

MIŁOŚĆ NIE PATRZY NA DYPLOM? \3



GAZETA OLSZTYŃSKA

BEZ gorset

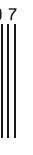
cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA \\ NIEDZIELA
15-16|02|2020|



Małżeństwo, które zmienia wnętrza \8

ISSN 0137-9127



9177013719120641



TYLE JEST WSPANIAŁYCH KOBIET, O KTÓRYCH WARTO PISAĆ I MÓWIĆ. BO KOBIETA MA SIŁĘ! I POTRAFI INSPIROWAĆ. DLACZEGO WIĘC NIE CZERPAĆ Z TEGO GARŚCIAMI? TAKI JEST ZAMYŚŁ CYKLICZNYCH SPOTKAŃ „BEZ GORSETU”. SZCZEGÓŁY ZNAJDZIECIE NA FACEBOOK.COM/BEZGORSETU

PRACUJĘ TAM, GDZIE JESTEM JA I MOJE SERCE

ANNA BOROWSKA TO RĘKODZIELNICZKA, KTÓRA OPERUJĄC SZYDEŁKIEM, TWORZY CUDA ZE SZNURKA I WŁÓCZKI. JAK SAMA O SOBIE MÓWI, JEST MAMĄ NA ETACIE I BEZ ETATU, BO KTOŚ, KTO ŻYJE Z PASJI, NIGDY NIE PRACUJE.

— W którym momencie swojego życia postanowiłaś zająć się rękodziełem?

— Na co dzień jestem mamą i w zasadzie od tego wszystko się zaczęło. Będąc w ciąży, postanowiłam nauczyć się robić rzeczy na szydełku. Zawsze to mnie fascynowało. Metodą prób i błędów robiłam coraz większe projekty. Zaczęło się od drobiazgów jak serwetki, gwiazdki na choinkę. Potem poszłam trochę dalej, czyli kocyki, obrusy i pewnego dnia postanowiłam, że zaczęć robić zabawki. Cały czas się uczyłam i poszerzałam wiedzę studiując internet. Oglądałam filmy, podpatrywałam różne techniki, testowałam materiały. To wszystko na tyle mocno mnie wciągnęło, że po paru latach postanowiłam założyć działalność i zająć się tym na poważnie.

— Czyli zaczęło się typowo hobbyistycznie. Jak długo zawodowo zajmujesz się rękodziełem?

— Trwa to już dwa lata. Postanowiłam działać jako przedsiębiorca i oprócz tych przyjemności z dziergania pomyślałam, że mogę coś z tego mieć. Jak ma się talent, umiejętności i fach w ręku, to łącząc to z wytrwałością i zaangażowaniem, można na



Fot. arch. prywatne

tym zarobić. Oczywiście to nie udaje się z dnia na dzień. To wymaga czasu. Początkowo przyjaciele pukali się w głowę mówiąc: „Co ty, Ania emerytka, dziergasz na drutach?”. Z czasem zauważyli, że to, co robię, jest ciekawe i zaczęli zamawiać moje wyroby. Czasami był to szalik, innym razem kolorowe rękawiczki. Byli moimi pierwszymi klientami i tak gdzieś to powoli się toczyło swoim torem, aż wyłądowałam w miejscu, w którym jestem teraz.

— Mówi się, że jeżeli twoja praca jest twoją pasją, to nie pracujesz w życiu ani minuty. Czy z czasem granica pomiędzy hobby a zarabianiem ulega zatarciu?

— To wszystko jest ciężka praca. Nie oszukujmy się,

ale budżet musi się zamykać. Jeżeli ktoś chce na poważnie do tego podejść, to wymaga to ogromnego wysiłku. Bardzo długo myślałam, czy to ma sens. Bo to cudowne, że są odbiorcy, klienci, którzy zamawiają moje produkty, ale zmurą każdego przedsiębiorcy są papiery, księgowość i wszystkie opłaty z tym związane. Tego też trzeba się nauczyć. Mało tego, trzeba jeszcze znaleźć czas dla rodziny i gdzieś w tym wszystkim nie zgubić samej siebie. Czasami naprawdę się odechcie-wa i w głowie kłębią się myśli „po co, na co to wszystko”, ale największym wynagrodzeniem, poza tym finansowym oczywiście, jest dla mnie uśmiech drugiego człowieka,



który jest zadowolony z tego, co zrobiłam. Ten uśmiech działa cuda.

— Czy dużo czasu musiało upłynąć, zanim osiągnęłaś mistrzostwo w tej dziedzinie?

— Bardzo dużo. To była momentami droga przez mękę. Początki były bardzo trudne, ale postawiłam sobie za cel, że się nauczę. Nie miałam natomiast w sobie takiego poczucia, że muszę umieć wszystko teraz i na już. Odnoszę wrażenie, że to zgorza naszych czasów, że musimy wszystko umieć i potrafić natychmiast, na wczoraj. Mistrzostwo osiąga się z czasem. To są godziny, dni, tygodnie, a czasem lata pracy. Jak w szydełkowaniu - oczko po oczku. Pierwsza rzecz, która w moim odczuciu wyszła mi perfekcyjnie, to były gwiazdki na choinkę. Osiągnięcie tego etapu dokładności zajęło mi pół roku. Największym błędem osób początkujących jest to, że zaczynają od trudnych rzeczy. Nie wiem, czemu wszyscy zaczynają od szalika. To trwa wiecznie. Mam taki apel do początkujących - nie zaczynajcie od szalika!

— Zdarzają się zamówienia na jakieś nietypowe projekty?

— Robię wszystko, co można zrobić ze sznurka, kordonka i włóczki. To wszystko kwestia odpowiedniego zamotania. Robię torebki, zabawki, dywaniki. Ostatnio otrzymałam nietypowe zamówienie na zabawkę z kreskówki. Lubię takie projekty, które stanowią dla mnie wyzwanie. Jeżeli chodzi o tego typu zamówienia, to jestem na czasie, bo mam dzieci w wieku 4 i 6 lat. Zdarzają się natomiast sytuacje, w których ktoś mnie zaskoczy. Za każdym razem się czegoś uczę.

— Masz swoją pracownię? Czy to raczej stół w jadalni, który zajmujesz wieczorami gdy wszyscy pójdą spać?

— Moim miejscem pracy jest biurko, szafa, pokój dziecięcy. Wszędzie mam poupychane włóczki, sznurki i kordonki. Pracuję wszędzie. Pracuję tam, gdzie jestem ja i moje serce. Wystarczy szydełko i kawałek sznurka.

KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO
k.namiotko@gazetaolsztynska.pl

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

REDAKTORZY WYDANIA

Monika Nowakowska 89 539 74 87
Beata Brokowska 89 539 75 90
Mirosław Wierczok 89 539 76 40
Artur Dryhymcz sport@gazetaolsztynska.pl
WYDANIE ONLINE 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY

Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO

Monika Nowakowska
Bartosz Orliński

GAZETA OLSZTYŃSKA.PL

redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 74 83

PRENUMERATA E-WYDAŃ

prenumerata@gazetaolsztynska.pl
89 539 76 63

REKLAMA W OLSZTYNIE

ul. Rybacka 35
tel. 89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ

ul. Partyzantów 28,
89 537 74 80, 82, fax 89 539 74 88

REDAKCJA W ELBLĄGU

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

REKLAMA W ELBLĄGU

ul. Rybacka 35
tel./fax 55 236 16 99
reklamy@dziennikelbaski.pl

WYDAWCA

GRUPA WM Sp. z o.o.
ul. Tracka 5
01-364 Olsztyn

PREZES

Jarostaw Tokarczyk

DRUK

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

MIŁOŚĆ NIE PATRZY NA DYPLOM?

KOBIETY, KIEDY SIĘ ZAKOCHUJĄ, NIE PATRZĄ NA DYPLOM UKOCHANEGO. POZA TYM WIELE Z NICH JEST LEPIEJ WYKSZTAŁCONYCH OD MĘŻCZYZN, WIĘC MAJĄ PROBLEM ZE ZNALEZIENIEM PARTNERA PO STUDIACH. SOCJOLOG: MEZALIANŚ TO BYŁ PRZED WOJNĄ. DZIŚ WYKSZTAŁCENIE MOŻE BYĆ TYLKO FORMALNOŚCIĄ.



Fot. pixabay

Ona ambitna studentka. Zna biegle trzy języki obce, więc wieczorami dorabia tłumaczeniami. Już wie, jak będzie wyglądała jej kariera zawodowa, bo wszystko od dawna ma zaplanowane. On skończył szkołę podstawową. Z zawodu go wyrzucili. Chwyta się różnych prac, ale nie jest w stanie w żadnej zagrac na dłużej. Do nauki też go nigdy nie ciągnęło. Na papierosy zarobi sobie sam. Są parą od dwóch lat. Ale to jej zależy bardziej niż jemu. To ona płakała, kiedy trzy razy chciał zakończyć ich związek. To ona błagała, żeby został.

Związki wykształconych kobiet z mężczyznami z niższym wykształceniem są popularne. Z danych GUS wynika, że coraz więcej zawieranych jest małżeństw tego typu. W 2018 roku w regionie warmińsko-mazurskim 236 kobiet z wykształceniem wyższym poślubiło mężczyzn po szkole zawodowej, 43 z nich z wykształceniem podstawowym, a 23 kobiety po studiach z wykształceniem gimnazjalnym. Natomiast 1592 kobiety z wykształceniem wyższym poślubiło mężczyzn z tym samym wykształceniem.

Mężczyźni z naszego regionu już tak chętnie nie wchodzi w związki z kobietami po zasadniczej szkole zawodowej. Taki związek zawarło w 2018 roku 32 panów. Powód? Po

prostu jest coraz więcej wykształconych kobiet w Polsce. Według danych Eurostatu w 2018 r. dyplom wyższej uczelni (wykształcenie na poziomie co najmniej licencjata lub inżyniera) posiadała co trzecia Polka i tylko co piąty Polak.

— Najczęściej wykształcenie osób, które zawierają małżeństwo, jest na równym poziomie, a gdy się różni, to częściej kobiety mają wyższy poziom wykształcenia — informuje Magdalena Bauer-Rojna, z-ca kierownika Urzędu Stanu Cywilnego w Olsztynie.

Niestety małżeństwa z dużą dysproporcją wykształcenia nie są trwałe. Wskazuje na to liczba rozwodów. Im gorsze wykształcenie męża, tym prawdopodobieństwo rozwodu wyższe. Socjologowie wskazują kilka przyczyn tego zjawiska: po pierwsze, wśród mężczyzn po szkole zawodowej jest największy odsetek osób nadużywających alkoholu, po drugie wielu z nich udaje się na emigrację zarobkową, a po trzecie kobiety wykształcone nie boją się składać wniosków rozwodowych.

Psychologowie natomiast twierdzą, że kiedy mija pierwsze zauroczenie i zaczyna się proza życia, w związkach zaczynają się konflikty. A różnice w wykształceniu je pogłębiają.

Pytanie o różnice w wykształceniu bardzo często



pojawia się na forach internetowych. Kobiety mają dylematy, czy ich związki przetrwają. Swoją historię opisuje Małgorzata: — Jestem bardzo ambitną osobą. Studiuję i rozwijam się intelektualnie. Mój chłopak jest moim rówieśnikiem iswoją przygodę z nauką

zakończył na gimnazjum. Niby robi jakieś zaoczne szkoły, ale każda próba kończy się niepowodzeniem, ponieważ jest nieambitny i leniwy. Przywiązałam się do niego i starałam się go ciągnąć w górę, ale to na nic. Ambicji nie da się nauczyć. Nie chcę się z nim

Zapytaliśmy naszych internautów, czy różnica w wykształceniu partnerów może być problemem w związku.

W NASZEJ ANKIECIE NA PROFILU FACEBOOKA ZAGŁOSOWAŁY **162** OSOBY.

65 OSÓB STWIERDZIŁO, ŻE RÓŻNICA W WYKSZTAŁCENIU PARTNERÓW STANOWI DUŻĄ PRZESZKODĘ,

97 OSÓB UZNAŁO, ŻE NIE JEST TO ŻADEN PROBLEM.

rozstawać, ale z perspektywy czasu widzę, że moi znajomi i rodzina mieli rację. My po prostu do siebie nie pasujemy, a on (może nieświadomie) odciąga mnie od nauki i ciągnie w dół. Myślę, że na dłuższą metę taka relacja i tak się zakończy.

Zupełnie odmienną opinią podzieliła się Monika. — Nie mam nic przeciwko, po facetach wokół siebie widzę, że często ci bez wykształcenia wyższego lepiej sobie radzą w życiu, są bardziej odpowiedzialni, zaradni i często lepiej zarabiają niż ci po studiach. Mężczyzna po studiach też nie ma gwarancji pewnego zatrudnienia — uważa.

Z kolei Marta podkreśla, że nie wyobraża sobie mieć niewykształconego partnera. — Sama skończyłam szkołę z wyróżnieniem, studiuję, pracuję, dużo się uczę i czytam, więc facet niedbający o własny rozwój byłby dla mnie nieodpowiedni — nie kryje.

— Jestem w stanie uwierzyć, że po zawodówce czy po technikum ktoś może sobie radzić od osoby po nieprzemyślanych studiach i bez pomysłu na siebie, ale jakoś nie wierzę w ambitnego faceta po gimnazjum. Nie ma zawodu, nie ma wykształcenia.... — mówi Klaudia.

Czy mezalians spowodowany różnicą w wykształceniu istnieje obecnie?

— O mezaliansie można było mówić przed wojną,

jeśli ktoś kończył uniwersytet, a drugi był robotnikiem — uważa dr Jacek Poniedziałek, socjolog z UWM. — A dziś wykształcenie może być tylko formalnością, zwłaszcza że w Polsce studiuje prawie połowa młodych ludzi. Kiedyś to było za ledwie 5-7 proc. Trzeba też pamiętać o szkołach, w których po prostu rozdaje się dyplomy. Nastąpiła degradacja dyplomów szkół wyższych. Dlatego też ktoś po szkole zawodowej może przerastać intelektualnie i profesjonalnie osobę z wyższym wykształceniem.

Jacek Poniedziałek podkreśla, że dawniej różnice klasowe były silnie zarysowane w sposób ekonomiczny, kulturowy, a nawet były sankcjonowane prawnie.

— Dziś mamy do czynienia z osiągnięciem statusu społecznego. A często niższy status ma absolwent uniwersytetu niż szkoły zawodowej. Związek z osobą mniej wykształconą nie oznacza więc degradacji finansowej — zauważa.

I dodaje, że dziś wykształcenie nie stanowi dobra ekluzywnego, a powszechne. Natomiast wciąż to kobiety są bardziej wykształcone.

— A skądś tych mężczyzn muszą brać — kwituje.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl

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

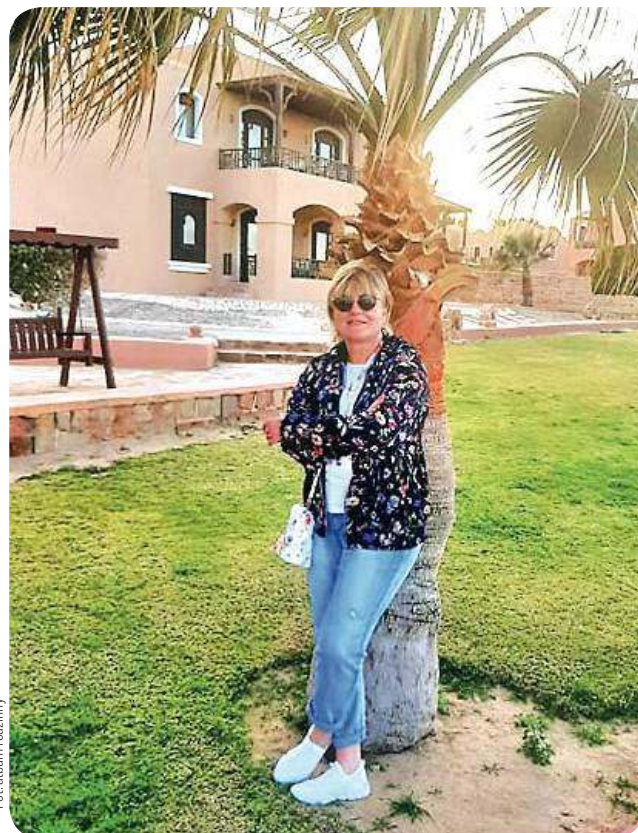
WIELOCHOWO I KREKOLE TO JEJ MIEJSCA

JEST WULKANEM ENERGII, TYTANEM PRACY – TAK JĄ OCENIAJĄ INNI. – TO PRZESADA, PRZECIEŻ JA LUBIĘ LENIUCHOWAĆ, CZYTAĆ, OGLĄDAĆ TELEWIZJĘ – MÓWI ALICJA STYCZEWSKA I TWIERDZI, ŻE UDAJE JEJ SIĘ HARMONIZOWAĆ AKTYWNOŚĆ ZAWODOWĄ Z ŻYCIEM PRYWATNYM.

Jej największą pasją jest... szkoła. 16 lat temu ruszyła na ratunek przeznaczonej do likwidacji Szkoły Podstawowej w Krekolach. Pracowała wtedy jako nauczycielka w pobliskich Żegotach. O planowanej likwidacji placówki w gminie Kiwity dowiedziała się z „Gazety Lidzbarskiej”. Nie zastanawiała się długo, postanowiła spotkać się z rodzicami. Przyjęli ją entuzjastycznie, zadeklarowali pomoc w remoncie i tej obietnicy się trzymali. Wspólnymi siłami doprowadzili do uruchomienia pierwszej w powiecie lidzbarskim szkoły niepublicznej.

— Nie wiem, czy to świadczy o mojej odwadze. Nie zastanawiałam się wtedy nad tym. Postanowiłam otworzyć szkołę niepubliczną, bo bardzo chciałam mieć wpływ na to, jak będzie wyglądała nauka, jak będą traktowani uczniowie i pracownicy. Uważam, że powinno się tworzyć takie warunki, aby dzieci chciały chodzić do szkoły, żeby się cieszyły, rozwijając swoje umiejętności, ucząc się nowych rzeczy. Żeby im to sprawiało satysfakcję i zwykłą radość. Nauczyciel nie ma aż takiego wpływu, takiej mocy sprawczej, musiałam więc sama „mianować się” dyrektorem — śmieje się Alicja Styczewska.

W jej placówce każdy jest dyrektorem. Ona sama ceni pracę zespołową. Liczy się nie tylko ze zdaniem pracowników, ale i samych uczniów.



Fot. album rodzinny

— Spotykamy się raz w tygodniu w sali z uczniami, omawiamy, co zdarzyło się w minionym tygodniu i rozmawiamy o tym, co chcielibyśmy zmienić, co poprawić. Każde zdanie się liczy. Szkoła jest przecież dla dzieci.

Zaangażowanie rodziców też jest wyjątkowe w tej szkole, bo przecież od początku pomagali stworzyć niepubliczną placówkę tak, by była przyjazna ich pociechom. I taka jest. Nie tylko dlatego, że w porównaniu do szkół wielkomiejskich, uczniów jest niewielu, ale też dlatego, że wszyscy się starają, by atmosfera była przyjazna, rodzinna. Tutaj rodzic jest partnerem do rozmowy, a dzieci spontanicznie przytulają się do nauczycieli.

Kiedy Alicja Styczewska otwierała swoją szkołę, placówka miała 41 uczniów. Teraz jest ich ponad stu, w tym 96 w klasach od I do VIII i jedna siostra w „0”. Przy szkole działa też Punkt Przedszkolny „Balbina”, z którego korzysta 24 dzieci. Do szkoły w Krekolach uczęszczają dzieci w tzw. edukacji domowej oraz dzieci, które potrzebują szczególnego wsparcia. Szkoła radzi sobie znakomicie, przystosowując warunki do potrzeb, np. uczeń, który ma słaby wzrok, korzysta ze specjalistycznego laptopa i takiej klawiatury.

Budynek został zmodernizowany, szkoła ma nowoczesny sprzęt, pomoce i środki dydaktyczne, są tu np. świetnie wyposażona pracownia językowa. Powstało szkolne boisko sportowe, które nosi imię... niedźwiedzia Wojtka, adoptowanego przez żołnierzy 22 Kompanii Zaopatrzenia Artylerii w 2 Korpusie Polskim, dowodzonym przez gen. Andersa.

— Warto wiedzieć, że Wojtek brał udział w bitwie pod Monte Cassino — dodaje pani Alicja.

Jej szkoła korzysta z projektów unijnych, dzięki którym nie tylko wyposaża pracownię w sprzęt, ale też prowadzi ciekawe zajęcia pozalekcyjne, np. grę w szachy łączy z matematyką i organizuje wycieczki między innymi w Tatry. Na tym nie koniec. Niepubliczna Szkoła Podstawowa w Krekolach będzie się rozbudowywała. Obok zmodernizowanego, ale starego budynku, stanie nowy z salą sportową. Żeby zebrać środki na budowę, powołano fundację „Lepsza szkoła”. To wszystko pochłania ogrom czasu. Jednak dyrektor nie wpadła w pryncypalizm. Potrafi wypoczywać, mimo że praca, która, nie oszukujmy, jest też jej wielką pasją, zajmuje sporo miejsca w życiu pani Alicji. Jak wypoczywa?



UWIELBIAM LUDZI, KTÓRZY POMIMO RÓŻNYCH PRZECIWNOŚCI LOSU, NIE PODDAJĄ SIĘ.

— Biegam na bieżni — śmieje się nauczycielka. — Robię to co drugi dzień, a ostatnio nawet codziennie, mam nadzieję, że nie jest to słomiany zapal, bo rower stał 3 lata, więc wiem, z czym się mierzę. Poza tym lubię czytać. Oczywiście najwięcej czytam w wakacje i w wolne dni, na co dzień wolę czasopisma. Lubię książki, które ukazują życie takie, jakim jest, biografie, historyczne. Czasami to bardzo bolesne i zastanawiałam się kiedyś, czy sięgać po lektury opisujące tragedie. Jednak doszłam do wniosku, że nie powinnam uciekać od prawdy, nawet jeśli jest bolesna.

Tak już jest, że nawet bardzo wrażliwi ludzie muszą się zmierzyć z trudną rzeczywistością. Stawić jej czoło. A co teraz czyta nasza bohaterka?

— „Dom dzienny, dom nocny” Olgi Tokarczuk, niedawno skończyłam biografię Dirka Rossmanna i widzę, jak nasze wybory życiowe są do siebie podobne. Kupiłam niedawno książkę mojego serdecznego kolegi Sławka Skowronka „Mroki Tuoneli”.

Pani Alicja stara się swoją uwagę skupiać na pozytywnej stronie świata, bo wie, że w ten sposób wzmacnia swoją dobrą energię, którą może podzielić się z innymi.

— Uwielbiam ludzi, którzy pomimo różnych prze-



Alicja Styczewska stara się swoją uwagę skupiać na pozytywnej stronie świata

ciwności losu, nie poddają się, radzą sobie nawet w sytuacjach, które wydają się beznadziejne i tych, którzy mają swoje pasje, marzenia i je realizują. Szanuję ludzi, którzy robią w życiu coś sensownego i takich, którzy są wsparciem dla innych oraz tych, którzy są sobą, nawet jeśli żyją w otoczeniu pełnym uprzedzeń.

Pani Alicja i jej mąż mają troje dzieci, ale już dorosłych. Mają też piętkę wnuków. Mieszkają w Anglii. To nie jest w tej chwili duży problem, bo są internetowe komunikatory, przez które można rozmawiać, kiedy tylko się chce. Poza tym rodzina często się odwiedza. To tylko około dwóch godzin lotu samolotem. Zdarza się oczywiście, że przychodzi tęsknota.

— Najczęściej kiedy gotuję — zwierza się Alicja Styczewska. — Myślę wtedy, jakby to było dobrze, gdyby nasze dzieci mogły być teraz z nami. Ale wiem, że jest im dobrze. Radzą sobie, są zdrowi i szczęśliwi.

Tak więc pani Ala ma czas i energię dla swoich uczniów. Oni się odwdzięczają za uwagę, jaką im poświęca sympatią i przywiązaniem.

— Mamy też kontakt z byłymi uczniami — mówi nauczycielka. — Niedawno nasi absolwenci, którzy studiują

na politechnice, zaprosili naszych uczniów na zajęcia z robotyki. Mamy też absolwentów na przykład na medycynie. Staramy się sprawić, by nasi uczniowie radzili sobie w świecie, który przecież nie jest idealny i chyba nam się to udaje.

Co jeszcze robi zapracowana dyrektorka szkoły niepublicznej, żeby odpocząć? Ogląda filmy, najchętniej obyczajowe, ale też baśnie, bawi się ze swoimi dwoma pudłami — 12-letnią Luśką i 6-letnią Gają. Spaceruje po swoim ogrodzie, gdzie są piękne okolice i dość blisko las oraz spore jezioro. Lubi posiedzieć z mężem przy kominku czy latem na tarasie. Cieszy ją, że od kilku lat nie mieszka już w bloku, w mieście. Czasami wyjeżdża i to nie tylko do dzieci, ale też, żeby odetchnąć, złapać dystans. Była w wielu pięknych miejscach.

— Jednak najpiękniej i najlepiej jest w Wielochowie — mówi z przekonaniem. — Tutaj jestem na właściwym miejscu.

Na właściwym miejscu jest też w Krekolach.

EWA LUBIŃSKA

e.lubinska@gazetaolsztynska.pl

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

ZENEK, KRÓL DISCO POLO

TAK JAK NA LISTACH PRZEBÓJÓW I SCENACH, NA KTÓRYCH JEST MIEJSCE DLA MUZYKI TANECZNEJ, TAK I W KINACH RZĄDZI ZENON MARTYNIUK. HISTORIA GWIAZDORA DISCO POLO ZOSTAŁA PRZENIESIONA NA EKRAŃ, A WRAZ Z PREMIERĄ „ZENKA” WRACA PYTANIE O PRZYCZYNY FENOMENU WYKONYWANEGO PRZEZ MARTYNIUKA GATUNKU.

Zenon Martyniuk to człowiek instytucja. Fani mówią o nim: „swój chłop”. Wiedzą niby, że niewiele mają zidolem wspólnego, bo nawet ubrań nie kupią w tym samym sklepie, co on. Martyniuk wybiera bowiem Versace, a garnitury i buty szyje na miarę np. w Brukseli. Ci, którzy na koncertach śpiewają z nim o „oczach zielonych”, nie widzą jednak w popularnym Zenku gwiazdora, ale człowieka, który dostarcza im radości. A może i nadziei? W końcu zanim został człowiekiem, który z koncertu na koncert może latać śmigłowcem, wychowywał się w mieszanej wyznaniowo rodzinie na Podlasiu, a jego pierwszymi sukcesami były nagrody zdobywane na konkursach piosenki dla dzieci. Nic nie wskazywało na to, że ten skromny chłopak stanie się bożyszcem tłumów.

Na przełomie lat osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych Zenek Martyniuk postanowił zawalczyć o swoją karierę. Założył zespół Akcent, z którym, dzięki boomowi na disco polo, odnosił spore sukcesy już w latach dziewięćdziesiątych. To wtedy tłumy śpiewały z nim „Żegnaj, Mała” i przypominały, że „życie to są chwile”. Na początku XXI wieku

o Zenku, tak jak i o innych gwiazdach muzyki tanecznej, było ciszej. Do czasu, bo jednak wróciła moda na disco polo, naszą rodzimą „grzeszną przyjemność”, do słabości, do której przyznajemy się niechętnie, ale i niezbyt stanowczo, bo jednak podejmując dobrze znany melodię i teksty. Doskonale widać to na przeróżnych zabawach czy weselach, kiedy na parkiecie szaleją pary podśpiewujące sobie nie tylko refreny, ale i całe zwrotki.

EKSCELENCJA ZENEK

Tak naprawdę jednak Martyniuk to beneficjent nie tylko powrotu mody, ale i zmiany, która dokonała się w mediach publicznych. Jeszcze kilkanaście lat temu chyba nikt nie spodziewał się, że lider zespołu Akcent będzie w drugiej dekadzie XXI wieku gwiazdą występującą na scenach stawianych ze środków TVP. A tak właśnie jest. Dowodem tego jest fakt, że to on jest jedną z największych gwiazd sylwestrowych koncertów przygotowywanych przez telewizję publiczną. Nie bez znaczenia jest także fakt, że koncert z okazji trzydziestolecia zespołu odbył się w... operze w Białymstoku.

Prezes TVP Jacek Kurski był wielkim zwolennikiem nie tylko zapraszania Martyniuka do występów w TVP, ale i powstania filmowej biografii Zenka, do którego zresztą zwraca się per „Ekscelencjo”. Na uroczystej premierze „Zenka” Kurski mówił, że dotąd disco polo było zjawiskiem, którego „wstydzono się (...). Telewizja Polska uznała, że nie ma się czego wstydzić. To wielki, wspaniały fenomen muzyczny, doświadczenie dwóch pokoleń Polaków”. To ciekawa zmiana frontu, bo jeszcze dwie dekady wcześniej, to Polsat był krytykowany za promowanie tego, co dzisiaj prezes TVP nazywa „fenomenem”.

Film o Martyniuku jest pokazywany w kinach od piątku 14 lutego. Niektórzy mieli okazję obejrzeć go jednak wcześniej. Pisarz Jakub Żulczyk, nienależący do fanów gatunku muzycznego, którego twarzą jest Martyniuk, o filmie nie ma najgorszego zdania. Na swoim profilu facebookowym napisał: „»Zenek« jest dużo lepszym filmem, niż ktokolwiek mógłby się spodziewać. Co prawda pod



Fot. Mat. promocyjne

koniec scenariuszowi puszczać szwy, i opowiadanie ma nierówne tempo ale naprawdę jest to rzecz OK, z paru powodów. Po pierwsze, ekran zaludniają żywi ludzie, mający jakieś rzeczywiste sprawy i mieszkający w wiarygodnym świecie i pokazani w nieoczywisty, acz empatyczny sposób. Po drugie, inscenizacja lat 80tych i 90tych, w końcu ktoś podszedł z szacunkiem do stroju, detalu, a nie po prostu poprzebierał ludzi za pająków. Po trzecie, w przeciwieństwie do „Procederu” czy „Jesteś Bogiem” ktoś w końcu pochylił się nad muzyką, którą film ma portretować, pokazał jej genezę (w balladach cygańskich, kulturze weselnej, popie lat 80tych nagrywanym z kaset) i zrobił film o muzyce, a nie o gościu, który się szarpie i tylko przy okazji coś tam robi. Po czwarte, ktoś pokazał multikulturowość Podlasia, nie zapomniał o Romach, jak i o prawosławiu” (pisownia oryg. — przyp. red.). Jakub Żulczyk podkreślił jednak, że ma świadomość, że kinowa opowieść o Martyniuku

jest wykorzystywana w celach politycznych.

Inne recenzje są mniej korzystne dla autorów „Zenka”. Marcin Kempisty pisze na przykład, że twórcy, „nie chcąc obrazić piosenkarza, (...) jednocześnie to czynią, wkładając mu w usta »zabawne« kwestie, z których wynika, jak gdyby był wiejskim głupkiem, bezrozumnym jurodiwym świata muzyki wspinającym się na artystyczny parnas w efekcie boskiej opatrności”.

CHŁOPAKI Z PROSTEK

O wspinaniu się na kolejne szczeble drabiny popularności, opowiadają także bohaterowie książki Judyty Sierakowskiej. W świetnym zbiorze „Nikt nie słucha. Reportaże o disco polo” autorce udaje się odtworzyć klimat lat dziewięćdziesiątych, w których ulice pustoszały na czas emisji „Disco Relax”, a księża zmieniali godzinę mszy, by wierni nie musieli wybierać między sacrum a profanum, i w których niezwykła popularność nowego gatunku mu-

kowskiej nie tylko o tym, jak działali (a właściwie: nie działali) ówczesni menedżerowie i jak zjeżdżenia na tzw. „pace” auta, muzycy przesiadali się do coraz lepszych samochodów. Skala sukcesu była niesamowita i niejednemu zawróciła w głowie. Ale coś się dziwić, skoro disco polo przygrywało nawet kampanii wyborczej. Przygrywało, choć, jak dowiadujemy się z książki „Nikt nie słucha”, zespół Top One, który zagrzewał do głosowania na Aleksandra Kwaśniewskiego, nie doczekał się za swój przebój zapłaty od sztabu.

Kiedy w połowie lat dziewięćdziesiątych Mariusz Szczygieł i Wojciech Staszewski opublikowali artykuł „Usta są zawsze gorące”, napisali w nim m.in., że „głosów większości wokalistów disco polo (99 proc. to mężczyźni) nie da się słuchać. Brzmia jak trzynastoletni chłopcy w czasie mutacji” i przypominali, że „Publiczność rockowa jednoczy się przeciwko światu zewnętrznemu albo po to, by świat zewnętrzny zmienić. Publiczność dyskotekowa jednoczy się tylko wrażliwym korowodzie”. Choć autorzy starali się unikać jednoznacznych ocen, w ich tekście można, między słowami, wyczytać, że jednak do disco polo podchodzą z dystansem.

Nie oni jedyni przecież. Krytycy kreśliłi nosem, tłumaczyli, że nazywanie muzyką piosenek zespołów śpiewających o majątkach w kropczkach i „bara bara”, to nieporozumienie. W dobrym tonie (i to się nie zmieniło), było krytykowanie fanów disco polo za bezgłowie i oskarżanie samych twórców o grafomanie.

Dzisiaj coraz częściej mówi się o seksizmie i braku szacunku do kobiet, które wybrzmiewają z wielu utworów disco polo. To jednak nie zmienia faktu, że nadal wielu z nas, nawet wybudzonych w środku nocy, dopowie, że jeśli chłop, to z Mazur, a jeśli Ruda, to tańczy jak szalona. A w czasie wesela niemal każdy z gości, nawet tych, którzy na co dzień słuchają ponoć jazzu, chórlnie zaproponuje innej „szalonej”: „skończ już wreszcie śnić”.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

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

KRÓLOWA PIEŁĘGNIARSTWA JEST Z WARMII

MOŻNA POWIEDZIEĆ, ŻE JEST KRÓLOWĄ POLSKIEGO PIEŁĘGNIARSTWA. BO WIE, CO JEST POTRZEBNE CHORYM I ICH RODZINOM. CHOĆ JEST JESZCZE STUDENTKĄ, ZDOBYŁA NAGRODĘ PIEŁĘGNIARSKĄ KRÓLOWEJ SYLWII. TO PIEŁĘGNIARSKI NOBEL. Z AGNIESZKĄ NAPIERAŁSKĄ ROZMAWIA ADA ROMANOWSKA.



Fot. Zbigniew Wozniak

— Jesteś pielęgniarką, która kręci filmy i to na światowym poziomie...

— Sama nie kręcę, ale wpadłam na taki pomysł, żeby powstały. Dzięki temu mogłam wziąć udział w konkursie, ale przede wszystkim, mogę pomóc rodzinom, które opiekują się chorym w domu. Bo nie zawsze wiedzą, co mają robić. To chociażby kąpiel w łóżku, przekładanie, zmiany opatrunków, karmienie przez sondę, podawanie leków... Można wymienić i wymieniać. To nie jest trudne, gdy umiejętnie się do tego podejdziesz. Ale najpierw trzeba wiedzieć, co i jak. Dlatego niezbędna jest biblioteka takich wideo instruktaży. Przygotują je pielęgniarki, które w swoim fachu są najlepsze.

— Ten pomysł przyniósł ci nagrodę.

— Zostałam laureatką czwartej polskiej edycji konkursu o Nagrodę Pielęgniarską Królowej Sylwii, czyli Queen Silvia Nursing Award. Pamiętam, że gdy zaczęłam studia na pierwszym roku, wpadłam na plakat promujący ten konkurs. Przeczytałam na nim „nagroda królowej”. Wow, to musi być wspaniałe! Ale jako że zaczynałam i nie miałam dużego doświadczenia, na obejrzeniu plakatu się skończyło. Jednak rok później wystartowałam

i doszłam do półfinału. A że apetyt rośnie w miarę jedzenia, poszłam za ciosem. We wrześniu zgłosiłam swój pomysł, a w grudniu dowiedziałam się, że dostałam się do finału. Przeszło sześć konkursowych pomysłów — między innymi stworzenie aplikacji dla osób niepełnosprawnych, która wskazywałaby bariery w mieszkaniu albo budzik przypominający pielęgniarkom, żeby zmienić pacjentowi pozycję. Nie wierzyłam więc, że wygram. Rywalizowały ze mną dziewczyny, które robią magisterki albo doktoraty. Co więc ja, biedna, mogę powiedzieć, skoro jestem przed licencjatą.

— Ale pojechałaś i wygrałaś. Wszystkim utarłaś nosa.

— Mamy rok pielęgniarki i położnej. Film natomiast pokazuje, że pielęgniarka nie tylko opiekuje się chorym, ale pełni funkcję edukacyjną. Każdy może czerpać z jej wiedzy. W szpitalu to oczywiste, bo rodziny, gdy czegoś nie wiedzą, pytają się pielęgniarek. Nawet gdy chory jest wypisywany do domu, to właśnie ona mówi, jak się nim opiekować. Mam teraz praktyki w szpitalu i widzę, o co pytają bliscy pacjentów. I widzę też strach w ich oczach, gdy muszą z chorym

wyść ze szpitala. I muszą się nim nadal opiekować. Tylko jak? Tu zaczynają się schody, bo zostają ze wszystkim sami.

— Dlatego z pomocą może przyjść internet.

— Wystarczy włączyć film na Youtube, który pokazuje, jak dana czynność wykonać. Krok po kroku. Jest łatwiej, pewniej. Na razie nagraliśmy odcinek pilotażowy, który pokazuje jak karmić chorego. Obejrzą go polskie rodziny i skomentują. To też zostanie nagrane, razem zmontowane w oddzielny film, który wiosną obejrzy Sylwia, królowa Szwecji. To właśnie tam, w Sztokholmie, odbędzie się spotkanie z królową. Pojadą tam laureatki ze wszystkich krajów biorących udział w konkursie.

— Czyli blisko ci do Nobla.

— Dużo osób mówi, że to pielęgniarski Nobel, ale ja na razie na to się nie nastawiam. Cieszę się, że wygrałam polską edycję. To i tak bardzo dużo.

— Pewnie, gdy zaczynając pielęgniarkę, nawet o tym nie marzyłaś.

— Ja nawet nie wiedziałam, czy będę studiowała ten kierunek. Wiedziałam, że chcę mieć do czynienia z medycyną. Ale praca lekarza nie za bardzo mi się

podobała. Właśnie dlatego, że lekarz ma mały kontakt z pacjentem. Większość czasu zajmuje mu diagnostyka. A ja lubię sobie pogadać... Wybrałam więc pielęgniarstwo, trochę w ciemno. Dużo osób odradzało mi to. Mówili, żeby jednak wybrała wydział lekarski, bo po nim są lepsze perspektywy pracy i większe pieniądze. Ale postawiłam na swoim. Bo jak się sama nie przekonam, nie będę wiedziała, czy to prawda. Najważniejsze, że chcę pomagać ludziom. Gdy kiedyś przyglądałam się pielęgniarkom, jak zmieniają opatrunki i robią zastrzyki, przyszło mi nawet do głowy, że ja też tak bym mogła. Nie wiedziałam jednak, jak ta praca wygląda od podszewki. Dziś wiem, że to jest właśnie to. Prowadzę nawet bloga, w którym łamię stereotypy na temat pielęgniarów.

— Jakże?

— Przede wszystkim, żeby zostać pielęgniarką, trzeba dużo się uczyć. Nie mamy wcale łatwiej niż lekarze. Ba, musimy nawet wiedzieć więcej! Musimy mieć w jednym palcu wszystkie działy medycyny. Pielęgniarki przez pięć lat studiów mają więcej godzin niż lekarze w przeciągu sześciu lat! To z kolei zaskakuje studentów, którzy

myślą, że nie będą się na tych studiach przemęczać...

— A co jest najtrudniejsze?

— Ludzkie cierpienie. Trudno się na nie przygotować. Pamiętam swoje pierwsze praktyki. Miałam je na pierwszym roku studiów na oddziale chirurgii. Trafiłam na salę pooperacyjną, gdzie leżeli pacjenci w bardzo ciężkim stanie. Mieli głęboki oddech, był respirator... Na początku bałam się nawet do nich podejść i cokolwiek zrobić. Przecież mogłabym im zrobić krzywdę! Zrozumiałam, że pielęgniarstwo to nie pobieranie potu z czoła. Że to ludzkie dramaty, również te psychologiczne.

— Z pielęgniarką rozmawiasz przecież najlepiej... Lekarz za rękę nie potrzyzyma.

— Ale szpital uzmysławia też, że nic co ludzkie, nie jest mi obce. Na co dzień nie zdajemy sobie sprawy z chorób, jakie mogą nas spotkać. To wszystko trzeba udźwignąć, a przede wszystkim nauczyć, że nasze życie to nie szpital. To tylko praca. Gdy zamykamy drzwi, musimy o wszystkim zapomnieć. Tylko jak? Można przywdziać grubą skorupę, ale przez długi czas pamięta się swoich pacjentów. Do dziś mam w głowie osoby, którymi się opiekowa-

AGNIESZKA NAPIERAŁSKA

jest studentka trzeciego roku pielęgniarstwa w Collegium Medicum Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. Mieszka w Głotowie pod Dobrym Miastem. Została laureatką czwartej polskiej edycji konkursu o Nagrodę Pielęgniarską Królowej Sylwii — Queen Silvia Nursing Award. Nagroda została ustanowiona w 2013 roku przez organizację Swedish Care International jako urodzinowy prezent dla Jej Królewskiej Mości Królowej Sylwii. Ubiegają się o nią kandydaci ze Szwecji, Finlandii, Polski oraz Niemiec. Zwycięzcy otrzymują stypendium w wysokości 25 tys. zł oraz staż, który jest międzynarodową wymianą doświadczeń w zakresie opieki pielęgniarskiej nad osobami starszymi i cierpiącymi na demencję.

łam, a które zmarły. Pamiętam je z imienia, nazwiska, z sali, a nawet z łóżka, na którym leżeli. Gdy nawiąże się więź z chorym, trudno potem o nim zapomnieć.

— Na jakim oddziale widzisz się w przyszłości?

— SOR na pewno nie jest dla mnie. Panuje tam za duży chaos. Dlatego chciałabym pracować na pediatrii, ale najbardziej marzy mi się oddział geriatryczny. Niestety takiego w Olsztynie nie ma. Liczę na to, że to się zmieni. Nie chcę stąd wyjeżdżać. Tym bardziej, że jestem z Warmii, z Głotowa. Dojeżdżam codziennie na zajęcia.

— Taka pielęgniarka w domu to pewnie skarb.

— Każdy student medycyny z automatu staje się domowym ekspertem chorobowym. Nie inaczej jest ze mną. Jak jest jakiś problem, od razu wszyscy proszą mnie o pomoc. Rodzice mają gospodarstwo, więc gdy trzeba zrobić zastrzyk zwierzątkowi, to ja też się za to biorę. A ja wychodzę z założenia, że każda sytuacja i doświadczenie mnie wzbogaca.

ADA ROMANOWSKA

a.romanowska@gazetaolsztynska.pl

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



Duet psychologicznie doskonały



Katarzyna Krzywicka-Zdunek
– socjolożka od ponad 20 lat zajmująca się badaniami jakościowymi, ekspertka zawitości różnic charakteru



Dorota Peretiatkiewicz
socjolożka i psycholożka, współautorka wielu opracowań, uwielbia odkrywanie tego co niewypowiedziane.

A na deser...



Agnieszka Hekiert
piosenkarka, kompozytorka i autorka tekstów, Guru od głosu w programie „Twoja Twarz Brzmi Znajomo”!

27 lutego 2020 r. | godz. 18:00

Eranova | Aleja Obrońców Tobruku 3, 10-092 Olsztyn

ORGANIZATOR
BEZgorset

NASZ NAJWAŻNIEJSZY PROJEKT TO RODZINA

DLA MNIE, OD WIEKÓW ZAFASCYNOWANEJ BUDOWANIEM, PROJEKTOWANIEM I ADAPTOWANIEM WNĘTRZ DO NOWYCH FUNKCJI ZGRANA EKIPA BUDOWLANA TO JEST ZAWSZE OBIEKT NAJWYŻSZEGO POŻĄDANIA. JEDNAK EKIPA, NIECHBY NAJWIĘKSZYCH FACHOWCÓW, BLEDNIE — GDY SPOTYKAM MAŁŻEŃSTWO, KTÓRE Z TAKIM ROZMACHEM PROJEKTUJE WNĘTRZA I PRZEPROWADZA ICH METAMORFOZY... TO JUŻ JEST COŚ NAPRAWDĘ NIESAMOWITEGO!

— Jak to się stało, że pracujecie wspólnie, w jednej firmie od ponad 15 lat? Czy to był pomysł? Czy nikt z Was nie miał oporów?

— Ta firma, w której pracujemy od ponad 15 lat, nazywa się rodzina — ito akurat nasz wspólny pomysł i najważniejszy projekt. Pracujemy ze sobą krócej. Nie mieliśmy specjalnego planu. Zrzędnienie losu, zbieg kilku szczęśliwych i kilku nieszczęśliwych wypadków sprawiły, że nasze życie tak właśnie się potoczyło. Najważniejszy do podjęcia ostatecznej decyzji o wspólnej pracy jest fakt, że my lubimy spędzać ze sobą czas. Nie mamy siebie dosyć, odczuwamy brak drugiej osoby, źle znosimy dłuższą niż kilka dni rozłąkę. Nie chcemy powiedzieć, że jesteśmy tacy świetni czy idealni. Wręcz przeciwnie, ale dopiero razem stanowimy pełni sprawny organizm zawodowy i rodzinny — mówi Marcin Kępczyński.

Mirella od początku swojej kariery zawodowej projek-



foto: Łukasz Paćkowski

towała wnętrza. Oczywiście były przerwy na rodzenie dzieci, ale nie trwały zbyt długo. Marcin wychował się w rodzinie, w której branża projektowa i jej problemy były codziennością. Tata był szefem jednego z najstarszych biur projektowych na Warmii i Mazurach — BPBW w Olsztynie. Marcin też miał zaszczyt prowadzić to biuro przez kilka lat, a rodzina ciągle ma w nim udział.

— Czy tajemnica Waszego sukcesu to zasada, że przeciwieństwa się przyciągają? Co łączy, a co dzieli? Jakie cechy charakteru macie wspólne — a jakie wręcz przeciwnie?

— Hmm... Nie mamy żadnej tajemnicy. Może to zabrzmieć górnolotnie, ale my jesteśmy jednym ciałem, jednym organizmem. Czasem jedno z nas ma gorszy czas, czasem drugie, czasem jedno jest liderem, czasem drugie, czasem jedno o czymś pamięta, czasem drugie. Kiedy jesteśmy razem, czujemy się kompletni i działamy sprawnie, rozłąka źle na nas działa. Cechy wspólne — dystans do siebie, myślenie o potrzebach drugiej osoby, zapominanie o sobie, duża wyobraźnia.

— Jakimi macie cechami przeciwie? Ja bym tego nie nazywał cechami przeciwnymi, ale powiedziałbym, że mamy w różnych kwestiach niedobory i one się wyrównują, kiedy jesteśmy razem — mówi Marcin. — Mirella bardziej fruwa w chmurach...

— Marcin jest lepiej zorganizowany, choć oboje mamy dusze artystyczne i czasem to może być męczące dla innych — mówi Mirella.

Tu zaskoczmy wszystkich, ale Mirella jest bardziej duszą techniczną i inżynierską, Marcin jest bardziej marketingowy i humanistyczny. Marcin bardziej zwraca uwagę na porządek, a Mirella na czystość — to ciekawe przy sprzątanym w domu. Dla nas definicja „posprzątania” jest zupełnie inna. Mirella wytrze wszystkie kurze, ale bałagan nie zniknie. To chyba najlepiej oddaje, jak funkcjonujemy ze sobą zarówno zawodowo, jak i rodzinnie.

— Skąd czerpicie inspiracje do swoich projektów?

— Z życia... My naprawdę dużo przeszliśmy, wiele razy się przeprowadzaliśmy, wiele razy od początku urządzaliśmy nasze gniazdko. Szukamy inspiracji wokół nas, sięgamy pamięcią do tego, co przeżyliśmy, do tego, co widzieliśmy na targach, w restauracjach, na spacerach, na wakacjach. Świat wokół nas jest piękny, łączymy kropki, które widzieliśmy, i staramy się stworzyć z nich piękne obrazy. Oczywiście śledzimy też nowinki w świecie architektury. Poznajemy świetnych projektantów, zaglądamy do zagranicznych portali internetowych i czasopism związanych z wnętrzami. Już kilka lat z rzędu odwiedzamy

MIRELLA I MARCIN KĘPCZYŃSCY

— właściele pracowni projektowej i wykonawczej Interior360, znani z programu emitowanego na antenie HGTV pt. „Para w remont”. Dziś prowadzą kanał YouTube — Mirella i Marcin. Oboje pochodzą z Olsztyna: Marcin najpierw wychowywał się na Nowej Niepodległości, a Mirella na Kopernika, potem przeprowadzili się z rodzicami do Dywitu i Kieźlin. 10 lat mieszkali w Warszawie, na kilka lat wrócili do Olsztyna, następnie przeprowadzili się do Poznania, potem znowu do Warszawy, a teraz ostatecznie postanowili wrócić do Olsztyna, a konkretnie pod Olsztyn, do Kieźlin — rodzinnych stron Mirelli.

targi w Mediolanie, co daje nam nowy powiew stylu, ale też możliwość spotkania się z kolegami z branży, z którymi nie mamy czasu spotkać się w Polsce — śmieje się Marcin.

— Oboje pochodzicie z Olsztyna, ale mieszkaliście też w Warszawie, Poznaniu... Czego tam się nauczyliście o architekturze i wnętrzach i stosujecie w swoich projektach, a co „sprzedaliście” z Olsztyna gdzieś w świat?

— Poznań jest troszeczkę podobny do Olsztyna. Po przeprowadzce byliśmy bardzo zdziwieni, że nie tylko Olsztyn ma jeziora i lasy. W Poznaniu mieszkaliśmy w okolicach ulicy Browarnej, blisko zoo i Małty — naprawdę są tam miejsca identyczne jak w Olsztynie. Z kolei poznański rynek jest bardzo ciekawy i bardzo lubiliśmy spędzać tam czas. Nasza Warszawa to z kolei Mokotów. Zawsze mieszkaliśmy na Starym Mokotowie, z daleka od wielkich betonowych osiedli na Ursynowie czy Tarchominie, tam jechaliśmy zawsze jak do innej miejscowości. Taką Warszawę wypieramy ze świadomości i współczujemy tym, którzy są skazani na mieszkanie w tych dzielnicach. Mieszkaliśmy na Mokotowie w starej kamienicy, do szkoły jeździliśmy rowerami, pod nosem mieliśmy tramwaj, rzut beretem od nas było metro. Nasyciliśmy się Warszawą, przynajmniej, że trochę nam tego brakuje, ale tylko trochę i nie na tyle,



foto: Emilia Zaniewska

żebyśmy szukali okazji, żeby wracać. Jesteśmy tam bardzo często, wtedy kiedy trzeba, ale coraz częściej dochodzimy do wniosku, że to Warmia jest naszym przeznaczeniem i miejscem docelowym. Kiedy jesteśmy za długo w Warszawie, to zaczynamy nas drażnić korki, wszechobecny huk. A Poznań to taki wielki Mokotów. Dużo starych budynków, proste układy ulic, historia na każdym kroku. Natomiast kwintesencją Olsztyna jest dla nas to Stare Miasto, Park Centralny z przyległymi uliczkami, w stronę katedry, ale też w stronę ulicy Kościuszki, a kiedy jest ciepło, to oczywiście plaża miejska. To nasza definicja Olsztyna.

— Czy sięgacie czasem do historii regionu?

— Coraz częściej sięgamy do historii regionu, może niekoniecznie dla celów projektowych, ale jesteśmy pod wrażeniem dawnej koncepcji urbanistycznej Olsztyna. Czytaliśmy kiedyś o historii tramwajów — jedna linia łączyła dwie główne atrakcje: Plażę Miejską ze Stadionem Leśnym, a druga dwa osiedla, na których mieszkali olsztynianie. Całość miała kształt krzyża i w ten sposób nie trzeba było się zastanawiać, gdzie co jest i jak gdzie dojechać. Teraz to wygląda zupełnie inaczej, nie chcemy krytykować, ale brakuje tego niemiecko-warmińskiego porządku w układzie miasta.

— A jak to jest z gustem olsztynian, Warmiaków? Idziemy w projekty i wnętrzarstwo utartymi ścieżkami — czy szukamy rozwiązań nietuzinkowych, innych niż wszystkie?

— Według nas nie ma czegoś takiego jak gust olsztynian czy Warmiaków. Niestety, Olsztyn i Warmia to zbieranina ludzi z różnych części Polski, zatarł się typowy gust warmiński — można go najwyżej zobaczyć wskanowanie w Olsztynku. To, co według nas da się zobaczyć, obserwując wnętrza, ale też utrzymanie domów dookoła — to korzenie mieszkańców. Dotyczy to nie tylko Olsztyna, ale też całego regionu. Są domy, w których widać przepych w kolorach i w sprzętach w domu. Wszystkiego jest dużo. Spotykamy się też z domami, w których wszystko jest stonowane, rzeczy jest mniej, za to wyższej jakości. Niektóre regiony dbają o swoje podwórka, domy i maszyny bardziej, winnych wylania się zbieractwo, bałagan i chaos. Można sobie dorabiać historię i snuć przypuszczenia



skąd kto pochodzi i czemu zawdzięczamy takie krajobrazy, ale często będzie to krzywdzące. Patrząc na wnętrza, zauważam, że duży wpływ na ich wygląd mają ciekawe dostępne portale wnętrzarskie, prasa oraz programy telewizyjne. Coraz częściej widać dopracowane szczegóły i starannie dobrane dodatki. Ale czy tak jest wszędzie? Ciężko powiedzieć. Mamy wielu znajomych, u których gościmy w domach, ale oczywiście to nie jest nawet promil mieszkańców Olsztyna i Warmii — śmieją się Mirella i Marcin równocześnie. Czyli dokładnie tak, jak mówią...!

— Jak odpoczywacie, jak ładowacie baterie — wspólnie, na łonie rodziny, dzieci? Czy może każde z Was ma swoją pasję i tak łapie oddech?

— Baterie ładujemy, robiąc coś przeciwnego niż na co dzień. Kiedy czujemy przesyt miasta, odpoczywamy w lesie, na łące, nad rzeką. Kiedy czujemy, że mamy za dużo natury i wkrótce zaczniemy chodzić w skórach jak ludzie pierwotni, to jedziemy na Stare Miasto, idziemy na lody do Kroczków, jedziemy się wykapać na Plażę Miejską czy na spacer nad Jezioro Długie. To jest piękne w Olsztynie i na Warmii: wszystko jest w promieniu kilku kilometrów. Miasto i las, jezioro, rzeki, dzika przyroda i ścieżki rowerowe — wszystko w jednym miejscu, nie można sobie wyobrazić lepszych warunków do życia i wypoczynku. Poza zmianami otoczenia, mamy też oczywiście

II
NAJWAŻNIEJSZY
DO PODJĘCIA
OSTATECZNEJ
DECYZJI O
WSPÓLNEJ
PRACY JEST FAKT,
ŻE MY LUBIMY
SPĘDZAĆ ZE SOBĄ
CZAS. NIE MAMY
SIEBIE DOSYĆ,
ODCZUWAMY BRAK
DRUGIEJ OSOBY,
ŻŁE ZNOSIMY
DŁUŻSZĄ NIŻ KILKA
DNI ROZŁĄKĘ.

swoje pasje, które dają nam oddech od życia codziennego. Ja lubię spędzać czas w saunie, po której mogę wskoczyć do jeziora, żeby się schłodzić, a Mirella potrzebuje dobrego towarzystwa i artystycznych uniesień, więc śpiewa w chórze Collegium Musicum — mówi Marcin.

— Jak mamy do dyspozycji więcej czasu, to chętnie wybieramy się gdzieś dalej,

żeby ponurkować. Oboje mamy licencje pletwonurków, ale niestety ostatnio rzadko mamy tyle wolnego, żeby takie wypadu planować — dodaje Mirella.

— Skąd pomysł na własny kanał video?

— Kanał na YouTube to znowu reakcja na sytuację, która powstała niezależnie od nas. Jak na razie przestaliśmy nagrywać program „Para w remoncie”, ale rozpoznawalność w branży została, szkoda tego nie wykorzystać. Zwłaszcza że mamy ku temu możliwości, choćby spory dom z dużą piwnicą — tam zorganizowaliśmy studio nagrań, w tej chwili kończymy remont kolejnego pomieszczenia, które pozwoli na opowiadanie, jak powstają projekty i jak przeprowadzamy metamorfozy u naszych klientów. Ciągłe obsługujemy klientów i zapewniamy kompleksową obsługę od etapu projektowania wnętrza, przez cały remont, aż po pościelenie łóżek. Wielu z naszych klientów godzi się na pokazanie procesu remontu, to właśnie będzie można zobaczyć na naszym kanale „Mirella i Marcin” — z jednej strony tutorial, czyli jak zrobić proste ozdoby, dekoracje do domu, jak coś odnowić, dać drugie życie różnym meblom, z drugiej strony będziemy nagrywać „tryptyki” — trzyodcinkowe projekty, w których będziemy pokazywać wszystkie etapy naszej pracy.

— To, kto konkretnie jest tymi emenensami?

— Nasze konkretne emenensy to Mirella i Marcin oczywiście + trójka dzieci: Marcelina, Maurycy i Maksym, mamy też psa — Malajkę i ostatnio przyspał się do nas kot, który złamał zasadę i córka nazwała go Lucy... U weterynarza pani doktor nie zgodziła się wpisać Lucy, bo nie pasuje do nas, więc w drodze kompromisu wpisała Musi — śmieje się Mirella. — Najlepszy był ostatnio najmłodszy Maksym, który powiedział, że on jest najbardziej „M”, bo jego imię zaczyna się i kończy na „M”. Musimy to trochę złagodzić przy okazji kota, bo znacznie zawęży się grono przyszłych mężów i żon naszych dzieci. Maksym powiedział, że podobna mu się w jego grupie Natalka, ale nie może być jego żoną, bo nie jest na „M”...!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

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

LUBIĘ BYĆ SAMA ZE SOBĄ

DR HAB. MAŁGORZATA CHOMICZ, PROF. UWM Z WYDZIAŁU SZTUKI, NAJCIEŃNIEJ ZAMYKA SIĘ W ZACISZU SWOJEJ PRACOWNI. JAKO FORMĘ WYRAZU ARTYSTYCZNEGO WYBRAŁA LINORYT. OSTATNIO OTRZYMAŁA GRAND PRIX I NAGRODĘ PUBLICZNOŚCI W MIĘDZYNARODOWYM KONKURSIE GRAFICZNYM POD PATRONATEM FUNDACJI KRÓLA BELGII ROI BAUDOUIN.

— Gratuluję sukcesu. Czy w przypadku takiego konkursu jest tak, jak z wygraną na loterii?

— Trudno się z tym zgodzić. Owygranej w totolotka decyduje przypadek, a na sukces w życiu trzeba jednak konsekwentnie pracować, zwykle przez długie lata. Jury konkursu w Brukseli przyznało mi Grand Prix w uznaniu zarówno mistrzostwa wykonania, jak i przesłania zawartego w moich grafikach. Otrzymałam także nagrodę publiczności.

— W przypadku tego konkursu trzeba było najpierw pokazać, że coś się potrafi zdziałać w sztuce...

— Zdecydowanie tak, jak w każdej dziedzinie. W tym konkursie docenia się mistrzostwo warsztatowe róż-

nych technikach graficznych i to widać na wystawie pokonkursowej. Niestety, obserwuję czasami na takich wystawach, że przez sito jury przeszły także prace niechlujne warsztatowo. Dla mnie to niedopuszczalne. O urodzie grafiki stanowi również warsztat i tak zwana czystość. Nagrody dały mi niezwykle satysfakcję oraz dalszy, jak to się mówi w slangu młodzieżowym, „power” do pracy. Otwierają mi także kolejne drzwi. Teraz startuję już z trochę innej pozycji niż, powiedzmy, 15 lat temu. Pojawiają się konkretne propozycje artystyczne „z wysokiej półki” i przede mną kolejne wystawy w miejscach, o których kiedyś mogłam tylko pomarzyć.

— Jednak marzenia warto mieć?

— Te nagrody to właśnie realizacja części moich marzeń. Stoję przy tym jednak twardo na ziemi i konsekwentnie inwestuję w swoją pracę. Jeśli ktoś popatrzy w mój życiorys, to w ostatnich latach nagród wciąż przybywa. Trudno więc chyba mówić o przypadku.

— A to twarde stanie na ziemi oznacza godziny spędzone w pracowni na ryciu w linoleum, a potem wykonywanie odbitek na papierze, czyli pracę w oparach farb...

— Tak. Na przykład dziś od rana jestem zajęta w moim studio w piwnicy, żeby odbić dwie najnowsze prace, których wycinanie ukończyłam przed samym wyjazdem do Brukseli. Zresztą o nagrodzie także dowiedziałam się podczas pracy nad kolejną grafiką w pracowni.

— A ma pani dobrą wentylację w tej pracowni?

— Nie, ale przestałam już korzystać z ciężkiej chemii, jakiej używałam wcześniej i która zaczęła mi już bardzo dokuczać. Teraz mam do dyspozycji wprawdzie droższe, ale za to bezpieczne i dla środowiska, i dla mojego zdrowia, środki do grafi-



Prof. Małgorzata Chomicz w swojej pracowni linorytniczej

ki. Warsztat artysty grafika to prawdziwa alchemia, a nasze pracownie rozpoznaje się po zapachu farby.

— W przypadku linorytu trzeba spędzić długie godziny, zanim zobaczy się efekty swojej pracy...

— Nie ma innej drogi. Nie ma nic na skróty. Szczególnie w przypadku uprawianego przeze mnie linorytu punktowego. To tysiące małych kropeczek wydzierganych dłutkiem w matrycy.

MÓJ MAŻ ŻARTOBLIWIE MÓWI, ŻE BUDZI GO DZIECIOŁ, KIEDY SŁYSZY DŹWIĘK WYCINANIA DŁUTKIEM PUNKTÓW W MATRYCY LINORYTNICZEJ. MOŻNA W TEN SPOSÓB ZBUDOWAĆ W OBRAZIE NIEZWYKŁE ŚWIATŁO I PRZESTRZEŃ. OSOBOM NIEOBEZNANYM Z WARSZTATEM LINORYTNICZYM WYDAJE SIĘ CZASEM, ŻE MOJE LINORYTY TO ZDJĘCIA.



„Silence XX”, jedna z prac Małgorzaty Chomicz cyklu nagrodzonego przez jury konkursu w Brukseli



PRZED MOIM NAZWISKIEM ZMIENIAJĄ SIĘ KOLEJNE STOPNIE NAUKOWE, A JA NIEZMIENNIE OD 25 LAT JESTEM PO PROSTU ARTYSTĄ GRAFIKIEM.



Praca „Karczoch”, nagroda publiczności w Brukseli

A POTEM PRZYCHODZI CZAS PIERWSZEJ ODBITKI, KTÓREMU ZAWSZE TOWARZYSZY DRESZCZYK EMOCJI.

— Czy wybierając kiedyś ten pracochłonny sposób wyrazu artystycznego wiedziała pani, co panią czeka?

— Wiedziałam. Wynika to z cech mojego charakteru. Grafika poprzez swój zacięty przekaz stała się moją pasją od początku. Lubię stawiać sobie poprzeczkę coraz wyżej, a grafika daje takie możliwości. Nigdy się tą pracą nie znudziłam, choć jest to także wysiłek fizyczny.

— W katalogu pisze pani o swojej pracy jako o medytacji.

— Spędzam godziny pracując w skupieniu, w ciszy. To na pewno rodzaj medytacji i wyciszenia. Lubię być sama ze sobą. W technikach metalowych, w których wcześniej pracowałam, było miejsce na młodzieńczą spontaniczność. Moje prace były malarskie, z gestem. Teraz jestem w innym czasie. Lubię

skupienie i dyscyplinę. Do tej uważności i w życiu, i w sztuce dojrzewa się latami.

— W jakich formatach najczęściej pani pracuje?

— Jestem tu ograniczona możliwościami mojej, przywiezionej z Olsztyna, prasy graficznej. Maksymalny format moich obecnych grafik to 60 x 80 cm.

— A najstarszy linoryt?

— Powstał w 2012 roku. To były właściwie „linoryciki” formatu pocztówki.

— I zesztoroczna nagroda główna Europejskiego Triennale Grafiki Współczesnej w Tuluzie i tegoroczne Grand Prix „René Carcan International Prize for Printmaking” są potwierdzeniem, że ten dokonany osiem lat temu wybór był słuszny...

— Myślę, że przyszedł czas na zbieranie owoców po latach pracy twórczej. Wszystko na tej drodze było ważne i miało swój sens. Trudności również.

— Ta droga twórcza rozpoczęła się wiele lat temu w Olsztynie...

— Z pracownią grafiki na olsztyńskiej uczelni jestem związana od początku jej istnienia. Zaczynałam w niej jako studentka, 30 lat temu. Później byłam zatrudniona w pracowni na stanowisku technicznym i jednocześnie uzyskałam dyplom magistra sztuki w Państwowej Wyższej Szkole Sztuk Plastycznych w Poznaniu, a teraz jestem profesorem UWM. Przed moim nazwiskiem zmieniają się kolejne stopnie naukowe, a ja niezmiennie od 25 lat jestem po prostu artystą grafiką. Już teraz zapraszam na moją jubileuszową wystawę indywidualną do galerii BWA w Olsztynie w maju 2020 roku.

ŁUKASZ CZARNECKI - PACYŃSKI
Lczarnecki@gazetaolsztynska.pl

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

REKLAMA

90 urodziny pani

Modesty Góralewskiej

Kochana Mamusiu i Teściowo!
Żebyś jak najdłużej żyła
i ze swych dzieci się cieszyła.
Życzą
Bożenka i Roman z dziećmi,
z siostrami i bratem



64220pb1-b-M

PRZYGLĄDAM SIĘ ZŁU I JE OPISUJĘ

**PISZE
O ZAGINIĘCIACH,
UZALEŻNIENIACH,
PRZEMOCY,
WYKLUCZENIU.
WYBIERA
TEMATY, KTÓRE
JĄ PORUSZAJĄ.
Z MAŁGORZATĄ
WARDĄ,
PISARKĄ,
ROZMAWIA
KATARZYNA
JANKÓW-
MAZURKIEWICZ.**

— Piszesz o uzależnieniach, przemocy, ale jesteś też mamą. Czy to ma wpływ na wybór tematyki twoich powieści?

— Nie, ponieważ staram się nie poruszać tematów, które są dla mnie, jako mamy, zbyt trudne emocjonalnie. Nie mogłabym opisać śmierci dziecka. Miałam kiedyś możliwość stworzenia historii, która dotyczyła wychodzenia z takiej traumy, ale nie zdecydowałam się na ten krok. Nie byłabym w stanie tego zrobić, mając dziecko.

— Zdecydowałaś się jednak pisać książki, których odbiorcami jest młodzież. To trudna sztuka?

— Oczywiście. Młodzież jest bardzo wymagająca. Szybko się nudzi, a od książek oczekuje wysokiego poziomu emocji. Kiedy tego nie ma, książka zaczyna ich nużyć.

— By tak się nie stało, starannie się przygotowujesz. Przy pisaniu powieści „5 sekund do Io” spędzałaś czas... grając w gry komputerowe.

— Nie możemy zaprzeczać, że świat nie rozwija się, a technologia nie idzie naprzód. Oczywiście w tym wszystkim musi być zachowany umiar, ale przecież gry rozwijają. W nich na przykład buduje się całe światy, co dzieje się np. w Minecraft. Wydaje mi się więc, że gry są potrzebne, ale trzeba zachować nad tym wszystkim kontrolę.

— W twojej powieści dla młodzieży „5 sekund do Io”, za którą otrzymałaś m.in.



Fot. Maciej Warda

— Spotykam się z pisarzami, którzy w swoich książkach odzwierciedlają po prostu rzeczywistość. Dają bajkę, bo wiedzą, że chcemy uciec od problemów naszego świata. Oferują nam historię pięknej miłości, z Paryżem w tle i szczęśliwym zakończeniem. Oczywiście takie historie również są potrzebne. Ja jednak wybieram inaczej — mówi Małgorzata Warda, pisarka.



**WYBIERAM TAKIE
TEMATY, KTÓRE
BARDZO MNIE
PORUSZAJĄ.
WŚRÓD NICH
JEST PROBLEM
PRZEMOCY
WOBEC DZIECI.
SĄ NIE TYLKO
KRZYWDZONE
W DOMU, ALE
PRZEMOC IDZIE ZA
NIMI DO SZKOŁY.
MA WPŁYW NA
RELACJĘ Z INNYMI
UCZNIAMI.**

nagrodę IBBY, międzynarodowej organizacji zajmującej się promocją literatury dziecięcej i młodzieżowej, piszesz nie tylko o uzależnieniu od gier, ale i o wykluczeniu, nietolerancji, problemach dzieci z rodzin zastępczych.

— Wybieram takie tematy, które bardzo mnie poruszają. Wśród nich jest problem przemocy wobec dzieci. Są nie tylko krzywdzone w domu, ale przemoc idzie za nimi do szkoły. Ma wpływ na relację z innymi uczniami. „5 sekund do Io” było powieścią otwierającą wiele zagadnień. Jest tam m.in. problem samotności dzieci, dla których świat internetu wydaje się ciekawszy i bardziej atrakcyjny. Opisałam również ludzi, którzy spędzają dużo czasu grając w gry. Ciekawiły mnie ich motywacje, podejmowane wybory.

— Bohaterowie tej powieści za godziny spędzone w sieci płać wysoką cenę. Przestrzegasz? To twoja misja?

— Spotykam się z pisarzami, którzy w swoich książkach odzwierciedlają po prostu rzeczywistość. Dają bajkę, bo wiedzą, że chcemy uciec od problemów naszego świata. Oferują nam historię pięknej miłości, z Paryżem w tle i szczęśliwym zakończeniem. Oczywiście takie historie również są potrzebne. Ja jednak wybieram inaczej. Boję się zła i pisząc te historie, staram się poznać zło, oswoić. „Nikt nie widział, nikt nie słyszał” to historia oparta na przeżyciach Nataschy Kampusch, młodej Austriaczki, którą osiem lat psychopata przetrzymywał w piwnicy swojego domu na przedmieściach Wiednia. Została porwana jeszcze jako dziecko i uciekła dopiero, kiedy dorosła do pełnoletności. Moja książka oczywiście nie jest jej historią, ale dotyczy problemu zaginięć dzieci w Polsce. W naszym kraju znika ich troje dziennie. W tę statystykę wchodzi młodzież, która „urywa się

MAŁGORZATA WARDĄ

— z wykształcenia rzeźbiarka, autorka literatury obyczajowej. Dwukrotnie nominowana do nagrody głównej Festiwalu Literatury Kobiet, w roku 2013 otrzymała nagrodę za powieść o tematyce wykluczenia, a w 2016 roku odebrała Grand Prix dla najlepszej powieści napisanej przez kobietę za „Najpiękniejszą na niebie”. W 2015 zadebiutowała jako pisarka dla młodzieży, zdobywając za swoją pierwszą młodzieżową powieść prestiżową nagrodę IBBY. Za tę samą powieść otrzymała też międzynarodowe wyróżnienie literackie White Ravens 2016. Powieść „5 sekund do Io” znalazła się wśród książek roku 2016 polecanych przez Internationale Jugendbibliothek, International Youth Library. Jej najnowsza książka to powieść dla dzieci w wieku 9 lat — „Sylwia i planeta trzech słońc”.

stworzyć sylwetki trudnych bohaterów. Cenne były rozmowy z policjantami, twórcami gier komputerowych, ale przede wszystkim z młodzieżą, która jest uzależniona od gier komputerowych.

— Tobie było o tyle łatwiej, bo pracowałeś przy grach.

— Tak, miałam taki epizod. Pisałam quest na zlecenie producenta gier komputerowych. To była niesamowita przygoda, dzięki której przekonałam się również, jak wiele pracy wymaga stworzenie gier. Biblia gier (podręcznik, na podstawie którego tworzy się grę - red.) zawiera m.in. historie bohaterów, ich motywacje, dokładne opisy. To naprawdę złożony proces.

— Pociągają cię mroczne historie?

— Zawsze szukam prawdy, odcieni szarości. Książka „Sylwia i planeta trzech słońc” również nie jest wyidealizowana, choć to powieść adresowana do dziecięciolatków. To opowieść o stracie najbliższej osoby, o braku wsparcia. Zależało mi na tym, by pokazać, że dzieci nie mogą być pozostawione same, że nie radzą sobie w takich sytuacjach bez wsparcia osób dorosłych.

— Przy pisaniu książki „Sylwia i planeta trzech słońc” pomagała twoja córka - jedenastoletnia Sylwia.

— To ona zainspirowała mnie do jej powstania. Pomagała mi też w tworzeniu dialogów. Jest niesamowicie kreatywna.

— Lubisz pisać dla młodzieży?

— Tak, uwielbiam. Od lat chodzę na filmy młodzieżowe, jestem fanką zespołu Thirty Seconds to Mars (śmiech). Muszę się do tego przyznać. Problemy młodzieży są mi bliskie, uczyłam wszko. Jednak ważną częścią mojej pracy są również książki dla dorosłych.

— Nie zauważyłaś jednak, że więcej jest kobiet piszących książki dla młodzieży?

— Wśród nazwisk autorów książek młodzieżowych mogę teraz wymienić Beatę Andrzejczuk, Annę Łacinę, Agnieszkę Gil. Teraz trudno mi sobie przypomnieć mężczyzn, którzy zajmują się taką twórczością (śmiech). Chyba więc coś w tym jest.

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

JAK SKUTECZNIE RZUCIĆ PALENIE?

ARTYKUŁ BĘDZIE BARDZO TENDENCYJNY, BO MAŁO JEST RZECZY NA TYM ŚWIECIE, PRZECIW KTÓRYM PROTESTUJĘ Z RÓWNYM OGNIEM, JAK PRZECIW PALENIU, PALACZOM I PAPIEROSOM...! NIE DOŚĆ, ŻE TRUJĄ SIĘ PALACZE, TO DODATKOWO CIERPIĄ WSZYSCY PALĄCY BIERNIE I BEZ PYTANIA O ZGODĘ!

Tego nie zrozumieć nigdy: jak to możliwe, że taki papieros, którego głównym składnikiem jest tytoń i uzależniająca nikotyna — jest wciąż towarem ogólnie dostępnym, do nabycia bez pośredników, nie na czarnym rynku i wcale nie trzeba płacić za niego kroci? Z drugiej jednak strony gdy pomyślę, że choćby 10 zł miałabym puścić z dymem, zamiast wydać na książki lub atrament — kompletnie nie rozumiem, z czym mają problem palacze pragnący ten zgubny nałóg na zawsze rzucić...!

A statystyki mówią, że podobno aż 80 proc. palących Polaków chce palenie rzucić, ale sukces odnosi ledwie co dwudziesty rzucający. Rzeczywiście, największym winowajcą jest ta wspomniana nikotyna, która uzależnia i obezwładnia dokładnie tak samo jak alkohol i tzw. twarde narkotyki — heroína lub kokaina. Niektórzy uważają ją nawet za bardziej wredną, bo

aż tak widocznego odurzenia nie wywołuje...!

No, ale dobrze. Niech będzie, że jeden raz okaże palaczom zrozumienie, współczucie i nieograniczoną empatię. I napiszę co zrobić, by ze zgubnym nałogiem nikotynowym skończyć raz na zawsze...!

JAK ZACZAĆ?

Lojalnie uprzedzam: łatwo nie będzie. Wszystko zaczyna się od motywacji: im na sam początek silniejsza, tym większe prawdopodobieństwo zwycięstwa. Sęk jednak w tym, że pacjenci poradni antynikotynowych na dobry początek dostają do wypełnienia test motywacyjny, z którego chwilę później wynika, że oni wcale rzucać palenia nie chcą, a do poradni przyszli wyłącznie dlatego, że lekarz im kazał...! Nie, nie, tak to się nie uda. Dla lekarza, a nawet dla rodziny rzucenie palenia nie przejdzie — to sam palacz musi mieć głębokie przekonanie,



Fot. Pixabay (4)

że chce, powinien i że to dla jego/jej zdrowia. Oczywiście, największy problem będą mieli ci, którzy swoje palenie po prostu lubią.

Zaczynamy więc od silnej motywacji. Czy będą to względy zdrowotne, estetyczne, ekonomiczne — grunt, żeby powód był mój. Własny. Prywatny. Nie, że mi ktoś powiedział. Najłatwiejszym testem, jaki możemy na potencjalnym rzucającym palenie wykonać — to zadać mu jedno proste pytanie: kiedy? Jeśli odpowie, że kiedyś tam w przyszłości — dopiero rozważa taką możliwość. Specjaliści mówią wtedy o fazie kontemplacji. Ktoś, kto odpowiada, że w ciągu najbliższego miesiąca — jawnie dowodzi, że już przygotowuje się do działania. Najlepiej rokuja ci, którzy mają wyznaczoną datę: najbliższy wtorek (bo od poniedziałku rzadko kiedy co wychodzi), urodziny, rocznica ślubu, nowy rok lub jeszcze ważniejszy dla nich dzień. Czasem od tego dnia zerwie z nałogiem na zawsze, czasem tylko na kilka godzin — ale pierwsze koty za płuty...! Według badań ci rzuca-

jący palenie z największą liczbą nieudanych prób — mimo wszystko mają największe szanse na ostateczne zerwanie z nałogiem na zawsze.

SAMOKONTROLA

Trzeba zacząć z notatnikiem. Wiem, że to trudne, ale spe-

cjaliści radzą, by w czasie przygotowań do rzucenia palenia każdego wypalonego papierosa odnotować. Przy czym zapisać należy godzinę, ale też odczucia i czynności, jakie w czasie palenia towarzyszą, choćby zapijanie papierosa kawą lub alkoholem.

Na podstawie tych notatek szybko i łatwo zaobserwować można będzie liczbę wypalanych papierosów, pory dnia, w których nałóg dopada najczęściej, miejsca, sytuacje, okoliczności towarzyszące... Taka analiza pokaże, jak często palący chwytają za papie-



JEDNĄ Z METOD NA RZUCENIE PALENIA JEST FARMAKOTERAPIA. DO WYBORU SĄ GUMY, PASTY ORAZ TABLETKI. MAJĄ ONE NA CELU ZŁAGODZIĆ GŁÓD NIKOTYNY.



Największa Hurtownia Odzieży w Olsztynie

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

www.gracjaolsztyn.pl



**Z tą reklamą
kupisz bez marży**
• oferta ważna
do 7 marca 2020 r.

Hurtownia
wprowadziła na stałe

sprzedaż detaliczną

Serdecznie zapraszamy

- pon.-czw. 9.00-18.00
- piątek 9.00-19.00
- sobota 9.00-15.00



320otr-d-M

rosa rutynowo, bo akurat jest paczka pod ręką. Jak często papieros to część jakiegoś ceremoniału, do którego pałacy przyzwyczaili się i mu z tym dobrze. A przyzwyczajenia można i trzeba zmieniać...!

WSPARCIE SPRZYMIERZEŃCÓW

Ich rola w rzucaniu palenia jest nieoceniona i warto zapewnić sobie ich towarzysztwo i wsparcie już na samym początku przygody z rzucaniem palenia. Jedni zmotywują do podjęcia decyzji, inni będą utwierdzać palącego w tym postanowieniu i podtrzymywać na duchu. Choćby wspólnym spacerem bez dymka lub udziałem w jakichś zajęciach ruchowych czy rozwijających talenty. Jeszcze lepsza jest sytuacja, gdy palenie rzuca jednocześnie kilka osób w rodzinie — takie wsparcie jest najsilniejsze. Niewiele słabszy jest wpływ przyjaciół, którzy skutecznie powstrzymają przed dymkiem w czasie wspólnych spotkań i wyjść. Być może dlatego specjaliści tak często zalecają psychoterapię grupową: bo między ludźmi, którzy wspólnie walczą z takim samym nałogiem, zachodzą bardzo silne interakcje. Nierzadko w czasie terapii nawiązują bliższe znajomości, wymieniają się telefonami, czasem są to nawet przyjaźnie. A to znowu wsparcie nie do przecenienia.



nawet nie zaczęła — niech uderzy w hazard i się założy. Stawka nie musi być większa niż życie, ale niech to też nie będzie o honor. O wykonanie jakiejś od dawna już pożądanej pracy domowej; o flaszkę dobrego alkoholu; o ufundowanie reszcie rodziny wycieczki w wymarzony zakątek kraju albo nawet regionu. No i pamiętajcie,

upierając się bezsensownie przy tej mocno jednostronnej przyjaźni z nałogiem, poczytać sobie o nich i zdać sprawę z tego, co konkretnie sami sobie za własne, ciężko zarobione pieniądze fundujemy. A, niestety, chorób, których główną lub wręcz jedyną przyczyną jest palenie — można wynotować sporo. Proszę bardzo: miażdżycę,

przyspieszoną menopauzę, a u mężczyzn znacznie obniżoną płodność.

Może i wiele innych czynników też na ich pojawienie się wpływa, ale palenie zdecydowanie sprzyja im najbardziej!

BIERNE PALENIE

O! A teraz sobie nie pozwalaj...! Bo — co niezwykle

powietrzem...? Kiedy palacz pali, a nawet kiedy odkłada dymiącego papierosa do popielniczki — wokół unosi się tzw. strumień boczny dymu tytoniowego, którego szkodliwość jest większa niż dymu wdychanego przez samego palącego papierosa! Dlaczego? Dlatego, że temperatura spalania jest w takiej sytuacji niższa niż w momencie

lub sąsiadom również na choroby odtytoniowe zapadają.

W SKRÓCIE

Dym tytoniowy zawiera 7 tys. związków chemicznych, z czego prawie wszystkie są toksyczne, a 70 z nich jest rakotwórczych. Palenie skraca ludziom życie i jest przyczyną 15 lokalizacji nowotworów. Z każdym rokiem za-



Reasumując: palenie łatwiej rzucać w grupie niż samotnie. A jeśli akurat ktoś na łonie rodziny jest tym ostatnim Mohikaninem, który wciąż jeszcze z własnej i nieprzymuszanej woli niszczy swoje zdrowie, bo cała reszta albo już dawno rzuciła, albo z paleniem nigdy

by ustalić konkretny dzień jako początek końca tej autodestrukcyjnej.

STRACHY WCALE NIE NA LACHY

Nie żebym straszyla czy siała jakiś ferment, ale istnieje coś takiego jak choroby odtytoniowe. I warto czasem,

dżyca, zawał serca, choroba niedokrwienna serca, tętniak aorty, nadciśnienie tętnicze, astma oskrzelowa, gruźlica, przewlekła obturacyjna choroba płuc, refluks żołądkowo-przełykowy, wrzody dwunastnicy i żołądka, choroba Leśniowskiego-Crohna, udar mózgu, osteoporoza, zaćma,

przykre — palacze to też nałogowi egoiści. Jak bowiem nazwać postawę kogoś, kto wychodzi na balkon i zatrzyma 4 balkony sąsiednie dymem ze swojego papierosa, nie bacząc, że ktoś obok, na swoim balkonie może siedzieć i czytać książkę w zbożnej chęci pooddychania świeżym

powietrzem. A to powoduje, że w dymie wdychanym przez biernego palacza jest 4 razy więcej nikotyny i 25 razy więcej dwutlenku węgla niż w tym, który wdycha osoba paląca. Dlatego też ci, którzy nigdy nie palili — „dzięki” uczynnym członkom rodziny, kumpłom

przestania palenia zdrowie palacza poprawia się. No i najważniejsze: na rzucenie palenia dobry czas jest ZAWSZE!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

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

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

207219otr-a-0

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

207319otr-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

207119otr-a-0

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

190019otr-A-P

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

204619otr-a-0

WPROWADŹ DIETĘ DO SWOJEGO ŻYCIA NA STAŁE

ZDROWA DIETA KOJARZY SIĘ Z WYRZECZENIAMI. JEDNAK KAŻDY CHCIAŁBY CZUĆ SIĘ DOBRZE, BYĆ ZDROWYM, SZCZUPŁYM I SPRAWNYM. WIĘKSZOŚĆ OSÓB WIE, ŻE ZDROWA DIETA JEST KLUCZOWYM ELEMENTEM ZDROWIA I SZCZUPŁEJ SYLWETKI. NIESTETY, ZŁE NAWYKI ŻYWIENIOWE CZĘSTO BOJKOTUJĄ NAM PLANY PRZEJŚCIA NA ZDROWĄ DIETĘ.

Od Nowego Roku minęło już trochę czasu, a postanowienia noworoczne u wielu osób poszły w niepamięć... Jeśli przez wiele lat odżywiałaś się nie do końca zdrowo, to nagle wywrócenie do góry nogami diety może okazać się bardzo trudne. Nie jestem zwolennikiem restrykcyjnych diet, które wprowadzimy na krótki okres czasu, a następnie wracamy do poprzedniego schematu żywienia i efekt jo-jo gwarantowany. Zdrowe odchudzanie nie trwa miesiąc ani dwa, jeśli przez 20-40-50 lat swojego życia jadłaś źle i uzbierałaś spore magazyny tkanki tłuszczowej, to naiwne jest myślenie, że w 3-4 miesiące wszystko spalisz w optymalny sposób. Zdrowe odchudzanie to utrata ok. 0,5-1 kg masy ciała na tydzień, co daje max. 4-5 kg w ciągu miesiąca. Pamiętaj, że pierwsze efekty odchudzania, gdzie tracimy ok. 3-4 kg wagi w tydzień to często ubytek wody, który związany jest z obrzękami i zatrzymywaniem wody wskutek m.in. złego odżywiania i braku ruchu. Poniżej przedstawię kilka wskazówek, jak wprowadzić zdrowszy schemat żywienia do swojego życia na stałe.

MOTYWACJA

To bardzo ważny aspekt. Jaki jest twój motyw działania: twoje zdrowie, zdrowie twoich bliskich, profilaktyka zdrowotna, czy aspekty czysto sylwetkowe, estetyczne, a może piękna sukienka, która czeka w szafie od dawna, ale niestety troszkę brakuje, żeby się w nią wcisnąć? Dobrze też wprowadzić wizualizację – zobrazować sobie jak zmiany wprowadzone w dietę wpłyną na nasz organizm i funkcjonowanie za kilka czy kilkanaście lat. Ja czasami porównuję się do jakiejś wysportowanej i szczupłej kobiety po 60-stce, która jest pełna wigoru. Zasada małych kroków. Nie od razu Rzym



Fot. schantalan / Freepik

zbudowano! Jeśli jesteś na początku swojej przygody ze zdrowym odżywianiem i nie czujesz się na siłach wprowadzić wielu zmian naraz – spróbuj stopniowo. Zanim wpadniesz na pomysł niskokalorycznej diety i trenowania kilkanaście razy w tygodniu, odrzuć najpierw to, co najgorsze – jedzenie przetworzone, słodkie napoje gazowane i cukier. Za jakiś czas zamień białe, pszenne pieczywo na żytnie, zdrowsze. Stopniowo wprowadzaj więcej warzyw. Zaczynj pić więcej wody. Rzym nie zbudowano w jedną noc, więc w jedną noc nie odkręciś ostatnich miesięcy życia hulańek i dietetycznych swawoli. Jeżeli do tej pory twoja dieta była daleka od zdrowej, a największą ak-

tywnością było przełączanie kanałów w TV, to wystarczy zacząć od 3 treningów w tygodniu oraz dorzucić spacer z sympatią czy pieskiem. Jeśli będziesz w tym wytrwała, wówczas efekty przyjdą szybciej niż myślisz. Dziś często zdarzają się sytuacje, w których szczególnie kobiety są od 5-10 lat na diecie 1000 kcal, gdyż boją się zwiększania kalorii z obawy przed tyciem, tymczasem kiedy zmniejszają kaloryczność, tyją jeszcze bardziej i właśnie w takich przypadkach koniecznie jest podniesienie kaloryczności tak, aby metabolizm mógł zaadaptować się na nowo.

RUTYNA

Wpleć działania, które wejdą ci w nawyk. Nasz mózg

lubi działać na zasadzie skojarzeń, np. zaczynj dzień od szklanki wody z cytryną, a w każdej przerwie w pracy zrób sobie krótki spacer po schodach.

PLAN!

Gdy będziesz miała plan działania na dany dzień, zaplanuj sobie posiłki i aktywność – jest dużo większe prawdopodobieństwo, że będziesz go przestrzegać. Brak takich planów może zaprzepaścić twoją dietę, zwłaszcza jeśli przez cały dzień będziesz bardzo zajęta, wieczorem wrócisz wyczerpana do domu bez pomysłu co zjeść. Wtedy dużo łatwiej coś niezdrowego. Nawodnienie – podstawa podstaw, bez tego ani rusz!

SEN – TAK, TAK!

Niedobory snu mogą mocno pokrzyżować nasze plany dotyczące redukcji masy ciała. Zmęczenie, wyczerpanie może skończyć się napadami głodu i najczęściej kończy się wówczas na wysoko przetworzonych produktach np. fast-foodach, słodkach itp. Człowiek niewyspany to człowiek zły i głodny. Podjadanie to zmora dla zdrowia i smukłej sylwetki. Jeśli będziesz się wysypiać, chęć na słodkie i niezdrowe przekąski nie będzie twoją codzienną zmołą. Do tego organizm będzie w równowadze, a co za tym idzie, lepiej będą pracować narządy, hormony i w konsekwencji będziesz mieć bardziej sprawny metabolizm oraz czystsza dietę.

STWÓRZ OTOCZENIE SPRZYJAJĄCE ZDROWYM NAWYKOM

Jeśli masz w domu niezdrowe przekąski „dla gości” – pozbyć się ich. Mając w domu coś słodkiego, można w ten sposób ćwiczyć silną wolę, jednak gdy ktoś ma ją słabą – może być to za trudne wyzwanie. Warto lodówkę zapelnąć zdrowym jedzeniem, zrobić porządek w kuchni, ewentualnie przygotować jakieś „zdrowe przekąski” na wypadek kryzysu. Ciesz się z małych rzeczy! Każdego dnia pochwal samą siebie za przestrzeganie wyżej wymienionych zasad, czy np. małe osiągnięcia np. „Dziś odmówiłam sobie ciastka w pracy”.

DBAJ O GŁOWĘ

Stres, zmęczenie i przepracowanie to top wrogowie zdrowej diety. W stresie tracimy często kontrolę nad świadomymi odruchami. Sięgasz po paczkę orzeszków, a o tym, że nie było ich w planie uświadamiasz sobie gryząc ostatnie sztuki? Destrukcyjny wpływ stresu na nasz organizm i wybory żywieniowe to fakt. Pracuj więc nad zarządzaniem emocjami, by nie zjadać trudności życiowych.

WYPOCZYWAJ

Odpoczynek jest równie ważny jak sen i praca nad stresem. Chociaż kilka minut tylko dla siebie w ciągu dnia to niezwykle cenny czas. Stawiaj sobie pytania, cele, sprawdzaj, jak realizacja planu, rób to, co uwielbiasz robić. Dieta nie ma cię dobijać ani przytłaczać, ma być dodatkiem do twojego lepszej jakości życia. Poradź się specjalisty, jeśli coś idzie nie tak, może popełniasz błąd, którego nie dostrzegasz, a może twój organizm potrzebuje innego podejścia.

NATALIA PALMOWSKA,
dietetyk kliniczny

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

STYLIZACJE DLA TWOJEJ SYLWETKI



Fot. AdobeStock

**JABŁKO, GRUSZKA,
ODWRÓCONY
TRÓJKĄT,
KLEPSYDRA
– NASZYM
MODOWYM
ŻYCIEM RZĄDZĄ
OWOCE I FIGURY
GEOMETRYCZNE!**

Aby poskromić bujne kształty, uwydatnić to, co piękne i delikatnie odwrócić uwagę od mankamentów wystarczy kierować się kilkoma prostymi zasadami. Sprawdź, która zimowa stylizacja będzie zbawienna dla twojej figury!

JABŁKO

Jeśli brakuje ci wcięcia w tali, masz lekko wystający brzuszek oraz ramiona i biodra tej samej szerokości – jesteś w grupie jabłek. Twoim zdecydo-

wanym i niezaprzeczalnym atutem są nogi – szczupłe, o wąskich łydkach, pięknie kontrastujące z resztą sylwetki. Zdarza się, że kobiety o figurze jabłka mają również krótką szyję i dość obfity biust. Szukając idealnej stylizacji dla jabłuszka, powinniśmy skupić się na właściwym zachowaniu proporcji ciała, podkreśleniu nóg i odciążeniu uwagi od brzucha. Tegoroczna zima dla jabłek jest łaskawa – dopasowane i obcisłe spodnie zrównoważą miękkim, świątecznym pulowerem z wysokim golfem. Wypróbuj bardzo modne tej zimy połączenie oversize'owego bawełnianego i przyjemnie ciepłego swetra z wygodnymi obcisłymi legginsami imitującymi skórę. Do pełnego zimowego looku dodaj botki na obcasie lub koturnie, które jeszcze bardziej podkreślą długość nóg!

GRUSZKA

Szerokie biodra i wąskie ramiona to znak rozpoznawczy kobiet o sylwet-

ce gruszki. Ale nie tylko! Gruszki pochwalić się mogą pięknie zaznaczoną i wciętą talią, delikatnymi ramionami, szczupłymi barkami, długimi rękami, smukłą szyją i niedużym biustem. Buszując wśród zawartości swojej szafy, gruszki powinny skupić się na sukienkach i spódnicach z wysokim stanem, w stylu retro z nieładzącego się materiału, które odwrócą uwagę od obfitych bioder, podkreślając szczupłą talię.

Warto wypróbować połączenie ołówkowej spódnicy z wysokim stanem wstonowanym kolorze z rozkloszowanym topem na cienkich ramiączkach. Subtelny t-shirt sprawi, że nasz zimowy outfit nabierze lekkości i kobiecości.

KLEPSYDRA

Obfity biust, pełne biodra, wąska talia i zgrabne nogi – to opis nie tylko Marilyn Monroe, ale również figury każdej kobiety o sylwetce

**ODPOWIEDNIO
DOBRANE UBRANIA
SPRAWIAJĄ, ŻE
CZUJEMY SIĘ
I WYGLĄDAMY
PIĘKNIE!
OKREŚLAJĄC TYP
SWOJEJ SYLWETKI
I STOSUJĄC SIĘ
DO KILKU ZASAD,
MOŻECIE W
ŁATWY SPOSÓB
PODKREŚLIĆ
SWOJE ATUTY
ALBO UKRYĆ WADY.**

klepsydry. Choć brzmi jak marzenie, często bywa utraپieniem przy podejmowaniu modowych decyzji. Klepsydry powinny stronić od – tak modnych w tym sezonie – oversize'ów i postawić raczej na sukienki szmizjerki, ołówkowe spódnice, spodnie z wysoką talią i dekolty w kształcie litery V. Zimą wypróbuj piękne, damskie garnitury i garsonki w stonowanych kolorach – wzorzyste desenie, różnorodne faktury czy workowate materiały będą odciągać wzrok od proporcji ciała, sprawiając, że sylwetka poszerzy się optycznie.

ODWRÓCONY TRÓJKĄT

To najczęściej pomijana przy okazji poradników modowych kobieca figura – atletyczne, szerokie ramiona, drobne piersi, wyciągnięta talia, wąskie biodra i szczupłe, długie nogi. Kobiety o sylwetkach w stylu odwróconego trójkąta powinny podczas zakupów zwrócić uwagę na

dopasowane koszulki i bluzki z baskinką, taliowane kardi-gany, wzorzyste rurki, szwed-y i dzwony. Idealną zimową stylizacją dla odwróconych trójkątów będzie zimowy sweter z marszczeniem lub baskinką, który nada elegancji oraz dopasowane spodnie z krótszą nogawką, które optycznie wyrównają sylwetkę. Dopelnieniem looku będą luźne botki lub workery oraz torebka na długim pasku sięgającym talii.

Znając swój typ, możemy zabrać się za buszowanie wśród sklepowych półek i internetowych magazynów. Niezależnie od kształtu naszej sylwetki, aktualnie obowiązujących trendów czy możliwości naszego portfela – podczas zakupów kieruj się jedną zasadą: ubieraj się, aby czuć się swobodnie i wygodnie!

REMIXSHOP.COM

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

EKSPOZYCJA MODELARSKA W OSTRÓDZIE

15.02 Ostróda

Centrum Kultury w Ostródzie i Olsztyńskie Stowarzyszenie Modelarzy „Warmia” zaprasza 15 lutego do ostródzkiego amfiteatru na wernisaż wystawy modeli.

Wystawa ma przybliżyć modelarstwo. Ekspozaty pochodzą z XI Festiwalu Kultury Modelarskiej, który zaplanowano na 18-19 kwietnia w Olsztynie.

W galerii amfiteatru w Ostródzie będzie można podziwiać m.in. okręty, lotniskowce, samoloty, czołgi, figurki. Uczestnicy zobaczą również plany modelarskie, rysunki projektowe, zdjęcia. Zwiedzający oglądając wystawę, będą mogli prześledzić pracę nad modelami na poszczególnych etapach.

Wystawę będzie można oglądać do 28 lutego.

Początek wernisażu o godz. 16.00.

WĘDRUJ Z „LAURENCJĄ”

16.02 Olsztyn

Koło Rodzinne „Laurencja” zaprasza dzieci wraz z opiekunami na 342 rajd „Zdobytymy Siedmiomilowe Buty” w niedzielę 16 lutego. Zbiórka uczestników o godzinie 10.30 przy bramie wejściowej do parku Muzeum Przyrody w Olsztynie ul. (dojazd autobusami linii 103,120- przystanek Tesco; 105, 111, 113, 116, 117, 121, 126 — przystanek Pstrowskiego). Trasa: Olsztyn park podworski-Muzeum Przyrody. Tym razem ponownie spotkamy się w Muzeum Przyrody (bilety kupowane we własnym zakresie), żeby zobaczyć jakie zwierzęta zamieszkują nasze tereny i odnaleźć te, które przybyły do Polski z innych krajów. Bilet do muzeum: normalny 9 zł, ulgowy 7 zł, dzieci do 5 lat bezpłatny.

Tego samego dnia Koło Rodzinne „Laurencja” i Oddział Warmińsko-Mazurski PTTK w Olsztynie zapraszają też na 139. „Wędrowni Rodzinie” z cyklu „Miasta dobrego i spokojnego życia Warmii i Mazur” pt. „Olsztynek — jedna wizyta nie wystarczy”.

Trasa: Ameryka — Szpital z leczniczym mikroklimatem, Olsztynek — Huta Szkła Artystycznego (możliwość zakupu szkła użytkowo - dekoracyjnego), Park Etnograficzny, Ratusz z Muzeum Historii Olsztynka, spacer po miasteczku. Wyjazd autokaru o godz. 9.00 z ul. Staromiejskiej siedziba Oddziału Warmińsko-Mazurskiego PTTK. Planowany powrót ok. godz. 18.00. Koszt 45 zł od osoby. W cenie herbatka lub kawa i możliwość zjedzenia obiadu (pyszne kartacze) we własnym zakresie. Zapisy i wpłaty przyjmowane są od 5 lutego 2020 r. w Oddziale Warmińsko-Mazurskim PTTK.

POLSKIE KLASYKI W ZAJEZDNI

16.02 Olsztyn



Wernisaż wystawy legendarnych, polskich samochodów z lat 60. i 70. zaplanowano na 16 lutego w zajezdni trolejbusowej przy ul. Knosy w Olsztynie. Będzie można przy okazji zobaczyć grafiki Szymona Kobylńskiego oraz komedię Jana Rutkiewicza „Kochajmy Syrenki”.

Początek o godz. 13.00.

SPOTKANIE OLSZTYŃSKICH TURYSTÓW

18.02 Olsztyn

Kolejne Spotkanie Olsztyńskich Turystów TRAMP zaplanowano na 18 lutego o godz. 18.30 w Pubie „Las w Centrum Miasta”, przy ul. Prostej 38 (Stare Miasto) w podwórzu pomiędzy ulicami Prosta i Kółkaję.

Program spotkania: prezentacja „Żegluga po słonowych wodach Zalewu Szczecińskiego” — prelegent Maciej Grzemski (KTW Kilwater); 10-minutowa przerwa techniczna na przełączenie sprzętu, pogawędki i integrację; prezentacja „Alaska — bezludna kraina” — prelegent Michał Szymański; ok. godz. 21:00 część nieoficjalna: rozmowy w kuliach, dyskusje, integracja. Wstęp wolny.

WYKŁADY W AKADEMII TRZECIEGO WIEKU MOK

18-27.02 Olsztyn

Podajemy program spotkań na luty Akademii Trzeciego Wieku MOK. Wszystkie spotkania odbywają się w Olsztynie w Kamienicy Naujaka w sali kameralnej.

18.02 (wtorek) godz.

11.00 „Pani Zosi spacerki po Olsztynie”, Zofia Barankiewicz, autorskie spotkanie, zapis wieloletniej, fotograficznej obserwacji miasta

20.02 (czwartek) godz. 11.00 Dziedzictwo kulinarne naszych ziem — prof. dr hab. Stanisław Achremczyk, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski

25.02 (wtorek) Zrozumieć muzykę, czyli meandry europejskiej sztuki muzycznej — prof. dr hab. Jan Połowianin — Wydział Sztuki UWM

27.02 (czwartek) godz. 11.00 Przygoda z Ameryką Południową, Marek Hasso-Agopsowicz — Akademia Trzeciego Wieku.

SCENA DLA MUZYKI POLSKIEJ: GRUPPO DI TEMPERA

20.02 Olsztyn

W Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej w ramach „Sceny dla muzyki polskiej” w czwartek 20 lutego o godz. 19 wystąpi zespół Gruppo di Tempera. Skład grupy: Agata Igras — flet, Sebastian Aleksandrowicz — obój,

Adrian Janda — klarnet, Artur Kasperek — fagot, Tomasz Bińkowski — waltornia, Agnieszka Kopacka-Aleksandrowicz — fortepian. Prowadzenie — Jagienka Perlikiewicz-Kass.

Program: Tadeusz Szeliński — Kwintet na instrumenty dęte; Grażyna Bacewicz — Kwintet na instrumenty dęte; Wojciech Kilar — Kwintet na instrumenty dęte; Michał Spisak — Kwintet na flet, obój, klarnet, róg i fagot; Aleksander Tansman — La danse de la sorcière z baletu La Jardin du paradis.

Zespół Gruppo di Tempera powstał w 2007 roku. Tworzą go znakomici soliści orkiestr Teatru Wielkiego-Opery Narodowej i Filharmonii Narodowej oraz pedagodzy Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina. Artyści, jako kwintet instrumentów dętych, tworzą podstawy sekcji dętej orkiestr kameralnych, m.in. Sinfonietta Cracovia i NFM Leopoldinum. W 2017 roku muzycy dokonali prawykonań koncertów na kwartet instrumentów dętych J. Françaixa, P. Hindemitha i R. Rumbelowa z Polską Orkiestrą Radiową oraz orkiestrą akademicką UMFC.



Prof. dr hab. Stanisław Achremczyk



Fot. materiały Filharmonii

VIII DADAJOWY ZŁOT MORSÓW

23.02 Rukławki

Dadajowy Złot Morsów to widowiskowa impreza osób kąpiących się zimą. Jej kulminacyjnym momentem jest zanurzenie się kilkuset morsów w jeziorze Dadaj na terenie gminy Biskupiec (Rukławki, plaża Słoneczny Brzeg).

Co roku morsy wybierają inny motyw przewodni swojej imprezy. Tym razem wydarzenie będzie przebiegało pod hasłem „Witajcie w naszej bajce”. Kąpiących i biegających się sukcesywnie przybywa. Na tej niezwyklej imprezie bywają fani lodowatych kąpeli nie tylko z regionu, ale także z całej Polski m.in. morsy z Olsztyna, Dywitu, Bartoszcza, Szczytna, Lidzbarka Warmińskiego, Mrągowa, Dobrego Miasta.

Złot poprzedza Bieg Morsa (10 km), który także cieszy się dużym powodzeniem. W roku 2019 na trasę wybiegło 160 uczestników. Imprezie towarzyszą konkursy dla publiczności, występy artystyczne, ogniska z kiełbaskami, wspólne tańce i ćwiczenia itp. Gwiazdą tegorocznego zlotu morsów będzie zespół disco polo Top Girls. Początek o godz. 10.00.

TRWAJĄ DNI SEWERYNA PIENIĘŻNEGO

15-28.02 Olsztyn

W Olsztynie trwają VII Dni Seweryna Pieniężnego. Wydarzenie to jest organizowane przez Warmińsko-Mazurski Oddział Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich. Zaplanowano imprezy nie tylko w stolicy regionu, ale i innych miastach. Uroczysta inauguracja odbyła się 10 lutego w olsztyńskim Planetarium. W kolejnych dniach nie brakuje koncertów, spotkań autorskich, odczytów dotyczących prawa. To okazja, żeby zwiedzić Dom „Gazety Olsztyńskiej” położony przy Targu Rybnym.

Jednym z najważniejszych wydarzeń obchodów jest Gala Dziennikarzy Warmii i Mazur, która odbędzie się we wtorek (25 lutego) w olsztyńskim ratuszu. Tam m.in. wręczenie Laury Dziennikarza Warmii i Mazur, nadanie tytułu Przyjaciela SDP w Olsztynie oraz wręczenie nagród w konkursach za rok 2019.

Poza Olsztynem, uroczystości odbywać się będą także w Mrągowie, Ornecie oraz Pieniężnie. VII Dni Seweryna Pieniężnego potrwają do 28 lutego (piątek).

W tym roku przypada 130. rocznica urodzin i 80. rocznica śmierci Seweryna Pieniężnego.

KINO W OLSZTYNIE

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

HELIOS
tel. 89 535 20 30

2371901bs-a-0

SOBOTA, 15 LUTEGO

Psy 3. W imię zasad, godz. 14:15, Zenek, godz. 10:50, 12:30, 15:15, 18:00, 19:00, 20:45, 21:40, Dżentelmeni, godz. 12:20, 16:30, 19:15, 21:50, Bayala i ostatni smok, godz. 10:00, 12:10, 17:00, Parasite, godz. 13:30, 365 dni, godz. 10:15, 11:15, 13:00, 14:00, 14:30, 15:45, 16:45, 17:15, 18:30, 19:30, 20:00, 21:15, 22:15, Harley Quinn: Ptaki Nocy, godz. 10:30, 17:45, 20:15, Gang zwierzaków, godz. 10:10, 13:15, 15:30, 17:30,

Superpies i Turbokot, godz. 10:20, Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa, godz. 13:30, 1917, godz. 11:45, Mayday, godz. 19:45

NIEDZIELA, 16 LUTEGO

Psy 3. W imię zasad, godz. 14:15, Filmowe Poranki: Masza i Niedźwiedź, cz. 5, godz. 10:30, Zenek, godz. 10:50, 12:30, 15:15, 18:00, 19:00, 20:45, 21:40, Dżentelmeni, godz. 12:20, 16:30, 19:15, 21:50, Bayala i ostatni smok, godz. 10:00, 12:10, 17:00, Parasite, godz. 13:30, 365 dni, godz. 10:15, 11:15, 13:00, 14:00, 14:30, 15:45, 16:45, 17:15, 18:30, 19:30, 20:00, 21:15, Harley Quinn: Ptaki Nocy, godz. 10:30, 15:00, 17:45, 20:15, Gang zwierzaków, godz. 10:10, 13:15, 15:30, 17:30, Superpies i Turbokot/dubbing, godz. 10:20, 1917, godz. 12:00, Mayday, godz. 19:45

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. 89 539-74-80.

rok urodzenia

imię i nazwisko

adres

nr pesel

treść zgłoszenia (maksimum 30 słów)

powyższe dane do wiadomości redakcji

własnoręczny podpis

PANOWIE

OD 40 – DO 60 LAT WYSOKI Z HUMOREM

Stanu wolnego, wysoki z poczuciem humoru bez nałogów, zadbany z mieszkaniem, zmotoryzowany. Poznam Panią do 55 lat zgodną i bez problemów. Jeżeli dokucza ci samotność – napisz.

KAWALER

Mam 59 lat, jestem niezależny finansowo i mieszkaniowo, zmotoryzowany, wierzący katolik, spokojny, chce poznać Panią w wieku 45-59 lat, która nie szuka przygód. Cel stały związek. Pani może u mnie zamieszkać w Ostródzie.

50-LATEK

Poznam cudzoziemkę, chętnie Rosjankę lub innego kraju, cel matrymonialny.

AKTYWNY

Stanu wolnego, znak „Waga”, szczupły blondyn 178 cm, 75 kg, wykształcenie wyższe, pracujący przedstawiciel handlowy, lubiący sport, przyrodę, spokojny, kulturalny.

POWYŻEJ 60 LAT SPRAWNY 70+

Szczupły, aktywny, bez nałogów, uczciwy, pogodny, niezależny pozna niewysoką naturalną i kobięcią panią na zawsze, gospodarną zgodną, która lubi zdrową kuchnię, ruch i książki, rozwiązuje krzyżówki, kocha przyrodę.

PANIE

DO 60 LAT JADWIGA

Jestem wesołą wdową, szczerą, uczciwą, miłą radosną i śmiałą. Pragnę poznać Pana miłego, uczciwego, wesołego, szczerego i kulturalnego oraz z poczuciem humoru. Cel stały związek.

WDOWA

Szczupła blondynka lat 58 z Olsztyna. Spółganiaczka i z poczuciem humoru. Nie paląca, lubię przyrodę i długie spacerować.

PANI DOROTA

Poznam Pana o dobrym charakterze w wieku 50-60 lat, który nie szuka przygód. Cel stały związek. Napisz warto.

SZATYNKA

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

POWYŻEJ 60 LAT KAROLINA

Szczupła, zadbana, spokojna i szczerą 63/164/54. Bez zobowiązań i niezależna. Poznam Pana z Olsztyna 58-63 lat szczerego, odpowiedzialnego z poczuciem humoru. Telefon ułatwi kontakt.

WAGA WDOWA

Jestem wdową niezależną finan-

ROMANTYCZNY

74/167/65 pogodny, niezależny, bez nałogów i problemów, sprawny i aktywny, majsterka, pozna na stałe naturalną i kobięcią niewysoką miłośniczkę natury, zdrowej kuchni, ruchu i spokojnego życia we dwoje.

ZARADNY WDOWIEC

Pracujący, zadbany, własne M, zmotoryzowany, bez nałogów i zobowiązań. Poznam Panią bez nałogów i zobowiązań. Wiek do 55 lat, nr. Telefonu ułatwi kontakt. Pani z Ostródy lub okolic.

BYDGOSZCZANIN Z OLSZTYNA

72/176/71 wykształcenie średnie, podobno niebrzydki, poznam Panią z Olsztyna z mieszkaniem.

SAMOTNY RENCISTA Z MAZUR

64/170/86 wdowiec bez nałogów i zobowiązań, nie materialista, domator, lubiący podróże, spcery, naturę i zdrowy tryb życia. W związku ceniący szczerość, uczciwość i wzajemne zaufanie. Cel przyjaźń a może coś więcej.

SENIOR

Starszy emeryt 83 samotny, bez rodziny, bezzdietny, sprawny lubiący przyrodę zdrowe gotowanie, wycieczki. Pozna Panią z okolic Olsztyna z mieszkaniem, bez problemów rodzinnych.

SAMOTNY WDOWIEC

Poszukuje samotnej wdowy do 72 lat, która chce się cieszyć we dwoje, samotne życie zmienić w radość życia. Jestem opiekuńczym i wier-

nym. Pani może u mnie zamieszkać. Cel stały związek.

SAMOTNY EMERYT

Emeryt bez nałogów i zobowiązań, niepalący. Jeśli szukasz dobrego człowieka, który cię pokocha to napisz do mnie. Cel stały związek. Pani może u mnie zamieszkać.

NIEZALEŻNY

Średniego wzrostu, po 60-tce, niezależny finansowo i mieszkaniowo, zmotoryzowany, pozna Panią w podobnym wieku, wolną z okolic Olsztyna, Ostródy

KAWALER KOŁO OSTRÓDY

Kawaler stanu wolnego, 165cm wzrostu, lubiący sport, przyrodę, spokojny. Poznam Panią, której dokucza samotność z okolic Ostródy.

EMERYT Z ELBLĄGA

70/162/66 wolny bez nałogów i zobowiązań, nie materialista, domator, lubiący podróże, spacerować, naturę i zdrowy tryb życia. W związku cenię szczerość, uczciwość i wzajemne zaufanie. Poznam miłą Panią z poczuciem humoru. Cel przyjaźń lub stały związek.

ATRAKCYJNY

Mam 64 lata 175/75 wolny, szczupłej budowy ciała, zadbany, uczciwy, szczerzy, niebrzydki, niezależny finansowo i mieszkaniowo, zmotoryzowany. Poznam Panią w podobnym wieku z Olsztyna. Numer telefonu przyspieszy kontakt.

WDOWIEC

Wdowiec lat 60, pozna Panią 55-60

lat, szczupłą. Jestem niezależny finansowo i mieszkaniowo, mobilny 183 wzrostu. Zainteresowania wszechstronne, nie palę, kocham przyrodę.

MILY I SKROMNY

Samotny na emeryturze 74/180/87 niepalący, szczerzy i miły bez żadnych nałogów, zadbany z mieszkaniem, zmotoryzowany, poznam miłą i skromną Panią samotną niepalącą, wysoką do 70 lat, która zamieszka ze mną. Cel stały związek.

SAMOTNY RENCISTA 60+

Katolik zaprosi do swojego domu i życia samotną lub z dziećmi, wiek, stan cywilny obojętny. Pania uczciwą, bez nałogów, z umiejętnościami prowadzenia domu, cierpliwością i pogodą ducha. Jestem inwalidą ale uprawiam działalność i zajmuje się zwierzętami.

DOMATOR

Wdowiec, 67 lat, emeryt, mieszkam w Olsztynie, domator – M4, szczupły, wysoki, życzliwy wobec innych, troskliwy, wyrozumiały i opiekuńczy, pozna Panią miłą o dobrym, czułym sercu i charakterze, szczupłą i pełną ciepła.

WDOWIEC PO 60-tce

Niezależny finansowo i mieszkaniowo, zmotoryzowany, pozna Panią w odpowiednim wieku, niepijącą, jak i niepalącą z okolic Olsztyna, Mrągowa lub Pisz. Bardzo dokucza mi samotność.

nego, poważnie myślącego o życiu, który nie szuka przygód, zmotoryzowanego najlepiej z bliskich okolic.

SKROMNA OLSZTYNIANKA

Opiekuńcza, szczerą, niezależną – pozna Pana bez żadnych nałogów w wieku do 77 lat, który nie chce być samotny.

MARZYCIELKA

Jestem niezależną wdową z Olsztyna, mam wiele zalet i jedno marzenie – pragnę poznać pana w wieku do 78 lat, aby we dwoje radośniej powitać wiosnę i resztę życia.

ENERGICZNA

Zadbana, o miłym wyglądzie, 70-cio latka pozna pana z Olsztyna do 72 lat. Pan rozliczony z przeszłością, zadbany, samotny. Cel to przyjaźń i stały związek.

WRAŻLIWA

Wrażliwa, uczciwa, pogodna i aktywna 60-latka, szczupła, średniego wzrostu, z wyższym wykształceniem i apetytem na życie, poznam pana 58-65 lat odpowiedzialnego, bez nałogów, energicznego z Elbląga lub okolic.

SYMPATYCZNA I WOLNA

Całkowicie wolna, wzrostu średni, wiek po 60-tce, bez zobowiązań, bez nałogów, niezależna finansowo i mieszkaniowo, nie materialistka,

dobre serce, wyglądająca młodo.

Cel stały związek. Pan do 70 lat.

STRZELEC

Poznam Pana po 60-tce z Olsztyna, który jest tolerancyjny, odpowiedzialny i kulturalny. Jestem wolna po 60-tce z Olsztyna, konkretna bez skrupowania.

NIEWYSOKA WDOWA

Wdowa, niewysoka po 60 bez nałogów, nie materialistka. Chce poznać pana samotnego i spędzić z nim resztę życia. Poważnie myślącego a nie dla przygody.

MILA AGA

Wolna emerytka lat 63 niska, szczupła z poczuciem humoru, bez zobowiązań oraz niezależna. Poznam Pana cel przyjaźń.

SAMOTNA SZATYNKA

Samotna na emeryturze 160,65,63 z Olsztyna. Poznam Pana szczerego z poczuciem humoru przyjaciela na dobra i złe zmotoryzowanego do 70 lat.

PANI RAK

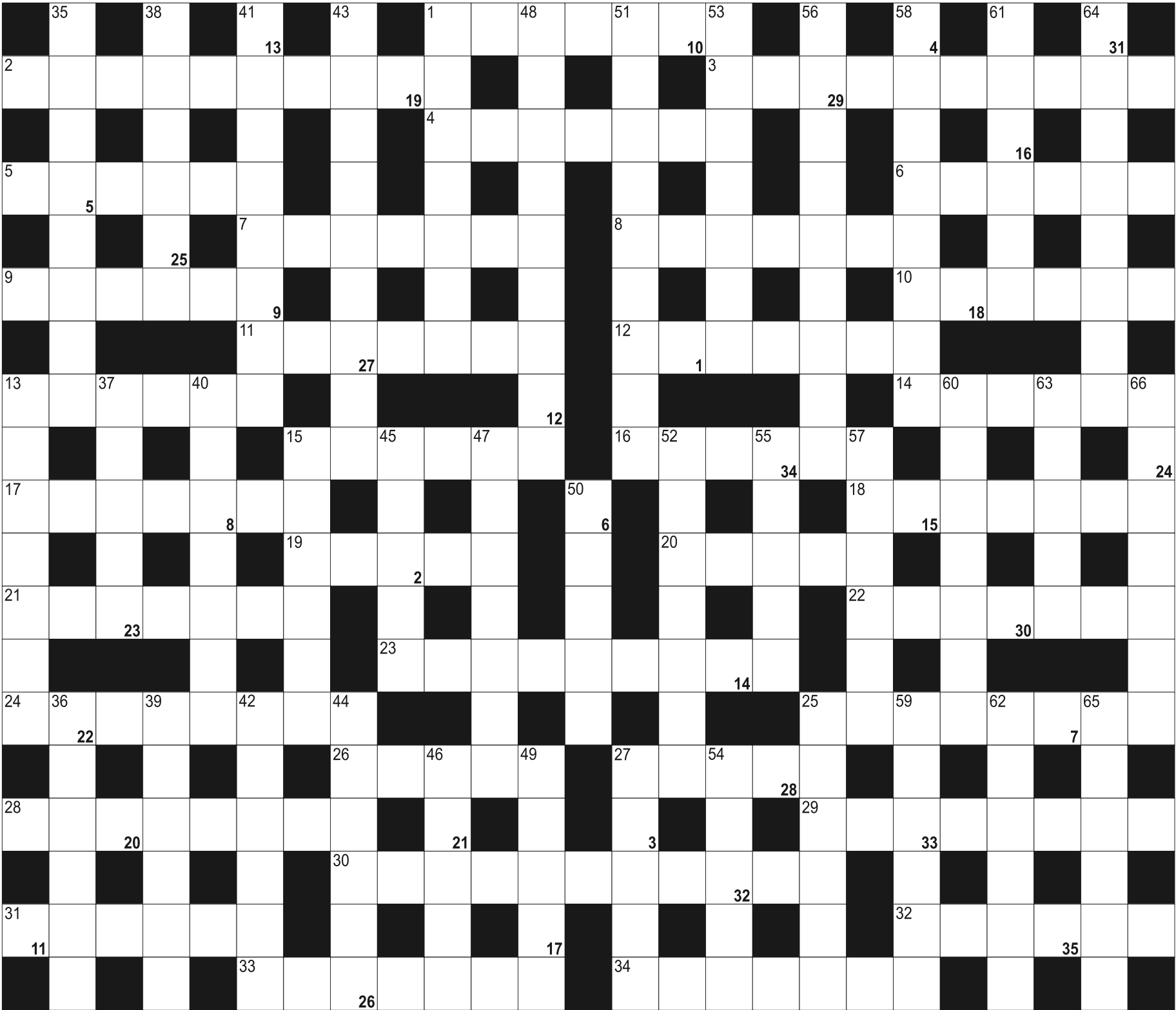
Jestem bardzo samotną wdową, uczciwą, spokojnego usposobienia. Poznam Pana, której ma dość samotności i chciałby się cieszyć życiem we dwoje. Mieszkam w Olsztynie. Mam poczucie humoru. Odpowiem na poważne oferty.

1 lat

hasło

numer kącika

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 35, 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) potocznie o rodzinie; 2) kierowca pociągu; 3) sortować, np. śmieci; 4) Brecht, autor "Matki Courage i jej dzieci"; 5) trafiają do oczyszczalni; 6) obchodzi imieniny 18 marca i 21 kwietnia; 7) tematyka miłosna; 8) kolejność w tabeli rezultatów; 9) rozpięty na rejach masztu; 10) część koszuli i kurtki; 11) nakładane na koła; 12) stolica hrabstwa Bong w Liberii; 13) aparat filmowy; 14) składanie mebli; 15) włoski region ze stolicą w Bari; 16) rumba lub oberek; 17) truchtem pod górę; 18) krzyżówka zebry z innym koniowatym; 19) Maschadow, były prezydent Czeczenii; 20) odcinki trasy wyścigu; 21) dyskryminacja płciowa; 22) rejon Ursynowa z pałacem Potockich; 23) dochowanie tajemnicy; 24) zastępuje cukier w napojach i gumach do żucia; 25) mieszkańcy Azerbejdżanu; 26) indyk inaczej; 27) perła

Krakowa; 28) papier odporny na wilgoć i tłuszcz; 29) barwna część oka; 30) nauka o planowaniu miast i osiedli; 31) ściąganie się mięśni; 32) powalający cios w boksie; 33) słynna pustynia w Chile; 34) ... i 40 rozbojników.

PIONOWO: 1) zakład przemysłowy; 13) biała lub czerwona do obiadu; 15) bezżeństwo, celibat; 25) lekka budowla ogrodowa; 27) zwężona; 35) kantorek z tyłu sklepu; 36) czerwony atrybut maklera; 37) dawny lekarz; 38) "... kapitana Granta", powieść J. Verne'a; 39) w mitologii nordyckiej kraina bogów; 40) III Grimaldi, były książę Monako; 41) sąsiadka Walijki; 42) londyńska rzeka; 43) ostry wielościan; 44) część godziny; 45) współrzędnych lub hamulcowy; 46)

potocznie o gromadzonych rzeczach; 47) Eugene, autor "Krzeseł" i "Nosorożca"; 48) drink na tequili i likierze triple sec; 49) Renata dla bliskich; 50) Potter, czarodziej; 51) druga największa rzeka Katalonii; 52) wywiadowcza lub towarzyska; 53) mieszkanka stolicy Kazachstanu; 54) zastawiane przez kłusownika; 55) przepływa przez Monachium; 56) opony pojazdu; 57) płaci go lokatorka; 58) 10 gramów; 59) Juan del ..., twórca hiszpańskiego dramatu; 60) część sondy kosmicznej pozostała na orbicie; 61) pojemnik z wikliny; 62) warzywa na mizerię; 63) zajmuje się trollowaniem w sieci; 64) mała łódź turystyczna; 65) średniowieczny asceta zamykający się w celi; 66) postulat strajkujących.



Masz moc!

Przekaż

1% podatku

Podaruj dzieciom

lepszego życia

KRS 0000148747
www.przyszloscdladzieci.org



GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?

www.nadajogloszenie.pl

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**

Barczewo, ul. Wojska Polskiego 7

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

Bartoszyce, pl. Konstytucji 3 Maja 29 (Biuro turystyczne IKAR)

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

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

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

Mrągowo, ul. Ratuszowa 5

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

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

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

Olsztynek, ul. Chopina 29 (Miejski Dom Kultury)

☎ tel./fax (89) 519-22-01
czynne pn.-pt. 8.00-16.00, soboty nieczynne

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

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

www.drobniaak.pl

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

🏠 NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

10 KM od Olsztyna działka budowlana uzbrojona 1000m2, budynek gospodarczy 120m2, 85 tys. zł, Tel. 785-160-545

JONKOWO 10 działek budowlanych 1000m2, 601-538-010

MIESZKANIE 32m2, tel. 694-292-150

PLUSKI działka budowlana w lesie 2300m2, 601-538-010

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

MIESZKANIE Pana Tadeusza, 664-933-550

⚙️ PRACA

dam pracę

STOLARZA, 606-159-048

ZATRUDNIĘ pracownika tel. 604-918-631

szukam pracy

POSPRZĄTAM niedrogo, 517-450-927

🔧 USŁUGI

budowa | remont

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

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

inne

SZYCIE kołder, 665-434-450

SZYCIE kołder, 665-434-450

📈 BIZNES

POŻYCZKA. (89)527-72-04

🔄 RÓŻNE

sprzedam

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

SPRZEDAM wózek inwalidzki na akumulator. Tanio. 794-551-378

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

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

inne

ZGUBIONO 6 lutego zegarek na linii autobusowej 101 z ul. Kopernika do Bałtyckiej. tel. 691-522-712

🚜 ROLNICTWO

maszyny rolnicze

PLUGOgryzarka, obsypnik do ziemniaków, ciągnik Białorus, wagon chłodnia, barakowóz, dmuchawa do zboża, piły do traka stacjonarnego, siewnik poznaniak, żuraw samochodowy, beczka do wody na przyczepie, siłowniki do przyczep , 692-214-618

inne

SPRZEDAM rozrzutnik 6ton i 4ton, 608349522

GAZETA OLSZTYŃSKA

pozegnania.net

Wyraż swój żal
i zapal wirtualną świeczkę

**Kasi Foks
i Tomaszowi Foksowi**
wyrazy współczucia z powodu śmierci
Teściowej-Mamy
składają koleżanki Beaty



ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

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

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

www.arkaolsztyn.pl Całodobowe przewozy zmarłych

6146190pb1-a-K



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

6142190pb1-a-K



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

6144190pb1-a-K

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

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:

- na poniedziałek – do piątku do godz. 17.00
 - na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 9.00-17.00
 - na sobotę – do czwartku do godz. 17.00
- * Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, ul. Partyzantów 28

KONDOLENCJE

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

Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN, ul. Partyzantów 28**
czynne w godz. 9.00-17.00, soboty – nieczynne
tel. 89-539-74-80, 89-539-74-82

www.pozegnania.net

Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG, ul. Rybacka 35**
tel./fax 55-236-16-99, tel. centrala 55-611-46-00 w. 22
pon.-pt. godz. 8.00-16.00

289190pb1-C-K

616170pb1-ag-M

651200pb1-a-M

PLAN NA TEN ROK? ARNOLD CLASSIC!

FITNESS\\ JESZCZE DWA LATA TEMU PISALIŚMY O DANIELU WEISGERBERZE JEDYNIE JAKO O POCZĄTKUJĄCYM ZAWODNIKU, JEDNAK OD TAMTEGO CZASU BARDZO DUŻO SIĘ ZMieniŁO. OBECNIE PISZEMY O POCHODZĄCYM Z ŁAWY WEISGERBERZE JAKO O REPREZENTANCIE POLSKI!

W wieku 35 lat również można rozpocząć poważną przygodę ze sportem, a nawet karierę, bo jak inaczej opisać to, co popularny „Wajs” osiągnął podczas dotychczasowych startów?

Przypomnijmy, że w 2018 roku w swoim debiucie ławianin uprawiający fitness sylwetkowe (sylwetka atletyczna) dwukrotnie zwyciężył w III Pucharze Bałtyku, a następnie było 3. miejsce w międzynarodowych zawodach Diamond Cup. Minął rok i przyszedł największe dotychczasowe sukcesy Daniela; we wrześniu 2019 Weisgerber w zaledwie dwa dni zdobył Puchar Polski oraz zajął pierwsze miejsce w Diamond Cup, podczas których zdobył także elitarną kartę zawodnika profesjonalisty (Elite Pro Card).

— TO BYŁO DLA MNIE WIELKIE PRZEŻYCIE, A JUŻ PRAWDZIWYM SZOKIEM BYŁO POWOŁANIE NA MISTRZOSTWA ŚWIATA W KULTURYSTYCE I FITNESS, DO KTÓRYCH DOSZŁO W ZJEDNOCZONYCH

EMIRATACH ARABSKICH W LISTOPADZIE UBIEGŁEGO ROKU — MÓWI ŁAWIANIN.

— Dopiero tydzień przed wylotem do Dubaju dotarło do mnie, co się właśnie dzieje: ja, chłopak trenujący w ułokowanej w piwnicy siłowni, jedzie na mistrzostwa świata! Jeszcze kilka lat temu popukałbym się w czoło, gdyby ktoś przepowiedział mi taką przyszłość — mówi zdobywca Pucharu Polski.

Dla Weisgerbera już sam udział w MŚ był wielkim sukcesem i przeżyciem. Ale ławianin chciał nie tylko wystartować, ale także dobrze się zaprezentować przed sędziami. Najlepiej byłoby dostać się do ścisłego finału, jednak na miejscu okazało się, że może być o to bardzo trudno. — W mojej kategorii Sylwetka Atletyczna wystartowało aż 33 zawodników. Nie było limitów wagi czy wzrostu, liczyła się jedynie rzeźba w czystej postaci — wyjaśnia Daniel. — Aż 28 rywali pochodziło z krajów arabskich, a do finału przechodziło dziesięciu. No i w tym gronie znalazło się aż ośmiu Arabów - wszyscy mieli mniejsze gabaryty od Europejczyków, bo sędziowie preferowali taki wygląd. Cóż,



Fot. archiwum domowe



WE WRZEŚNIU DANIEL WEISGERBER CHCE WZIĄĆ UDZIAŁ W ARNOLD CLASSIC.

taki ich wybór — relacjonuje Weisgerber.

Teraz ławianin myśli już o kolejnych startach, ale wspomnienia ze Zjednoczonych Emiratów Arabskich zostaną mu już w pamięci.

— W Emiratach widać bogactwo i przepych, choć akurat Fudżajra, w której odbywały się mistrzostwa świata, to naprawdę jeden wielki plac budowy — ocenia ławianin, który we wrześniu chce wystartować w Arnold Classic, które odbędą się w Sewilli w Hiszpanii. — To największe zawody kulturystyki i fitness w Europie. Moim marzeniem jest start w stolicy Andaluzji. Nazwa nie jest przypadkowa, bo pomysłodawcą i głównym organizatorem jest słynny Ar-

nold Schwarzenegger, którego można spotkać podczas Arnold Classic — tłumaczy Weisgerber. A Schwarzenegger jest dla ławianina, podobnie jak dla wielu innych miłośników kulturystyki, idolem z dzieciństwa. A później stał się wzorem do naśladowania. — Pojechać na takie zawody, a jeszcze przy okazji zrobić sobie zdjęcie z Arnoldem... Byłoby pięknie.

Aby zakwalifikować się do Arnold Classic, ławianin najpierw musi pojechać na zawody do Strzegomia, ale zdobycie przepustki powinno być formalnością. — Myślałem jeszcze o starcie w kwietniowych mistrzostwach Polski, jednak nie ma szans na to, abym się do nich dobrze przygotował, więc te zawody sobie odpuszczę. Nie byłbym w stanie przejść całego procesu treningowego, na który składa się m.in. budowanie masy mięśniowej, a następnie jej „rzeźbienie”. Dlatego nastawiam się na start w Strzegomiu, a następnie, mam nadzieję, że w Sewilli — tłumaczy Weisgerber.

ZICO

m.partyga@gazetaolsztynska.pl

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

SPORT W TV

SOBOTA

* **Biatlon.** Mistrzostwa świata w Antholz-Anterselvie: sprint mężczyzn (14.50, Eurosport 1)
* **Biegi narciarskie.** Puchar Świata w Oestersund: 10 km tech. dow. kobiet oraz 15 km dow. mężczyzn (14, 16.20, Eurosport 1)
* **Futsal.** Ekstraklasa: Clearex Chorzów - Rekord Bielsko-Biała (16, SportKlub)
* **Hokej.** Liga NHL: Ottawa Senators - Toronto Maple Leafs (1.05 z sob. na niedz., TVP Sport)
* **Koszykówka.** Puchar Polski mężczyzn, półfinały (14.45, 19, Polsat Sport Extra); konkurs wsadów i rzutów za 3 punkty (17.10, 17.40, Polsat Sport Extra)
* **Lekka atletyka.** Mityng World Athletics Indoor Tour w Glasgow (14.30, TVP Sport)
* **Łyżwiarstwo szybkie.** MŚ

na dystansach w Salt Lake City (21.35, 22.30, 23.25, 23.40, Polsat Sport News)
* **MMA.** Gala UFC Fight Night, kat. półciężka: Corey Anderson - Jan Błachowicz (2.00 sob./niedz., Polsat Sport)
* **Narciarstwo alpejskie.** PŚ w Kranjskiej Gorze: slalom gigant kobiet (10, 13.15, Eurosport 1)
* **Piłka nożna.** Premier League: Southampton - Burnley, Norwich - Liverpool (13.25, 18.25, Canal+ Sport 2); Championship: West Bromwich - Nottingham (13.25, Eleven Sports 1); PKO Ekstraklasa: ŁKS - Wisła P. (14.40, nSport+), Pogoń - Śląsk (17.10, Canal+ Sport), Raków - Legia (19.30, Canal+ Sport; 19.50, TVP Sport); Serie A: Lecce - SPAL (14.55, Eleven Sports 3), Bologna - Genoa (17.55, Eleven Sports 2), Atalan-

ta - Roma (20.40, Eleven Sports 1); Bundesliga: Union - Leverkusen (15.25, Canal+ Sport 2), Paderborn - Hertha (15.25, Eleven Sports 2), Lipsk - Werder (15.25, Eleven Sports 4), Fortuna - M'gladbach (18.25, Eleven Sports 1); LaLiga: Barcelona - Getafe (15.55, Eleven Sports 1), Villarreal - Levante (18.25, nSport+), Valencia - Atletico (20.55, Eleven Sports 4)
* **Piłka ręczna.** Liga Mistrzów: Vive - Porto (14.30, Canal+ Sport); Superliga kobiet: Start - Perta (17.25, TVP Sport)
* **Short track.** PŚ w Dordrechcie (13, 13.45, 14.20, Polsat Sport News)
* **Siatkówka.** PlusLiga: Czarni - Verva, Resovia - Będzin (14.45, 20.30, Polsat Sport); Liga Siatkówki Kobieta: Legionovia - Budowlani (17.30, Polsat Sport)
* **Skoki narciarskie.** PŚ

w Tauplitz/Bad Mitterndorf (11, Eurosport 1, TVP Sport, TVP 1)
* **Tenis.** Turniej ATP w Rotterdamie, półfinały (15, 19.30, Polsat Sport News)

NIEDZIELA

* **Biatlon.** MŚ w Antholz-Anterselvie: biegi na dochodzenie kobiet (12.50, Polsat Sport Extra; 13, Eurosport 1) oraz mężczyzn (15.05, Polsat Sport News; 15.15, Eurosport 1)
* **Biegi narciarskie.** PŚ w Oestersund: 10 km klas. kobiet (16.10, Eurosport 1)
* **Kolarstwo.** Clásica de Almeria (17, Eurosport 2)
* **Koszykówka.** PP mężczyzn, finał (17.45, Polsat Sport Extra)
* **Łyżwiarstwo szybkie.** MŚ na dystansach w Salt Lake City (20.30, Polsat Sport Extra)
* **Narciarstwo alpejskie.** PŚ w Kranjskiej Gorze: slalom

kobiet (10.05, 14, Eurosport 1)
* **Piłka nożna.** LaLiga: Sevilla - Espanyol, Bilbao - Osasuna (11.55, 18.25, Canal+ Sport 2), Leganes - Betis, Eibar - Sociedad (13.55, 15.55, Eleven Sports 4), Real Madryt - Celta (20.55, Canal+ 4K); PKO Ekstraklasa: Jagiellonia - Korona, Zagłębie - Wisła K. (12.10, 14.40, Canal+ Sport); Cracovia - Lech (17, Canal+); Serie A: Udinese - Hellas, Cagliari - Napoli (12.25, 17.55, Eleven Sports 1), Juventus - Brescia (14.55, Eleven Sports 2), Sampdoria - Fiorentina (14.55, Eleven Sports 3), Lazio - Inter (20.40, Eleven Sports 1); Premier League: Aston Villa - Tottenham (14.55, Canal+), Arsenal - Newcastle (17.25, Canal+ Sport); Bundesliga: Koeln - Bayern (15.25, Eleven Sports 1), Mainz - Schalke (17.55, Eleven Sports 2)

* **Piłka ręczna.** LM: Szeged - PSG (16.55, nSport+); Puchar EHF mężczyzn: Gwardia Opole - Bjerringbro-Silkeborg (18.55, TVP Sport)
* **Short track.** PŚ w Dordrechcie (13, 13.25, 14.10, 14.25, 15.55, 16.15, Polsat Sport News; 21.35, 22.30, Polsat Sport Extra)
* **Siatkówka.** PlusLiga: Skra - ZAKSA, Aluron - Jastrzębie (14.45, 17.30, Polsat Sport); Serie A1 mężczyzn: Rawenna - Perugia (18, Polsat Sport News), Trentino - Modena (20.30, Polsat Sport)
* **Skoki narciarskie.** PŚ w Tauplitz/Bad Mitterndorf (10.55, Eurosport 1; 11, TVP Sport, TVP 1)
* **Tenis.** Turniej WTA w Sankt Petersburgu, finał (14.30, TVP Sport); turniej ATP w Rotterdamie, finał (15.30, Polsat Sport Extra).

PES

JEZIOROWCY OPUŚCILI ELITĘ

FUTBOL AMERYKAŃSKI\\ DZIESIĘĆ LAT TEMU ZACZĘŁA SIĘ HISTORIA OLSZYŃSKICH JEZIOROWCÓW, NIESTETY, FETY Z TEJ OKAZJI NIE BĘDZIE, BO KLUB DESPERACKO WALCZY O PRZETRWANIE. Z TEGO POWODU ZREZYGNOWAŁ Z WYSTĘPÓW W ELICIE LIGI FUTBOLU AMERYKAŃSKIEGO.

Zarząd klubu w mediach społecznościowych opublikował następujące oświadczenie (prezentujemy je ze skrótami i w wersji oryginalnej): „Członkowie zarządu Wenglorz AZS UWM Olsztyn Lakers zdecydowali o niewystawieniu drużyny w rozgrywkach LFA1 w sezonie 2020. Fakt ten wiąże się ze spadkiem z najwyższego poziomu rozgrywkowego i rozpoczęciem rywalizacji na poziomie LFA2”. Czyli Lakersi zrezygnowali z gry w LFA1, więc zostali przesunięci do LFA2. Wróćmy jednak do klubowego oświadczenia: „Decyzja podyktowana jest wieloma czynnikami, z których główne to problemy finansowe uniemożliwiające zatrudnienie trenerów na odpowiednim poziomie oraz brak bazy treningowej. Niestety, nasze starania o uzyskanie pomocy ze strony władz miasta w poprawie kondycji finansowej klubu, kolejny raz zakończyły się niepowodzeniem. Argumenty ogrze w najwyższej klasie rozgrywkowej

w kraju, pełnych trybunach na każdym meczu, zaangażowaniu drużyny w promocję miasta oraz wiele akcji społecznych, nie przyniosły rezultatu. (...) Wciąż ok. 30% budżetu finansowane jest ze składek zawodników. (...) Nie jesteśmy w stanie zaoferować praktycznie niepotencjalnym nowym zawodnikom, którzy mogliby być wzmocnieniem naszego składu. Nie mamy także możliwości zakupu sprzętu sportowego. Od dłuższego czasu, to jest już tylko walka o przetrwanie drużyny. Kolejnym czynnikiem rzutującym na naszą decyzję jest stan bazy treningowej w Olsztynie, a raczej jej brak. (...) Trenujemy i gramy w Dajtkach na 30-metrowym boisku. To tak, jakby drużyna piłkarska z pierwszej ligi cały sezon trenowała na orliku. Z tą różnicą, że nas na treningu nie jest dwudziestu, a pięćdziesięciu. (...) Duża część naszych zawodników, na nadchodzący sezon, to juniorzy wchodzący w wiek seniorski lub osoby dopiero zaczynające swoją przy-



Fot. Lech Janka

Jeziorowcy przez dwa sezony trenowali i rozgrywali swoje domowe mecze na szkolnym boisku na Dajtkach

godę z futbolem. Nie możemy wystawiać ich przeciwko, tak silnym technicznie, a przede wszystkim fizycznie, drużynom jak Lowlanders Białystok czy Warsaw Mets. (...) Chcemy w niedalekiej przyszłości nawiązać walkę z najlepszymi drużynami w Polsce, a nie tylko pojawiać się na boisku. Musimy jednak najpierw stworzyć warunki prawidłowego rozwoju zespołu”.

— ZREZYGNOWALIŚMY Z GRY W LFA1, CHOCIAŻ WCIĄŻ JEST Z NAMI

FIRMA WENGLORZ, NASZ GŁÓWNY SPONSOR — MÓWI ARKADIUSZ KOWALEWSKI, KOORDYNATOR SEKCJI FUTBOLU AMERYKAŃSKIEGO W AZS UWM.

— Ze sponsorem mamy podpisany kontrakt na dwa lata, więc będzie obowiązywał również w 2020 r. Nie są to jednak środki, które w pełni zabezpieczą nasze potrzeby, ale jesteśmy bardzo wdzięczni tej firmie za pomoc. Mamy też pewne wsparcie z Urzę-

du Marszałkowskiego, ale to wszystko razem nadal jest zbyt mało. Brakujące pieniądze musimy pozyskiwać sami. Robimy to małymi krokami, a jedną z takich form jest akcja „Lakers Sto”. Proponujemy przekazanie nam z różnych firm i organizacji po sto złotych. Już mamy takich sprzymierzeńców kilkudziesięciu, a chcielibyśmy ich mieć przynajmniej stu — dodaje Kowalewski.

Przygotowaniem Jeziorowców do nowego sezonu zajmuje się trener Bartosz Rudzki. On i jego podopieczni marzą o powrocie na kortowski stadion, który jest już po modernizacji. Przekazali niedawno w tej sprawie pismo do władz uczelni, oczekując odpowiedzi. Jeżeli będzie pozytywna, wtedy planują na tym obiekcie rozegranie meczu drugiej kolejki LFA2. W pierwszej kolejce czeka ich 18 lub 19 kwietnia spotkanie wyjazdowe.

— Niedługo powinniśmy otrzymać terminarz rozgrywek — informuje Arkadiusz Kowa-

lewski. — Wiem, że będziemy grali w grupie z Białymi Lwami Gdańsk, Rhinos Wyszów, Wilkami Łódź i Tytanami Lublin. Czekamy na osiem spotkań. Dwie najlepsze drużyny awansują do półfinału, a do LFA1 wejdzie zwycięzca spotkania finałowego. Wkrótce przyjedzie do nas 31-letni Amerykanin Ryan Archie. To doświadczony zawodnik, który gra na pozycji rozgrywającego. Występował nie tylko w Stanach Zjednoczonych, ale także we Włoszech, Niemczech, Meksyku, Kanadzie i Finlandii. Zespoły z LFA 2 mogą mieć tylko jednego zawodnika zza oceanu. Wcześniej wchodził też w rachubę Alonzo Brock, ale w tej sytuacji postawiliśmy na Archiego. Jego doświadczenie oraz umiejętności poważnie wzmocnią naszą drużynę — nie ma wątpliwości Arkadiusz Kowalewski, jednocześnie zawodnik oraz koordynator olsztyńskiej akademickiej sekcji futbolu amerykańskiego.

LECH JANKA

ljanka@gazetaolsztynska.pl

SPRINTEM



PIŁKA NOŻNA 22. kolejka Ekstraklasy, sobota: ŁKS Łódź - Wista Płock (g. 15), Pogoń Szczecin - Śląsk Wrocław (17:30), Raków Częstochowa - Legia Warszawa (20); niedziela: Zagłębie Lubin - Wista Kraków (15), Cracovia - Lech Poznań (17:30), Jagiellonia Białystok - Korona Kielce (12:30). Piątkowe mecze Lechia Gdańsk - Piast Gliwice i Górnik Zabrze - Arka Gdynia zakończyły się po oddaniu gazety do druku.

PO 21 KOLEJKACH

1. Legia	41	43:21
2. Cracovia	39	30:16
3. Pogoń	38	25:18
4. Śląsk	35	29:23
5. Lech	34	36:20
6. Piast	34	24:21
7. Lechia	31	25:24
8. Wista P.	30	27:35
9. Jagiellonia	29	31:29
10. Zagłębie	28	31:30
11. Raków	28	24:32
12. Górnik	24	24:27
13. Korona	22	12:24

14. Arka	21	17:29
15. Wista K.	20	25:35
16. ŁKS	14	21:40

* W Lubawie rozegrano turniej pod nazwą „Sercem z Motorem”, którego główną ideą było wsparcie borykającego się z problemami finansowymi klubu. Oprócz gospodarzy w turnieju zagrały: Olimpia Elbląg, Jeziorak Iława, Jordan Kazanice, Delfin Rybno oraz GKS Wikielec. Wyniki były sprawą drugorzędną, więc nie prowadzono oficjalnej klasyfika-

cji. Podczas turnieju można było m.in. kupić bilet-cegiełkę, wylicytować ciekawe gadzety oraz wziąć udział w loterii fantowej, w której każdy los wygrał.

BRYDŻ Czołówka środowego turnieju w Olsztynie: 1. J. Krzemińska-F. Biełkowski 66,05 proc.; 2. M. D. Doroszuk -P. Łożyński 65,87; 3. B. Pietruszka-G. Piszczek 60,06; 4. Z. Cimaszkiewicz-Z. Ratajczak 58,33; 5. W. Orłowski-W. Krzemiński 57,44. **ARTUR DRYHNYCZ**

NA ARENACH

OLSZTYN Koszykówka

• Niedziela g. 11, sala OSiR przy ul. Głowackiego, liga pomorska dziewcząt U18: KKS — Młode Lwice Gdańsk
• Niedziela g. 16, hala w Kortowie, III liga mężczyzn: AZS UWM II — Czarni Słupsk

Rekreacja

• Niedziela g. 9, start: Decathlon Olsztyn, ul. Stanisława Dorantta: Wycieczki Biegowe z Decathlonem
• Niedziela g. 10.30, ul. Metalowa (Muzeum Sportu): rajd pieszy dzieci Zdobywamy Siedmiomilowe Buty

Siatkówka

• Sobota g. 17, hala w Kortowie, II liga mężczyzn: AZS UWM — Huragan Międzyrzec

KĘTRZYN Piłka nożna

• Sobota g. 11, stadion MOSiR, mecz sparingowy: Granica — Orleża Reszel

Siatkówka

• Sobota g. 10, hala widowiskowo-sportowa: Turniej Walentynkowy

Zapasy

• Niedziela g. 11, Hala Mistrzów:



Fot. Emil Marecki

wojewódzki turniej młodzików (styl wolny) oraz mini zapasy **MRAŁOWO Rekreacja**
• Niedziela g. 10, start Centrum Kultury i Turystyki: rajd rowerowy do Piecek

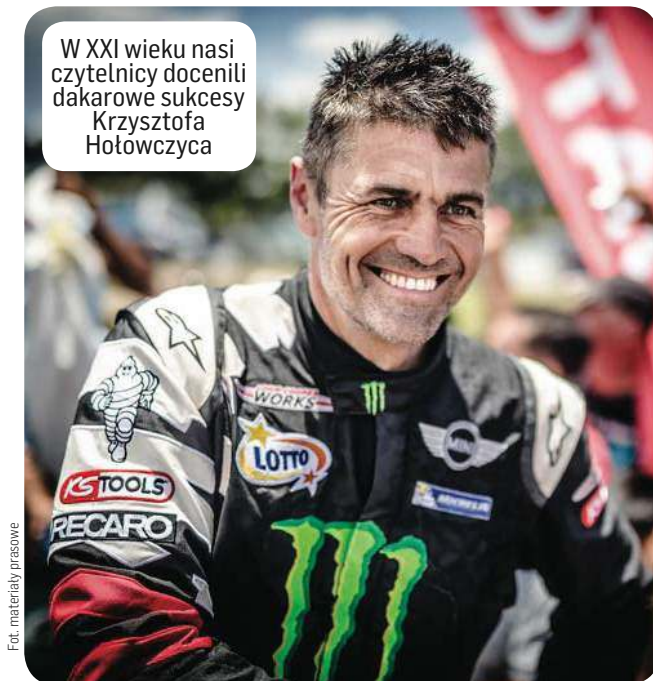
Zgłoszenie weekendowych imprez sportowych z podaniem miejsca, terminu i godziny rozpoczęcia, przyjmujemy do czwartków (do g. 10) na adres: l.janka@gazetaolsztynska.pl

LECH

REKORDU „HOŁKA” NIKT JUŻ NIE POBIJE

PLEBISCYT W PRZESZŁOŚCI MARIAN BUBLEWICZ, KAROL JABŁOŃSKI SERYJNIE ZDOBYWALI TYTUŁ NAJPOPULARNIEJSZEGO SPORTOWCA ROKU, A OSTATNIM, KTÓREMU SIĘ TO UDAŁO, BYŁ MAMED CHALIDOW, SPECJALISTA OD MIESZANYCH SZTUK WALKI (WYGRAŁ W LATACH 2012-14).

Bły takie lata, w których nazwisko zwycięzcy z 99-procentową pewnością można było wytypować nawet przed rozpoczęciem głosowania. Tak było na przykład w latach 90. XX wieku, kiedy serca kibiców podbijał Marian Bublewicz i Krzysztof Hołowczyc. Szczególnie godna uwagi jest passa „Hołka”, który aż sześć razy z rzędu został uznany za Najpopularniejszego Sportowca Roku. Dopiero kajakarz Adam Seroczyński, brązowy medalista olimpijski z Sydney, przerwał zwycięski marsz olsztyńskiego rajdowca. Niestety, od tego czasu nasz region już nie miał okazji do radości ze zdobycia olimpijskiego medalu, natomiast Hołowczyc powrócił na plebiscytowy tron po ośmioletniej przerwie, w której statuetki za wygraną plebiscytu pięć razy z rzędu odbierał Karol Jabłoński. Nasi czytelnicy docenili m.in. jego tytuły bojerowego mistrza i wicemistrza świata oraz znakomite występy w żeglarskich mistrzostwach świata w Match Racingu (dwa zło-



Fot. materiały prasowe

W XXI wieku nasi czytelnicy docenili dakarowe sukcesy Krzysztofa Hołowczycy

ta, dwa srebra i brąz). Poza tym w 2006 roku triumfował Paweł Zagumny, siatkarski wicemistrz świata, a rok później ze zwycięstwa cieszył się Kacper Kozłowski, brązowy medalista mistrzostw świata w sztafecie 4x400 m.

„Holek” wrócił na tron w 2008 roku, a sześć lat później wygrał plebiscyt po raz dziesiąty! Stawiamy dolary przeciwko orzechom, że tego wyniku nikt już nie pobije... Bez wątpienia w XXI wieku największymi niespodzian-

kami były dwa zwycięstwa Marcina Malewskiego, piłkarza ręcznego pierwszoligowej Warmii Energi Olsztyn, któremu ta sztuka nie udało się nawet w czasach, kiedy olsztyński klub występował w rozgrywkach Superligi.

A jak będzie tym razem? Przekonamy się 22 lutego wieczorem podczas Balu Sportowca w hotelu Marina Club.

ARTUR DRYHYNICZ

a.dryhynicz@gazetaolsztynska.pl

ZWYCIĘZCY PLEBISCYTU

1954: Ryszard WOLIŃSKI (lekka atletyka)
1955: Franciszek WESOŁOWSKI (l.a.)
1957: Tadeusz MATYJEK (l.a.)
1958: Edward TRUSZYŃSKI (sporty motorowe)
1959: Ryszard PATEŁKA (l.a.)
1960: Antoni PACYŃSKI (jeździectwo)
1961: Ireneusz KLUCZEK (l.a.)
1962: KLUCZEK
1963: Janusz REJEWSKI (żeglarstwo)
1964: KLUCZEK
1965: Danuta SOBIESKA (l.a.)
1966: Barbara KOPYT (strzelectwo)
1967: Danuta SOBIESKA-

-WIERZBOWSKA (l.a.)

1968: Stanisław ZDUŃCZYK (siatkówka)
1970: SOBIESKA-WIERZBOWSKA (kajakarstwo)
1971: SOBIESKA-WIERZBOWSKA (siatkówka)
1972: Stanisław IWANIAK (siatkówka)
1973: Andrzej GRONOWICZ (kajakarstwo)
1974: GRONOWICZ
1975: Mirosław RYBACZEWSKI (siatkówka)
1982: Ryszard SZPARAK (l.a.)
1983: Andrzej KOMAR (podnoszenie ciężarów)
1984: Stanisław OLSZEWSKI (sporty motorowe)
1985: Małgorzata PAŁASZ-PIASECKA (żeglarstwo)
1986: Marian BUBLEWICZ (automobilizm)
1987: BUBLEWICZ
1988: Piotr BURCZYŃSKI (bojery)
1989: Mariusz SZYSZKO (siatkówka)
1990: BUBLEWICZ
1991: BUBLEWICZ
1992: BUBLEWICZ
1993: Karol JABŁOŃSKI (żeglarstwo, bojery)
1994: Krzysztof HOŁOWCZYK (automobilizm)
1995: HOŁOWCZYK

1996: HOŁOWCZYK
1997: HOŁOWCZYK
1998: HOŁOWCZYK
1999: HOŁOWCZYK
2000: Adam SEROCZYŃSKI (kajakarstwo)
2001: JABŁOŃSKI
2002: JABŁOŃSKI
2003: JABŁOŃSKI
2004: JABŁOŃSKI
2005: JABŁOŃSKI
2006: Paweł ZAGUMNY (siatkówka)
2007: Kacper KOZŁOWSKI (lekka atletyka)
2008: HOŁOWCZYK
2009: HOŁOWCZYK
2010: HOŁOWCZYK
2011: Mamed CHALIDOW (mieszane sztuki walki)
2012: CHALIDOW
2013: CHALIDOW
2014: HOŁOWCZYK
2015: Marcin MALEWSKI (piłka ręczna)
2016: Joanna JĘDRZEJCZYK (mieszane sztuki walki)
2017: Konrad BUKOWIECKI (lekka atletyka)
2018: MALEWSKI
2019: ????

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

REKLAMA

ORGANIZATOR 		PATRONAT HONOROWY  Wojewoda Warmińsko-Mazurski Artur Chojekci  Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego Gustaw Marek Brzezini  Starosta Powiatu Olsztyńskiego Andrzej Abako  Prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz  Prezydent Elbląga Witold Wróblewski  Prezydent Miasta Elku Tomasz Andrzejewicz					
SPONSOR NAGRODY GŁÓWNEJ  		SPONSORZY NAGRÓD       					
PARTNERZY           		FLOTA PLEBISCYTU            					
PATRONI MEDIALNI       							



SPORT.wm.pl

KKS POJECHAŁ DO JASKINI LWA

I LIGA KOSZYKAREK\\ W SOBOTĘ O GODZ. 18 W PRUSZKOWIE KKS OLSZTYN ZAKOŃCZY SEZON. — MOŻE TO BYĆ CIEKAWY MECZ, JEŻELI POKAŻEMY SIĘ Z NAJLEPSZEJ STRONY I BĘDIEMY GRAŁY SVOJĄ KOSZYKÓWKĘ — UWAŻA JOANNA MARKIEWICZ, KAPITAN OLSZTYŃSKIEGO ZESPOŁU.



Fot. Emil Marecki

Zdecydowanym faworytem sobotniego meczu są gospodynie - nie ma co do tego najmniejszych wątpliwości. Pruszków to bardzo mocny zespół i wiele wskazuje na to, że w tym sezonie zdoła wreszcie awansować do ekstraklasy.

O MOŻLIWOŚCIACH
EKIPY MKS ŚWIADCZY
DOTYCHCZASOWY
LIGOWY BILANS: 13
ZWYCIĘSTW I TYLKO JEDNA
PORAŻKA, DODAJMY,

ŻE NIESPODZIEWANA,
BO U SIEBIE 73:86 Z SMS
PZKOSZ ŁOMIANKI.

Pruszkowskie koszykarki nie przegrały na wyjeździe, a w Olsztynie rozgromiły KKS 93:67. W tamtym spotkaniu najwięcej punktów dla olsztynianek zdobyły: Joanna Markiewicz (23) i Ksenia Woźniak (14), natomiast dla zwyciężczyń: 29-letnia Olivia Szumelda (26) i jej rówieśnica Alicja Wawrzyniak (15), która przed laty grała w KKS pod panińskim nazwiskiem Minczewska. A skoro już mowa o byłych zawodnicz-

kach olsztyńskiej drużyny, to Aleksandra Mońko, która w tym sezonie przeszła do Zagłębia Sosnowiec, zdobyła niedawno z tym zespołem tytuł wicemistrzyni Polski U22. Natomiast złotymi medalistkami tych mistrzostw zostały zawodniczki Arki Gdynia, dobre znajome olsztyńskich koszykarek z pierwszoligowych rozgrywek.

— PRAKTYCZNIE TO NAWET
W PRZYPADKU ZWYCIĘSTWA
W PRUSZKOWIE NIE
MAMY SZANS NA
ZAJĘCIE 6. MIEJSCA

GWARANTUJĄCEGO UDZIAŁ
W PLAY-OFF — TWIERDZI
TRENER KKS TOMASZ
SZTĄBERSKI.

— Wygrana z Pruszkowem będzie tym bardziej trudna do osiągnięcia, bo pojedziemy tam bez naszych junierek m.in. Sztąberskiej, Gromadzińskiej i Kitkowskiej. Dlatego, że w niedzielę o godz. 11 nasz zespół U-18 w lidze pomorskiej ma bardzo ważny mecz z Młodymi Lwiami Gdańsk. Naszym zamiarem jest zajęcie przynajmniej 3. miejsca w tych rozgrywkach, gwarantujące-

go udział w ćwierćfinałach MP. Niedzielne zwycięstwo może nas mocno do tej pozycji przybliżyć — podkreśla szkoleniowiec i prezes KKS Olsztyn.

— Nie jest jednak tak, że jedziemy tam tylko po to, żeby rozegrać spotkanie, ale chcemy też ten mecz wygrać — dodaje Joanna Markiewicz, kapitan olsztynianek. — Mimo wszystko może to być ciekawy mecz, jeżeli pokażemy się z najlepszej strony i będziemy grały swoją koszykówkę. Tam jest duża sala, jest w niej zimno i gra się nieprzyjemnie. Jesteśmy przygotowane do twardej walki — podkreśla Markiewicz.

*** Inne mecze 17. kolejki:** SMS PZKosz Łomianki — Arka II Gdynia, SMS PZKosz Łomianki — AZS Uniwersytet Warszawski, Polonia Warszawa — Mon-Pol Płock.

LECH JANKA

l.janka@gazetaolsztyńska.pl

Po 16 kolejkach

1. Pruszków*	27	1224:866
2. Arka II*	26	1049:810
3. Mon-Pol*	22	1097:935
4. Polonia	22	907:772
5. KKS**	20	1015:1172
6. AZS UW	19	995:931
7. SMS PZKosz	19	931:887
8. PG II**	18	825:1118
9. SMS II	13	635:1187

* mecz więcej

** dwa mecze więcej