23) ciasto z makiem i rodzynkami; 24) płynie przez Dortmund; 25) pajęczaki

wywołujące alergię; 26) zajadłe szczekanie; 27) wyświetlacz smartfona; 28) liczba pod kreską ułamkową; 29) mieszkają w Iranie
PIONOWO: 2) orzechy pistacjowe; 5) kromki z serem lub szynką; 13) klub piłkarski z Aten; 14) Polski Związek Wędkarski; 18) krojony na kromki; 19) Pazura lub Żak, aktorzy; 30) kontrolne obejście po szpitalu; 31) dawniej bor; 32) niewielka łysina; 33) obracana przez krupiera; 34) cegielka na budowę szkoły; 35) wyniki dzielenia; 36) bezgłośnie; 37) drugie największe miasto wyspy Vancouver; 38) ubicacja; 39) stan w

Indiach ze stolicą Panaji; 40) powieść Paulo Coelho; 41) parkowy mebel; 42) "zegarek" trenera; 43) niedorzeczność, nonsens; 44) świadectwo urodzenia; 45) kamienna lub warzona; 46) Pani-Wiatr, sumeryjska bogini; 47) smartfon od Apple'a; 48) Newton, słynny fizyk; 49) Ryszard, reżyser "Porady na zdrady"; 50) czwarty najwyższy szczyt Boliwii; 51) poufale o Renacie; 52) koncepcja rozdziału państwa od Kościoła; 53) dawniej kwarzec; 54) codzienność sportowca; 55) łuki w zdaniu; 56) gorczyca polna inaczej; 57) kościelny instrument; 58) mała Alina; 59) mieszanina na piwo lub spirytus

SOBOTA\\NIEDZIELA
|14-15|09|2019|

dodatek bezpłatny

OGŁOSZENIA DROBNE
NEKROLOGI
KONDOLENCJE

drobniak.pl

ZWIERZĘTA

sprzedam

KURY nioski Kokoszki z jajkiem młode szczepione kolorowe. Drogą gratis

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

ALBO sprzedam lub zamienię na mieszkanie, zabudowania do remontu na działce 9 arów i 11 arów obok. Są one w centrum Sząbruka, 694-369-667

ATRAKCYJNĄ działkę w Jonkowie (3080m2) z możliwością uzyskania warunków zabudowy pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną, położoną pomiędzy ulicami Korolowa i Polna, tel.603646373

DZIAŁKĘ 20 arów zabudowaną domem do rozbiórki. Jankowo 13, tel. 515-950-025

KUPIĘ mieszkanie przy ul.Stawigudkiej, Bartąskiej lub w okolicach (gotówka), tel.603646373

ŚWIĄTKI nowy domek sprzedam/zamianię na mieszkanie lub za połowę ceny z dożywotnim zamieszkaniami, zaawansowani wiekiem emeryci, (89)530-54-79, 799-929-446

MIESZKANIE centrum- Olsztyn, bez pośredników, 663-908-925

WARSZTAT mechaniki samochodów ciężarowych i osobowych, wyposażenie i materiały w cenie działki. 604-992-366

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

kupię

KUPIĘ garaż do 15.000 w Olsztynie lokalizacja i stan obojętny może być bez prądu i kanału, płacę gotówką, 573-148-557

KUPIĘ mieszkanie w Olsztynie, tel 692-807-961

zamienię

"AS" zamiany mieszkań, domów o różnym statusie prawnym, zadłużonych oraz innym kłopotem porady gratis Małgorzata Dyrda lic. 3079 Olsztyn PL. Konstytucji 3 Maja 3vis a vis dworca głównego, 603 584 180 www.zamiany.olsztyn.pl

do wynajęcia

MIESZKANIE 35 m2, Olsztyn, Niepodległości, 885-735-280

NOWE atrakcyjne mieszkania, 515-247-987

POKÓJ dla studentek zaocznych, 797-466-932

PRACA

dam pracę

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

KIEROWCĘ kat.C, emeryt lub rencista 1/3 etatu, Olsztyn. 604-268-882

KRYSGUM przyjmie pracowników na etaty wulkanizatorów i mechaników. Istnieje możliwość przyuczenia do zawodu. Praca od zaraz. , Tel. do kontaktu 501589134

MALARZY, murarzy, cieśli, zbrojarzy zatrudni na terenie Niemiec przedsiębiorstwo z Gdańska, 602 261 866, (58)342 16 18,

MĘŻCZYZNĘ w gospodarstwie rolnym z zakwaterowaniem, 500-237-803

MĘŻCZYŹNIE w gospodarstwie rolnym przy bydle mlecznym, zakwaterowanie, wysokie wynagrodzenie. 609-823-248

MURARZ -zbrojarz, Berlin, dobre warunki, j. niemiecki, tel.787-072-361, 89-526-17-91

MURARZA możliwość zakwaterowania, 501-481-210

PRACOWNIKÓW na budowę, 501-464-840

PRZYJMĘ do pracy w gospodarstwie. Zapewniam zakwaterowanie. Wynagrodzenie do 2500zł tel. 500-141-819

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 601-772-124

szukam pracy

EMERYTKA szuka pracy w handlu doświadczenie na kasie lub opieka nad osobami satarszymi tel.508 932 463

MM. POSIADAM orzeczenie o niepełnosprawności podejmę prace jako dozorca wraz z zamieszkaniami z małą odpłatnością.Olsztyn. okolice Tel.727 243 487

POSPRZĄTAM domy, mieszkania, umyję okna, solidnie, tanio, prace przy domu, Tel. 504-540-196

AUTO-MOTO

sprzedam

RENAULT Megane III - 1,5 diesel, rok prod. 2010, przebieg oryginalny 134 tys.km (udokumentowany, serwisowany). Kupiony w salonie Alcar w Olsztynie. Czarny metalik, 605-137-249

VOLKSWAGEN Passat kombi, 2000r. 115KM 1,9TDI, koła zimowe. 3300zł, 604-905-540

kupię

KUPIĘ niejeżdżony (do 160.000 km) samochód benzynowy pięciodrzwiowy Mrągowo, 694-369-667

inne

SPRZEDAM fotele do busa 20sz., Zbiorniki paliwa, 606-513-447

USŁUGI

budowa | remont

DACHY, naprawy, Olsztyn, 502-202-377

MALOWANIA, szpachlowanie, 504-720-494

MINIKOPARKA prace ziemne tel.691-598-726 wolne terminy zapraszam

MONTAŻ i Naprawy żaluzje rolety, vertikale, moskitiery, rolety zewnętrzne, plisy, bramy, dzwi, okna, drobne prace budowlane (szpachlowanie, malowanie) Naprawa i regulacja: dzwi, okien, rolet, bram, Tel. 514-460-422

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

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

REMONTY, 537-233-096

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, 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, przeprowadzki, 729-242-457

inne

TWORZENIE stron internetowych, 731-884-884

USŁUGI ogrodnicze cięcie formowanie roślin i drzewek owocowych koszenie i wykaszanie trawy profesjonalnie tel. 534 081 870

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ

Olsztyn
ul. Partyzantów 28

tel. (89) 539-74-80
(89) 539-74-82

fax (89) 539-74-88

czynne pn.-pt. 9.00-17.00
sob. **nieczynne**

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

Barczewo

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

Szczytno

ul. Odrodzenia 18 (PTU „Mazur-Pol")
☎ tel./fax (89) 624-31-48
czynne pn.-pt. 8.00-17.00, sob. 8.00-14.00

Nidzica

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

Olsztyniek

ul. Chopina 29 (Miejski Dom Kultury)
☎ tel./fax (89) 519-22-01
czynne pn.-pt. 8.00-16.00, soboty nieczynne

Bartoszyce, pl. Konstytucji 3 Maja 29

(Biuro turystyczne IKAR)
☎ tel./fax (89) 762-27-11
czynne pn.-pt. 9.00-17.00, sob. 9.00-14.00

Biskupiec

ul. Topiel 2
☎ tel./fax (89) 715-32-50
czynne pn.-pt. 8.15-17.00, sob. 8.15-12.30

Elbląg

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

Miłakowo

ul. Olsztyńska 16 (Urząd Miasta)
☎ tel. (89) 757-83-31
czynne pn.-pt. 8.00-15.00, soboty nieczynne

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

Morąg

ul. 11 Listopada 2 (budynek Poczty i TP)
☎ tel./fax (89) 757-28-91
czynne pn.-pt. 10.00-16.00, sob. 9.00-14.00

Pisz

ul. 1 Maja 3c/1 (Biuro Rachunkowe „Debet")
☎ tel. (87) 423-51-15
czynne pn.-pt. 8.00-17.00, soboty nieczynne

Mrągowo, ul. Ratuszowa 5

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

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

GAZETA OLSZTYŃSKA

pożegnania.net

Wyraż swój żal i zapal wirtualną świeczkę

31419opb1-a-C

Naszą rozrzuconą po świecie rodzinę
zawsze łączyła Sztuka.

Dzięki Sztuce nasze serca na zawsze pozostaną razem

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 11 września 2019 r.
odszedł od nas w wieku 96 lat
Nasz Kochany Tata, Brat, Dziadek i Pradziadek

ś. † p.

Mieczysław Kułakowski

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w poniedziałek,
16 września 2019 r., o godz. 14.00 pożegnaniem
w kościele pw. św. Jana Apostoła i Ewangelisty w Zalewie.
O godz. 14.30 zostanie odprawiona msza święta żałobna.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym w Jerzwałdzie.
Pogrążeni w smutku córka Wanda i brat Alfons

4727190PB1-A-O

BIZNES

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

POŻYCZKI. (89)527-72-04

SYBKA gotówka na pilne wydatki. U nas dostaniesz do 10 tys. zł w 5 minut. Zapraszamy! Olsztyn - CH Jakub, 89-535-03-13

MATRYMONIALNE

SZUKAM partnerki rolnik 40 l. tel 510 512 921

RÓŻNE

sprzedam

DREWNO kominkowe grube przesuszone, buk 200zł/mp, dąb 180zł/mp, 606-958-843

DREWNO opałowe, kominkowe tel. 605-048-075, (89)513-15-60

KOPACZKĘ, obsypnik do ziemniaków, prasa z-224, wózek do rozpotowienia ciągników, ciągnik Białorus, wagon chłodnia, barakowóz, dmuchawa do zboża, piły do traka stacjonarnego, beczki po ropie 200 l i 500 l, żuraw samochodowy, 692-214-618

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

RÓŻNE zabytkowe meble. Tel. 663-908-925

SPRZEDAM styropian Suporex, cegłę szamotową białą i czerwoną, 606-513-447

ŚWIERK pospolity i świerk srebrny, 698-362-157

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

inne

W Hotelu Wileńskim w Olsztynie organizowany jest BAL SENIORA w dniu 5.10.2019 r. o godz. 19.00. Muzyka na żywo. Menu jest bardzo dobre. Cena biletu 115 pln od osoby. Serdecznie zapraszamy ! tel. 797-466-932

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

KURY Młode Nioski, Od Hodowcy, Szczepione, Dowóz, TANIO, 502-031-298

SIXUS szczeniaki odbiór 5.10. 604-19-47-91

maszyny rolnicze

KUPIĘ wszystkie Ciągniki i Maszyny rolnicze Ładowarki Przyczepy Agregaty Prasy belki i kostki Beczkowozy Anna Bolko Troll i inne Zadzwonić 693 888 308

KUPIĘ silnik spalinowy ES 231 1HC 102 Zdecydowanie. Tel: 601848409 lub SMS.

KUPIĘ silnik spalinowy ES 231 1HC 102 Zdecydowanie. Tel: 601848409 lub SMS.

SPRZEDAM - sieczkarnia kuku rydzy ciągnana, Potinger z Temperem, 660-416-912

inne

BARANY, owce i krowę, rozrzućnik obornika dwuosiołowy tel. 601-900-287, 89 513-02-98

Z żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Pana **Stanisława Szmigiel**

Rodzinie i Bliskim

wyrazy współczucia składają
Dyrektor i pracownicy
Zespołu Szkół Budowlanych w Olsztynie

466519opb1-a-O

Łącząc się w żalobie i smutku,
składamy kondolencje z powodu śmierci

Taty
naszej drogiej

Basi Strzyż

Przyjaciółki: Ela, Ewa J., Ewa M., Gosia O., Gosia S. i Marzenka

468619opb1-a-M

Panu Profesorowi

Mariuszowi Majewskiemu

Kierownikowi Katedry Fizjologii Człowieka
wyrazy głębokiego i szczerzego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają pracownicy Katedry Fizjologii Człowieka
Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum UWM w Olsztynie

472519opb1-a-M

*Ci, których kochamy, nie umierają nigdy,
bo miłość to nieśmiertelność...*

Emily Dickinson

mp-otbr-6787

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

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu).
Terminy przyjęć*:

- na poniedziałek – do piątku do godz. 17.00
- na wtorek, środe, czwartek, piątek, sobotę – dnia poprzedniego w godz. od 9.00 do 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
tel. 89 527-35-70, 89 527-41-19

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
BRANIEWO, ul. Spacerowa 3, tel. 55-244-27-04

28919opb1-a-G

HADES
USŁUGI POGRZEBOWE
OLSZTYN

Biuro: Małeckiego 4-6, tel. 89-526-57-77
Biuro i sklep z odzieżą: Wyzwolenia 31, tel. 89-535-98-85
Całodobowe przewozy zmarłych: 601-523-500

27419opb1-A-C

Farmański
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

27519opb1-A-C

Hera
OLSZTYŃSKIE CENTRUM
POGRZEBOWE

ŻUK
CAŁODOBOWY
PRZEWÓZ ZMARŁYCH

Jagiellońska 60 (nowy adres!)
tel. 604 770 604 tel. 89 535 06 06

PROFESJONALNE WSPARCIE W TRUDNYCH CHWILACH

26719opb1-A-C

SACRUM

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE
DĄBROWSKI ANDRZEJ

Olsztyn, ul. B. Limanowskiego 18/2
tel. 89 67 77 100, kom. 530 308 308

Całodobowy przewóz zmarłych

26819opb1-A-C

ACHERON

USŁUGI POGRZEBOWE
Anna Żuk, Tadeusz Jotejko

Olsztyn, ul. Krasickiego 6 (Jaroty)
(89) 541-10-29, 602-600-801, 606-607-502

ZAPEWNIAMY GODNY POCHÓWEK
Całodobowy przewóz zmarłych

26919opb1-A-C

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

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

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

Gwarantujemy godną i kulturalną posługę

27019opb1-A-C

DANUTA i JAROSŁAW WACHOWSCY

USŁUGI POGRZEBOWE
PRZYMIERZE

Biuro - OLSZTYN, ul. Wojska Polskiego 29A
tel. (89) 526 11 11
kom. 607 148 719
CAŁODOBOWY PRZEWÓZ ZMARŁYCH

27119opb1-A-C

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

AARON

OLSZTYN, ul. LIMANOWSKIEGO 19D

TEL. CAŁODOBOWE:
(89) 533-37-15; kom. 502-180-730

CAŁODOBOWE PRZEWÓZY ZMARŁYCH

27219opb1-A-C

ARKA
Elżbieta Michalowska Anna Michalowska

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**

27319opb1-A-C

OLIMPIA GRYFA SIĘ NIE BOI

II LIGA PIŁKARSKA\\ OLIMPIA ELBLĄG W NIEDZIELĘ ZMIERZY SIĘ NA WYJEŹDZIE Z GRYFEM WEJHEROWO. W TYM SEZONIE GOSPODARZE NIE ZASMAKOWALI JESZCZE ZWYCIĘSTWA I W EFEKCIE ZAJMUJĄ OSTATNIE MIEJSCE.

W minionym sezonie oba zespoły rzutem na taśmę uratowały się przed spadkiem - zdobyły po 40 punktów i tylko o jedno oczko wyprzedziły Siarkę Tarnobrzeg, która musiała pożegnać się z II ligą.

W tym sezonie elblążanie radzą sobie o wiele lepiej, bo z dorobkiem 12 punktów zajmują ósmą lokatę w tabeli. Natomiast Gryf spisuje się poniżej oczekiwań - rok temu po 8 kolejkach drużyna z województwa pomorskiego miała 12 punktów, a obecnie podopieczni trenera Łukasza Kowalskiego są jedynym zespołem w lidze, który jeszcze nie wygrał żadnego z ośmiu spotkań. Jedyne łupem Gryfa do tej pory są remisy u siebie z Bytovią Bytów (1:1) oraz na wyjeździe ze Stalą Stalowa Wola (0:0).

Mimo skromnego dorobku punktowego, wejherowianie w każdym z przegranych spotkań pokazali, że są zespołem walecznym, a cztery razy przegrali różnicą tylko jednego gola.

Olimpia spisuje się znacznie lepiej, jednak w poprzedniej kolejce przegrała w Elblągu ze Zniczem Pruszków (1:2).



Fot. Marek Lewandowski

W poprzedniej kolejce Olimpia przegrała ze Zniczem, więc teraz ma okazję do rehabilitacji

- W ZESPOLE NIE MA PRZYGNĘBIENIA PO OSTATNIEJ PORAZE - ZAPEWNIĄ DRUGI TRENER ELBLĄŻAN DARIUSZ KACZMARCZYK. - WSZYSCY PIŁKARZE GARNĄ SIĘ DO GRY I WSZYSTKO ZROBIA, BY SIĘ ZREHABILITOWAĆ ZA TO NIEPOWODZENIE.

Na pewno nie będzie to jednak łatwe spotkanie, bo rywale potrzebują punktów, gdyż znaleźli się w strefie spadkowej. Nas jednak także interesuje zwycięstwo. By swój cel osiągnąć, musimy grać konsekwentnie, a przy tym skutecznie i dokładnie. Wszyscy muszą zaangażować się w walkę i zostawić trochę zdrowia na boisku. Po meczu ze Zniczem wy-

ciągnęliśmy wnioski i teraz może być już tylko lepiej - zapewnia Kaczmarczyk. - Poza tym dalej chcemy kontynuować serię spotkań bez porażki na wyjeździe.

Przeciwko Gryfowi nie zagra Bruno Żołądź (pauzuje za kartki), poza tym w wyjściowym składzie Olimpii mają nastąpić dwie lub trzy rotacje.

*** 9. kolejka, sobota:** Górnik Polkowice — Pogoń Siedlce

(g. 19), Elana Toruń — Lech II Poznań (17), Widzew Łódź — Garbarnia Kraków (19.10), GKS Katowice — Legionovia Legionowo (18), Resovia Rzeszów — Skra Częstochowa (16), Bytovia Bytów — Błękitni Starogard (18), Stal Rzeszów — Stal Stalowa Wola (15), **niedziela:** Znicz Pruszków — Górnik Łęczna (13.05), Gryf Wejherowo — Olimpia Elbląg (17).

PO 8 KOLEJKACH

1. Znicz	16	16:12
2. Stal Rz.	16	14:10
3. Górnik Ł.	15	11:8
4. Błękitni	15	11:11
5. Garbarnia	15	9:4
6. Resovia	14	13:6
7. Widzew	14	13:8
8. Olimpia	12	11:6
9. Bytovia	12	14:12
10. Katowice	11	11:9
11. Elana	11	10:8
12. Pogoń	11	9:8
13. Lech II	10	6:8
14. Skra	8	4:10
15. Górnik P.	6	7:5
16. Stal S.W.	5	5:15
17. Legionovia	3	7:18
18. Gryf	2	4:13

SPRINTEM

Zbigniew Staniszewski na trasie Warmińskiego



JK

SPORTY MOTOROWE\\

Podczas weekendu zostanie przeprowadzony 22. Rajd Warmiński - Toyota 2019. W sobotę o godz. 17 na rynku Starego Miasta w Olsztynie odbędzie się prezentacja załóg biorących udział w rajdzie, natomiast w niedzielę o godz. 9 ze Strefy Serwisowej usytuowanej na parkingu Hotelu Manor wystartuje pierwsza załoga na OS Barkweda i dalej na OS Łomy. W sumie zawodnicy te dwa oesy pokonają trzykrotnie. Około godz. 15 pierwsza załoga zamelduje się na rynku Starego Miasta, gdzie przewidziana jest ceremonia wręczenia pucharów i nagród.

- Rajd dojdzie do skutku, chociaż niektórzy robili nam duże problemy - przyznaje Wojciech Fijałkowski z Automobilklubu Warmińskiego. - Pomogła dopiero wyprawa do Warszawy. Ważne, że mamy już zacyk listę startową, a w sumie spodziewamy się od 30 do 35 załóg, które przejadą 110 km, z czego około 40 km to będą odcinki specjalne - wylicza Wojciech Fijałkowski.

W rajdzie nie zabraknie Zbigniewa Staniszewskiego, który co prawda przygotowuje się do ostatniej rundy mistrzostw Polski w rallycrossie, ale w Warmińskim też pojedzie w myśl zasady, że trening czyni mistrza. Na prawym fotelu jego Forda Fiasty R5 zasiądzie Sebastian Rozwadowski.

- Kilometrów przejechanych w warunkach „bojowych” nigdy za wiele - wyjaśnia „Stanik”. - Najważniejszy jest trening, czucie samochodu i utrzymanie odpowiedniej formy. Rajd ten jest niemalże wokół domu, więc grzechem byłoby go ominąć. Zapraszamy w niedzielę w okolicach Jonkowa. Będzie szybko i dynamicznie!

LUKASZ CZARNECKI-PACYŃSKI

DRYH

REGATY POD BANDERĄ WOLNYCH POLSKICH ŻEGLARZY

ŻEGLARSTWO\\ 44 ZAŁOGI STAWIŁY SIĘ NA JEZIORZE MAMRY, BY WZIĄĆ UDZIAŁ W 24. MEMORIALE BRACI EJSMONTÓW.

Węgorzewscy bliźniacy Piotr i Mieczysław Ejsmontowie w latach 60. ubiegłego wieku uciekli z PRL, aby zrealizować marzenie swojego życia - rejs żeglarski dookoła świata. Nieestety, w grudniu 1969 roku ich ośmiometrowa „Polonia” zaginęła w okolicach Przylądka Horn. Bracia żeglowali pod zaprojektowaną przez siebie Banderą Wolnych Polskich Żeglarzy, która teraz każdego roku powiewa pod salingami łódek startujących w regatach ich imienia.

— W sobotę rano zapowiadano się bardzo ładnie, więc trasę ustawiono tradycyjnie dookoła wyspy Upały, bo to była „kolebka na głębinie” Piotra i Mietka Ejsmontów - opowiada komandor regat, węgorzewski malarz Jerzy



Fot. Emilia Fedulio-Baran

Tyszkowski, który obu młodych Ejsmontów uczył żeglowania. Szybsze i nowoczesne jachty zdążyły pokonać trasę, natomiast wolniejsze łódki dopadła flauta. O godzinie 15:40,

jak nożem uciął, przestało wiać. W grupie kabinówek do 7,99 m wygrał Dariusz Baldyga z Giżycka na Tango 780 przed Wojciechem Chodakowskim z Wyszkowa

na Tango 730 i Stanisławem Ejsmontem z Wrocławia na Maxusie.

W grupie kabinówek powyżej 8 m pierwsze miejsce zajął Robert Rogiński z Pisz na Twisterze przed Marcinem Tejszewskim z Olsztyna na łódce typu Wild Grey oraz Michałem Szewczykiem z Warszawy na Bingo 930. W klasie Open wygrał z kolei Jakub Malicki z Kętrzyna na Delphi 240 D przed Marianem Belbotem z Giżycka na Bingo 930 i Andrzejem Janekowskim z Warszawy na łódce typu Belbot 92.

Patroni rodzinnej regaty Wanda i Jerzy Śmiechowiczowie z Kanady przylecieli na regaty w towarzystwie brata Olafa Bocheniaka, franciszkanina z klasztoru Martin Coronado w Argentynie, z którego bra-

cia Ejsmontowie 50 lat temu wyruszyli w swoją ostatnią podróż. Wanda Ejsmont-Śmiechowicz każdego roku funduje puchar dla zwycięzcy regat. Tradycyjnie przypomnieli także pokrótce historię swoich braci, którzy - jak to kiedyś skomentował kpt. Krzysztof Baranowski: „mieli marzenia większe od rozsądku”.

Impreza, którą zorganizowały Klub Morski LOK w Węgorzewie i Kętrzyński Klub Żeglarski Kaper, odbyła się dzięki wsparciu finansowemu gminy Węgorzewo.

TO BYŁ UDANY POWRÓT DOMINIKI

SZERMIERKA\\ W KATOWICACH ODBYŁ SIĘ PUCHAR POLSKI JUNIORÓW MŁODSZYCH W SZABLI, KTÓRY ROZPOCZĄŁ RYWALIZACJĘ O ZDOBYCIE KWALIFIKACJI NA OGÓLNPOLSKĄ OLIMPIADĘ MŁODZIEŻY 2020. W ZAWODACH NIE MOGŁO ZABRAKNAĆ ZAWODNIKÓW OLSZTYŃSKIEGO HAJDUCZKA.

W Katowicach walczyło 167 zawodników z 20 polskich klubów, a poza tym pojawili się także młodzi szabliści z Białorusi, Czech i Austrii. Natomiast barw Hajduczka bronili: Aniela Kozłowska, Dominika Träger, Piotr Kozłowski, Oskar Kusak i Krzysztof Dowgierd.

Na planszach do rywalizacji przystąpiło 102 szablistów. Olsztynianie pewnie awansowali do fazy pucharowej. W play-off Dowgierd przegrał 10:15 z Michałem Pardelą (Kolejarz 24 Katowice), natomiast dwóm pozostałym szablistom Hajduczka uzyskane wyniki w grupach dały prawo startu od razu w drugiej fazie play-off. Niestety, Kusak uległ 14:15 Wojciechowi Kaczmarczykowi (KKSZ Konin), kończąc rywalizację na 33. miejscu. Natomiast Kozłowski pokonał 15:7 Toma Nastase (AZS AWF Warszawa) oraz 15:8 Filipa Józefowskiego (AZS AWF Katowice). W walce o ćwierćfinał zmierzył się z późniejszym finalistą turnieju Krzysztofem Kajorem (Pałac Młodzieży Katowice), przegrywając 8:15, co dało mu ostatecznie 14. miejsce.

Natomiast wśród dziewcząt obie olsztynianki awansowały do play-off. Aniela Kozłowska, dzięki wygranim



Fot. archiwum klubu

wszystkim walkom w grupie, rozpoczęła rywalizację od drugiej fazy play-off. W pierwszej walce pokonała 15:3 Maję Karlicką (Grodzki Klub Szermierczy), by w walce o ćwierćfinał ulec 11:15 późniejszej tryumfatorce Zuzannie Lenkiewicz (TMS Zagłębie Sosnowiec), co dało jej ostatecznie 10. miejsce.

- KILKA PROSTYCH BŁĘDÓW ZAWAŻYŁO NA KOŃCÓWCE WALKI. CHWILA DEKONCENTRACJI KOSZTOWAŁA MNIE WEJŚCIE DO STREFY MEDALOWEJ. TERAZ PRZED MNA PRACOWITY

WRZESIEŃ I PAŹDZIERNIK. W SUMIE SZEŚĆ STARTÓW, W TYM DWA PUCHARY EUROPY - POWIEDZIAŁA ANIELA KOZŁOWSKA, KTÓREJ ROZWÓJ SPORTOWY WSPIERA FIRMA WIPASZ.

Bardzo udany występ zaliczyła natomiast Dominika Träger. W fazie play-off w kolejnych walkach pokonała 15:11 Nikołą Woźniaka (KKSZ Konin), 15:7 Anastazję Nagórską (OS AZS Poznań) i 15:6 Marię Więckiewicz (Szermierka Wołomin). W ćwierćfinale olsztynianka uległa 6:15 Ewie Zajac (TMS Zagłębie

Sosnowiec), kończąc rywalizację na 8. miejscu.

- PO ROCZNEJ PRZERWIE WRÓCIŁAM NA PLANSZE. NA POZĄTKU NIE BYŁAM PEWNA SIEBIE, ALE Z KAŻDĄ WALKĄ CZUŁAM SIĘ CORAZ LEPIEJ. JESTEM SZCZĘŚLIWA, ŻE MOGLAM WRÓCIĆ DO RYWALIZACJI. TO BYŁ DLA MNIE DOBRY DZIEŃ - PRZYNAŁA DOMINIKI TRÄGER.

- Gratuluję zawodnikom wyników. Każdy z nich pozostawił wiele sił na planszach. Ważne jest, że mimo wielu lat ciężkich treningów nadal kochają ten piękny olimpijski sport, jakim jest szermierka. Podziwiam ich i dziękuję, że przynoszą chlubę naszemu klubowi i Olsztynowi - dodał prezes UKS Hajduczek Adam Sobczyk.

Hajduczek wspierany jest przez Warmiński Bank Spółdzielczy w Jonkowie. Zawodnicy biorą udział w programie współfinansowanym przez urząd miasta w Olsztynie „Szkolenie sportowe dzieci i młodzieży biorącej udział w ogólnopolskim współzawodnictwie sportowym”. **xvz**

SPORT W TELEWIZJI

SOBOTA

*** Siatkówka.** Puchar Świata kobiet: Argentyna – Holandia, Serbia – Brazylia (6.50, 9.50, Polsat Sport); Chiny – Korea Płd., Dominikana – Japonia (7.50, 12.10, Polsat Sport Extra); Kamerun – Chiny (5.20 z sob. na niedz., Polsat Sport News); mistrzostwa Europy mężczyzn: Ukraina – Holandia, Estonia – Czarnogóra (15.50, 18.50, Polsat Sport)

*** Tenis.** Turniej WTA w Zhengzhou: półfinał (8, TVP Sport)

*** Koszykówka.** Mistrzostwa świata mężczyzn w Chinach: mecz o 7. miejsce (9.50, TVP Sport)

*** Kolarstwo.** Vuelta a Espana, 20. etap: Arenas de San Pedro



– Plataforma de Gredos (12, Eurosport 1)

*** Piłka nożna.** LaLiga: Real – Levante (12.55, Eleven Sports 1), Sociedad – Atletico (18.25, Eleven Sports 3), Barcelona

– Valencia (20.55, Canal+ Sport 2); II liga niemiecka: Regensburg – VfB Stuttgart (12.55, Eleven Sports 2); Premier League: Liverpool – Newcastle, Manchester Utd – Leicester, Norwich – Manchester C. (13.25, 15.55, 18.25, Canal+ Sport 2); PKO Ekstraklasa: Raków – Arka (14.40, nSport+), Lechia – Lech (17, Canal+ Sport; 17.20, TVP 2), Korona – Wisła K. (19.40, Canal+ Sport); Bundesliga: Dortmund – Leverkusen (15.20, Canal+), Union – Werder (15.25, Eleven Sports 2), Koeln – M'gladbach (15.25, Eleven Sports 3), Augsburg – Eintracht (15.25, Eleven Sports 4), Lipsk – Bayern (18.25, Eleven Sports 1); Serie A: Napoli – Sampdoria (17.55, Eleven Sports 2), Inter

– Udinese (20.40, Eleven Sports 1); Fortuna 1. liga: Termalica – Warta (18.45, Polsat Sport Extra)

*** Rugby.** Ekstraliga: Pogoń Siedlce – Ogniwo Sopot (15, Polsat Sport Fight)

*** Lekka atletyka.** Memoriał Kamili Skolimowskiej w Chorzowie (16, 18.30, TVP Sport)

*** Żużel.** Indywidualne MŚ juniorów, 2. runda (18.30, Eurosport 1)

*** Boks.** Gala w Las Vegas, waga ciężka: Tyson Fury – Otto Wallin (4.00 sob./niedz., Polsat Sport)

NIEDZIELA

*** Motocross.** MŚ w Szanghaju (6, 7, Eurosport 2)

*** Siatkówka.** PŚ kobiet: USA – Serbia, Brazylia – Argentyna (6.50, 9.50, Polsat Sport Extra),

Korea Płd. – Dominikana, Rosja – Japonia (7.50, 12.10, Polsat Sport News); Dominikana – Kamerun (5.20 niedz./pon., Polsat Sport Extra); ME mężczyzn: Holandia – Polska (15.50, Polsat Sport, TVP 1; 16, Super Polsat), Czechy – Estonia (19.50, Polsat Sport), Turcja – Słowenia (20.20, Polsat Sport Extra)

*** Koszykówka.** MŚ mężczyzn: mecz o 3. miejsce oraz finał (9.50, 13.50, TVP Sport)

*** Piłka nożna.** LaLiga: Eibar – Espanyol, Alaves – Sevilla (11.55, 13.55, Canal+ Sport), Celta – Granada (15.55, Eleven Sports 3), Valladolid – Osasuna (18.25, Eleven Sports 4), Betis – Getafe (20.55, Eleven Sports 2); Fortuna 1. liga: Miedź – Olimpia (12.30, Polsat Sport);

Championship: Huddersfield – Sheffield W. (12.55, Eleven Sports 3); PKO Ekstraklasa: Pogoń – ŁKS, Górnik – Śląsk (14.40, 17, Canal+); Premier League: Bournemouth – Everton, Watford – Arsenal (14.55, 17.25, Canal+ Sport 2); Serie A: SPAL – Lazio (14.55, Eleven Sports 2), Roma – Sassuolo (17.55, Eleven Sports 3), Hellas – Milan (20.40, Eleven Sports 1); Bundesliga: Paderborn – Schalke (17.55, Eleven Sports 2)

*** Kolarstwo.** Madrid Challenge kobiet (14.30, Eurosport 1); Vuelta a Espana, 21. etap: Fuenlabrada – Madryt (17, Eurosport 1); Grand Prix Montrealu (20.30, Eurosport 1)

*** Piłka ręczna.** Superliga mężczyzn: Wybrzeże – Piotrkowianin (18.50, TVP Sport). **PES**

MAZUR – KRAJOBRAZ PO SPADKU

FORBET IV LIGA PIŁKARSKA\\ JEST TO CIĘŻKA I ŻMUDNA PRACA, BO ZESPÓŁ MUSI SIĘ ZGRAĆ. CIERPLIWOŚĆ JEST DUŻA, ALE Z MECZU NA MECZ CORAZ MNIEJSZA – PRZYZNAJE PRZEMYSŁAW KOŁŁĄTAJ, TRENER MAZURA ŁŁK.

- W ostatniej kolejce Mazur przegrał 0:3 z rezerwami Stomilu...

- ...bo olsztynianie byli zdecydowanie lepszym zespołem. Częściej operowali piłką, a my szukaliśmy swoich szans wkontrach. Niestety, straciliśmy bramki po stałych fragmentach gry, bo albo nie potrafimy wybić piłki, albo źle się ustawiamy przy rzucie wolnym. Błąd goił błąd. Inna sprawa, że unas znowu zabrakło kilku podstawowych zawodników. Dla mnie jest to ciężka i żmudna praca, bo zespół musi się zgrać. Cierpliwość jest duża, ale zmeczu na mecz coraz mniejsza. Ci chłopcy dostają nagrodę, czyli możliwość gry w Mazurze, a nie potrafią walczyć o klub i swoje miasto.

- Po spadku ciężko jest się odnaleźć w realiach IV ligi?

- Na pewno mnie jako trenerowi, bo mamy nowy zespół, ale nie mamy doświadczonych piłkarzy jak np. Motor, który dobrze sobie poradził ze Stomilem (lubawianie wygrali 1:0

- red.). To jest nasz problem, z którym jak najszybciej musimy sobie poradzić.

- Początek ligi mieliście niezły, bo najpierw wygrana w Giżycku, a potem zremisowaliście z Korszami (ostatecznie Mazur został ukarany walkowerem - red.), jednak potem zaliczyliście cztery porażki z rzędu.

- Przyczynił się do tego doświadczony Mariusz Łapiński, który w 3. kolejce wypadł za czerwoną kartkę w Iławie. Wypadli też Mateusz Wielgat i Oleksandr Berezowski, czyli kolejni doświadczeni piłkarze, na których chcę opierać grę. Nie ma ich, więc muszą grać młodzi chłopcy. Mimo wszystko wierzę, że poradzimy sobie z rywalami o podobnym potencjale.

- Nadal ma pan zaufanie zarządu? Może pan spokojnie pracować i cierpliwie czekać na lepsze wyniki?

- Zarząd mi ufa, o czym chociażby świadczy fakt, że po spadku podpisano ze mną

nowy kontrakt na dwa lata. Nigdy nie uciekam od odpowiedzialności, ale podsumowanie pracy zrobimy w listopadzie. Jestem człowiekiem charakternym, więc jeśli wtedy uznamy, że są potrzebne zmiany, to oczywiście ustąpię ze stanowiska.

- We wspomnianym już meczu z Korszami przez moment graliście w 12-osobowym składzie, w efekcie Warmińsko-Mazurski Związek Piłki Nożnej ukarał was walkowerem, od którego jednak się odwołaliście. Jakich argumentów użyliście, by przekonać władze, że kara jest zbyt surowa?

- O naszych argumentach wolałbym milczeć, jednak nie rozumiem, dlaczego my jedynie mamy trzy dni na odwołanie, a zarząd czy też komisja, które to odwołanie rozpatrują, do tej pory jeszcze nam nie odpowiedziały.

- GKS Wiekielec idzie jak burza przez IV ligę i po sześciu kolejkach ma komplet punktów.

To jedyny faworyt do awansu w tym sezonie?

- Najpoważniejszy, ale dołączy do niego jeszcze kilka drużyn, na przykład Mamry Giżycko, Jeziorak Iława i Polonia Lidzbark Warmiński. Natomiast reszta będzie musiała walczyć o miejsce w środku tabeli lub o utrzymanie.

- Do tej pory bardzo dobrze spisuje się beniaminek z Lidzbarka Warmińskiego. Jest pan tym zaskoczony?

- Tak. My też z Polonią przegraliśmy 1:2, ale wynik mógł być zdecydowanie lepszy. Niestety, znowu zadecydowały błędy indywidualne. Z jednej strony Polonia zaskakuje, ale z drugiej strony jest efekt stabilnego składu.

- W sobotę podejmiecie Granicę Kętrzyn. Kolejny ciężki mecz?

- Bez względu na wszystko zgramy o trzy punkty. Mam tylko nadzieję, że będę mógł wystawić optymalną jedenastkę. Na pewno wyjdziemy na boisku nastawieni na walkę, walkę i jeszcze raz walkę.

* 7. kolejka, sobota: Tęcza Biskupiec - Stomil II Olsztyn (16), Olimpia II Elbląg - Zatoka Braniewo (17), Mamry Giżycko - Warmia Olsztyn (16), MKS Korsze - Błękitni Orneta (16), Motor Lubawa - Mragowia Mragowo (16), Mazur Łłk - Granica Kętrzyn (16:30); niedziela: Jeziorak Iława - GKS Wiekielec (16), Polonia Lidzbark Warmiński - Pisa Barczewo (16).

EM, DRYH

PO 6 KOLEJKACH

1. Wiekielec	18	20:4
2. Polonia	15	12:5
3. Jeziorak	13	14:5
4. Stomil II	12	14:3
5. Mamry	10	17:8
6. Błękitni	10	13:18
7. Mragowia	9	14:13
8. Granica	8	11:11
9. Motor	8	4:9
10. Zatoka	7	8:13
11. Pisa	7	8:12
12. Warmia	6	11:20
13. Korsze	5	9:12
14. Olimpia II	4	13:15
15. Mazur	3	3:12
16. Tęcza	3	8:19

O PIŁCE

III LIGA 8. kolejkę rozpocznie dzisiejszy mecz Polonia Warszawa - Pogoń Grodzisk Mazowiecki, natomiast zespoły z Warmii i Mazur zagrają w sobotę. Zdecydowanie najciekawiej powinno być w Ostródzie, gdzie zmierzą się dwa Sokoty, czyli pierwszy (gospodarze) i trzeci (goście z Aleksandrowa Łódzkiego) zespół obecnych rozgrywek. Warto przypomnieć, że poprzedni sezon rywal ostródzian zakończył na drugim miejscu, ustępując jedynie Legionovii. * **Piątek:** Polonia - Pogoń (19); **sobota:** Kaczkan Huragan Morąg - Lechia Tomaszów Mazowiecki (16), Znicz Biata Piska - Broń Radom (16), Concordia Elbląg - Świt Nowy Dwór Mazowiecki (16:30), Sokół Ostróda - Sokół Aleksandrów Łódzki (18), Unia Skierniewice - Pelikan Łowicz (14), RKS Radomsko - Ruch Wysokie Mazowieckie

(16), Ursus Warszawa - Olimpia Zambrów (16), Legia II Warszawa - KS Wąsilków (16).

PO 7 KOLEJKACH

1. Sokół O.	18	16:8
2. Świt	17	13:7
3. Sokół A.	14	17:11
4. Legia II*	13	11:5
5. Pelikan	11	17:10
6. Kaczkan	11	13:10
7. Unia	10	13:13
8. Broń*	10	7:7
9. Concordia	9	7:10
10. Lechia*	8	7:6
11. Polonia	8	7:11
12. Ursus	8	7:9
13. Olimpia*	7	12:11
14. Radomsko	7	11:12
15. Znicz	7	8:9
16. Ruch	4	10:13
17. Pogoń	3	8:19
18. Wąsilków	3	3:16

* mecz zaległy

KLASA OKRĘGOWA\\ 7. kolejka, grupa 1, sobota:

Vegoria Węgorzewo - Orleża Reszel (16:30), Łyna Sępól - SKS Szczytno (16), Śniardwy Orzysz - Omulew Wielbark (16), Victoria Bartoszyce - Czarni Olecko (16:30), Błękitni Pasym - Rominta Gołdap (13); **niedziela:** Cresovia Górowo Iławeckie - DKS Dobrze Miasto (16), Żagiel Piecki - Wilczek Wilkowo (15), Kłobuk Mikołajki - LKS Różnowo (14).

* **Grupa 2, sobota:** Barkas Tolkmicko - Polonia Pastęk (16:30), GLKS Szeląg Kormoran Zwierzewo - Start Nidzica (16), Fortuna Gąglawki - Płomień Turznica (16), Polonia Iłowo - GKS Stawiguda (16), Unia Susz - Ewingi Zalewo (16:30), Orzeł Janowiec Kościelny - Olimpia Olsztyniek (16:30); **niedziela:** GSZS Rybno - Drwęca Nowe Miasto Lubawskie (13:30), Grunwald Gierzwatd - Tęcza Miłomłyn (14).

GRUPA 1

1. Rominta	15	22:8
2. Błękitni	15	21:9
3. Łyna	13	15:10
4. Orleża	13	29:8
5. Omulew	13	11:5
6. Śniardwy	12	17:12
7. Żagiel*	10	8:5
8. DKS	8	10:10
9. Wilczek	7	15:17
10. Vegoria	7	7:9
11. Victoria	6	6:14
12. Czarni	5	8:12
13. Różnowo*	4	9:17
14. Kłobuk	4	8:18
15. Cresovia	3	4:21
16. Szczytno	0	3:18

* mecz mniej

GRUPA 2

1. Barkas	18	17:7
2. Rybno	14	26:6
3. Stawiguda	12	17:10
4. Unia	12	14:8
5. Start	12	13:10
6. Polonia I.	9	11:9

7. Ewingi	9	13:12
8. Tęcza	8	10:10
9. Polonia P.	8	17:18
10. Fortuna	8	12:14
11. Olimpia	7	11:12
12. Grunwald	6	10:13
13. Kormoran	4	11:24
14. Płomień	3	12:18
15. Drwęca	3	10:20
16. Orzeł	1	6:19

PKO EKSTRAKLASA\\ 8. kolejka, piątek: Jagiellonia Białystok - Legia Warszawa, Zagłębie Lubin - Wisła Płock (zakończyły się po oddaniu gazety do druku); **sobota:** Korona Kielce - Wisła Kraków (20), Lechia Gdańsk - Lech Poznań (17:30), Raków Częstochowa - Arka Gdynia (15); **niedziela:** Górnik Zabrze - Śląsk Wrocław (17:30), Pogoń Szczecin - ŁKS Łódź (15); poniedziałek: Cracovia - Piast Gliwice (18).

MDRYH

JERZY KUCZYŃSKI

REDAKTORZY WYDANIA

Monika Nowakowska 89 539 74 87
Mirosław Wiecek 89 539 76 40
Daria Bruszeńska-Przytula

Artur Dryhnyncz sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

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.

REDAKTOR NACZELNY

Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA

NACZELNEGO
Monika Nowakowska
Bartosz Orliński

GAZETAOLSZTYNSKA.PL

redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 75 20

PRENUMERATA

89 539 76 63
89 539 77 77

REKLAMA W OLSZTYNIE

ul. Tracka 5
tel. 89 539 74 74
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ

ul. Partyzantów 28,
tel. 89 527 35 70, 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

Jarostaw Tokarczyk

DRUK

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



SPORT.wm.pl

SOBOTA Z PIŁKARZAMI RĘCZNYMI

PIŁKA RĘCZNA PIERWSZOLIGOWA WARMIA ENERGIA WYGRAŁA OSTATNI PRZED SEZONEM SPARING Z JEZIORAKIEM IŁAWA, A W SOBOTĘ W GALERII WARMIŃSKIEJ ODBĘDZIE SIĘ PREZENTACJA OLSZTYŃSKIEGO ZESPOŁU. – CHCEMY SIĘ PRZEDSTAWIĆ KIBICOM – MÓWI MATEUSZ KOPYCIŃSKI.



Środowy sparing zakończył się pewnym zwycięstwem olsztyńskiego pierwszoligowca. W sobotę o godz. 14 w Galerii Warmińskiej szczypiorniści spotkają się z kibicami

Mecz Jeziorakiem Iława został rozegrany podczas środowowego treningu w hali Urania. Niestety, drugoligowiec nie był zbyt wymagającym przeciwnikiem, bowiem w środku tygodnia nie zdołał zebrać najsilniejszego składu. W efekcie Marcin Prorok, były bramkarz Warmii, musiał zagrać w polu. Mimo to w pierwszej połowie Jeziorak jeszcze dotrzymywał tempa, przegrywając jedynie 12:16. Jednak po przerwie goście opadli z sił, więc Warmia

Energa, która dysponuje dość szeroką ławką rezerwowych, ostatecznie wygrała 38:22.

- JESTEŚMY JUŻ NA OSTATNIEJ PROSTEJ PRZYGOTOWAŃ DO PIERWSZEGO MECZU Z NIELBĄ WĄGROWIEC (21 WRZEŚNIA, GODZ. 17 W URANII - RED.) - MÓWI JAROSŁAW KNOPIK, TRENER WARMII ENERGII.

- ZAWSZE NA KONIEC STARAM SIĘ GRAĆ SPARINGI, NIE UMNIEJSZAJĄC NIC RYWAŁOWI, Z DRUŻYNAMI Z NIŻSZYCH LIG. ZAŁOŻENIE BYŁO TAKIE, ŻEBY NASI ZAWODNICY, KTÓRZY WRACAJĄ PO KONTUZJACH, MOGLI WIĘCEJ CZASU SPĘDZIĆ NA PARKIECIE.

Olsztynianie mają za sobą ciężki okres przygotowawczy,

który rozpoczął się w pierwszej połowie sierpnia. Zespół trenował na początku w Rylinie, a potem szlifował formę na „swoich śmieciach”. Warmiacy rozegrali łącznie sześć gier kontrolnych, z których wygrali pięć, co dało im zwycięstwa w turniejach w Olsztynie oraz Elblągu. Przegrali tylko raz w Legionowie.

- Cieszę się, że do dyspozycji mam praktycznie wszystkich zawodników - dodaje Knapik. - Są jedynie jakiegoś niegroźne dolegliwości. Ważne, że wszystko, co so-

bie założyliśmy, zostało zrealizowane. Jesteśmy dobrze przygotowani, więc możemy spokojnie myśleć o meczu z Nielbą. W ostatnim weekendzie przed pierwszym ligowym meczem staram się już nie grać sparingów, bo jest za dużo ryzyko urazów, które mogłyby osłabić zespół.

Jednak w sobotę zawodnicy Warmii Energi nie będą mieli wolnego, bo o godz. 14 w Galerii Warmińskiej spotkają się z kibicami. Będzie to wspaniała okazja do poznania nowych zawodników

olsztyńskiego klubu, na pewno znajdzie się także czas na rozmowy, wspólne zdjęcia oraz na słodki poczęstunek.

- Jest to dla nas bardzo ważne, dlatego już teraz chciałbym serdecznie zaprosić wszystkich na sobotnią prezentację - dodaje Mateusz Kopyciński, skrzydłowy Warmii Energa. - Chcemy się przedstawić kibicom, by zobaczyli nas trochę z innej strony niż na boisku. Może potem zaczną częściej przychodzić na nasze mecze, do czego chcemy ich zachęcić.