Masz moc!
Przekaż 1% podatku
Podaruj dzieciom lepsze życie
KRS 0000148747 | www.przyszloscdladzieci.org

5120otbs-H-K

GAZETA OLSZTYŃSKA.pl
BEZgorset
SOBOTA\\\NIEDZIELA
07-08|03|2020|
„Gazeta Olsztyńska" 104 832 polubień na FB
cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

Śpiewam nie tylko po godzinach, ale i na służbie \7

Fot. Fot. Zbigniew Woźniak

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 4 620 NR 56 (20176) \\\ NA TERENIE POWIATÓW ELBLĄSKIEGO I BRANIEWSKIEGO UKAZUJE SIĘ JAKO DZIENNIK ELBLĄSKI

ISSN 0137-9127
9 770137 912064 10

eprasa.pl d0564cdea7

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 ZAMYSŁ CYKLICZNYCH SPOTKAŃ „BEZ GORSETU". SZCZEGÓŁY ZNAJDZIECIE NA FACEBOOK.COM/BEZGORSETU

NIE UMIEM STAĆ W MIEJSCU

MATKA DWÓJKI WSPANIAŁYCH DZIECI, KOBIETA PRACUJĄCA ZAWODOWO, ODDAJĄCA SIĘ PASJI I DĄŻĄCA DO SPEŁNIANIA SWOICH MARZEŃ. NIE MA CZASU NA SIEDZENIE PRZED TELEWIZOREM, BO WOLI SPĘDZAĆ GO AKTYWNIE. — NIE UMIEM STAĆ W MIEJSCU, JA MUSZĘ WCIĄŻ SIĘ ROZWIJAĆ — MÓWI MAGDALENA JABŁONOWSKA ZE SZCZYTNA.

fot. Arch. prywatne

Magdalena Jabłonowska: Uwielbiam takie ekstremalne zawody, gdzie trzeba przejść przez rzekę, czołgać się w błocie

fot. Arch. prywatne

Magdalena Jabłonowska to sympatyczna i aktywna osoba o ciepłym, wrażliwym sercu. Na co dzień jest mamą dwóch wspaniałych synów: 11-letniego Kacpra i 7-letniego Oskara. Od dwóch lat pracuje „na swoim". Praca, którą wykonuje, to spełnienie jednego z jej marzeń.

— W życiu każdego z nas są chwile dobre i złe. Trzeba jednak cieszyć się każdą z nich, bo w życiu jest czas na wszystko — mówi Magdalena Jabłonowska. — Miłość do aktywności fizycznej zrodziła się we mnie już w dzieciństwie. Już jako małe dziecko nie umiałam stać w miejscu. Kiedy tylko mogłam, to biegałam, jeździłam na rowerze, grałam, pływałam i jeździłam konno. Ruch od zawsze sprawiał mi ogromną przyjemność. Sport towarzyszył mi od zawsze i nie wyobrażam sobie bez niego życia. Od sportu jestem wręcz uzależniona, nie potrafię żyć bez aktywności fizycznej.

Pani Magda jako dziecko mieszkała w województwie kujawsko-pomorskim. Wraz z kolegami z podwórka najczęściej bawiła się w wojsko lub chłopięce zabawy. Bywało jednak tak, ze chłopcy musieli bawić się lalkami pani Magdy. Lata mijały, kobieta skończyła studia (4 kierunki), wyszła za mąż, urodziła dzieci, pracowała. Zawsze znajdowała czas na aktywność fizyczną...

— I miłość do wojska przetrwała do dziś — śmieje się. — Z powodów życiowych z wojska zawodowego musiałam zrezygnować. W 2018 roku spróbowałam swoich sił w Biegu Tygrysa. Ponad 30 kilometrów w trudnych warunkach, ale przekraczając metę byłam bardzo szczęśliwa. Brudna, zmęczona, ale spełniona. Rok później postanowiłam zostać żołnierzem terytorialnej służby wojskowej. Przeszłam w WOT w Morągu 16-dniowe szkolenie wstępne, którego celem jest wdrożenie ochotnika do służby w komponencie terytorialnym SZ RP. W praktyce szkolenie obejmowało zakres podstawowych umiejętności taktycznych i strzeleckich. To była najfajniejsza przygoda mojego życia! Dzięki WOT polubiłam las. Raz w miesiącu stawiam się w jednostce, jestem w kampanii honorowej. Uwielbiam strzelać, jestem członkiem Klubu Strzeleckiego Gryf w Biskupcu. Jestem tam jedyną kobietą. Cieszę się, że mogę spełniać swoje marzenia.

Pani Magdalena jest też morsem. Przygoda z morsowaniem zaczęła się kilka lat temu. Kobieta już wcześniej słyszała o zimowych kąpielach, jednak jakoś nie potrafiła się przemóc. W końcu postanowiła spróbować.

— To jest tak niezwykłe doznanie, że nie da się opisać słowami. Po prostu trzeba przekonać się samemu — mówi pani Magda. — Morsowanie daje mi ogromną frajdę, a prócz tego spotyka się fantastycznych ludzi. Jeździmy na różne spotkania integracyjne, uroczystości, spędzamy wspólnie walentynki, dzień kobiet, organizujemy wigilię. Odkąd morsuję, jestem odporniejsza, mniej choruję i łatwiej znoszę choroby. Nogi same mnie ciągną do morsowania, to jest jak narkotyk, uzależnia. Troszkę martwi mnie to, że teraz zimy nie są już takie mroźne jak kiedyś.

Trudno jest pogodzić tyle zainteresowań, rodzinę i własny biznes, jednak pani Magdzie udaje się to doskonale. Znajduje też czas na to, aby poczytać książkę, spokojnie wypić kawę, poczytać dzieciom wieczorem bajkę i pośpiewać kołysankę. Uwielbia z dziećmi jeździć na wycieczki rowerowe, nad jezioro czy nad morze. Nie wyobraża sobie życia bez aktywności i ciągłych wyzwań.

— Nie muszę być pierwsza na mecie, najważniejsze, że po prostu pokonam trasę — mówi. — Uwielbiam takie ekstremalne zawody, gdzie trzeba przejść przez rzekę, czołgać się w błocie. Jestem szczęśliwa, że wciąż jestem sprawna. Daje mi to motywację do podejmowania kolejnych wyzwań, jakie niesie życie! Po ukończonych zawodach mam ogromną satysfakcję, że dałam radę. Cieszę się na każdy udział w zawodach, to naprawdę ogromna dawka adrenaliny i endorfin. Mogę zagwarantować, że aktywność fizyczna i morsowanie są lepsze niż farmakologia. Trzeba się tylko odważyć. Trzeba poznawać nowe. Trzeba wierzyć w swoje możliwości. Trzeba troszczyć się o siebie... i trzeba spełniać swoje, nawet najskrytsze marzenia.

A jakie są marzenia pani Magdy?

— Już 2 kwietnia spełnię swoje kolejne marzenie: lot paralotnią — zdradza. — Czeka na mnie jeszcze Nowy Jork. W tym roku się nie uda, ale może w przyszłym. Wierzę, że jeśli się czegoś bardzo pragnie, to prędzej czy później uda się to zrealizować!

Joanna Karzyńska

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

REDAKTORZY WYDANIA
Monika Nowakowska 89 539 74 87
Ewa Lubińska
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE
89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Monika Nowakowska
Bartosz Orliński

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

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

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 5
tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
ul. Partyzantów 28,
tel. 89 539 74 80, 81, 82

REDAKCJA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 611 46 00
gazeta@dziennikelblaski.pl

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

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

eprasa.pl d0564cdea7

BYĆ KOBIETĄ, BYĆ KOBIETĄ...

ŻEBY KOBIETA BYŁA PIĘKNA, MUSI BYĆ SZCZĘŚLIWA... ŻYCIE KOBIETY MOŻE BYĆ ŹRÓDŁEM PRZYJEMNOŚCI W KAŻDYM MOMENCIE. NA KAŻDYM JEGO ETAPIE POJAWIAJĄ SIĘ INNE POTRZEBY. WAŻNE JEST, BY UMIEĆ JE ODNALEŹĆ I CZERPAĆ RADOŚĆ Z ICH ZASPOKAJANIA. ŻYĆ PEŁNIĄ ŻYCIA.

Autor: Wioleta Szlachetka

BEATA JANUSZCZYK

— Być kobietą? Hmm... Trudno ująć to jednym zdaniem, bo kobieta jest jak paleta barw, ma wiele kolorów i odcieni. Kobieta to symbol radości, mocy i siły życia! Kobieta to dar, bo dzięki niej rodzi się kolejne życie. Kobieta to wdzięk, urok i intelekt w jednym, a także niezwykły stan ducha. Dla niektórych pań być kobietą to czuć niezależność, iść swoją drogą i nie oglądać się za siebie. Ważne jest to, aby wiedzieć, czego się chce i nie dać się stłamsić naszym słabością i co istotniejsze, słabością innych. A na koniec to, co kobieta ma uroczego to to, że maluje paznokcie u stóp w środku zimy z pełną świadomością tego, że tylko ona będzie je oglądać. I to jest piękne. Być piękną dla samej siebie, a wtedy życie częściej się do nas uśmiecha!

fot. Arch. prywatne

KAROLINA GRONOWSKA

— Trudne pytanie... Dla mnie być kobietą to być sobą, pełną zagadek, niepewności, jak również empatii i zrozumienia. Bycie kobietą to dla mnie akceptacja swoich niedoskonałości, akceptacja siebie i wierzenie w swoje możliwości, zalety. Bycie kobietą to moment, w którym patrząc w lustro, potrafisz powiedzieć sama do siebie, że jesteś piękna. Każda z nas jest inna i każda w tym jest wyjątkowa... W naszych czasach bycie kobietą to również bycie silną.

fot. Arch. prywatne

MAŁGORZATA MANELSKA

— Kobieta to konglomerat różności, posiadający wiele twarzy, bardzo skomplikowany w swej strukturze. To połączenie wojowniczki, kotki, motyla, detektywa, pielęgniarki, takie pięć albo nawet dziesięć w jednym. W dzisiejszych czasach bycie kobietą to wielkie wyzwanie i jednocześnie zadanie. Kobieta ma wiele ról i nikogo one nie dziwią. Może być prezesem dużej firmy, miłośniczką wędkowania, kierowcą rajdowym, żoną i matką. Jednak najważniejszym w byciu kobietą jest po prostu bycie sobą, niezatracanie własnej spontaniczności, podążanie za swoimi potrzebami, realizacja marzeń, umiejętność zadbania o siebie, wykrzyczenia swoich racji, składania postulatów. Dziś mamy takie możliwości i korzystajmy z nich, bo jesteśmy pokoleniem tych dziewczyn, które mogą korzystać ze zdobyczy ruchu feministycznego.

fot. Arch. prywatne

GRAŻYNA MĄCZKOWSKA

— Kobiecość każdy rozumie po swojemu, chociaż to pojęcie wciąż ewoluuje. Kiedyś kobieta to przede wszystkim żona i matka. Delikatna, piękna, ciepła, uległa. Opiekunka domu. Wiele jej nie wypadało robić. Dziś – ambitna, asertywna, niezależna. Uwielbiam być kobietą! Lubię, gdy mężczyzna otwiera mi drzwi i mogę wejść pierwsza. Gdy bierze ode mnie siatki z zakupami i podaje płaszcz. Lubię dostawać kwiaty. To wszystko jest bardzo urocze. Ale lubię też niezależność i samodzielność. Doznałam najpiękniejszej i najważniejszej zalety bycia kobietą – urodziłam wspaniałych synów. Dla mnie to kwintesencja kobiecości. Kobiecość to mnóstwo kontrastów, to wahania nastrojów, to zmienność i kaprysy. To problemy, których żaden mężczyzna nie zrozumie. Lubię w kobietach zwiewność, kolory, roztargnienie, indywidualność. Kobiecość to coś eterycznego. Moja bardzo dojrzała kobiecość jest inna od tej sprzed pół wieku, czy sprzed trzydziestu lat. Jest bardziej beztroska i zdystansowana do wielu rzeczy. Postępuję zgodnie z tym, co dyktuje mi serce, niekoniecznie co praktyczniejsze, co modne i co wypadałoby. Lubię być z moją wewnętrzną kobietą. Lubię z nią kontemplować i być razem. Lubię patrzeć na kobiety, ich zachowanie, rozszyfrowywać ich oczy. Wykorzystuję to potem w moich książkach. Mocno zarysowuję ich psychologiczne portrety. Kobiety mnie wciąż czymś zaskakują. Kobieta jest nieodgadniona i to jest właśnie kobiecość!

fot. Arch. prywatne

NATALIA DĄBKOWSKA

— Kobiecość to na pewno dla każdego sprawa bardzo indywidualna. Bycie kobietą to ogromna przyjemność, ale i wyzwanie, ponieważ kobieta musi pogodzić wiele ról we współczesnym świecie, ale jak miło obserwować wokół jak kobiety świetnie sobie z tym radzą. Bycie kobietą to jednocześnie wrażliwość, delikatność, czar, ogromna intuicja, ale też ambicje, siła, niezależność i pewność siebie. To też świadomość szczęścia i dążenie do niego. Dzisiejsze kobiety mają moc!

fot. Arch. prywatne

WIOLETA WOJCIECHOWSKA

— Być kobietą... pierwsze skojarzenie, które przychodzi mi do głowy, to słowa przeboju Alicji Majewskiej, chociaż nie podzielam przekonania, że kobiety są „występne i zdradzieckie". Powiedziałabym raczej – BYWAJĄ. Majewska śpiewa: „(...) być kobietą w dobrym stylu... gdzieś wyjeżdżać niespodzianie... pewną siebie być okropnie... Ach, kobietą być nareszcie, a najczęściej o tym marzę, kiedy piorę ci koszule albo naleśniki smażę". Wydaje mi się, że współczesna kobieta już nie tylko marzy – ona wie, czego chce od życia i coraz śmielej po to sięga. Często potrafi pogodzić owo „smażenie naleśników" z pracą zawodową, wychowaniem dzieci, realizacją swoich zainteresowań i pasji. Warto podkreślić, że przy tym świetnie wygląda, gdyż jakimś cudem wśród wielu obowiązków znajduje czas na zadbanie o swoją urodę. Mam wrażenie, że dziś bycie kobietą wiąże się z wielozadaniowością. I nie chodzi mi tutaj o pojęcie w naukowym rozumieniu, bo jeśli dobrze kojarzę, najnowsze badania wykazują, że nie ma istotnych różnic między płciami w wielozadaniowości przy wykonywaniu na zmianę różnych zadań i wykonywaniu dwóch jednocześnie. Według mnie kobieta wielozadaniowa, to po prostu kobieta dobrze zorganizowana, potrafiąca pogodzić wiele różnych obowiązków, aktywności, działań. Mam tylko nadzieję, że to skoordynowane wykonywanie ogromu zadań wynika z wewnętrznej motywacji, chęci kobiety, a nie jest wymuszone jedynie prozą życia. I tego właśnie życzę wszystkim paniom z okazji ich święta – wielozadaniowości z wyboru, a nie z konieczności!

fot. Arch. prywatne

JUSTYNA MOŻDŻEŃ

— Bycie kobietą to bycie nieograniczoną. Kobieta jest wszystkim w jednym. Burzą i spokojem. Kobieta. Silna. Delikatna. Krucha. Odporna. Wrażliwa. Mocna. Kobiety są niesamowite. Jestem pod wrażeniem, ile jesteśmy w stanie znieść. Jak daleko zajść w życiu z bólem. I dopiero po jakimś czasie zorientować się, jak trudna była nasza droga. Wiele na siebie bierzemy. Czasem za wiele. Przy odpowiednim mężczyźnie kobieta może czasem pozwolić sobie na bycie kruchą i nie ma w tym nic złego. Przy nieodpowiednim musimy być twarde bez przerwy. Musimy przetrwać. Unieść wszystko. Tyle że bycie kobietą to także wolność bycia tylko dla siebie... Pozwolenie na radość. Zdjęcie zbroi. Wzięcie oddechu. Poczucie, że nic nie musimy. Tylko, że chcemy.

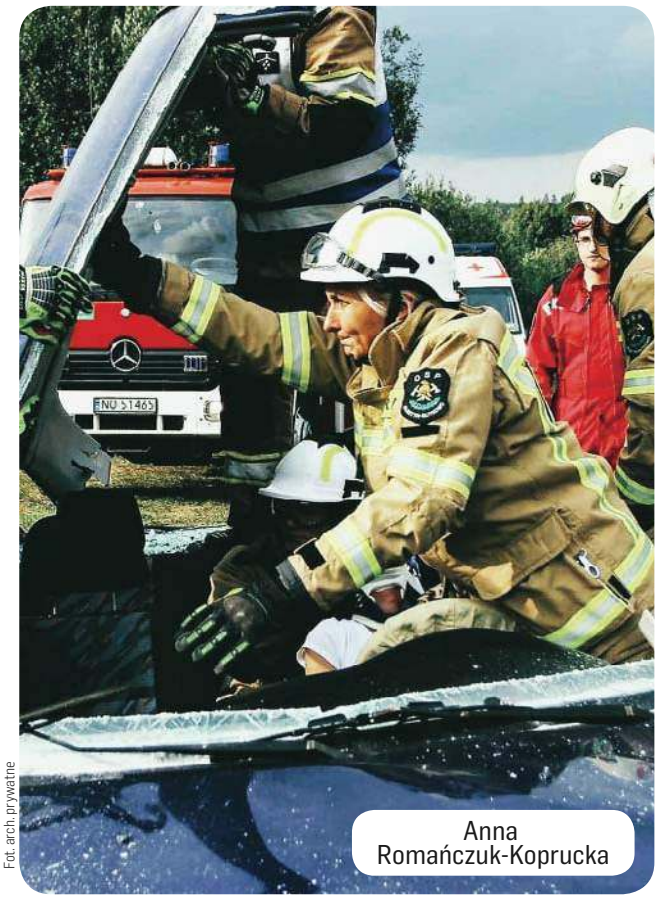
Joanna Karzyńska
J.KARZYNSKA@GAZETAOLSZTYNSKA.PL

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

eprasa.pl d0564cdea7

KOBIECOŚĆ W CZTERECH ŻYWIOŁACH

WODA, OGIEŃ, POWIETRZE I ZIEMIA. KAŻDY Z NAS PREZENTUJE POSTAWĘ LUB MA PEWNE USPOSOBIENIE, KTÓRE MOŻNA OKREŚLIĆ ZA POMOCĄ TYCH RZECZOWNIKÓW. IDĄC TYM TROPEM, WYBRAŁAM WŚRÓD ZNANYCH MI KOBIET GODNE REPREZENTANTKI, KTÓRE POSTANOWIŁY OKIEŁZNAĆ ŻYWIOŁY.


Fot. arch. prywatne

Anna Romańczuk-Koprucka

Gdyby tak kobiecość zdefiniować, określić i nazwać. To można by tutaj opowiedzieć wszystko operując słowami, które wobec siebie są przeciwstawne i czasem wykluczające. W jednej ze swoich piosenek Edyta Górniak śpiewa „Słodkie żywioły we mnie śpią... jestem wodą, ogniem, burzą, perłą na dnie". Każda z nas ma w sobie te żywioły i każdego dnia jako kobiety, żony, partnerki, matki, przyjaciółki, koleżanki dajemy światu cząstkę swojego dobra i miłości. Są kobiety, które potrafią walczyć o własne marzenia i dokonują w życiu czynów niemożliwych, a czasem wręcz bohaterskich. To bohaterstwo wychodzi z serca i jest skierowane do ludzi, a czasami do nas samych. Aby walczyć z żywiołami, które nie tylko śpią w nas, ale rządzą światem.

Fot. OSP Gutkowo

Anna Romańczuk-Koprucka to kobieta, która poskramia ogień. Strażaczka ochotniczka. Zaczęło się od męskiej decyzji. Na co dzień chodzi w szpilkach, a po godzinach zakłada mundur i ciężkie buty. Zawsze chętna, by pomagać innym.

— Zainspirowała mnie moja szefowa, która jest strażakiem ochotnikiem i z racji tego, że całe życie byłam społecznikiem, to decyzja padła na ochotniczą straż pożarną.

Ania jest matką samodzielnie wychowującą dwóch synów. — Chciałam pokazać chłopcom, że mogę być silną i niezależną osobą, która potrafi walczyć z przeciwnościami losu. My kobiety też możemy być bohaterkami.

I tak w remizie OSP Olszyn-Gutkowo pojawiła się wysoka blondynka w szpilkach, elegancko ubrana, z nienaganną fryzurą i makijażem. Umówiona była na piętnastominutową rozmowę, która przeciągnęła się do trzech godzin, bo Ania dokładnie wiedziała, czego chce. Do straży przystąpiła w maju, a na kurs podstawowy jednostka skierowała ją w grudniu.

— Jestem zafascynowana ruchem ochotniczych straży pożarnych. Zależało mi na tym, by przedstawić to szerszemu gronu, bo wcześniej sama nie wiedziałam o istnieniu takich jednostek. Z czasem dowiadywałam się coraz więcej, jak również to, jakie potrzeby posiada moja OSP. Okazało się, że nie ma sztandaru. I to w jakimś stopniu stało się moim celem, by taki sztandar powstał. Moi koledzy często uczestniczyli w różnych pogadankach w szkołach i też się tym zafascynowałam, bo edukacja jest jednym z priorytetów dla druhen i druhów.

W 2017 r. Ania została dyrektorem zarządu powiatowego i członkiem wojewódzkiej komisji do spraw kobiet i młodzieży przy ZOSP RP w Olsztynie. Podczas narad komisji okazało się, że istnieje problem z rekrutacją nowych strażaków ochotników. Żeby temu zaradzić, Ania zaangażowała się w młodzieżówki, bo jak sama mówi...

— W ten sposób szkolimy społeczeństwo, które wie jak się zachować w sytuacjach zagrożenia. Sporo dzieci zostaje potem strażakami ochotnikami. Oni są naszą przyszłością.

Ania uczestniczyła w akcjach ratowniczo-gaśniczych, jak również w zabezpieczeniu imprez. Ale najbardziej leży jej na sercu praca u podstaw, bo jej pasją jest tworzenie. Mocno zaangażowała się również we współpracę z naszymi wschodnimi sąsiadami i ideę ochotniczych straży pożarnych wraz z kolegami prezentowała na Ukrainie.

— Zarażamy strażaków z Ukrainy naszą ideą wolontariatu, wspieramy ich sprzętem i doświadczeniem. To cenna współpraca dla obu stron. Cieszę się bardzo, że idea OSP się rozszerza, bo dla nas jednostka OSP to rodzina, na którą możemy liczyć w każdej sytuacji. Ludzie szanują naszą pracę to, czują się bezpiecznie, bo wiedzą, że czuwamy nad ich bezpieczeństwem, że to, co robimy, robimy dla nich.

Fot. arch. prywatne

Agata Wacławska-Matyjasik

Ania ogień zwalcza wodą. Czasami trudno zadecydować, który z tych żywiołów jest silniejszy, bardziej niebezpieczny. Woda to życie. Gasi pragnienie, ale też potrafi siać spustoszenie. Agata Wacławska-Matyjasik postanowiła okiełznać fale, ale również własny strach. Przepłynęła najdłuższe jezioro w Polsce. Żadna inna kobieta nie odważyła się na to wcześniej. Jak sama mówi: „Jeżeli twoje marzenia cię nie przerażają, to znaczy, że są zbyt słabe". Przygotowania trwały 1,5 roku. Były typowo sportowe, ale również trening ducha, bo najistotniejsze było przygotowanie głowy, na to, co ma nadejść. A wysiłek był niewyobrażalny. Oprócz treningów poświęcała dużo czasu na wizualizację tego, co ma nadejść.

Fot. arch. prywatne

— Przez cały czas wizualizowałam sobie w głowie, co się będzie działo, gdy dopłynę, jaką radość będę czuła, że się udało, że dokonałam czegoś absolutnie niebywałego. I gdy stanę na brzegu o własnych siłach, powiem sobie „Tak zrobiłam to". Jednak żadna z moich wizualizacji nie pokryła się z tym, co się naprawdę wydarzyło. Naprawdę starałam się myśleć o tym wyczynie bardzo pozytywnie, ale były momenty zwątpienia. Natomiast, gdy iławianie towarzyszyli mi w ostatniej prostej, idąc tłumnie brzegiem, gdy ja płynęłam ostatkami sił, to były takie emocje, których nie byłabym sobie w stanie nawet wyobrazić.

Agata 18 sierpnia przepłynęła najdłuższe jezioro w Polsce, pokonała dystans 27 km. Z racji na bardzo trudne warunki pogodowe czas wydłużył się z zaplanowanych 12 godzin do 16,5 godz. Nasza bohaterka na co dzień jest lekarzem weterynarii i pełno etatową mamą. W tym wyczynie wspierała ją rodzina i przyjaciele. Jak sama powiedziała, nie jest już tą samą dziewczyną, którą była wcześniej.

— Dokonała się we mnie taka metaforyczna przemiana. Od dłuższego czasu funkcjonowałam w takim trybie maskującym. Można powiedzieć, że latami oblepiałam siebie taką

eprasa.pl d0564cdea7

gliną, kryjąc swoje emocje oraz to, co faktycznie czuję. Płynąc w wodach Jezioraka, ta glina się po prostu rozpuściła. Mogę z pełną świadomością powiedzieć, że jestem w końcu sobą. Odnalazłam siebie sprzed lat i odkrywam każdego dnia na nowo — mówi Agata Wacławska-Matyjasik.

W pierwotnym założeniu Agata płynęła dla siebie. Chciała zrealizować swoje marzenie. Nierzadko jest tak, że my kobiety próbujemy żyć pod kogoś, spełniać oczekiwania innych. A w momencie, w którym postanowimy zrobić coś dla siebie, to się okazuje, że świat się nie zawalił. Nasze pragnienia też są ważne. Mało tego nasze wyczyny nierzadko inspirują innych do zmiany, do podejmowania ryzyka. Do szukania swojej czasem niełatwej drogi do szczęścia.

Fot. arch. prywatne

Martyna Wacławik

Fot. Jacek Grabowski

Woda to skarb. To życie. Ale wzburzone fale targane wiatrem potrafią siać zniszczenie. Powietrze podjudza wodę, by wystąpiła z brzegów. Jak okiełznać wiatr i przestrzeń, by dać się ponieść wysoko ku marzeniom? Najlepiej wyskakując z samolotu. Martyna Wacławik jest skoczkiem spadochronowym. Jak sama mówi, nic tak nie działa kojąco na lęki jak odrobina strachu.

— Uważam, że skoki spadochronowe powinni przepisywać na receptę. Gdy jesteś tam w górze, nabierasz dystansu do tego co na ziemi. Wszystkie problemy są małe i błahe. Jesteś ty i wiatr, a tam na dole, jakiś mały świat z małymi ludźmi i małymi problemami.

Martyna to kobieta rakieta, nieustraszona, a jednocześnie krucha i delikatna. Swoją pasją i odwagą zawstydziłaby nie jednego dorosłego mężczyznę. Gdy obserwuje się jej wyczyny, trudno nie wyjść z podziwu dla jej umiejętności i samozaparcia.

— Jeżeli coś chcesz zrobić ze swoim życiem, skocz. Czasami wystarczy mały krok, by świat się zmienił. Pierwszy skok wykonałam z czystej ciekawości w tandemie w 2015 roku w Olsztynie. Chciałam zobaczyć, jak zachowa się moje ciało, mój organizm w powietrzu. Miałam też okazję posterować spadochronem, sprawdzić moją koordynację i orientację w terenie. Zaraz po tym pierwszym skoku umówiłam się na kurs AFF. Czy się boję? A czy w życiu nie chodzi właśnie o to, by walczyć z własnym lękiem?

Martyna ma na swoim koncie 277 skoków. To nie jest dla niej tylko zwykła rekreacja. Podchodzi do tego bardzo poważnie, realizując swoją własną ścieżkę rozwoju. Podróżuje po świecie, biorąc udział w rozmaitych treningach, zawodach, ale ma też swoje plany i marzenia. Nieodłączną częścią treningów i przygotowania do skoków spadochronowych są ćwiczenia w tunelu aerodynamicznym. W tym miejscu możesz poczuć na własnej skórze efekt podobny do swobodnego spadania. Tutaj możesz wyćwiczyć ruchy i zapanować nad ciałem. Dzięki temu możesz szybciej osiągnąć mistrzostwo w powietrzu.

W spadochroniarstwie występuje wiele dziedzin, od skoków ekstremalnych po dyscypliny typowo akrobatyczne. Martynie największą radość sprawiają skoki w grupie z przyjaciółmi.

— Zazwyczaj są to formacje płaskie, czyli skoki polegające na budowaniu przez skoczków wcześniej ustalonych figur, spadając płasko, czyli brzuchem do ziemi. Uwielbiam też inne style latania takie jak freefl, który jest bardzo wymagającą technika latania. Jest to przemieszczanie się podczas swobodnego spadania w każdej pozycji, np. spadanie na plecach, głową do góry lub głową do dołu. Na tę chwile traktuję to jako formę zabawy i świetnie się bawię podczas skoków ze znajomym. To jednak bardzo wymagająca dyscyplina gdzie stawiam pierwsze kroki. Można też połączyć skoki w formacji ze skokami free.

Martyna jest mamą 4-letniej Liliany oraz Logopedą. Kilka tygodni temu odebrała dyplom. Marzy jej się własna praktyka terapeutyczna, bo czasami jednak trzeba mocno stanąć na ziemi.

Fot. arch. prywatne

Katarzyna Skwiot

Fot. Jolanta Domańska

Ziemia to żywioł symbolizujący stałość i rozwagę. Ziemia nas karmi. Ziemia to rodzicielka. To na jej łonie rosną wszystkie rośliny. Ziemia świadkuje wszystkim wydarzeniom ludzkiego życia. Chodzimy po ziemi, tu żyjemy, przemieszczamy się i tu podejmujemy wszelkiego rodzaju działania. Katarzyna Skwiot zamiast bujania w obłokach, wybrała konkretny zawód, który dałby jej stabilizację. Bardzo wcześnie okazało się, że zostanie mamą, a kariera artystyczna wydawała się być mało konkretna, gdy pod sercem rośnie mały skarb. Wybrała informatykę.

— Uznałam, że studia artystyczne i zawód, z którego przyjdzie mi się utrzymywać, to nie jest najlepszy pomysł, a że maturę ustną zdawałam z informatyki, to postanowiłam spróbować swoich sił w tym kierunku. Śmiałam się z siebie strasznie, bo przez ostatni czas odpuściłam matematykę. Po co komu matma na studiach artystycznych, ale wyznaczyłam sobie cel i się udało.

Obecnie Katarzyna pracuje jako programista w jednej z olsztyńskich firm. Kobiety już nie są taką rzadkością w tym zawodzie, ale nie raz spotykała się ze złośliwościami pod swoim kierunkiem.

— Jak facet powie, że jest „programistą", to każdy się dopytuje: „Co ostatnio zaprogramowałeś, jaki napisałeś kod, itp". Jak ja mówię, że jestem programistą, to złośliwie pytają: „A co ostatnio zaprogramowałaś: pralkę czy mikrofalówkę na rozmrażanie, hahaha". Kiedyś jeszcze mnie to drażniło, próbowałam udowadniać, że znam się na tym tak samo dobrze jak moi koledzy. Teraz już mnie to kompletnie nie rusza. Kto wie, ten wie, co potrafię i co umiem.

Kasia jest energiczną mamą Leona. Jak mówią jej przyjaciele, jest jedynym umysłem ścisłym z duszą artystyczną. Marzy jej się domek z ogródkiem. Uwielbia czytać książki. Bardzo dużo książek.

— Z racji tego, że zarobki są całkiem przyzwoite, to jestem uzależniona od kupowania książek. Przyznaję, że jest mi strasznie wstyd. Mam polubione wszystkie księgarnie. Jestem teraz na odwyku. Ostatnią książkę kupiłam... nie pamiętam kiedy, więcej grzechów nie pamiętam (śmiech).

Powszechnie wiadomo, że praca programisty to dziś bardzo opłacalny zawód. Uważa się również, że to praca dla wybranych.

— To nie zawód dla wybrańców, ale również nie jest to też praca dla wszystkich. Tak samo jak nie każdy może być wybitnym fryzjerem czy stolarzem. To jest kwestia predyspozycji i tego, co się lubi robić. Każdy z nas jest inny i na swój sposób wyjątkowy. Gdybyśmy tylko spojrzeli w głąb siebie i nauczyli kochać siebie samych, to nagle okaże się, że potrafimy dokonać rzeczy absolutnie niemożliwych.

Funkcjonujemy w świecie super bohaterów o niezwykłych mocach, a każdego dnia mijamy na ulicy ludzi, zupełnie zwykłych, którzy swoje bohaterstwo pielęgnują w sercu, dzieląc się radością z przeżywania życia nie na pokaz, a na swój sposób. Obdarzając miłością swoich bliskich, ale również siebie. Te kobiety pokazują, że nie ma łatwych wyborów ani prostych ścieżek. Mało tego te proste drogi nie ubogacają naszego krajobrazu.

KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO
k.namiotko@gazetaolsztynska.pl

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

eprasa.pl d0564cdea7

KOBIETOM BRAK KOBIECEJ WSPÓLNOTY

KATARZYNA KRZYWICKA-ZDUNEK I DOROTA PERETIATKOWICZ SĄ SOCJOLOŻKAMI. I ZAZNACZAJĄ, ŻE FEMINATYWY NIE SĄ FANABERIĄ FEMINISTEK. — TO WYRAZ SZACUNKU DO KOBIET, KTÓRE ZAJMUJĄ OKREŚLONE STANOWISKO. NAWET JA, JĘZYKOZNAWCA — JĘZYKOZNAWCZYNI! — SIĘ ZGADZAM.

— Po co nam dzisiaj socjologia? Czego możemy się dowiedzieć od socjologów i od socjolożek?

— Socjologia, nieodmiennie pozwala na zrozumienie zjawisk społecznych — ich wpływu na nasze nastroje, potrzeby i napięcia. Dziś pozwala zrozumieć te zjawiska w znacznie szerszym kontekście. W dobie internetu, powszechnego dostępu do wszelkiego rodzaju informacji nasz ogląd nieco się zmienia. Obecnie jesteśmy znacznie bardziej narażeni na fake newsy, na hejt, na rozprzestrzenianie się informacji i reakcji na nie piorunującym tempie. Czy socjologia pozwala zrozumieć te zjawiska? Z pewnością tak, ale również pozwala je bardziej uporządkować i pokazać ich zgubny, ale i korzystny wpływ na społeczne nastroje.

— Jeśli już mamy rozróżnienie socjolog-socjolożka — to czy rzeczywiście spojrzenie na społeczeństwo zależy w jakimś stopniu od płci badacza?

— Nigdy nie rozpatrywałyśmy tego w takim aspekcie. Mówienie o sobie socjolożka jest wyrazem naszego podejścia do roli kobiet w społeczeństwie — do traktowania ich tak samo jak mężczyzn. Niektórzy traktują feminatywy jako fanaberię feministek, upatrując w żeńskich określeniach wykonywanych zawodów umniejszenia ich roli, prestiżu, czy ważności. Dla nas to wyraz szacunku do kobiet, które zajmują określone stanowisko. Spojrzenie na społeczeństwo przez pryzmat własnej płci jest nieuniknione, jeśli opisujemy zjawiska związane z płcią. Jestem kobietą, więc mam większą wiedzę na ich temat, mogę je lepiej zrozumieć. Nie znaczy to, że jest to nieprzekraczalne ograniczenie — prowadzimy badania na tematy, które nas nie dotyczą — wymaga to wtedy większego przygotowania merytorycznego i szerszej ekspertyzy zastanych materiałów.

— Pani Doroto, czy ludzie często korzystają z pomocy psychologa? Kto i z jakimi problemami trafia do pani?

— Nie jestem psychoterapeutą i nie pracuję zawodowo z pacjentami — wiedza psychologiczna jest mi potrzebna raczej do poszerzenia opisu zjawisk z zakresu socjologii i ułatwia próbę zrozumienia, dlaczego tak się dzieje i co dają takie, a nie inne zachowania konkretnym ludziom lub populacjom. Wydaje mi się jednak, że obecnie psychologia i pracujący w tym zawodzie ludzie są bardzo potrzebni — jesteśmy obecnie dużo bardziej nastawieni na samorozwój i dbanie o swój dobrostan, a wiedza o sobie i zrozumienie samych siebie są nam do tego niezbędne. Z drugiej strony ciągłe zmiany i konieczność elastyczności i dopasowywania się może powodować lęki, a stąd już niedaleko do depresji, która stała się plagą naszych czasów.

— Badacie panie nowe zjawiska społeczne, zróżnicowane grupy populacyjne. Proszę opowiedzieć o tych badaniach. Co nam mówią, jakie wnioski z nich płyną, jaka nauka na przyszłość?

— Jesteśmy socjolożkami realizującymi się w badaniach marketingowych. Nasze eksploracje mają za zadanie przybliżyć osobom pracującym w działach marketingu, odpowiedzialnym za tworzenie produktów i usług, potrzeby poszczególnych grup ludzi. Jesteśmy przekonane, że jeżeli dobrze zbadamy i przybliżymy to, czego ludzie pragną, łatwiej będzie ich wesprzeć w realizowaniu ich celów i zamierzeń. Bierzemy udział w różnych projektach — czasami dotyczą one przedstawicieli konkretnych pokoleń lub grup społecznych. Jesteśmy zaangażowane w programy badawcze dotyczące kobiet — obecnie trendsetterek wiejskich. Jeździmy, rozmawiamy i staramy się zrozumieć, a jak już zrozumiemy — to opowiadamy o tym innym w sposób jak najbardziej dla nich użyteczny i interesujący. Uczestniczymy w konferencjach i spotkaniach tematycznych, poznajemy innych i sprawdzamy, na ile to, co udało nam się odkryć, jest prawdziwe i przystające do różnych grup i środowisk.

Fot. Zbigniew Woźniak
Katarzyna Krzywicka-Zdunek

Fot. Zbigniew Woźniak
Dorota Peretiatkowicz

— Pani Katarzyno, jest pani mamą dwóch córek i poznaje dzięki nim zawiłości różnic charakterów. Ja jestem jedną córką swojej mamy i też o charakterach kobiet, szczególnie w relacji matka-córka, mamy dużo do powiedzenia... Jestem ciekawa pani zdania na temat tej relacji i jakie konkretnie zawiłości już Pani poznała?

— To długa historia, bo codziennie coś odkrywam w moich dzieciach. Podstawowa nauka to to, że są odrębnymi osobami. Choć na początku swojej przygody z macierzyństwem sądziłam, że mogę ukształtować ich charaktery, teraz wiem, że to mrzonki. Mogę je wspierać w ich wyborach, otwierać okno na świat, pokazywać różne ścieżki, ale na pewno nie wpłynę na ich życie, jeśli nie będą tego chciały. Relacja matka-córka to w moim poczuciu jedna z trudniejszych relacji międzyludzkich. Córki są jak nasze lustra, w których nie ukryją się żadne nasze słabości. Jednocześnie obserwacja jak się zmieniają i chłoną to, co im przekazuję — napawa radością. Ostatnio gdy usłyszałam rozmowę mojej starszej córki: ciociu, mama mi mówi zawsze, że choćby nie wiem, jak bogaty był mój mąż, ja muszę być niezależna finansowo — pomyślałam: moja dziewczyna!

— Jak dzisiejsze kobiety postrzegają siebie? Wiele w nich wiary we własne możliwości — czy wciąż szukają akceptacji, szczególnie u mężczyzn?

— Żyjemy w szalonych czasach. Wobec kobiet, ale i mężczyzn świat stawia wysokie wymagania — aby spełniać się w pełnionych przez siebie rolach. W przypadku kobiet dochodzi rola matki, która jest pod ogromną presją społeczną, narzucaną głównie przez inne kobiety — poród naturalny czy cesarka, karmić piersią czy mlekiem modyfikowanym, macierzyństwo bliskości czy zimny wychów, wegetarianizm czy jednak karmienie mięsem... Przykłady można mnożyć. To powoduje, że wiele kobiet jest sfrustrowanych, zmęczonych, zagonionych pogonią za byciem perfekcyjną. Kobiety bardziej szukają akceptacji u innych kobiet, niż u mężczyzn. Brakuje nam wspólnoty kobiecej — nieoceniającej, wspierającej, opartej na rywalizacji — czystej, a nie konfrontacyjnej.

— Czy czujecie się panie kobietami bez gorsetu? Kto to jest kobieta bez gorsetu?

— Czasami, gdy gryziemy się w język, gdy ulegamy, gdy pozwalamy na brak szacunku wobec innej kobiety i siebie, gdy przemilczamy pewne niewygodne kwestie — jesteśmy kobietami w gorsecie. Zrzucenie gorsetu to natomiast mówienie silnym głosem o swoich potrzebach. O tym co nas wkurza, irytuje, boli. To nie pozwalanie, aby ktoś nam przerywał, to stawanie w pozycji konfrontacyjnej — otwarcie i z dumą, że jest się kobietą.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

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

eprasa.pl d0564cdea7

PRZY BIURKU ZDARZA MI SIĘ, ŻE NUCĘ

GDY ZACZYNA ŚPIEWAĆ, CZUJE SIĘ WHITNEY HOUSTON. NAGRYWA PŁYTY, MARZY O WIELKIEJ SCENIE, CHOĆ... NIE CHCE ZARABIAĆ NA ŚPIEWANIU. ZA BARDZO TO KOCHA. A POZA TYM DO TWARZY JEJ W MUNDURZE. Z MŁ. ASP. ANNĄ HATAŁĄ-WANAT ROZMAWIA ADA ROMANOWSKA

Fot. Zbigniew Woźniak

— Do twarzy pani w mundurze...

— Jestem funkcjonariuszem służby celno-skarbowej, ale zbitka tych słów w ogóle nie idzie w parze z moją pasją. Uwielbiam śpiewać.

— Skąd w takim razie pomysł, żeby założyć mundur?

— Powód jest przyziemny. Po prostu szukałam pracy. Przez chwilę pracowałam w teatrze, w impresariacie. Byłam też lektorem języka angielskiego. Ale musiałam się ustatkować. Teatr był wspaniały, ale miał nienormowany czas pracy. A ja miałam rodzinę, która była dla mnie bardzo ważna. Chciałam mieć po prostu stabilną pracę. Trafiłam więc do Izby Administracji Skarbowej w Olsztynie, do działu prasowego.

— Śpiewa pani w pracy?

— Mam kontakt z innymi służbami — z policją czy strażą graniczną. Oni zawsze mi mówią, że jak trafi się ktoś śpiewający w mundurze, to nie ma zmiłuj. To po prostu hit! Śpiewanie ociepla nasz wizerunek. Pokazuje, że mundurowi są ludźmi. Że mają swoje życie po służbie. Że wędkują, stratują w maratonach, fotografują i śpiewają. A ja śpiewam nie tylko po godzinach, ale i na służbie. Przy biurku zdarza mi się, że nucę. Miałam też ogromną przyjemność zaśpiewać z kolegą Bolkiem Czapiewskim. To reinkarnacja Franka Sinatry! Śpiewaliśmy razem „Lady is a tramp". A później nagraliśmy płytę z kolędami...

— Na służbie czy po godzinach?

— Pomysł na tę płytę podsunął mi kapelan. To był listopad, a my śpiewaliśmy z okazji Dnia Służby Celnej. Ksiądz powiedział wtedy, że nie można tak nas zostawić. Że musimy coś zrobić z tym naszym śpiewaniem. No i nagraliśmy płytę. Śpiewałam ja, Bolek i Bernadeta Bałdyga. Znaleźliśmy muzyka, który za darmo nagrał nam podkłady. Poszliśmy później do studia, które mieści się w jednej z olsztyńskich podstawówek na Pieczewie. Później ta płyta była dystrybuowana w ministerstwie finansów jako gadżet świąteczny. Nieskromnie to zabrzmi, ale... Wszyscy byli pod wrażeniem. Nie dość, że kolędy, to jeszcze zaśpiewane w mundurach. Nam to też się podobało. W dodatku staliśmy się na chwilę zespołem objazdowym, bo śpiewaliśmy na wigiliach mundurowych. Niestety nie mieliśmy żadnej nazwy. Śmialiśmy się, że możemy się nazywać Kontrabanda. Nasze trio brzmi naprawdę dobrze.

— To może pójść za ciosem?

— Oczywiście! Z Bolkiem chcemy nagrać piosenki zimowe. Śniegu nie ma, ale może właśnie dzięki nam zacznie padać. Kolędy są ograniczone czasowo, a piosenki zimowe są ponadczasowe.

— Nagrywanie płyt wciąga?

— Nie kariera, sławy blaski, ale to, że możemy się podzielić tym, co sprawia nam nieopisaną przyjemność. Nagrywanie to też pamiątka. Lubię pamiętać dobre chwile. Śpiewanie to odejście od codziennej rutyny. Zresztą nie tylko ja tak mam. Ostatnio zostałam zaproszona do śpiewania z zespołem Po Godzinach z Olsztyna. Tworzą go funkcjonariusze służby więziennej, wojska i straży pożarnej. Oni grają bluesa i rocka. Nagrałam z nimi piosenkę i był to niezwykły wspólny muzyczny czas. Ci, co śpiewają zrozumieją, że trzeba pośpiewać co najmniej raz na dwa-trzy dni. Włączam sobie w domu muzykę na tzw. fulla, żeby się dokarmić. Jestem wtedy bardziej znośna dla rodziny i przyjaciół. Śpiewam też, gdy jadę samochodem. Po pierwszych dźwiękach „I have nothing" Whitney Houston zamieniam się w Whitney Houston. Przeistaczam się absolutnie. Kiedyś, gdy w wieku dziecięcym kręciłam sobie włosy, koleżanki ze szkoły mówiły mi, że wyglądam jak Mariah Carey. Ależ ja nią byłam! Gdy włączałam sobie kaseciaka ze śpiewającą Niną Simone, też byłam Niną.

— Jak się płyty nagrywa, to można czuć się gwiazdą.

— Pierwszą płytę nagrałam już w liceum. Śpiewałam wtedy w rockowym zespole Hekrus Monte z Bartoszyc. To była świetna przygoda i znakomici muzycy. Gdy nagraliśmy płytę, miałam wrażenie, że coś ruszy i że tzw. kariera nabierze impetu. Ale życie uczy pokory. Mi nie jest potrzebna żadna sława. Przecież pasja to coś takiego, co nawet jak nam nie wychodzi, to nam to nie przeszkadza. Przyjemność z grania i śpiewania jest ważniejsza i niezwykle terapeutyczna. Niestety po liceum zespół się wyciszył, ale dwa lata temu znów wyszliśmy na scenę. Po dwudziestu latach! Grało nam się tak, jak dawniej. Niepowtarzalne emocje.

— Muzyka na żywo ma po prostu moc.

— Gdybym wygrała w totolotka, za wszystkie pieniądze jeździłabym na koncerty na całym świecie. Jestem fanką muzyki na żywo. Bo nie tylko lubię śpiewać, ale i słuchać, przeżywać. I jak już jestem już na koncercie, mam jedno marzenie: żeby artysta ze sceny zaprosił kogoś z publiczności do śpiewania. Wtedy zgłosiłabym się jako chętna. Raz mi się to nawet zdarzyło. Było to na koncercie Adele w Londynie, która w pewnym momencie zaproponowała, że jeśli ktoś ma ochotę z nią zaśpiewać, to może to zrobić. Ale byłam w bardzo oddalonym rzędzie, więc miałam daleko do sceny... Mogłabym się zgłosić, ale nie miałabym szans, żeby Adele mnie zauważyła. Jednak wciąż czekam na taką okazję.

— A pamiętasz swój pierwszy raz na scenie?

— Śpiewanie tkwi we mnie od dawna. Śpiewałam już, gdy miałam osiem lat. Wygrałam wtedy przegląd piosenki harcerskiej w Bartoszycach, skąd pochodzę. Tam zadebiutowałam na scenie razem z kolegą Arturem. Zaśpiewaliśmy przebój Krzysztofa Antkowiaka „Przyjaciel wie". Ależ miałam wtedy tremę! Musiałam stanąć na scenie przed publicznością... Ale nie tylko śpiewanie mnie stresowało. Pamiętam, że chciałam dobrze wyglądać. A wówczas ciężko było o białe buty. Miałam takie, ale trochę poszarzałe. Mama wpadła więc na pomysł, że mi je pomaluje kredą. Rzeczywiście, efekt był niesamowity. Ale gdy szłam po scenie, zostawiałam za sobą białe ślady.

— Zostawiła pani swój ślad...

— Dlatego śpiewałam w ogromnym napięciu. I pamiętam, że po wszystkim podeszła do mnie babcia. Powiedziała: „Jesteś taką małą dziewczynką, a już wygrałaś". Coś w tym jest, bo gdy śpiewam, wypinam się z „systemu". Gdy śpiewam, świat dla mnie nie istnieje. Czuję, że żyję. Pewnie dlatego dużo osób mi mówi, że śpiewaniem powinnam zarabiać na życie. Ale czy na pewno? Kocham to robić, to prawda, ale pieniądze zdejmują wtedy przyjemność z tej czynności. Pamiętam, że zdobyłam też wyróżnienie na ogólnopolskim przeglądzie poezji śpiewanej we Włocławku. Z tej okazji miałam niezwykłą szansę być jednym z uczniów Eli Zapendowskiej. Prowadziła warsztaty właśnie podczas tego festiwalu. Pamiętam wtedy, co powiedziała. Że mogę śpiewać poprawnie z przepony i będzie cudnie. Ale jeśli będę robiła to dla pieniędzy i bez pasji, od razu będzie to słychać. Prawdziwe śpiewanie jest wtedy, że nawet gdy wyśpiewuje się głupi tekst, to przechodzą po plecach ciarki. Do dzisiaj mam to w głowie. Do dzisiaj wiem, że tak właśnie ma być. Dlatego śpiewam po godzinach... choć w mundurze.

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

eprasa.pl d0564cdea7

W OCZACH JEST BARDZO DUŻO. PO NICH

JESTEM FEMINISTKĄ, LEWACZKĄ, ŻYDÓWKĄ I JESZCZE PARĘ INNYCH OKREŚLEŃ NA SWÓJ TEMAT CZYTAŁAM I SŁYSZAŁAM. NIE SPISUJĘ JUŻ TEGO WSZYSTKIEGO. JESTEM CZŁOWIEKIEM. Z WIEKIEM SIĘ UODPORNIŁAM I ROBIĘ SWOJE — MÓWI MAGDALENA LEWKOWICZ Z MRĄGOWA, KTÓRA OPOWIEDZIAŁA NAM O SWOICH PASJACH, ZAANGAŻOWANIU W TEMATYKĘ HOLOCAUSTU, MALOWANIU, KOTACH I MIŁOŚCI DO PEARL JAM.

— Czuje się pani kobietą-orkiestrą?

— Nie wiem. Czasami trochę tak. Niektórzy mówią, że taką jestem.

— Pytam w ten sposób, bo wiele „instrumentów" ma pani w ręku. Malarstwo, koty, samorząd, współpraca z muzeum Polin... Jak pani znajduje na to i czas i energię?

— Nie znajduję (śmiech). Rzeczywiście trochę jest tych dziedzin, które kiedyś gdzieś zainspirowały mnie do działania. Jestem takim człowiekiem, że jak się za coś biorę, to od początku do końca. Tak przynajmniej mi się wydaje. Dlatego jestem zaangażowana w tyle rzeczy. Wpłynęły też na to pasje z młodzieńczych lat, których w pewnym momencie nie mogłam rozwijać. Robię to dopiero teraz. Przykładem jest m.in. malowanie. Staram się dzielić dobę na to co jest ważne i ważniejsze.

— Która z tych pasji była pierwsza w pani życiu?

— Pierwsze było malowanie. To jeszcze czasy liceum. Oprócz historii, wychowania fizycznego i plastyki to z niczego nie byłam dobra. Zdarzało mi się kończyć za koleżanki prace, bo nie każda potrafiła coś narysować. Dlatego ołówek i malowanie rządziły wtedy w moim życiu. Potem przyszedł czas na historię. To też dziedzina, która mnie cały czas wciąga i lubię ją odkrywać.

— Dlaczego w takim razie nie została pani malarką? Nie zamieniła pani tej pasji w swój sposób na życie i zarobek?

— To ciężkie pytanie. Może dlatego, że miałam zostać historykiem i edukatorem. Nie mam pojęcia. To malowanie też przyszło z czasem. Nigdy nie miałam środków, żeby się wyposażyć w porządną sztalugę, farby. Dopiero jak już byłam samodzielna finansowo, to mogłam sobie na to pozwolić. Jestem samoukiem. Jednym się moje prace podobają, inni je krytykują. Ja się jednak cieszę, że mogę stworzyć coś, co jest moje. Jeśli mogę jeszcze w ten sposób komuś pomóc to tym bardziej super. Nie sprzedaję obrazów, maluję z przeznaczeniem na akcje charytatywne lub prezenty. Lubię sprawiać innym radość. A dlaczego nie jest to moim zawodem? Nie mam pojęcia. Może jak będę już siwą staruszką to na Uniwersytecie Trzeciego Wieku skończę jakiś kurs plastyczny (śmiech) i wtedy może będę zarabiać na malowaniu.

— Pani malarstwo to nie są „jelenie na rykowisku" czy brzózki nad jeziorem. Jest w nim sporo... mistycyzmu. Skąd ta symbolika?

— Każdy, kto maluje, to albo odtwarza jakieś dzieła znanych malarzy lub robi coś swojego. Często też tworzy swoje prace podpatrując innych. Ja widzę zmianę w moich obrazach od momentu, kiedy zaczęłam malować farbami olejnymi. To nie było dla mnie takie oczywiste i proste. Tematyka wynika z mojego charakteru, uczuć i z tego, co mnie interesuje. A w centrum mojego zainteresowania jest człowiek, zwierzęta, uczucia. Moje obrazy są właśnie na nich skoncentrowane. Może nie zawsze są dosłowne i trzeba je troszeczkę „czytać". Ktoś kiedyś powiedział: „Ale wiesz Madziu, ale te oczy na twoim obrazie nie są równe". I była to osoba, która zna się na malowaniu. Odpowiedziałam, że wiem o tym ale człowiek nie jest równy w swoim wyglądzie. Ma różne mankamenty, których często nie widać. I takie są moje obrazy - przedstawiają człowieka nieidealnego.

fot. archiwum prywatne

— Może te oczy to taki pani fetysz?

— Tak, bo w oczach jest bardzo dużo. Po nich można poznać człowieka. One mówią bardzo wiele.

— Skoro tak samo „kręci" panią i sztuk, i historia, to dlaczego nie została pani... historykiem sztuki?

— Sztuka to jest bardzo ciężki temat. Nie wiem, czy byłabym w stanie pracować z takimi „świrami", którymi są historycy sztuki.Trzeba mieć ogromną wiedzę. Ten zawód to umiejętność interpretacji, a ona zależy od tego, co się widzi. Każdy może to odbierać inaczej. Ja wolę interpretować coś, co jest faktem historycznym niż to, czy się komuś podoba bardziej kolor czerwony, zielony, czy złoty (śmiech). To zależy od gustu. Tak, jak z moimi pracami. Nie każdemu się podobają i nie każdy je rozumie. Są jednak tacy, którzy świetnie je interpretują. To mnie zaskakuje, bo nie każdy potrafi je „przeczytać", a ja nie chcę mówić, co jest ich tematem.

— Wspomniała pani o fakcie historycznym. Czy taki fakt można rzeczywiście interpretować?

— Fakty same w sobie to raczej ciężko. Można o nich mówić, dyskutować na ich temat. Ludzie mają to do siebie, że wystawiają opinię. Zależy ona od tego, jaką mamy wiedzę na dany temat. Z wiedzą jest niestety coraz gorzej.

— Dlaczego? Przecież tyle się teraz mówi o edukacji historycznej

— Mówi się dużo, ale mało się czyta. Mówi się bardzo dużo, nieraz za dużo, a często wręcz gada się głupoty. To nie kreuje pozytywnego oddźwięku historii, a wręcz przeciwnie. Myślę, że zgodzi się ze mną wielu nauczycieli, że bycie w dzisiejszych czasach nauczycielem historii, języka polskiego czy wiedzy o społeczeństwie, to ciężki kawałek chleba dla każdego, kto chce rzeczywiście czegoś nauczyć. Jak ktoś chce przyjść do szkoły i zrealizować to, co jest do zrealizowania, to może to zrobić w każdej chwili. Prawdziwe nauczanie jest trudne w dzisiejszym świecie informatyzacji, która nie zawsze jest zgodna z faktami i polega na wystawianiu jakichś opinii. Ciężko rozmawia się z młodymi ludźmi, bo oni często nie wiedzą nic, mają niewielka wiedzę lub już skrzywiony obraz niektórych wydarzeń. Młodzież rzadko sięga do źródła. Mało czyta, a jeszcze rzadziej rozmawia z ludzkimi źródłami. Przecież jeszcze są ludzie z którymi o wielu historiach można porozmawiać.

— Co panią najbardziej denerwuje w tej współczesnej retoryce historycznej?

— Nie potrafimy przyznawać się do błędów. To chyba taka nasza cecha narodowa, że widzimy tylko to, co dobre. Nie widzimy tego, co jest złe. Niestety świat tak nie wygląda. W każdym narodzie są i dobrzy i źli ludzie. Bardzo często w tej współczesnej retoryce historycznej mamy przykłady wyolbrzymiania zasług. Zapominamy jednak o tym, by uczyć młodych ludzi, że w naszej historii oprócz bohaterów i postaw godnych naśladowania są postaci i wydarzenia z tzw czarnymi plamami. Jeśli nie będziemy uczyć prawdy, to jest takie powiedzenie, że „historia lubi się powtarzać". A co denerwuje najbardziej, że dziś wszyscy są historykami.....

— Miejmy nadzieję, że jednak tak nie będzie. Chyba nikt nie chciałby przechodzić Holocaustu?

— Są niestety ludzie, którzy negują te wydarzenia. Którzy bagatelizują słowa osób, które to przeżyły. To smutne, że dzieje się to w naszym państwie, gdzie wielu Polaków traciło życie nie po to, żebyśmy mieli taki kraj, w którym się nie szanuje osób, które przeżyły wojnę. Ludzie walczyli o godność swoją i innych, żeby móc żyć w demokratycznym państwie, które szanuje wszystkich niezależnie od pochodzenia.

— Pani stara się to trochę zmienić współpracując z Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN oraz Fundacją Borussia z Olsztyna, przekazując tę wiedzę mrągowskiej młodzieży. Dlaczego to właśnie ta tematyka tak bardzo panią wciągnęła?

— To trochę nietypowa historia. Uważam, że nic nie dzieje się bez przyczyny. Każdy z nas robi jakąś rzecz, bo tak po prostu miało być. Udało mi się dostać na seminarium do Izraela. Znalazłam się w gronie szesnastu osób z województwa warmińsko-mazurskiego. Pojechałam na dwa tygodnie do Jerozolimy, do Instytutu Yad Vashem, zajmującego się Soah, czyli historia zagłady. Zawsze starałam się być nauczycielem aktywnym. Jednak dopiero tam otworzyły mi się oczy na możliwości edukacji młodzieży. Zrozumiałam, że nie zawsze trzeba korzystać ze „sztywnego" podręcznika, że historii można uczyć w fantastyczny sposób poprzez poszukiwanie. Bardzo wiele się tam nauczyłam. Zobaczyłam ogrom pracy tego instytutu i ogrom tej ludzkiej tragedii. To były całe wsie, miasteczka, duże i małe, których ludność zginęła. Wiedziałam wcześniej, że w Mrągowie też była gmina żydowska, ale nie ma po niej śladów. I tak się zaczęło - od moich poszukiwań dotyczących tej gminy. Próbowałam do tego wykorzystać różne projekty edukacyjne.Nawiązałam współpracę z Fundacją Borussia i Panią prezes Kornelią Kurowską, która zajmuje się szeroko pojętą edukacją na temat wielokulturowości. Później powstało muzeum POLIN, które stawia na otwartą edukację nie tylko szkolną, ale też kulturalną. Zostałam łącznikiem między muzeum a regionem Warmii i Mazur od pierwszego projektu Ambasadorzy Muzeum Polin. To daje możliwości dotknięcia, obejrzenia, przeczytania, wzięcia udziału w ogólnopolskich akcjach dla młodzieży naszego regionu.

eprasa.pl d0564cdea7

MOŻNA POZNAĆ CZŁOWIEKA

To jest potrzebne w dzisiejszej szkole, żeby wyjść z tych telefonów i podręczników, które też są oczywiście istotne, ale nie najważniejsze. Moim marzeniem jest otwarta edukacja - szkoła, do której uczeń przychodzi i uczy się przedmiotów obowiązkowych i od drugiej klasy wybiera sobie trzy przedmioty dodatkowe plus fakultety muzykę, etykę lub plastykę, rozwija swoje pasje. Te dodatkowe zajęcia nieobowiązkowe powinny mieć funkcję poznawczą, eksperymentalną. To zachęciłoby młodych ludzi do tego, żeby odkrywać, a nie chodzić na wagary, czy siedzieć w grach komputerowych. Chociaż jest wielu młodych ludzi, którzy tworzą gry komputerowe oparte na wiedzy historycznej. Szkoda tylko, że nauczyciele tego nie wiedzą.

— Jak patrzę na panią i pani słucham to mam wrażenie, że jest pani zaprzeczeniem takiego stereotypowego nauczyciela - krawaciarza, czy pani w garsonce.

— Nie wiem, co mam powiedzieć. Garsonki nie posiadam. W sukienkę ubieram się nieraz, jak jest ciepło. No chyba rzeczywiście jestem takim zaprzeczeniem. Cieszę się, że moje środowisko mnie toleruje. Oswoiłam się z tym, że nie wszyscy mnie kochają. I dobrze, bo by było nudno. Cieszę się, że mnie tolerują i, że spotkałam na swojej drodze takich, a nie innych ludzi, którzy zarządzają szkołą. Oni dali mi możliwość po prostu bycia sobą. Bardzo to doceniam i są to najbliższe mi osoby. Staram się młodym ludziom podawać to jako przykład, że można pozostać sobą. Tym bardziej w ich wieku, bo kiedy, jak nie teraz „wykreować" się, czy wyrazi swoje „ja" w wyglądzie. Nie będziemy przecież „dziwować" w wieku 60. lat. Chociaż dlaczego nie? Wiek w szkole średniej to dobry czas na eksperymentowanie ze swoim wyglądem i strojem. Każdy ma inne potrzeby, co innego lubi. Mieliśmy już czasy komunizmu, kiedy chodziliśmy wszyscy w jednakowych fartuszkach.

— A jak na panią reagują sami uczniowie i ich rodzice?

— To już trzeba by ich zapytać.

— Początkowo chyba jednak łatwo nie było?

— Tak, ale nie wśród młodzieży i rodziców. Najciężej i najtrudniej było w samym środowisku zawodowym. Ja kocham pracę z młodymi ludźmi. Miałam możliwość pracy gdzie indziej i wróciłam do młodzieży. Niech będzie pięć osób, które coś wyniesie z tego co robię, mówię i co chcę przekazać. To już dla mnie będzie sukces. Nie musi być ich 450. W tych pięciu coś zakiełkuje i pójdzie w świat. Natomiast najwięcej problemów i przykrości, że noszę to, czy tamto spotkało mnie w gronie pedagogicznym. Jednak sobie z tym poradziłam i teraz już praktycznie nie spotykam takich sytuacji. Ludzie mnie znają i wiedzą, że taka jestem.

fot. archiwum prywatne

— W mojej rodzinie koty były zawsze.

— Ta praca „gdzie indziej", o której pani wspomniała to zapewne praca jako wicestarosta mrągowski?

— Tak. Miałam taką możliwość, zaszczyt, przyjemność pracowania w samorządzie. Pełniłam tę funkcję przez dwa lata. Starałam się pracować jak najlepiej potrafiłam. Mimo tego, że to była moja pierwsza praca na tak wysokim stanowisku, jeśli chodzi o samorząd. Chociaż jestem z nim związana od 28 roku życia, bo byłam wcześniej radną powiatową. Wiele zmian, rzeczy udało się wtedy zrobić dzięki współpracy z urzędnikami. Praca zespołowa jest podstawą. Jeśli ktoś twierdzi, że wszystko robi sam, to gratuluję. Ja staram się pracować z ludźmi. Na efekty mojej pracy na stanowisku wicestarosty złożyła się więc praca wszystkich urzędników starostwa. Było to dla mnie duże doświadczenie. Jak już wspomniałam, nic nie dzieje się bez przyczyny. Nie było mi łatwo, ale te doświadczenie wykorzystuję do dnia dzisiejszego. I cieszę się, że jestem tam, gdzie jestem.

— Teraz jest pani radną miejską.

— I też staram się reprezentować tych, którzy proszą o pomoc, bo po to jestem. Współpracuję ze wszystkimi stronami. Bycie radnym, to bycie łącznikiem lokalnej społeczności i wspomaganie, wspieranie i przekazywanie informacji. Trzeba być dostępnym dla ludzi, próbować rozwiązywać ich problemy, radzić.

— Wiem, że po godzinach, poza pracą, malowaniem, samorządem można panią spotkać np. na koncertach różnych specyficznych gatunków muzycznych.

— No to pan redaktor dużo o mnie wie (śmiech). Nieraz znajduję tę chwilę, żeby się zrelaksować. Lubię różne gatunki, ale lubię rocka czy starego punka. Trochę się dzieje w Mrągowie, jeśli chodzi o takie koncerty oldschool'owych kapel. Jestem też wielką fanką, niemal od samego początku grupy Pearl Jam. Jest to moja największa miłość i już chyba tak zostanie. Śmieję się nieraz, że ja się starzeję, a oni razem ze mną lub odwrotnie. Tak, bardzo lubię muzykę i bardzo lubię taniec.

— Ale do rocka to raczej nie tańczy się zbyt łatwo...

— Do rocka nie, ale w Młodzieżowym Domu Kultury ćwiczymy teraz i tańczymy hip hop.

— O, przecież to totalnie coś innego. Da się połączyć tak odmienne style?

— Da się. Jak się tylko chce, to wszystko jest możliwe.

— A ma pani coś takiego, że muzyka staje się inspiracją do np. malowania, czy generalnie działania?

— Tak. Mało mam czasu, żeby słuchać muzyki. Są dni, kiedy potrzebuję odpoczynku i wtedy jej słucham. Jak jadę do pracy, to muszę czegoś słuchać. Nawet, jak mam niewielki odcinek do pokonania, to „odpalam" utwór, który będzie dla mnie motorem napędowym na początek dnia.

> CIĘŻKO JEST DOTRZEĆ DO LUDZI, KTÓRZY NIE MAJĄ ŻADNEJ WIEDZY NA TEMAT BEZDOMNOŚCI ZWIERZĄT I ICH OCHRONY. NIE WIEDZĄ NIC O DZIAŁALNOŚCI ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH, MYLĄ WSZYSTKIE POJĘCIA, ALE MYŚLĄ, ŻE SĄ EKSPERTAMI.

Podobnie jest też z zakończeniem dnia. Jakbym miała mniej rzeczy do zrobienia, to na pewno częściej chodziłabym na koncerty.

— Ale mimo napiętego grafiku znajduje jeszcze pani czas na koty...

— Nie, no kotów to nie ma w grafiku. One po prostu są. Zwierzęta zawsze były i są. Niektórych może zszokuje to porównanie, ale koty to jak dzieci. Jak ktoś ma rodzinę, to ma dzieci. To naturalne. Nie ma ich w grafiku. Po prostu są. W mojej rodzinie koty były zawsze. Pomaganie zaczęło się od mojej mamy, która jest kociarą. Ktoś musiał to od niej przejąć. Padło na mnie, bo miałam na to więcej sił. Potem okazało się, że w Mrągowie takich „siłaczek" jest więcej. Zebrałyśmy siły i działamy razem.

— Do tej pory myślałem, że określenie „kociary" jest nacechowane typowo pejoratywnie, negatywnie. Wy jednak same siebie tak nazywacie...

— Tak. Nasze stowarzyszenie to Stowarzyszenie Kociarze Mrągowo. Jesteśmy z tego dumne i nie boimy się o tym mówić. Cieszymy się bardzo, że po tylu latach naszej działalności są karmiciele kotów, którzy z dumą się do tego przyznają. Ludzie nie rozumieją, że ci, którzy dokarmiają, leczą, to wykonują zadania, za całą miejską społeczność. Jeden z weterynarzy, z którym współpracujemy powiedział mi kiedyś taką mądrą rzecz. „Czy te koty, za które pani płaci to pani prywatne, czy miejskie?" - zapytał. „No miejskie" - odpowiedziałam. „To dlaczego chce pani płacić z własnej pensji?" - usłyszałam kolejne pytanie. I coś w tym jest... Chociaż wsparcie też dostajemy. Z roku na rok jest coraz lepiej. Pomagają mieszkańcy, władze miejskie. Ciężko jest jednak dotrzeć do ludzi, którzy nie mają żadnej wiedzy na temat bezdomności zwierząt i ich ochrony. Nie wiedzą nic o działalności organizacji pozarządowych, mylą wszystkie pojęcia, ale myślą, że są ekspertami.

— Na koniec polecę jeszcze pewnym stereotypem, który może pojawiać się w głowie co niektórych mężczyzn przyglądających się z boku pani osobie. Jest pani feministką?

— Taaak. Ja już panu wyliczam. Jestem feministką, lewaczką, Żydówką i jeszcze parę innych określeń na swój temat czytałam i słyszałam. Nie spisuję już tego wszystkiego. Jestem człowiekiem. Z wiekiem się uodporniłam i robię swoje. Nie wiem do końca co oznacza określenie „feministka". Być może nią jestem. Jestem człowiekiem, który myśli w sposób otwarty. Mam jednak swoje granice tolerancji. Gdyby komuś się wydawało, że toleruję wszystko, to tak nie jest. Nie znoszę chamstwa, kłamstwa, zarozumiałych ludzi i kilku innych rzeczy. Uważam, że żyjemy raz i każdy ma prawo żyć po swojemu. Każdy ma prawo do tego, żeby być szanowanym, myśleć po swojemu i robić to, na co ma ochotę. Oczywiście w granicach prawa.

— Ale nie jest pani wojowniczką z gatunku tych palących staniki?

— Mogę spalić. Tylko po co? No chyba, że miałabym to zrobić w jakimś konkretnym celu, który uznam za słuszny.

WOJCIECH CARUK
w.caruk@gazetaolsztynska.pl

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

eprasa.pl d0564cdea7

MUSI BYĆ PANI OD TINDERA

TO MIT, ŻE KORZYSTAMY Z TINDERA, BY SZUKAĆ SEKSU. WIĘKSZOŚĆ OSÓB MA GO PO TO, BY SPOTYKAĆ SIĘ Z LUDŹMI NA RANDKI I TAM SZUKA RELACJI. Z JOANNĄ JĘDRUSIK, AUTORKĄ KSIĄŻKI „50 TWARZY TINDERA" ROZMAWIA KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ.

— Przez kilka lat byłaś aktywną użytkowniczką Tindera. Masz za sobą różne doświadczenia, które opisałaś w książce. Nie zniechęciłaś się?

— Chyba tak. Kiedy napisałam książkę używając Tindera, czułam się trochę tak, jakbym czytała jej kolejny rozdział. Nie potrafiłam się już zdystansować. Umawiałam się jeszcze na randki, ale jednocześnie myślałam, że mężczyźni, z którymi chcę się spotkać, mogą mieć obawy, że ich opiszę w kolejnej publikacji. Inni mogliby z kolei stwierdzić, że prowadzę na nich badania terenowe. Nie, nie odinstalowałam aplikacji. Dlaczego? Jest teraz dla mnie źródłem informacji. Zaglądam do niej, kiedy chcę coś sprawdzić.

— Sprawdziłaś też, że to aplikacja, z której w Polsce korzystają niemal wszystkie grupy zawodowe. To artyści, prawnicy, lekarze.

— Akurat lekarze rzadziej korzystają z tej aplikacji, bo z uwagi na pracę zawodową, mają mało czasu. Dodatkowo też wielu lekarzy szuka drugiej połówki w swoim środowisku.

— Kto umawia się najchętniej?

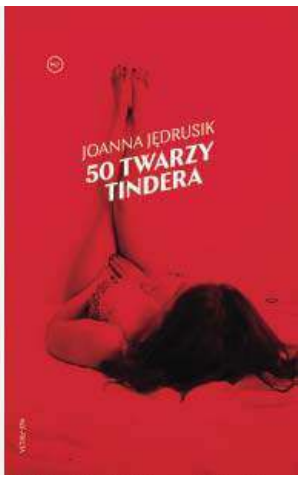
— To trudno sprawdzić, ale są badania, które mówią o tym, które grupy zawodowe są preferowane przez innych użytkowników. W przypadku mężczyzn są to piloci, a wśród kobiet – dentystka, nauczycielka, przedszkolanka, stewardesa.

— W Polsce na Tinderze jest więcej kobiet czy mężczyzn?

— Według ostatnich badań stosunek kobiet do mężczyzn wyniósł mniej więcej 45 do 55 procent. W innych krajach z Tindera korzysta o wiele więcej mężczyzn.

Tinder odzwierciedla zmianę obyczajową i ją wspiera. Kobiety i mężczyźni na Tinderze mogą robić to samo. Mają równe szanse - mówi Joanna Jędrusik, autorka książki „50 twarzy Tindera".

Fot. Jakub Szafrański



Fot. mat. prasowe

Joanna Jędrusik – kulturoznawczyni, przez lata na etacie w korpo. Prowadzi fanpejdż Swipe me to the end of love. Lubi Balzaca i gry komputerowe. Autorka książki „50 twarzy Tindera", która ukazała się nakładem Wydawnictwa Krytyki Politycznej. Tworzy podcast Pod kołdrą z Jędrusik.

— Mówisz też, że to mit, że na Tinderze szukamy wyłącznie seksu.

— Absolutnie, o czym mówią badania. Pokazują, że w USA niemal 40 proc. związków poznało się przez internet i ta liczba rośnie. Zdecydowanie największa grupa osób deklaruje, że szuka relacji. Na pewno użytkownicy Tindera nie są nastawieni wyłącznie na seks.

— Czyli nie szukają partnera bądź partnerki na one night stand, czyli na jedną noc?

— Nie, zdecydowanie takie osoby należą do rzadkości. To mniej niż 30 procent mężczyzn i 20 procent kobiet. Kolejnym mitem jest, że mężczyźni na Tinderze szukają wyłącznie seksu, a kobiety – miłości.

— Na świecie z Tindera korzysta ponad 55 mln ludzi. A jak jest w Polsce?

— Mniej więcej 200 tys. osób. Co ciekawe, liczba użytkowników aplikacji randkowych rośnie. Jedno z badań sprawdzało, ile osób ma zainstalowane tego rodzaju aplikacje. Badania sprzed roku pokazują, że korzystało z nich o 37 proc. więcej niż rok wcześniej.

— Ty też mówisz o tym, że związki z Tindera są trwalsze od tych, kiedy para poznała się poza internetem, czyli np. dzięki znajomym.

— Mówią już o tym badania, które prowadzą poważne ośrodki badawcze. Nie są to dane, które podają inne portale randkowe czy sam Tinder. To duże zaskoczenie, ale podkreśla się, że korzystając z tego rodzaju aplikacji, szukamy związku bardziej świadomie, nie ulegamy emocjom. To ma wpływ na trwałość relacji.

— Tinder pokazuje też, jak zmieniają się relacje?

— Oczywiście. Zmienia się sposób, w jaki poznajemy partnerów. Dziś ludzie są zabiegani, więc porady, które można znaleźć w internecie w rodzaju: zapisz się na kółko dyskusyjne lub idź na debatę, można włożyć między bajki. Jak to zrobić, jeśli kończymy pracę przeciętnie o godzinie 17, potem stoimy w korkach, o godzinie 19 jesteśmy w domu i mamy z niego wyjść, by kogoś poznać. Serio? Tinder znacznie wszystko ułatwia. Tam dziś poznaje się partnerów.

— Jakie inne zmiany wprowadza Tinder?

— Przede wszystkim pokazuje, że kobiety stają się coraz bardziej niezależne. Odzwierciedla zmianę obyczajową i ją wspiera. Kobiety i mężczyźni na Tinderze mogą robić to samo. Mają równe szanse. Dziś trzeba powiedzieć, że obecnie relacja to nie tylko związek kobiety i mężczyzny, to niekoniecznie małżeństwo. Obecnie powszechne są związki otwarte, relacje aseksualne. Mamy coraz większy dystans do małżeństwa czy rodziny. Na Tinderze wciąż dużo jest jednak mężczyzn, którzy wychowani w tradycyjnej rodzinie nie godzą się na emancypację kobiet. Nie podoba im się, że kobiety nie są jak ich matki, które siedziały w domach. Piętnują kobiety, które robią karierę i wychodzą z inicjatywą seksu lub spotkania.

— To i inne zjawiska opisałaś w książce. Nie bałaś się fali hejtu?

— Tak naprawdę nieważne, co zrobisz w Polsce i tak zostaniesz skrytykowany. Liczyłam się z tym, że nie każdemu spodoba się to, co piszę i mówię

— Nie chciałaś jednak, żeby przeczytali ją twoi najbliżsi?

— A chciałabyś oglądać swoich rodziców, kiedy uprawiają seks? Poprosiłam ich o to, żeby nie czytali. Wiem, że są ze mnie dumni, wspierają mnie, a mój tata zrobił sobie selfie z moją książką kiedy tylko trafiła do sklepów. Nie jest to konserwatyzm z mojej strony, choć mam raczej konserwatywnych rodziców. Nie wychowałam się w feministycznym domu (śmiech). Na pewno nie był to dom tradycyjny czy zbyt religijny.

— Co chcesz osiągnąć?

— By zmienić rzeczywistość, trzeba ją opisać. To było dla mnie kluczowe w pisaniu tego rodzaju książki. Wierzę, że osoba, która przeczyta np. rozdział o mężczyźnie antysemicie, nie będzie potrzebował autorskiego komentarza. Przekaz jest jasny – to jest złe i nie ma na to zgody.

— Nie boisz się, że zostaniesz panią od Tindera?

— Przecież nie ma w tym nic złego. Już nią jestem. Taki tytuł nosił jeden z wywiadów, którego udzieliłam. To ważne zjawisko, z aplikacji w Polsce korzysta już 200 tysięcy osób. Musi być więc pani czy pan od Tindera, którzy się tym zajmą.

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

REKLAMA

320otbr-E-G

eprasa.pl d0564cdea7

WIKTOR MA SZANSĘ NA TYTUŁ MISTERA POLSKI

25 NAJPRZYSTOJNIEJSZYCH MĘŻCZYZN W JEDNYM MIEJSCU? TAK! W WARSZAWIE WYBRANO PANÓW, KTÓRZY POWALCZĄ O TYTUŁ MISTERA POLSKI 2020. WŚRÓD NICH ZNALAZŁ SIĘ 22-LETNI WIKTOR MAGDALEŃSKI Z MIEJSCOWOŚCI KOCZEK W POWIECIE SZCZYCIEŃSKIM.

fot. Marcin Klak

WIKTOR TO CZŁOWIEK, KTÓRY OPTYMISTYCZNIE PATRZY NA ŚWIAT I WIE, ŻE TRZEBA WALCZYĆ O SWOJE MARZENIA. MA WIELE PASJI I MARZEŃ. WIE, ŻE ABY JE SPEŁNIĆ, POTRZEBNA JEST CIĘŻKA PRACA, AKTYWNOŚĆ I ODROBINA SZCZĘŚCIA.

Wiktor Magdaleński to młody, aktywny, inteligentny i bardzo sympatyczny człowiek. Ma 22 lata i pochodzi z małej miejscowości Koczek w gminie Świętajno w powiecie szczycieńskim. Ukończył Technikum Leśne i teraz studiuje. Pracuje zawodowo w stolarni. Uwielbia aktywność sportową. Na swoim koncie ma wiele medali i nagród z różnych biegów. Od wielu lat bierze udział w biegu na orientację leśników. Wywalczył 3 tytuły Mistrza Polski Leśników. Kilkakrotnie był też reprezentantem leśników polskich na Mistrzostwach Europy i zdobył tam 10 medali, w tym dwa złote. Wiktor ćwiczy codziennie, biega, chodzi na siłownię. Jest instruktorem fitnessu. Choć jest młodą osobą, ma dużo empatii do ludzi, szczególnie tych starszych i samotnych. Od niedawna Wiktor ma kolejną pasję i marzenia. Chciałby spróbować swoich sił w modelingu i oczywiście zostać Misterem Polski 2020.

— Wszystko zaczęło się od sesji zdjęciowych, gdzie jako model amator, zacząłem spełniać swoje marzenia... — opowiada. — W 2019 roku zauważyłem zgłoszenie na casting do konkursu „Mister Ziemi Szczycieńskiej". I oczywiście postanowiłem spróbować. Już za dziecka ludzie mówili mi, żeby zgłaszał się do telewizji czy reklam. Często słyszałem i słyszę od ludzi, że mam ogromne szanse na zaistnienie w świecie showbiznessu ze względu na moją urodę... Jeszcze przed zgłoszeniem się do konkursu w Szczytnie, mnóstwo osób pytało, dlaczego jeszcze nie byłem w Top Model? Takie pytania dawały mi „powera" do tego, by robić coś w tym kierunku. Po udanym castingu na Mister Ziemi Szczycieńskiej okazało się, że gala finałowa dla facetów nie może się odbyć ze względu na małą ilość kandydatów. Zgłosiło się nas jedynie trzech... To jednak nie zmieniło mojego nastawienia do konkursów tego typu. Organizatorzy szczycieńskiego konkursu: Marcin Bałon i Tomek Wielądek zaproponowali, że jak tylko będzie można się zgłaszać na casting na Mistera Polski 2020, to wyślą moje zgłoszenie do organizatora.

Wiktor to człowiek, który optymistycznie patrzy na świat i wie, że trzeba walczyć o swoje marzenia. Ma wiele pasji i marzeń. Wie, że aby je spełnić, potrzebna jest ciężka praca, aktywność i odrobina szczęścia. Pokonuje kolejne bariery i realizuje swoje zamierzenia. Nie odkłada nic na „potem", by kiedyś nie żałować.

— I się stało... Plakat odnośnie castingu Mister Polski 2020 ukazał się na Instagramie i zaraz rozpoczęły się przygotowania do castingu — wspomina kandydat do tytułu Mistera Polski. — Stres chwytał od samego początku i nie odpuszczał po samo ogłoszenie wyników. Dzień przed castingiem wybrałem się autobusem do Warszawy, trudno było spać, bo byłem podekscytowany jutrzejszym dniem. Na sam casting przyszedłem godzinę wcześniej, żeby się nie spóźnić i poznać konkurencję. Emocje nie do opisania. Atmosfera cudowna. Każdy miły i uśmiechnięty. Wszyscy mogliśmy spełnić swoje marzenia. Ale tylko nielicznym się udało przejść do kolejnego etapu. Dostałem się do ścisłej 25 ćwierćfinalistów. Nie mogłem uwierzyć w swoje szczęście.

Ćwierćfinalista Mister Polski 2020 wykonuje teraz zadania, które są punktowane. Następnie w czerwcu odbędzie się gala i wybrani zostaną półfinaliści.

— Spełnienie moich marzeń o zostaniu Misterem Polski jest coraz bliższe — tłumaczy Wiktor. — Euforia, radość, zachwyt i szczęście to jest to, co właśnie czuję w tym momencie. Warto mieć umysł otwarty na zmiany, przyjmować postawę wdzięczności w stosunku do tego, co już mamy i starać się cieszyć czasem tu i teraz. Naprawdę warto zawalczyć o siebie! Marzenia same się nie spełniają, marzenia trzeba spełniać! Nie warto rezygnować z wyznaczonych sobie celów, można je odsunąć w czasie i zawalczyć o nie wtedy, kiedy będziemy już naprawdę gotowi. W końcu kiedyś musi się udać. Jak nie w całości, to w połowie. Jak nie w połowie, to chociaż blisko tego. A może trzeba spróbować czegoś innego... W każdym razie: coś się stanie. Marzenie się spełni lub rozwieje, a na jego miejsce wskoczy inne. Tylko, że dopóki tego się nie zrozumie i nie zacznie się działać, to nic z tego nie będzie.

JOANNA KARZYŃSKA
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

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

eprasa.pl d0564cdea7

ZNÓW JESTEŚ NA DIECIE?

PRZEDSTAWICIELKI PŁCI PIĘKNEJ W CIĄGU SWOJEGO ŻYCIA NAWET 17 LAT SPĘDZAJĄ NA DIECIE. DLACZEGO TAK DŁUGO? BO, NIESTETY, PO DRODZE POPEŁNIAJĄ WIELE BŁĘDÓW. LEKARSTWEM DLA NICH MOŻE BYĆ ZACHOWANIE SŁODKIEJ RÓWNOWAGI.

Już nigdy nie będę się odchudzać. To był ostatni raz — zapewnia Anka. Ale pół roku później jest na kolejnej diecie. Karolina w tym roku przeszła trzy diety, a Monika zacznie od jutra. Kaśka jest na „pudełkowej," a Angelika po raz trzeci robi podejście do Dukana. Słowo dieta jest mocno skorelowane ze słowem kobieta. Nawet się rymuje. Bo panie w ciągu całego swojego życia na diecie nawet 17 lat! To dużo, biorąc pod uwagę fakt, że dieta wiąże się z wyrzeczeniami, gorszym samopoczuciem i olbrzymimi pokusami. Mimo tego kobiety znacznie częściej niż mężczyźni podejmują zmiany w swoim sposobie żywienia (31 proc. vs. 26 proc.).

Powód, dla którego Polki przechodzą na dietę, jest prosty: pragną one zredukować masę ciała i mieć wymarzoną sylwetkę. Jaki efekt? Niestety niezadowalający.

Z badań przeprowadzonych przez CBOS wynika, że co 4. osoba jest niezadowolona z efektów i wraca do starych nawyków żywieniowych, bo utrzymanie tych właściwych wcale nie jest proste. Zwłaszcza, że żyjemy w pośpiechu i żywność przetworzoną mamy na wyciągnięcie ręki. Często jemy byle co i byle jak. Kiedy waga pokazuje nadmierne kilogramy, decydujemy się na restrykcyjne ograniczenia w sposobie odżywiania. Często szybko i na własną rękę. Utracone kilogramy wracają do nas z nawiązką. A to może fatalnie wpłynąć na nasze zdrowie psychiczne oraz na nasz nastrój.

— Nadmierna kontrola wagi oraz ciągłe odchudzanie się bardzo często wpływają negatywnie na nasze zdrowie psychiczne. Powodują silny stres, napięcie, wzmagają poczucie winy i rzutują na to, jak siebie same oceniamy. Skupianie się na kaloriach i swoim wyglądzie wielu kobietom odbiera wolność i radość z życia. Niekiedy stan ten wymaga konsultacji ze specjalistą – dietetykiem i psychoterapeutą — uważa psycholog Dorota Gromnicka.

Polki dbają o figurę i skłonne są do wielu wyrzeczeń

Fot. pixabay

Jak więc odchudzać się prawidłowo?

— We wszystkim należy zachować umiar i mieć na względzie własne szeroko rozumiane dobro, nie tylko te związane z kilogramami — zaleca i dodaje: — Zadręczanie się wysokimi, restrykcyjnymi poprzeczkami doprowadza do wielu niepowodzeń, zwłaszcza jeśli założenia nie są realistyczne i nie uwzględniają wszystkich psychofizycznych potrzeb człowieka. Jeśli nie stosujemy się do racjonalnych zasad, same stawiamy sobie zbyt wysokie oczekiwania i nie poszukujemy równowagi pomiędzy narzucaniem sobie ograniczeń a potrzebami naszego organizmu, zmniejszamy szanse na osiągnięcie pożądanych efektów. Po latach nieracjonalnego postępowania możemy borykać się nie tylko z niechcianymi kilogramami, ale także z zaburzeniem poczucia własnej wartości i zwiększonym ryzykiem wystąpienia u nas zaburzeń odżywiania, anoreksji i bulimii, nerwicą i napadami lęku.

Z kolei dietetyk, Katarzyna Stachurska radzi, aby w codziennej diecie warto nauczyć się podejmować zdrowe i świadome wybory.

— Musimy pamiętać o tym, że na co dzień ważne jest przestrzeganie zasad zdrowego stylu żywienia, tzn. regularne jedzenie posiłków, częste spożywanie warzyw, a także odpowiednio częste owoców, nabiału i pełnoziarnistych produktów zbożowych. Natomiast powinniśmy także pamiętać, że drobne odstępstwo od diety np. z powodu okazjonalnego jedzenia na mieście lub świętowania nie powinno być powodem wyrzutów sumienia czy złości. Kluczem do sukcesu jest zachowanie równowagi i odpowiednich proporcji – tłumaczy.

Eksperci zalecają...słodką równowagę. Tylko skąd mamy wiedzieć, na ile możemy sobie pozwolić?

— Równowaga, a więc zdrowe nawyki i zwyczaje, stanowią podstawę sukcesu na co dzień — odpowiada psycholog Dorota Gromnicka. — Niewątpliwie ważne jest świadome obieranie celu oraz ścieżki do niego wiodącej i znajomość samego siebie. Pamiętajmy, że my sami dla siebie powinniśmy być ważni i z naszych własnych rąk powinno nas spotykać dobro i troska, a nie złość na siebie i wrogość. To, co robimy, powinno być dla nas dobre i pożyteczne, jesteśmy tego warci. Ale do pełni szczęścia dobrze jest czuć, że sprawia nam to również przyjemność. A tę przyjemność mogą nam zapewnić właśnie drobne ustępstwa od czasu do czasu, tak abyśmy mieli poczucie, że to my o sobie decydujemy, znamy swoje granice i rozumiemy swoje potrzeby. Dla jednych będzie to umówienie się ze sobą na przestrzeganie diety, bo z dotrzymywaniem sobie słowa osoby te mają problem, dla innych umiejętność robienia wyjątków bez poczucia winy, bo mają kłopot z byciem dla siebie zbyt surowym — kontynuuje.

Na dietach bywają też celebrytki. Wśród nich jest Kim Kardashian, amerykańska modelka i aktorka. Chętnie w social media opowiada o swoich dietetycznych potrawach. Zupa, którą Kim wybiera najczęściej, składa się z brokułów i kukurydzy. Na śniadanie Kardashian spożywa płatki na mleku roślinnym i wegańskie parówki. Lunch zwykle składa się z wegańskich tacos oraz zdrowych sałatek. Ulubionymi smoothies Kim są te, których skład opiera się na morskich roślinach, takich jak mech morski. To zapewnia pięknej Kim idealną figurę. Polskie gwiazdy też mają powody do dumy. Kasia Skrzynecka w ciągu zaledwie trzech miesięcy schudła aż 16 kilogramów. Doskonałą sylwetką może się pochwalić Małgorzata Socha, aktorka i mama trójki dzieci. Nadmierne kilogramy zrzuciła też niedawno aktorka Małgorzata Lamparska.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA, MAT. PRAS.

KATARZYNA STACHURSKA RADZI, ABY W CODZIENNEJ DIECIE NAUCZYĆ SIĘ PODEJMOWAĆ ZDROWE I ŚWIADOME WYBORY.

KAMPANIA „SŁODKA RÓWNOWAGA"

Celem kampanii jest edukacja w zakresie roli cukru w diecie człowieka oraz pokazanie, że produkty zawierające cukier mogą stanowić element zdrowej i zbilansowanej diety, połączonej z aktywnym trybem życia. Więcej informacji na www.slodkarownowaga.pl

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

eprasa.pl d0564cdea7

KOBIETO! CYTOLOGIA NIE BOLI!

KOMUKOLWIEK W OSTATNICH DNIACH POWIEDZIAŁAM, ŻE KAŻDEGO DNIA Z POWODU RAKA SZYJKI MACICY W POLSCE UMIERA 5 KOBIET — W PIERWSZYM ODRUCHU KRZYCZAŁ: NIEMOŻLIWE! JEŚLI NASTĘPNIE DODAWAŁAM, ŻE CO ROKU PONAD 3 TYS. POLEK DOWIADUJE SIĘ, ŻE MA RAKA — ALBO POWAŻNIAŁ, ALBO KOŃCZYŁ ROZMOWĘ...

A najgorsze jest to, że rak szyjki macicy w początkowym, tzw. przedinwazyjnym stadium jest prawie całkowicie uleczalny! Czemu więc te polskie statystyki wołają o pomstę do nieba? Czy akurat my, Polki, jesteśmy bardziej na raka podatne, uczulone, obciążone genetycznie?

DLA-CZE-GO???!!!

— Myślę, że pokutujemy za lata, kiedy o służbie zdrowia i o swoich potrzebach zdrowotnych nie rozmawiałyśmy; kiedy oświaty i edukacji zdrowotnej po prostu nam brakowało — uważa dr Ewa Wasilewska-Teśluk, kierownik Oddziału i Zakładu Radioterapii olsztyńskiej Polikliniki MSWiA, konsultantka wojewódzka. — O ile z młodszym pokoleniem jest nieco lepiej — o tyle, gdy pytam, dlaczego starsze pacjentki unikały wizyt u ginekologa — mówią, że po prostu odczuwały wstyd. Okolice narządów intymnych to był zawsze temat, o którym nie wypadało mówić, nie wspominając już o tym, że nie wypadało ich też dotykać. W Szwecji, być może także z powodu nieznacznej odmienności kulturowej, edukacja prozdrowotna odegrała jednak wielką rolę. I w Polsce właśnie ten przewrót, który dokonał się ostatnio w umysłach młodszych Polek, spowodował, że kobiety częściej do ginekologa chodzą — bo wiedzą, po co to robią. Że nie jest to tylko badanie dla badania, ale coś, co może wpłynąć na ich życie i czasem je zmienić.

CO WYWOŁUJE RAKA?

Rak szyjki macicy to pierwotny nowotwór złośliwy szyjki macicy. Powstaje najczęściej jako skutek zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego HPV i należy do nowotworów złośliwych. Inwazyjne stadium raka szyjki macicy poprzedza śródnabłonkowa neoplazja szyjki macicy (CIN), która nie ma charakterystycznych objawów i jeszcze nie stanowi zagrożenia dla zdrowia kobiety. Jednak niewykryta i nieleczona może przeobrazić się w raka inwazyjnego. Ten przednowotworowy stan może trwać od 3 do 10 lat. I to dlatego tak ważne są profilaktyczne badania cytologiczne.

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

OBJAWY

Na początku rak szyjki macicy nie powoduje żadnych objawów i to jest nieszczęście, bo kobiety wizyty u ginekologa bardzo często traktują jak zło konieczne lub zgoła torturę...! Wiem, bo sama tak mam... Krwawienie międzymiesiączkowe, po stosunku czy badaniu ginekologicznym, krwawienie po menopauzie — to jedne z pierwszych objawów raka szyjki macicy. Czasem pojawiają się także krwiste upławy o nieprzyjemnym zapachu. Kiedy rak przechodzi do kolejnego stadium, a guz rozrósł się już dość znacznie — w dole brzucha oraz okolicy lędźwiowo–krzyżowej mogą pojawić się bóle. Czasem rak objawia się też obrzękiem nóg lub trudnościami przy oddawaniu moczu.

LECZENIE

Lekarze uzależniają leczenie raka szyjki macicy od stopnia zaawansowania choroby, ogólnego stanu pacjentki oraz jej wieku. W początkowym stadium stosuje się chirurgiczne usunięcie stożka szyjki macicy. Następnie może być już niezbędne usunięcie macicy, górnej części pochwy oraz przyległych węzłów chłonnych. W najwyższych stadiach rak szyjki macicy wymaga leczenia radio- lub chemioterapią. We wszystkich przypadkach lekarze mogą też stosować leczenie skojarzone: chirurgiczne z radio- lub chemioterapią oraz chemioterapię z radioterapią.

PROFILAKTYKA

Wykryty w początkowym stadium rak szyjki macicy jest prawie całkowicie wyleczalny. Sedno sprawy stanowią jednak systematyczne wizyty kontrolne u lekarza ginekologa i profilaktyczne badania cytologiczne, które pozwalają wykryć wspomnianą neoplazję. Gdy nowotwór jest już w II stadium, leczenie daje tylko 50 proc. szansy na powodzenie terapii. I im wyższe jest stadium, na którym nowotwór został wykryty — tym bardziej te szanse maleją.

A cytologia trwa zaledwie kilka minut i polega na pobraniu wymazu cytologicznego. Może ją wykonać lekarz, ale także położna. Jest bezpieczna, bezbolesna i — co najważniejsze — bardzo skuteczna w walce z rakiem szyjki macicy.

W profilaktykę raka szyjki macicy jakiś czas temu włączyły się także samorządy wojewódzkie, które przy pomocy środków unijnych i pod nadzorem Ministerstwa Zdrowia walczą o zwiększenie wykrywalności raka szyjki macicy u aktywnych zawodowo kobiet. Program profilaktyczny skierowany jest do kobiet w wieku od 25 do 59 lat. W Olsztynie realizacją takiego programu profilaktycznego zajmuje się Instytut Badań i Edukacji Społecznej. Pod numerem telefonu 89 539 76 01 lub 692 436 903 można dopytać się o jego szczegóły, dowiedzieć, które z placówek w Olsztynie i województwie zajmują się profilaktyką, a nawet zapisać na badanie.

Warto skorzystać z tego programu, bo lepiej jest zapobiegać niż leczyć. Zabierzcie ze sobą siostrę, córkę, mamę, ciocię, przyjaciółkę czy sąsiadkę — razem będzie wam raźniej!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Fundusze Europejskie Program Regionalny | Rzeczpospolita Polska | Warmia Mazury Zdrowe życie, czysty zysk | Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Jakie mogą być objawy raka szyjki macicy?

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

Co mam zrobić, by nie zachorować?

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

Czy powinnam się badać?

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

Jak przygotować się do badania?

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

Czy badanie boli?

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

Jakie są czynniki ryzyka rozwoju RSM?

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

Jak wygląda badanie?

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

Gdzie mogę wykonać badanie?

Gabinety w powiecie olsztyńskim
- NZOZ SPECJALISTYCZNE ŚWIADCZENIA MEDYCZNE „JAMAL" SP. Z O.O. al. Sybiraków 36, 10-236 Olsztyn | Telefon do rejestracji: 89 539 27 90
- WOJEWÓDZKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY W OLSZTYNIE | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA I GINEKOLOGII ONKOLOGICZNEJ | ul. Żołnierska 18, 10-561 Olsztyn | Telefon do rejestracji: 89 544 42 00 | www.wss.olsztyn.pl
- SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MINISTERSTWA SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI Z WARMIŃSKO-MAZURSKIM CENTRUM ONKOLOGII W OLSZTYNIE | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA | ul. Wojska Polskiego 37, 10-228 Olsztyn | Telefon do rejestracji: 89 539 85 20

Gabinety w powiecie lidzbarskim
- LIDZBARSKIE CENTRUM MEDYCZNE ESKULAP EWA STECKIEWICZ | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA | ul. ALEKSANDRA ŚWIĘTOCHOWSKIEGO 7B, 11-100 Lidzbark Warmiński | Telefon do rejestracji: 89 7670205 Telefon: 89 7670205
- ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W LIDZBARKU WARMIŃSKIM | PORADNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA | ul. 11-GO LISTOPADA 15, 11-100 Lidzbark Warmiński | Telefon do rejestracji: 89 767 32 78 | Telefon: 89 767 32 78

Gabinety w powiecie mrągowski
- SZPITAL MRĄGOWSKI IM. MICHAŁA KAJKI SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ | SZPITAL - PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA | ul. Wolności 12, 11-700 Mrągowo | Telefon do rejestracji: 89 741 94 54 | Telefon: 89 741 94 89 | www.szpital-mragowo.pl

Gabinety w powiecie szczycieńskim
- ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W SZCZYTNIE | PORADNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA | ul. M.C. SKŁODOWSKIEJ 12, 12-100 Szczytno Telefon do rejestracji: 896232159 | Telefon: 896232159

Gabinety w powiecie kętrzyńskim
- USŁUGI MEDYCZNE I INNE MARZENA SUSZKO I PAWEŁ ZAJĄC- PORADNIA DLA KOBIET SPÓŁKA JAWNA | PORADNIA DLA KOBIET RESZEL ul. KOLEJOWA 2, 11-440 Reszel Telefon do rejestracji: 897553740 | Telefon: 897553740
- INDYWIDUALNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA ELŻBIETA KOSIŃSKA-WROŃSKA | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA ul. KRÓTKA 4, 11-400 Kętrzyn Telefon do rejestracji: 089 752 25 45 | Telefon: 089 752 25 45

Gabinety w powiecie nidzickim
- ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA | ul. Mickiewicza 25, 13-100 Nidzica | Telefon do rejestracji: 89 625 05 10 | www.zoz.nidzica.pl

Gabinety w powiecie bartoszyckim
- SZPITAL POWIATOWY IM. JANA PAWŁA II W BARTOSZYCACH | PORADNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA | ul. Wyszyńskiego 11, 11-200 Bartoszyce Telefon do rejestracji: 89 764 30 17 | www.szpital-bartoszyce.pl

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

Wdrażanie działań edukacyjnych i informacyjnych zwiększających zgłaszalność na badania profilaktyczne raka szyjki macicy – subregion olsztyński.
RPWM.10.07.00-28-0005/16

Lider projektu: FUNDACJA INSTYTUT BADAŃ I EDUKACJI SPOŁECZNEJ
Partner nr 1: Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie
Partner nr 2: NZOZ Pieczewo Med Anna Doliwa-Adamus Aldona Pawłowska

19519 OTBS-AG

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

eprasa.pl d0564cdea7

TO NIEBEZPIECZNE NADCIŚNIENIE

ŚWIATOWA ORGANIZACJA ZDROWIA OD LAT BIJE NA ALARM! NA CAŁYM ŚWIECIE NADCIŚNIENIE DOTYKA WIĘCEJ NIŻ JEDNĄ NA TRZY DOROSŁE OSOBY. A CO GORSZA — WIĘKSZOŚĆ NADCIŚNIENIOWCÓW W OGÓLE NIE ODCZUWA OBJAWÓW...!

A nadciśnienie to choroba całkiem poważna i dość powiedzieć, że znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, np. udaru mózgu czy zawału serca. Do jej rozwoju najczęściej przyczyniają się czynniki środowiskowe, a tak prawdę mówiąc — to po prostu zgubne nałogi: palenie tytoniu, otyłość i/lub nadużywany alkohol...

Fot. pixabay

JEŚLI WSZYSTKIE BADANIA POTWIERDZAJĄ NADCIŚNIENIE I PACJENT WYMAGA LECZENIA, TRZEBA SIĘ SPODZIEWAĆ, ŻE PRAWDOPODOBNIE POTRWA ONO PRZEZ CAŁE ŻYCIE.

SKĄD TO SIĘ BIERZE?

Zasadniczo ciśnienie krwi jest bardzo istotną składową funkcjonowania organizmu. Tłoczona przez serce krew rozprowadza tlen i składniki odżywcze po całym ciele i musi być „pod ciśnieniem", bo pompuje ją serce, a także ze względu na wielkość i elastyczność tętnic, które ją przenoszą.

Wartość odczytana z ciśnieniomierza oznacza konkretną siłę, z jaką krew napiera na ścianki tętnic w momencie przepływu. Oczywiście, że co jakiś czas ta siła, czyli nasze ciśnienie naturalnie zwiększa się: gdy przeżywamy jakiś stres lub właśnie ktoś nas zdenerwował. Jeśli jest to stan tymczasowy i szybko mija — nie ma powodów do obaw. Jeśli jednak podczas spoczynku ciśnienie cały czas jest większe, niż zalecane normy — mówimy już o nadciśnieniu. A bezpośrednią przyczyną takiego stanu są ściany tętnic, które tracą sprężystość, zwężają się lub zbytnio kurczą — skutkiem czego ciśnienie krwi musi być większe. Może ono także wzrosnąć, jeśli serce pompuje za dużo krwi lub zbyt duża jej ilość krąży w organizmie.

NIEDOBRE OBJAWY

Co w nadciśnieniu najbardziej zwodnicze i niebezpieczne — to fakt, że większość osób nie ma objawów i dowiaduje się o tej dolegliwości podczas wykonywania pomiaru ciśnienia krwi. Dlatego pomiarów warto dokonywać regularnie, bo dopiero wtedy jesteśmy w stanie zobaczyć tendencję. Pacjent z bardzo wysokim ciśnieniem lub taki, którego ciśnienie nagle bardzo szybko wzrasta — może mieć bóle głowy, problemy ze wzrokiem, drgawki lub omdlenia. Ale mimo wszystko są to jednak przypadki rzadkie.

POWIKŁANIA

Nadciśnienie znacznie zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, takich jak dusznica bolesna — czyli ból w klatce piersiowej spowodowany zmniejszonym przepływem krwi. Jest też

REKLAMA

Lecznica Chirurgiczno-Ortopedyczna „ESKULAP"
10-177 Olsztyn, ul. Brzozowa 14
tel. 89 523 91 31, tel./fax 89 523 52 44
Lekarze specjaliści:
Witold Kołtun
Robert Surus
Andrzej Wencław
Danuta Orłowska-Kołtun
Damian Deresiewicz
Krystian Kaźmierczak
Artur Makowski
Poradnie:
• urazowo-ortopedyczna
• preluksacyjna z USG
• zabiegi artroskopowe
Zabiegi operacyjne w ramach „chirurgii jednego dnia"
Rejestracja telefoniczna pn.-czw. 10.00-16.00
Umowa z NFZ
202519otbr-A-P

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

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

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

Olsztyńscy Lekarze Specjaliści
rej. codziennie w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰
89 535 25 48
502 323 935
NEUROCHIRURG
dr n. med. Mirosław Smółka
Olsztyn, ul. Kopernika 1
poniedziałki 15.00-18.00
204219otbr-a-G

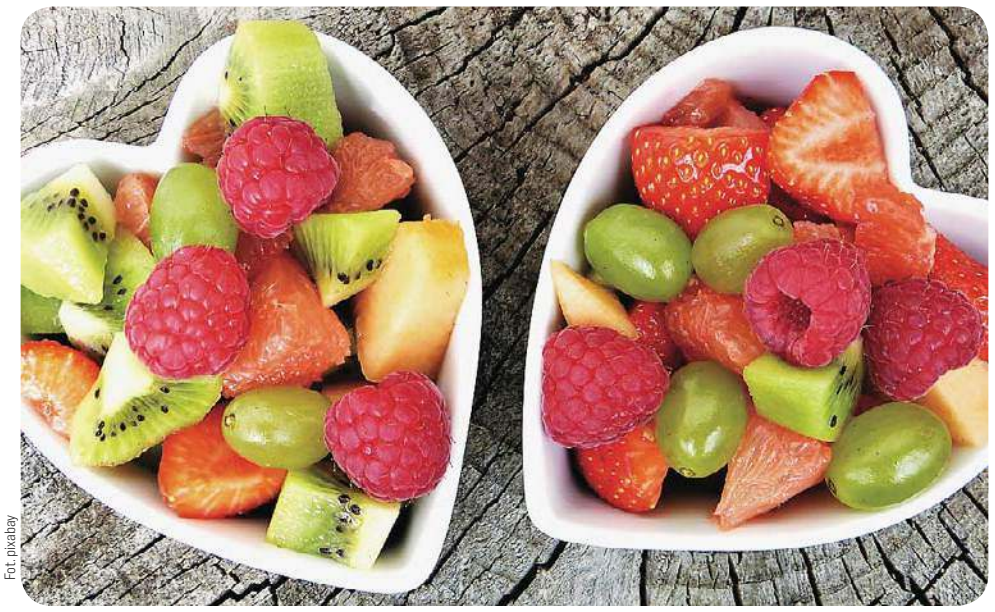
CZWARTEK i PIĄTEK
TWÓJ LOKALNY TYGODNIK

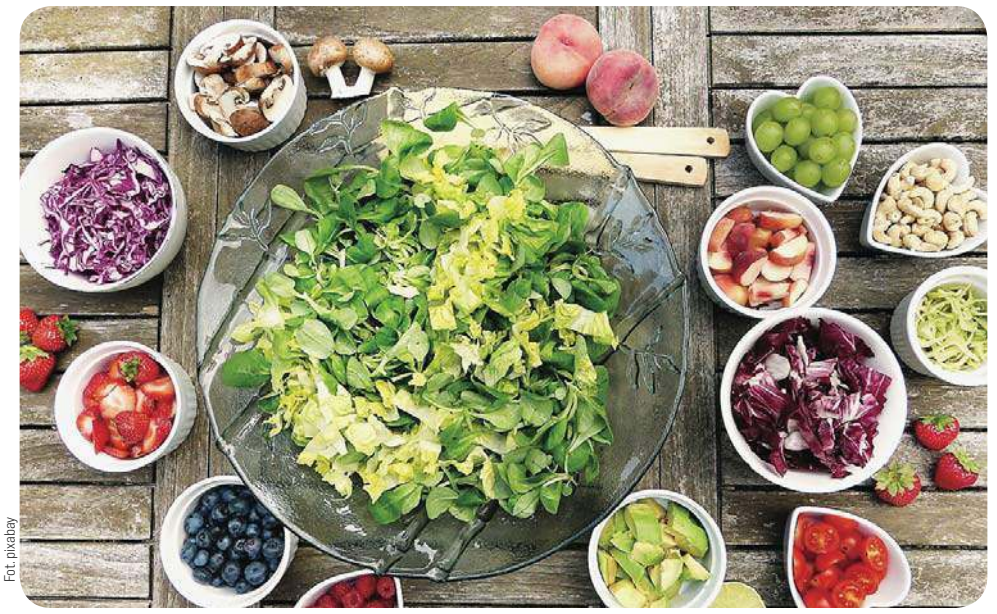
NZOZ „ARTERIA" PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHORÓB NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65
CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC
• diagnostyka • leczenie zachowawcze
• skleroterapia żylaków
• laserowe leczenie żylaków!!!
• leczenie operacyjne żylaków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

Dr n.med. Piotr Malinowski Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n.med. Dariusz Michalik Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n.med. Jacek Nowak Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyń
pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED"
103200TBR-A-M

Lek. med. Artur ZALEWSKI
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna
LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie
204619otbr-a -O

eprasa.pl d0564cdea7


Fot. pixabay


Fot. pixabay

częstą przyczyną udaru, zawału i niewydolności serca, migotania przedsionków, uszkodzenia nerek, a nawet zmian na dnie oka, czyli tzw. retinopatii nadciśnieniowej.

RODZAJE I PRZYCZYNY

Zależnie od przyczyn nadciśnienie można zdiagnozować jako samoistne, czyli pierwotne, lub wtórne. Większość populacji cierpi na nadciśnienie pierwotne, co oznacza, że przyczyn powstania ich nadciśnienia należy szukać wśród czynników środowiskowych. Winę ponosi więc palenie tytoniu, nadwaga i otyłość, nadmierne spożycie alkoholu, szczególnie takie jednorazowe — ale w dużych ilościach, brak aktywności fizycznej, a także duża zawartość soli w diecie. Często występowanie nadciśnienia w najbliższej rodzinie zwiększa ryzyko jego wystąpienia u nas. Z kolei nadciśnienie wtórne oznacza, że główna przyczyna jest doskonale znana — że wynika z innego schorzenia. Ciśnienie podwyższa więc choroba nerek, zaburzenia hormonalne i choroby o podłożu endokrynologicznym, zwężenie części aorty lub tętnic prowadzących do nerek. Do innych czynników wywołujących nadciśnienie wtórne zaliczamy też leki steroidowe, antykoncepcję hormonalną, ale też ciążę, która może prowadzić do stanu przedrzucawkowego i przez to stanowić poważne zagrożenie da dziecka.

Fot. pixabay

DIAGNOSTYKA I LECZENIE

Zazwyczaj lekarz stwierdza nadciśnienie w czasie standardowego pomiaru ciśnienia krwi, gdy rutynowo bada nasz stan zdrowia. Już choćby z tego względu warto regularnie umawiać się na wizyty kontrolne, szczególnie po przekroczeniu 40. roku życia. Lekarze zalecają utrzymywanie ciśnienia na poziomie poniżej 140/90 mmHg. W przypadku cukrzycy, choroby nerek lub choroby sercowo-naczyniowej te zalecane wartości ciśnienia mogą być niższe. Bywa, że lekarz zaleca powtarzanie pomiarów przez kilka tygodni lub całodobowe monitorowanie ciśnienia krwi — bo przed włączeniem leczenia warto zweryfikować, czy wysoki odczyt to sytuacja jednorazową lub sporadyczna, czy jednak stanowi problem.

Jeśli wszystkie badania potwierdzają nadciśnienie i pacjent wymaga leczenia, trzeba się spodziewać, że prawdopodobnie potrwa ono przez całe życie, ponieważ nadciśnienia zazwyczaj nie da się wyleczyć — można wyłącznie niwelować jego niekorzystny wpływ na nasze zdrowie. Czasem pacjent, którego nadciśnienie jest naprawdę bardzo duże, może wymagać nawet hospitalizacji, ale generalnie wystarcza, by pozostawał pod stałą kontrolą lekarza lub pielęgniarki.

CO MOŻEMY ZROBIĆ?

Wiele zależy od naszego stylu życia i dość rychłego wprowadzenia korzystnych zmian. Zaczynamy zatem rzucenia palenia i ograniczenia zbyt dużych ilości alkoholu. Dietę zmieniamy na niskotłuszczową, wprowadzamy do niej wiele owoców i jeszcze więcej warzyw — a za to wyprowadzamy, skąd możemy - sól. Warto też zmniejszyć ilość pitej kawy i innych napojów z dużą zawartością kofeiny — choćby coli. No i pilnujemy wagi, starając się nie dopuścić do nadmiernej masy ciała. Kto może, niech zainwestuje i regularnie uprawia jakąkolwiek aktywność fizyczną.

Skuteczna w walce z nadciśnieniem jest też stała dbałość o mniejszy poziomu stresu, co zapobiega nagłym skokom ciśnienia. Kto sam z siebie może mieć z tym problemy, niech wypróbuje techniki relaksacyjne lub medytację.

FARMAKOLOGICZNIE

Jeśli sama zmiana trybu życia nic nie daje i ciśnienie wciąż pozostaje na wysokim poziomie — trzeba próbować zbijać je odpowiednimi lekami. To, jakie konkretnie leki lekarz nam zapisze, zależy od wielu czynników, w tym od wieku, płci, a nawet pochodzenia etnicznego. Dobór najlepszej metody leczenia może zająć trochę czasu, ponieważ lekarz musi znaleźć równowagę pomiędzy korzyściami a potencjalnymi działaniami niepożądanymi. Grunt, by kiedy już dostaniemy lek na nadciśnienie, przyjmować go codziennie i nawet wtedy, gdy nie występują żadne objawy.

GRUPY ETNICZNE

Na nadciśnienie genetycznie i etnicznie najbardziej narażone są osoby rasy afro-karaibskiej. Regularnej kontroli powinny poddawać się także osoby pochodzenia południowoazjatyckiego, ponieważ istnieje u nich wyższe ryzyko wystąpienia chorób serca i cukrzycy.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA

WZROKER
OLSZTYN
UL. ŻOŁNIERSKA 41B
(naprzeciw Szpitala Dziecięcego)
tel. 89 533 29 32
OPTOMETRYSTA
mgr Jacek Dąbrowski
SPECJALISTA DIAGNOSTYKI I KOREKCJI WAD UKŁADU WZROKOWEGO KONTAKTOLOG
204519otbr-a -0

Lech Mickiewicz
GINEKOLOG
• sonda pochwowa
• cytologia
• antykoncepcja
Olsztyn
ul. Barcza 48/1
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00
rej. tel. kom. 601-952-165
205919OTBR-A -0

Roman Łesiów
UROLOG
• leczenie zachowawcze i operacyjne
• USG układu moczowego
• cystoskopia, zabiegi operacyjne
• uroflometria
rejestracja Olsztyn, od godz. 13⁰⁰
Lancet 89 535 72 80
al. Wojska Polskiego 39
203419otbr-a-G

Gabinet Urologiczny
USG układu moczowego
(pełny zakres badań urologicznych)
lek. med.
RYSZARD MAREK
Olsztyn, ul. Żytnia 74
pon. 16.00-18.00
tel. 89 527-81-48
tel. 604 552 518
204419otbr-a -0

8 PONIEDZIAŁEK STRON SPORTU

Moda Optyk
rok założenia 1966
Moda Optyk E.R. Wójcik
OPTYKA OKULISTYKA OPTOMETRIA
OKULARY W DOBRYM STYLU I DOBREJ CENIE
NOWE KOLEKCJE OPRAW
www.modaoptyk.pl
ul. Warmińska 17, tel. 89 527 02 01
ul. Mickiewicza 4, tel. 89 542 43 17
pl. Konstytucji 3 Maja 3, tel. 89 533 42 39
wieżowiec vis à vis dworca
204019otbr-a-G

STOMATOLOG
LEK. EWA MICKIEWICZ
specjalista protetyki stomatologicznej
Olsztyn, ul. Barcza 48/1
tel. 89 542 67 40
tel. 512 506 756
• pełny zakres stomatologii zachowawczej • protetyka
• RTG zębów • laseroterapia
• wybielanie zębów
• licówki porcelanowe
204719OTBR-A-0

MILLER DENTAL
PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
lek. stom. Katarzyna Miller
specjalista periodontolog
lek. stom. Adam Miller
lek. stom. Anna Miller
• leczenie w ramach NFZ i prywatnie • pełen zakres usług stomatologicznych • RTG
Olsztyn, ul. Piotrowskiego 16 lok. C
tel. 502-071-870, 89 539 96 38
204119otbr-a-G

Anita Jabłonowska-Kosek
Dermatologia estetyczna i laserowa
szeroki zakres zabiegów
www.abmedical.pl
Olsztyn, ul. Grunwaldzka 4/2
tel. 502-110-212, 89 527-32-32
203319otbr-a-G

DERMATOLOG
lekarz Ewa Kibiłda
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (I piętro, pok. 2)
czwartki od 14.30
Rej. tel. 502 656 345
w godz. 19.00-20.00
Rejestracja internetowa
www.dermatolog.biz.pl
203619otbr-a-G

eprasa.pl d0564cdea7

WYSTAWA „BO ŚWIAT TAKI JEST”

7.03 Olsztyn

W sobotę 7 marca o godz. 12.00 Warmińsko-Mazurska Biblioteka Pedagogiczna w Olsztynie zaprasza do galerii Bakałarz (ul. Natalii Żarskiej 2) na wernisaż wystawy malarstwa Elżbiety Wiśniewskiej „Bo świat taki jest”. Ekspozycję można zwiedzać do 3 kwietnia 2020 r.

Fot. materiały organizatora

Elżbieta Wiśniewska maluje amatorsko od około ośmiu lat. Początkowo było to zaledwie luźną pasją, w której poruszała się po tematyce krajobrazowej, martwej natury, a także całkiem sporej kolekcji portretów monochromatycznych. Dopiero od 2018 roku pasja przybrała na sile i zaowocowała dwiema wystawami — w Galerii 011 przy Centrum Kultury i Sztuki Od Nowa w Toruniu oraz w Pruszczu Gdańskim, w Galerii Szary Ganek. W 2019 roku artystka uczestniczyła w dwóch konkursach plastycznych: w Sopocie, corocznie organizowanym przez Towarzystwo Przyjaciół Sopotu — „Wiersz + Obraz”, do twórczości Zbigniewa Herberta, gdzie otrzymała wyróżnienie i udział w wystawie pokonkursowej oraz w konkursie stanowiącym część Festiwalu Jeremiego Przybory — „XV Stacja Kutno”, zostając laureatką I nagrody. W lutym b.r. dwa obrazy malarki, z cyklu „Kobiety Boga” zostały uhonorowane udziałem w prestiżowym programie cyklu wystaw artystycznych „Art - Derby 2020” w Krakowie.

Wystawa „Bo świat taki jest” to zbiór pejzaży, czasami widzianych z ciekawej perspektywy barwnych połaci krajobrazowych. Ale nie tylko. W ekspozycji znajdują się również elementy natury w postaci kwiatów, zwierząt, wody pod różną postacią. Wszystko to wynika niejako ze sprzeciwu autorki wobec trendów w sztuce szeroko pojętej, ukazujących niekompletne ciała ludzkie, destrukcję, degradację, co według niej jest na wpół świadomym zarzucaniem sieci depresyjnych.

SZKOŁA WŁOSÓW

7.03 Olsztyn

Olsztyński Spichlerz, ul. Piastowska 13 zaprasza na nietypowe warsztaty ojców i ich długowłose dzieciaki. Jak piszą organizatorzy: „Pod okiem fryzjera silne, troskliwe dłonie ojca zmierzą się z najdelikatniejszą materią, jaką są włosy dziecka”.

Rys. materiały MDK

Warsztaty poprowadzi Magda Maluje.

Istnieje możliwość zapisania się na wszystkie spotkania lub na wybrane terminy. Kolejne spotkania zaplanowano na 5 kwietnia i 17 maja. Zapisy i szczegóły: spichlerz@mok.olsztyn.pl Początek warsztatów godz. 11.00. Wstęp wolny

DZIEŃ KOBIET

8.03 Olsztyn

Dzień Kobiet zbliża się wielkimi krokami. Z okazji tego święta odbędzie się wyjątkowe spotkanie w stylu fitness zakończone koncertem. Zaprasza Klub Body Perfect. Każda kobieta zasługuje na chwilę zapomnienia. Nie ma nic lepszego, niż uwolnienie endorfin (czyli hormonu szczęścia) podczas wspólnych ćwiczeń w gronie fantastycznych kobiet! MARATON FITNESS: start godz. 16:00, koniec godz. 19:00. Trenerzy prowadzący: Patrycja Polakowska Fitpatilife, Joanna Zadroga, Damian Kujtkowski, Anna Godlewska, Patryk Wołodkiewicz, Mariusz Obiedziński, Justyna Giermaniuk, Michał Śmieszny. Trzy sale, trzy godziny zajęć na każdej z nich. Na zakończenie o godzinie: 19:00 - największe przeboje Elvisa Presleya w wykonaniu Adama Gałki Polskiego Elvisa. Udział bezpłatny!

KRYTYCZNE STANY MIŁOŚCI

8.03 Olsztyn

Miejski Ośrodek Kultury w Olsztynie zaprasza do Kamienicy Naujackiej, ul. Dąbrowszczaków 3 na „Szwedzką teorię miłości” Erika Gandiniego i „Ludową republikę pożądania” Hao Wu, czyli” „filmowe dokumenty Against Gravity o przegapianych dystopiach tu i teraz. Pragnienia wysycane systemem binarnym i bliskość roztrzaskiwana o mury własnych baniek”.

Początek seansów o godz. 18.00. Wstęp wolny

BUKIET BARWNYCH GŁOSÓW

8.03 Olsztyn

Fot. materiały filharmonii

Filharmonia Warmińsko-Mazurska w Olsztynie zaprasza 8 marca na Bukiet barwnych głosów z okazji Dnia Kobiet. W sala koncertowej wystąpią: Zbigniew Graca — dyrygent, Magdalena Stefaniak (laureatka II nagrody Międzynarodowego Konkursu Wokalnego Złote Głosy 2019, nagroda pozaregulaminowa Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej), Nikhil Goyal (Indie) – baryton (laureat II nagrody Międzynarodowego Konkursu Wokalnego Złote Głosy 2019, nagroda pozaregulaminowa Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej), Chór Cantores Varmienses (przygotowanie – Benedykt Błoński) oraz Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej

Początek koncertu o godz. 18.00. W programie najpiękniejsze arie z repertuaru operowego i operetkowego, między innymi: L. v. Beethoven – Uwertura Coriolan z opery Fidelio, W. A. Mozart – recytatyw i aria Hrabiego Hai gia vinta la causa… Vedro' mentr'io sospiro z opery Wesele Figara, W.A. Mozart – duet Zerliny i Don Giovanniego La ci darem la mano z I aktu opery Don Giovanni, G. Puccini – walc Musetty Quando m'en vo z II aktu opery Cyganeria i in.

BASIA KAWA W GALERII SOWA

8.03 Olsztyn

Galeria Sowa (ul. Zamkowa 2, Olsztyn) zaprasza na niezwykły koncert Basi Kawy w duecie. Początek o godz. 18.00. Wystąpią: Basia Kawa — wokal, elektryczne skrzypce Błażej Kucman — gitara.

Fot. newsesia.pl

Basia Kawa

Basia Kawa to wokalistka, skrzypaczka, kompozytorka, jedyna osoba w Polsce, która gra na specjalnie skonstruowanych dla niej 5-strunowych skrzypcach elektrycznych z USA. W programie koncertu są autorskie piosenki z pogranicza softrocka, popu i bluesa oraz znane covery (m.in. Bovska, Jopek, Lindsey Stirling, Mrozu). W 2013 r. Basia Kawa wydała ze swoim zespołem płytę „Małe szczęście”, zawierającą 11 autorskich piosenek, z którą koncertowała m.in. podczas Witamina Jazz Festiwalu w Sandomierzu czy na Olsztyńskich Nocach Bluesowych.

WYKŁADY ATW PRZY MOK W MARCU

10-31.03 Olsztyn

10.03. (wtorek) godz. 11.00 Instytut Północny, ul Partyzantów 87 (Dom Polski), Mniejszość niemiecka w Polsce 30 lat po transformacji oraz 15 lat po uchwaleniu Ustawy o mniejszościach narodowych, dr Paweł Popieliński – Instytut Studiów Politycznych PAN w Warszawie

12.03. (czwartek) godz. 11.00 Sala Kameralna, Kamienica Naujacka, Wiosenny Pokaz Mody, Barbara Cały – Jabłońska, kreatorka i projektantka mody, modelki – studentki Akademii Trzeciego Wieku

17.03 (wtorek) godz. 11.00, Sala Kameralna, Kamienica Naujacka, Diagnozowanie i pomaganie, dr Alina Rozłucka – Prezes Honorowy Akademickiego Ośrodka Pomocy Psychologicznej i Terapii „Empatia” UW-M w Olsztynie

19.03. (czwartek) godz. 11.00, Sala Kameralna, Kamienica Naujacka, spotkanie z „Fundacją dla Rodaka”, Joanna Wilk-Yaridiz – Prezes „Fundacji dla Rodaka”

24.03. (wtorek) godz. 11.00, Sala Kameralna, Kamienica Naujacka, Secesja, eklektyzm, modernizm — architektura XX wiecznego Olsztyna, mgr Magdalena Wałkucka – Muzeum Warmii i Mazur

26.03. (czwartek) godz. 11.00, Sala Kameralna, Kamienica Naujacka, walne zebranie członków Akademii Trzeciego Wieku, zarząd Akademii Trzeciego Wieku przy MOK w Olsztynie

31.03. (wtorek) godz. 11.00, Sala Kameralna, Kamienica Naujacka, Moja współpraca z Polskim Radiem Chicago 1031, mgr Elżbieta Mierzyńska – dziennikarka, publicystka, wokalistka.

KIM BYŁA ŻONA JANA KARSKIEGO?

9.03 Olsztyn

Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Olsztynie przy ul. 1 Maja 5 zaprasza w poniedziałek 9 marca o godz. 18.00 (sala konferencyjna) na spotkanie z Weroniką Kostyrko, autorką książki „Tancerka i zagłada. Historia Poli Nireńskiej”. Weronika Kostyrko odwiedziła sześć krajów w poszukiwaniu ludzi, którzy znali tancerkę, oraz materiałów na jej temat.

Dlaczego tak mało wiemy o żonie Jana Karskiego? Czym zajmowała się Pola Nireńska, zanim poznała Karskiego? Dlaczego rozmawiała z mężem po angielsku, skoro oboje urodzili się i mieszkali w Polsce?

Autorka opowie o swoich poszukiwaniach, o Poli oraz jej związku z Janem Karskim. Spotkanie poprowadzi Beata Brokowska, dziennikarka „Gazety Olsztyńskiej”.

Wstęp wolny.

KINO W OLSZTYNIE

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

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

Sobota 7 marca
Zenek, g. 12:45; Naprzód / dubbing, g. 10:40, 12, 14:30, 15:40, 17, 18:45; Naprzód / dubbing / 3D, g. 13:10; Sala samobójców. Hejter, g. 10, 13, 16, 18, 19:30, 21; Niewidzialny człowiek / napisy, g. 11:45, 15, 17:45, 20:30; SONIC. Szybki jak błyskawica / dubbing, g. 10:10, 11:30, 14, 16:20, 18:15; Swingersi, g. 15:20, 19:15, 21:20; Brahms: The Boy II / napisy, g. 13:30, 17:15; Najświętsze serce / lektor, g. 11:10; Najświętsze serce / napisy, g. 15:50; Bad Boy, g. 19, 21:30; Zew krwi / dubbing, g. 10:20, 12:30; 365 dni, g. 14:40, 20:20; Parasite / napisy, g. 17:30, 21:10; Dżentelmeni / napisy, g. 20:40

Niedziela 8 marca
Zenek, g. 12:30; Naprzód / dubbing, g. 10:40, 12, 14:30, 15:40, 17, 18:45; Naprzód / dubbing / 3D, g. 13:10; Sala samobójców. Hejter, g. 10, 13, 16, 18, 19:30, 21; Niewidzialny człowiek / napisy, g. 11:45, 15, 17:45, 20:30; SONIC. Szybki jak błyskawica / dubbing, g. 10:10, 11:30, 14, 16:20, 18:15; Swingersi, g. 15:20, 19:15, 21:20; Brahms: The Boy II / napisy, g. 13:30, 17:15; Najświętsze serce / lektor, g. 11:10; Najświętsze serce / napisy, g. 15:50; Bad Boy, g. 12:45, 19, 21:30; Zew krwi / dubbing, g. 10:20; 365 dni, g. 14:40, 20:20; Parasite / napisy, g. 17:30, 21:10; Dżentelmeni / napisy, g. 20:40

eprasa.pl d0564cdea7

Marek Barański

Zwyczajna pszczoła i papierówka

Kazimierz Sopuch cyklem wierszy „Z mojego obserwatorium" powraca z Gdyni, gdzie do niedawna mieszkał, do „miasta młodości" – Olsztyna, w którym przed laty zadebiutował jako poeta. Jerzy Sałata również podróżuje w czasie. Jego wehikułem jest budzik, który towarzyszy poecie od czterdziestu lat. Wiersz Piotra Burczyka jest również traktatem o przemijaniu. Aleksandra Tchórzewska też kontempluje ulotność chwili. Dzisiejszy debiutant Damian Woda jest na początku poetyckiej drogi. Autorzy są „smutni i zamyśleni". Ale w ich świecie, można znaleźć odrobinę pociechy, choćby w pszczole, choćby w papierówce. Dziękuję za wiersze i proszę o nowe.

m.baranski@gazetaolsztynska.pl

KAZIMIERZ SOPUCH

JEGO POWRÓT

Powrót do miasta młodości wydawał mu się łatwy
To było jego miasto, w którym uczył się wszystkiego
I natychmiast uczył innych tego, czego się nauczył

Był lubiany i przyjmowany przez dziewczyny
Wszystkie jednak twierdziły, że jest niezdecydowany
Gdy odjeżdżał z tego miasta obolały,
opuszczony tylko przez jedną
żadna po nim nie płakała

Teraz wraca samotny
Odwiedza swoje dawne dziewczyny
Patrzą i widzą pomięty pergamin
z którego odczytują tylko jedno zdanie:
Zawsze byłeś niezdecydowany
Zaczął im tłumaczyć
że niczego nie zrozumiały
Patrzyły pustymi oczami
I wiedziały swoje

Skończyły się odwiedziny
Pozostali nieznani ludzie
I odpadające tynki
z zabytkowych kamienic
Nadszedł czas odwrotu do miejsc
których już nie ma

OLSZTYN, 31.03.18

MĘŻCZYZNA CHODZI

Mężczyzna chodzi
już nie po swoim mieszkaniu

— Tę kanapę zabiorę
do świata bez złudzeń
i niepotrzebnych snów
Obrazy w solidnych ramach
też zabiorę

Tylko nie zabiorę tego
co tu zostało przeżyte
przecierpiane
przekochane

Odchodzę
Jak Adam z raju
bezgrzeszny
źle osądzony
pozostawiony sobie

Wypędził mnie
nie żaden Bóg
ale ludzka zawiść
i chciwość

Już tu nie wrócę
Odejdę
z innego miejsca

GDYNIA, 9.10.18

* * *

Najprościej —

westchnąć po raz ostatni
zasnąć ...

...i zostawić
zastygłe serce

GDYNIA, 30.01.19

* * *

Podsłuchiwałem
królowę pszczół
Chodziła po plastrach
Podśpiewując miękko
w zachwyceniu

Odszedłem od ula
smutny i zamyślony

OLSZTYN, 5.05.19

Kazimierz Sopuch urodził się w 1933 roku w Jaworach koło Ostrołęki. Mieszka w Olsztynie. Emerytowany profesor Uniwersytetu Gdańskiego. Autor wielu tomików wierszy.

JERZY SAŁATA

* * *

O drugiej
kiedy wszyscy powinni jeszcze spać
nagle
powolną powolnością
uświadomiłem sobie
czterdziestoletni budzik
Maxim dalej
dzieli się czasem
cykaniem miarowym
może głośnym w tej ciszy
rozmawia ze mną
tymi bezsennymi godzinami
uświadamia mi
sześćdziesiąt pięć lat
jak to już dużo
a jeszcze nie tak dawno
pół wieku przeskoczyłem
przez ten płot
w naszym sadzie
gdzie Krzysiek brat szpadlem
dawał życie
pierwszym papierówkom

BARTOSZYCE 15. 08. 2019

Jerzy Sałata urodził się W 1954 roku w Sępopolu, mieszka w Bartoszycach, autor wielu tomików wierszy.

PIOTR BURCZYK

COŚ WAŻNEGO

W życiu najważniejsze jest przemijanie.
Ludzi i sytuacji,
których nie chcemy już widzieć i doświadczać,
ale i rozmów nigdy dość przegadanych,
złapanych w pułapce pamięci,
niekończących się powtórzeń, zapisów w notesie lub kalendarzu.
Sami dla innych też stajemy się ulgą przeszłości.
Złem, którym byliśmy.
Dobrem, które daliśmy.
Bo przemijanie to nadzieja,
że coś się już nie powtórzy,
albo daj Boże, wydarzy się znowu.
W ciężarze teraźniejszości strach bowiem mówi:
Chwilo! Nie przetrwasz.
Bólu! Nie miniesz.

Piotr Burczyk urodził się w 1966 w Gdańsku, mieszka w Olsztynie, opublikował tomik wierszy „Z ukrycia" (2017).

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA

EPILOG

umarliśmy przechodząc przez miasto
położyliśmy się na wznak
ktoś zarysował białe linie
zaszumiało w głowie i uderzyło
od środka

HACZYK

źrenice ma jak
wyrzucona na brzeg
wypatroszona ryba
kto to widział

tak łowić

Aleksandra Tchórzewska — dzienikarka, biegaczka, mors.

DAMIAN WODA

ANTROPOS MONACHIKOS

Cóż ci po wszystkich, gdy jesteś sam?
Czucie wtedy, gdyś obecny.
Obecność, gdy stoisz, ty cielesny,
Gdy zjawiasz się u ich bram.

Nie znasz kunsztu bycia sobą,
Pędząc, jak koń na ruch ostrogi,
Mijając doliny, polne drogi,
Ciągniesz welon z żałobą.

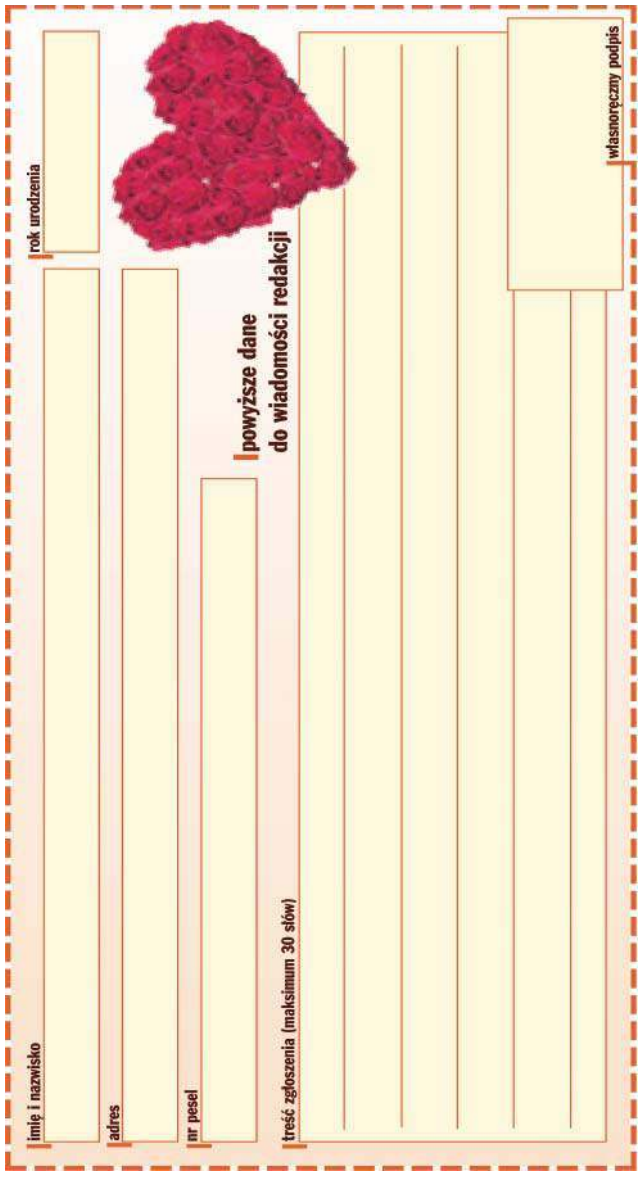
Sam będąc sobie wszystkim,
Ciągniesz swe ciemne myśli,
Tak liczne jak winogron kiści.

Tylko nie bądź umysłem płytkim.
Pokochaj ziemską krainę,
Wołając, tak już żyję.

Damian Woda urodził się w 2002 roku w Olsztynie, gdzie jest uczniem II Liceum Ogólnokształcącego im. K. I. Gałczyńskiego. Zdobył trzecią nagrodę w tegorocznej edycji konkursu literackiego „O Trzcinę Kortowa".

eprasa.pl d0564cdea7

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.



POZNAJMY SIĘ NR 1590/1049

PANOWIE

OD 40 – DO 60 LAT

WYSOKI Z HUMOREM
JAROSŁAW
Mam 46 lat, mieszkam w Pieniężnie, jestem kawalerem, osoba szczerą, której można zaufać. Poznam Panią pannę lub wdowę w wieku 40-45 lat. Cel przyjaźń lub stały związek.

WOLNY NIEZALEŻNY
Niezależny i wolny, pracujący, własny dom, zmotoryzowany, bez zobowiązań, wiek 58 lat pozna Panią w podobnym wieku, wyrozumiałą, otwartą. Cel to stały związek. Pani może u mnie zamieszkać.

POWYŻEJ 60 LAT

SPOKOJNY PO 70-tce
Wolny emeryt bez nałogów, niezależny finansowo i mieszkaniowo, zmotoryzowany, kochajacy spacery i muzykę. Poznam Panią z Olsztyna lub okolic. Cel stały związek.

MIŁY STRZELEC
Miły strzelec chetnie pozna Panią w wieku do 55 lat. Cel stały związek.

MAJSTER
Spokojny, pogodny, sprawny, bez nałogów i problemów 70/168/70 pozna na stałe naturalną i kobiecą niewysoką Panią z domkiem, lubiącą zdrową kuchnię, przyrodę i aktywne życie we dwoje.

ZADBANY
Jestem bez zadnych zobowiązań i nałogów, niezależny finansowo i mieszkaniowo, pracujący, zmotoryzowany – poznam Panią w wieku ok.65 lat – cel przyjaźń, a może coś więcej.

SYMPATYCZNY WŁADEK
Rencista lat 63, zmotoryzowany, z okolic Olsztyna, cel stały związek.

AKTYWNY TADEUSZ
Szczupły, aktywny, poznam Panią z Olsztyna lub okolic cel przyjaźń, lubiącą podróże i spacery. Pania szczupłą z poczuciem humoru do 65 lat. Mam 175 cm wzrostu spod znaku Strzelca. Telefon ułatwi kontakt.

KOZIOROŻEC
Jestem w Warmi i Mazur, 173/92 mam 67 lat skromnej budowy ciała, finansowo i mieszkaniowo niezależny, gram i śpiewam, jestem wesoły, zmotoryzowany, abstynent, opiekuńczy, wyrozumiały, ugodowy. Poznam Panią wyrozumiałą, otwartą, szczerą do tańca i różańca na dalsze dni życia.

STARSZY SENIOR
Samotny emeryt bez rodziny, dzieci, lubiący przyrodę, zdrowy tryb życia, kuchnia. Pozna starsza Panią 75-80 lat z mieszkaniem z Ostródy lub okolic Olsztyna.

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, lubiacy podróże, spcery, naturę i zdrowy tryb życia. W związku ceniący szczerosć, uczciwosć i wzajemne zaufanie. Cel przyjaźń a może coś więcej.

SAMOTNY WDOWIEC
Poszukuje samotnej wdowy do 72 lat, która chce sie cieszyć we dwoje, samotne życie zmienić w radość życia. Jestem opiekuńczym i wiernym. 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, lubiacy sport, przyrodę, spokojny. Poznam Panią, której dokucza samotnosć z okolic Ostródy.

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

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

PANIE

DO 60 LAT

KASIA
Mieszkam sama w Olsztynie, jestem szczera, opiekuńcza, niezalezna, 55/165/70, po studiach, poznam pana w wieku 50-60 lat, który nie szuka przygód. Cel stały związek. Napisz warto.

JADWIGA
Jestem wesoła 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. Spątaniczna i z poczuciem humoru. Nie paląca, lubię przyrodę i długie spacery.

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

POWYŻEJ 60 LAT

PANI TERENIA
55/165/65 mieszkam w Olsztynie, jestem po studiach, domatorka, lubię spacery, przyrodę i zdrowy tryb życia. Poznam Pana, który nie szuka przygód. Cel stały związek.

ZADBANA WDOWA
Szukam Pana w wieku do 85 lat bez nałogów do wspólnego zycia we dwoje, mam mieszkanie własnościowe, mieszkam sama, dobija mnie tęsknota, nie lubię samotności. Jestem romantyczką i jestem z Elbląga.

SKROMNA RYBKA
Olsztynianka 65+, miła i z humorem, nie materialistka, niezależna i niewysoka, szuka przyjaciela bez nałogów z Olsztyna lub bliskich okolic na dobre i złe.

SZCZUPŁA BLONDYNKA
Wodnik, szczupła blondynka, niebrzydka o wszechstronnych zainteresowaniach niezależna finansowo – mieszkaniowo. Poznam Pana bez zobowiązań i nałogów wysokiego niezależnego do lat 60, uczciwego z Olsztyna.

SPOKOJNA
Skromna, niebrzydka, wiek 67 lat, wzrost i waga średnie. Poznam Pana w stosownym wieku do miłych, wspólnych spotkań.

POGODNA OLSZTYNIANKA
Olsztynianka 67/168/68 z poczuciem humoru, wdowa, emerytka, wrażliwa, bez nałogów z własnym M, pozna Pana wysokiego o podobnych walorach. Cel stały związek, tel. Przyspieszy kontakt.

NIEZALEŻNA WDOWA
Sympatyczna, zmotoryzowana, uczciwa, zadbana, inteligentna, śr. wzrostu lat 70 pozna Pana do 74 lat o podobnych walorach, lubiacego zdrowy tryb życia, z poczuciem humoru, prawdziwego przyjaciela.

KULTURALNA
Miłej aparycji, zadbana, własne mieszkanie, z wyzszym wykształceniem. Cenię uczciwość, wierność, kulturę osobistą. Poznam Pana z Olsztyna do 67 lat, niepalacego, zmotoryzowanego, poważnie myślącego o współnym życiu.

SKROMNA I UGODOWA
Mieszkanka Olsztyna, niezależna, uśmiechnięta, opiekuńcza, pozna samotnego Pana w wieku powyżej 73 lat (niekoniecznie majętnego), który też poszukuje drugiej połowy.

OPIEKUŃCZA
Gospodarna, szczera, domatorka, niepaląca, pozna Pana w wieku do 78 lat, który pragnie uczucia i szacunku na dalsze lata życia. Mieszkam w Olsztynie, jestem niezależna.

ALFA
Emerytka, niepaląca, lubiąca pieski, pozna Pana szlachetnego wdowca, wysokiego bez nałogów, eleganta, lubiącego zwierzęta, przyrodę, taniec, śpiew. Cel przyjaźń – wzajemna pomoc na stałe.

SKROMNA
Skromna wdowa na emeryturze, mieszkam na wsi, pragne poznać Pana, któremu dokucza samotność.

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

WAGA WDOWA
Jestem wdową niezależną finansowo i mieszkaniowo o dobrym sercu poznam Pana bez nałogów, zmotoryzowanego. Cel przyjaźń a może cos więcej, z poczuciem humoru po 60- tce.

ZETA
Zmotoryzowana, wolna, optymistka „Waga" pozna poważnego optymistę niezależnego finansowo i mieszkaniowo. Odpowiem na powazną ofertę.

SAMOTNA Z OSTRÓDY
62 lata , wolna o dobrym sercu, niezależna finansowo i mieszkaniowo, domatorka, bez nałogów, uczciwa. Poznam Pana samotnego, wdowca, uczciwego, bez nałogów, spokojnego, poważnie myslącego o zyciu, który nie szuka przygód, zmotoryzowanego najlepiej z bliskich okolic.

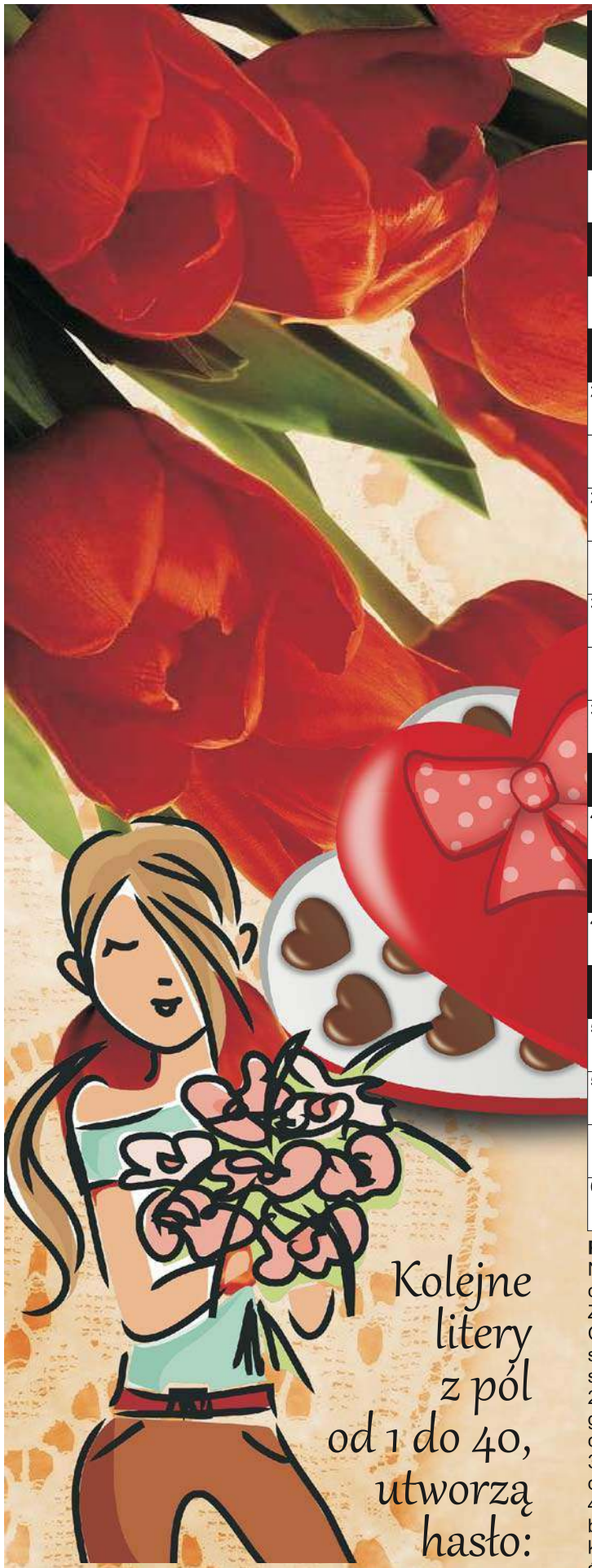
SKROMNA OLSZTYNIANKA
Opiekuńcza, szczera, niezależna – pozna Pana bez żadnych nałogów w wieku do 77 lat, który nie chce być samotny.

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.

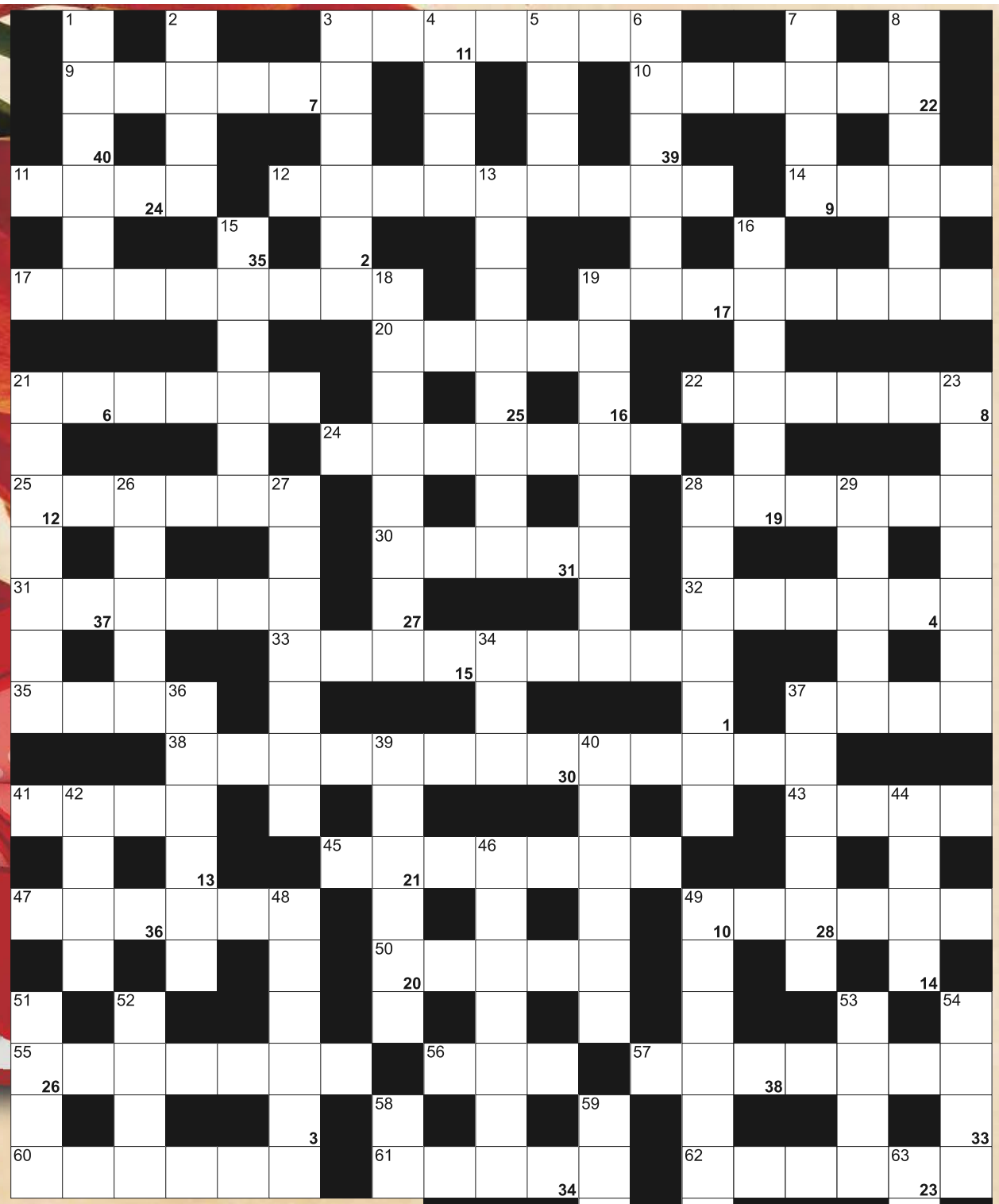
WRAŻLIWA
Wrażliwa, uczciwa, pogodna i aktywna 60-latka, szczupła, średniego wzrostu, z wyższym wykształceniem i apetytem na życie, poznam pana 58-65 lat odpowiedzialnego, bez nałogów, energicznego z Elbląga lub okolic.

eprasa.pl d0564cdea7



Kolejne litery z pól od 1 do 40, utworzą hasło:

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	36	37	38	39	40



POZIOMO: 3) czesze i robi trwałą; 9) perfumy No 5; 10) szpilki lub słupki; 11) wybuchowa sycylijka; 12) pomaga przy narodzinach; 14) "... z Zielonego Wzgórza"; 17) Jolie, filmowa Lara Croft; 19) zielone oczko w pierścionku; 20) miejsce na obrączkę; 21) pojazd dla gejszy; 22) dziesięć róż; 24) na skrzypcowy do filharmonii; 25) mąż Eweliny Hańskiej; 28) lewisy lub wranglery; 30) Jerozolimskie w Warszawie; 31) odpoczynek w SPA; 32) rozpropagowała bardotkę; 33) nie do sandałów; 35) dobry gust; 37) gorący do depilacji; 38) przeciwutleniacze; 41) mąż Ewy; 43) miejsce na randkę; 45) chude i wysokie przy bucie; 47) przejaw radości; 49) czyta ze szklanej kuli; 50) hrabina z powieści Kraszewskiego; 55) świętuje 8 marca; 56) uciekł z niego Kopciuszek; 57) "Arszenik i stare ..."; 60) wieczorowa; 61) paź królowej; 62) przepływa przez Londyn; 64) pudełko z czekoladkami; 68) czarodziejka z "Wiedźmina"; 69) cud lub Atkinsa; 70) Izabela z "Lalki".

PIONOWO: 1) w zmywaczu do paznokci; 2) ... Hari, szpieg; 3) na perfumy i kwiaty; 4) ... Rocher; 5) Fonda od aerobiku; 6) wydawany przez Panią major; 7) śpiewająca Lady; 8) scena dla modelek; 13) "abrakadabra"; 15) damska koszula; 16) róża na ramieniu; 18) akceptacja, przyzwolenie; 19) O'Hara lub Johansson; 21) Julia z "Pretty Woman"; 23) obraz na trzech płótnach; 26) Barbie; 27) sycylijski tort z ricottą; 28) dosadny, wyrazisty; 29) monotonnie; 34) talia; 36) szlachetny w naszyjniku; 37) niejeden w Burdzie; 39) włoski lub kokos; 40) w szpic lub w karo; 42) królowa w kartach; 44) polska nagroda Olgi Tokarczuk; 46) kawa rozpuszczalna; 48) zapięcie z haczykiem; 49) stan wody w rzece; 51) materiał ucięty pod kątem; 52) dziki kot leśny; 53) horror z Nicole Kidman; 54) primadonna z opery; 58) jednostka rezystancji; 59) z marszem Mendelssohn'a; 63) urokliwe miejsce na uboczu; 65) Ewa, kreatorka mody; 66) "Aida" i "Halka"; 67) absolutna doskonałość.

eprasa.pl d0564cdea7

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.drobniak.pl

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

61617opb1-ag-M

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

DOM na wsi Olszewka gm. Jednorożec. 509-305-808

DZIAŁKI rekreacyjno-budowlane j.Narie, Bogaczewo,503-753-062

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

KAWALERKA , 604-095-683

WYNAJMĘ mieszkanie na Jarotach, Tel:609-656-377

PRACA

dam pracę

PB Witka zatrudni cieśli i zbrojarzy. Oferujemy bardzo dobre warunki zatrudnienia. Kontakt telefoniczny: (089)533-52-51 lub osobisty: 10-434 Olsztyn, Kołobrzeska 50H

SPEDYTOR międzynarodowy z j.angielskim komunikatywnym, możliwość przyuczenia. tel. 784-567-118

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 601-772-124

USŁUGI

budowa | remont

GLAZURA, terakota 517-676-901

NAPRAWA okien, rolet, 504-720-494,
SZPACHLOWANIE, malowanie, 504-720-494

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

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

BIZNES

CHWILÓWKI (89)535-30-78

POŻYCZKA. (89)527-72-04

RÓŻNE

sprzedam

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

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

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

POROŻE jelenia, bursztyn, 601-68-47-54

ZDROWIE I URODA

DOM opieki zaprasza na pobyty stałe i urlopowe, (89)512-22-81.

ROLNICTWO

maszyny rolnicze

PŁUGOgryzarka, 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

MONTAŻ dojarek 504-93-64-90

SPRZEDAM siewnik zbożowy poznaniak,pług 4-skibowy, kultywator do dużego ciągnika, lejek nawozowy , 604-798-894

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

614619opb1-a -K

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

614219opb1-a-K

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

614419opb1-a -K

Krzysztofowi Sudoł

wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

Ojca

składają koleżanki i koledzy
z Biura Urządzania Lasu i Geodezji Leśnej w Olsztynie

94020opb1-a-M

mp-otbr-6791a-M

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

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:
• na poniedziałek – do piątku do godz. 17.00
• na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 9.00-17.00
• na sobotę – do czwartku do godz. 17.00
* Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, ul. Partyzantów 28

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

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

www.pozegnania.net

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

28919opb1-C-K

eprasa.pl d0564cdea7

DZIEWCZĘTA Z CHEMIKA JAK BURZA

SIATKÓWKA TO JEST SEZON SIATKAREK UKS CHEMIK SMS OLSZTYN, KTÓRE – POD WODZĄ TRENERÓW MACIEJA DOBROWOLSKIEGO I PIOTRA STASIEWICZA – NAJPIERW AWANSOWAŁY DO PÓŁFINAŁÓW MISTRZOSTW POLSKI JUNIOREK, A OSTATNIO POWTÓRZYŁY TO TAKŻE W KADETKACH!

Najpierw jednak o juniorkach Chemika, które od piątku do niedzieli walczą na własnym terenie - czyli tym razem w gościnnych progach Szkoły Podstawowej nr 7 (Aleja Przyjaciół 42) - o awans do finałowej ósemki mistrzostw kraju. Piątkowe spotkanie olsztynianek z ŁKS-em (zgłoszonym do rozgrywek pod długą nazwą ŁKS Siatkówka Żeńska Szkoła Gortata Łódź) zakończyło się już po zamknięciu tego wydania gazety, natomiast kolejnymi rywalkami Chemika będą: w sobotę Sparta Warszawa (ok. godz. 18), a dzień później - UKS Setbol Oświęcim (ok. 13). Do finałowego turnieju MP juniorek przejdą dwie najlepsze drużyny.

Fot. Facebook.pl

Kadetki Chemika pięknie spisały się w Legionowie, a teraz czekają je półfinały MP w Wieliczce

TYMCZASEM NIE LADA SZTUKI DOKONAŁY OSTATNIO „CHEMICZNE" KADETKI, CZYLI WEDŁUG INNEJ NOMENKLATURY: JUNIORKI MŁODSZE, KTÓRE POJECHAŁY DO LEGIONOWA (CZYT. „JASKINI LWA" W MŁODZIEŻOWEJ SIATKÓWCE DZIEWCZĄT), NO I WYWALCZYŁY TAM AWANS DO ÓSEMKI NAJLEPSZYCH DRUŻYN W POLSCE.

Po drodze ogrywając m.in. właśnie Legionovię! Oba zespoły pozostały w grze, podczas gdy za burtą MP kadetek znalazły się broniące tytułu siatkarki Pałacu Bydgoszcz!

W strefie finałowej swojego turnieju Chemik stracił tylko jednego seta, właśnie z zespołem gospodarzy, a mimo to - po wygranej z Liderem Konstantynów Łódzki (3:0) - podopieczne trenerów Dobrowolskiego i Stasiewicza musiały jeszcze poczekać na rozstrzygnięcie w ostatnim spotkaniu, pomiędzy Legionovią i Pałacem. Tylko jeden wynik - 3:1 dla gospodarzy - był niechciany z olsztyńskiego punktu widzenia, bo wtedy o awansie decydowałby dopiero bilans małych punktów podliczony u trzech drużyn. Ale że Legionovia ograła wciąż urzędujące mistrzynie kraju 3:0, więc nie doszło do tego, bo te dwa premiowane miejsca zajęły drużyny z Legionowa i Olsztyna. Brawo!

Na półfinałowy turniej kadetki Chemika pojadą do Wieliczki, gdzie zagrają z tamtejszym SMS Solna Wieliczka, Akademią Siatkówki AZS AWF Wrocław oraz MKS Dąbrowa Górnicza.

*** UKS Chemik SMS Olsztyn:** Zuzanna Dąbrowska, Jagoda Czochara, Emilia Chmielewska, Weronika Kij, Aleksandra Wiszniowiecka, Patrycja Mazur, Klaudia Zapałowska, Wiktoria Lizurej, Julia Pietrzak, Natalia Godlewska, Nikola Lewandowska, Aleksandra Wyrzykowska, Weronika Poczynek, Gabriela Szczotko, Eliza Rodziewicz. Trenerzy: Maciej Dobrowolski, Piotr Stasiewicz.

W ćwierćfinałach odpadły natomiast kadetki Truso Elbląg i SMS Ostróda, a także kadeci SMS Ostróda, AZS UWM Olsztyn oraz IKS Atak Elbląg.

*** Chemik w 1/4 finału MP kadetek (Legionowo), grupa A:** Pałac Bydgoszcz 1:3 (-29, 22, -21, -28), Wieżyca 2011 Stężyca 3:0 (20, 18, 23); o miejsca 1-4: Legionovia Legionowo 3:1 (18, 22, -14, 23), Lider Konstantynów Łódzki 3:0 (21, 17, 19). **Kolejność:** 1. Legionowo 5 pkt, 7:3; 2. Chemik 5, 7:4; 3. Pałac 5, 6:4; 4. Lider Konstantynów 3, 0:6; 5. Wieżyca; 6 MOSiR Stalowa Wola.

PES

SPORT W TELEWIZJI

SOBOTA

*** Biatlon.** Puchar Świata w Nowym Mieście: sztafeta kobiet (14, Eurosport 1, Polsat Sport Extra) oraz sztafeta mężczyzn (17, Polsat Sport News; 17.15, Eurosport 1)
*** Boks.** Gala Knock Out Boxing Night 10 w Łomży, waga junior ciężka: Artur Szpilka - Siergiej Radczenko (23.25, TVP Sport; 23.30, TVP 1); Gala w Nowym Jorku, waga ciężka: Robert Helenius - Adam Kownacki (3.00 sob./niedz., Polsat Sport)
*** Futsal.** Ekstraklasa: Gatta Zduńska Wola - Rekord Bielsko-Biała (18.30, SportKlub)
*** Hokej.** Liga NHL: Panthers - Canadiens (1.05 z sob. na niedz., TVP Sport)
*** Jeździectwo.** Global Champions Tour w Doha (15.50, Eurosport 2)
*** Kolarstwo.** Wyścig Strade Bianche kobiet i mężczyzn (12.25, 13.50, Eurosport 2)
*** Koszykówka.** Energa Basket Liga mężczyzn: Trefl - Śląsk (17.30, Polsat Sport Extra); liga NBA: Hornets - Rockets (23, Canal+ Sport 2)
*** Łyżwiarstwo szybkie.** PŚ w Heerenveen (15.20, Polsat Sport Extra)
*** MMA.** Gala UFC 248: m.in. waga średnia: Israel Adesanya - Yoel Romero; waga słomkowa: Zhang Weili - Joanna Jędrzejczyk (4.00 sob./niedz., Polsat Sport Extra)
*** Narciarstwo alpejskie.** PŚ w Kvitfjell: zjazd mężczyzn (10.55, Eurosport 1)
*** Piłka nożna.** Fortuna 1. liga: Chrobry Głogów - GKS Tychy (12.30, Polsat Sport); LaLiga: Eibar - Mallorca (12.55, Eleven Sports 1), Barcelona - Sociedad (18.25, nSport+), Getafe - Celta (20.55, Canal+ Sport 2); Premier League: Liverpool - Bournemouth, Arsenal - West Ham, Burnley - Tottenham (13.25, 15.55, 18.25, Canal+ Sport 2); PKO BP Ekstraklasa: Arka - Wisła P. (14.40, nSport+, Canal+ Sport 3), Zagłębie - Lechia, Jagiellonia - Śląsk (17.10, 19.40, Canal+ Sport); Serie A: Genoa - Parma (14.55, Eleven Sports 3), Atalanta - Lazio, SPAL - Cagliari (17.55, 20.40, Eleven Sports 1); Bundesliga: Hertha - Werder (15.25, Eleven Sports 1), Leverkusen - Eintracht (15.25, Eleven Sports 4), M'gladbach - Dortmund (18.20, Canal+); Championships: Swansea - West Bromwich (15.55, Eleven Sports 2)
*** Piłka ręczna.** Superliga kobiet: KPR Kobierzyce - Perła Lublin (12.35, TVP Sport); eliminacje mistrzostw Europy kobiet: Polska - Mołdawia (17.50, TVP Sport)
*** Siatkówka.** Puchar Polski kobiet, półfinały: SAN-Pajda Jarosław - Chemik, Developres - DPD Legionovia (14.45, 18, Polsat Sport); Serie A1 kobiet: Conegliano - Brescia (20.25, nSport+); PlusLiga: Indykpol AZS Olsztyn - ZAKSA Kędzierzyn (20.30, Polsat Sport)
*** Skoki narciarskie.** PŚ w Oslo: konkurs drużynowy (15.15, Eurosport 1, TVP Sport, TVP 1)

NIEDZIELA

*** Biatlon.** Puchar Świata w Nowym Mieście: biegi ze startu wspólnego kobiet (11.45, Eurosport 1, Polsat Sport Extra) oraz mężczyzn (13.35, Eurosport 1; 13.45, Polsat Sport News)
*** Biegi narciarskie.** PŚ w Oslo: 50 km klas. mężczyzn (11.20, Eurosport 2)
*** Kolarstwo.** Wyścig Paryż-Nicea, 1. etap (13.30, Eurosport 2)
*** Koszykówka.** EBL mężczyzn: Spójnia - Start (17.30, Polsat Sport Extra); NBA: Lakers - Clippers (20.30, Canal+ Sport)
*** Łyżwiarstwo szybkie.** PŚ w Heerenveen (14.30, Polsat Sport Extra)
*** Motocross.** Mistrzostwa świata w Valkenswaardzie (16, 17, Eurosport 2)
*** Narciarstwo alpejskie.** PŚ w Kvitfjell: supergigant mężczyzn (10.20, Eurosport 1)
*** Piłka nożna.** LaLiga: Osasuna - Espanyol (11.55, Eleven Sports 2), Valladolid - Bilbao, Villarreal - Leganes (13.55, 18.25, Canal+ Sport 2), Levante - Granada (15.55, Eleven Sports 4), Betis - Real Madryt (20.55, Eleven Sports 1); Ekstraklasa: Raków - Pogoń (12.10, Canal+ Sport), Wisła K. - Lech (14.30, Canal+; 14.50, TVP Sport), Legia - Piast (17, Canal+); Serie A: Fiorentina - Brescia, Bologna - Juventus (12.25, 17.55, Eleven Sports 1), Hellas - Napoli, Roma - Sampdoria (14.55, 20.40, Eleven Sports 2), Inter - Sassuolo (14.55, Eleven Sports 3); I liga: Stal - Termalica (12.30, Polsat Sport); Premier League: Chelsea - Everton, Manchester Utd - Manchester C. (14.55, 17.25, Canal+ Sport); Bundesliga: Bayern - Augsburg (15.25, Eleven Sports 1), Mainz - Fortuna (17.55, Eleven Sports 2)
*** Piłka ręczna.** Liga niemiecka mężczyzn: THW Kiel - Rhein-Neckar Loewen, Fuechse Berlin - Flensburg-Handewitt (13.30, 16, SportKlub); Superliga mężczyzn: MKS Kalisz - Zagłębie (17.55, TVP Sport)
*** Rugby.** Ekstraliga: Arka Gdynia - Ogniwo Sopot (12.30, Polsat Sport Fight); Puchar Sześciu Narodów: Szkocja - Francja (15.55, Canal+ Sport 2)
*** Siatkówka.** Puchar Polski kobiet, finał (14.45, Polsat Sport); PlusLiga: Trefl - Verva, GKS - Jastrzębie (18, 20.30, Polsat Sport)
*** Skoki narciarskie.** PŚ w Oslo (14.30, Eurosport 1, TVP 1)
* Tenis. Turniej WTA w Monterrey, finał (23.35, TVP Sport).

PES

eprasa.pl d0564cdea7

OLIMPIA ZAGRA BEZ RESPEKTU

II LIGA PIŁKARSKA\\\ W SOBOTĘ OLIMPIA ELBLĄG PODEJMIE GKS KATOWICE. W TYM SEZONIE GOŚCIE BARDZO POWAŻNIE MYŚLĄ O AWANSIE, A ŻE GOSPODARZOM MARZĄ SIĘ BARAŻE O II LIGĘ, ZATEM ZAPOWIADAJĄ SIĘ OLBRZYMIE EMOCJE. POCZĄTEK MECZU O GODZINIE 17.

W pierwszej kolejce wiosennej padło kilka zaskakujących wyników, jednak zdecydowanie więcej powodów do zadowolenia mieli gospodarze, bo atut własnego boiska wykorzystało aż sześć klubów, poza tym padły trzy remisy.

Sobotni rywal Olimpii w pierwszym wiosennym meczu jedynie zremisował u siebie z Błękitnymi Stargard (2:2). Pierwsza połowa meczu na stadionie przy ul. Bukowej była szalonym widowiskiem, a kibice obejrzeli w niej aż cztery gole. Dwukrotnie w tym spotkaniu prowadzili goście, jednak gospodarze nie dawali za wygraną i za każdym razem doprowadzali do remisu. Takim samym wynikiem zakończył się mecz Widzew Łódź - Olimpia Elbląg, co bez wątpienia było sukcesem elbląskiego zespołu.

A jak będzie w sobotę?

— SPODZIEWAMY SIĘ TRUDNEGO MECZU, ALE JESTEŚMY PRZYGOTOWANI NA WALKĘ OD PIERWSZEJ DO OSTATNIEJ MINUTY — STWIERDZA TRENER GKS KATOWICE RAFAŁ GÓRAK.

Fot. Marek Lewandowski

W sobotę elbląska Olimpia powalczy o dziewiąte ligowe zwycięstwo w tym sezonie

Z tabeli wynika, że to my jesteśmy faworytem, ale Olimpia jest gospodarzem i będzie robiła wszystko, by pokrzyżować nam szyki. Elblążanie przecież też mają swój cel, więc zapowiada się mecz walki — dodaje Górak.

W zespole katowickim mogą nastąpić niewielkie roszady w składzie, ale na pewno nie będzie osamotniony, bo do Elbląga wybiera się ponad 400 kibiców „Gieksy".

Natomiast jeśli chodzi o zespół elbląski, to podopieczni trenera Adama Noconia przygotowywali się tak samo jak do każdego innego ligowego spotkania. — Mam nadzieję, że kibice zobaczą dobre widowisko w naszym wykonaniu. Żeby punkty zostały w Elblągu, musimy grać konsekwentnie, cierpliwie i skutecznie — mówi drugi trener Olimpii Dariusz Kaczmarczyk. — Katowice to bardzo wymagająca drużyna, dlatego spodziewamy się trudnego pojedynku. Zagramy jednak bez respektu dla rywala, a wystąpimy w takim samym składzie jak przeciwko Widzewowi. Choć faworytem są goście, to mocno wierzę, że po ostatnim gwizdku sędziego to my będziemy schodzić z podniesionymi głowami — kończy Kaczmarczyk.

W Olimpii za nadmiar kartek nie zagra Michał Kuczałek, a trener Nocoń za czerwoną otrzymaną w meczu z Widzewem usiądzie na trybunach.

W rundzie jesiennej w Katowicach Olimpia zremisowała 1:1 - prowadzenie elblążanom dał wtedy Damian Szuprytowski (38), a wyrównał Arkadiusz Woźniak (67).

* Inne mecze 22. kolejki: **sobota** Pogoń Siedlce — Garbarnia Kraków, Legionovia Legionowo — Lech II Poznań, Stal Rzeszów — Górnik Polkowice, Skra Częstochowa — Elana Toruń, Błękitni Stargard — Stal Stalowa Wola, Bytovia Bytów — Resovia Rzeszów, **niedziela**; Górnik Łęczna — Widzew Łódź, Gryf Wejherowo — Znicz Pruszków.

JERZY KUCZYŃSKI

II LIGA

1. Widzew	44	46:18
2. Górnik Ł.	42	29:23
3. Katowice	41	38:21
4. Resovia	41	41:19
5. Olimpia	**33**	**30:20**
6. Bytovia	30	30:32
7. Stal Rz.	30	34:30
8. Błękitni	30	32:34
9. Znicz	30	31:36
10. Elana	29	29:26
11. Garbarnia	28	23:24
12. Górnik P.	27	36:25
13. Lech II	27	26:29
14. Pogoń	24	29:34
15. Stal S.W.	23	23:34
16. Skra	22	16:31
17. Legionovia	12	17:41
18. Gryf	10	14:47

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

SPRINTEM

BOKS\\\ W Kętrzynie zorganizowano międzynarodowy turniej o puchar Niedźwiedzia, podczas którego kibice obejrzeli 25 emocjonujących pojedynków z udziałem czołowych zawodników reprezentacji Polski (Oliwier Szot, Filip Bednarczyk, Bartosz Rośkowicz, Dominik Jędrej, Artur Proksa). Oprócz Polaków w ringu zaprezentowali się bokserzy z Gruzji, Estonii, Litwy, Niemiec i Rosji.

Za najlepszego zawodnika turnieju uznano Filipa Bednarczyka, który w dobrym stylu pokonał medalistę mistrzostw Niemiec Rashida Sangsariego.

Poza tym Aleks Snacki po raz kolejny udowodnił swoją gotowość do nadchodzących mistrzostw Europy, pokazując wolę walki oraz wysokie umiejętności podczas zwycięskiej walki z mistrzem Estonii Fedorem Komaninem, a Dominik Jędrej z łatwością pokonał Litwina Sandrasa Aleksandrewiciusa.

W walce wieczoru w kategorii wiekowej senior (69 kg) Adrian Krukowski (Mazur Ełk) okazał się lepszy od olsztynianina Tomasza Gryckiewicza.

Fot. organizatorzy

Turniej zorganizowali działacze kętrzyńskiego Niedźwiedzia

- Na słowa uznania zasłużyli także Kacper Sznip i Hubert Wardak - uważa Maciej Wyszyński, prezes kętrzyńskiego Niedźwiedzia. - Jakub Tyborowski, Michał Michalik, Damian Szymankiewicz i Krystian Szmyglewski przegrali swoje walki, ale również należą się im wielkie brawa. Chciałbym podziękować kibicom za wsparcie i obecność, a wszystkim zawodnikom za przyjazd do Kętrzyna. Dziękuję też dyrektorce szkoły Bożenie Mickiewicz za udostępnianie hali, nauczycielom wychowania fizycznego SP 5 za wyrozumiałość, rodzicom za pyszne ciasta, Jerzemu Pruszyńskiemu za fachową obsługę muzyczną, a Krzysztofowi Krupienikowi za profesjonalną spikerkę.

PIŁKA NOŻNA\\\ Sędziowie piłkarscy zrzeszeni w Kolegium Sędziów Warmińsko-Mazurskiego Związku Piłki Nożnej kolejny raz sprawili prezent Wojewódzkiemu Specjalistycznemu Szpitalowi Dziecięcemu w Olsztynie. 20 stycznia podczas charytatywnego XI Halowego Turnieju Turnieju Sędziów o Puchar Marszałka Województwa zebrali 17 500 złotych, które w piątek przekazali szpitalowi. Pieniądze te zostaną przeznaczone na zakup noża piezoelektrycznego wykorzystywanego w chirurgii szczękowo-twarzowej. W sumie sędziowie podarowali szpitalowi dziecięcemu sprzęt o łącznej wartości 25 tys. zł.

Rys. Zbigniew Piszczako

BRYDŻ\\\ Wyniki środowego turnieju w Olsztynie: 1. W. Krzemieński-M. Torebko 59,09; 2-3. Z. Cimaszkiewicz-Z. Ratajczak, M. Makuch-T. Stopierzyński 57,47; 4. M. Doroszuk-R. Suder 57,14; 5. A. Gudecka-J. Pierzkała 54,87. MDRYH

eprasa.pl d0564cdea7

PIŁKA NOŻNA WYGRAŁA Z BASEBALLEM

PIŁKA NOŻNA\\\ CHYBA NIE MA PIŁKARZA LUB KIBICA NA ŚWIECIE, KTÓRY BY NIE SŁYSZAŁ O ROBERCIE LEWANDOWSKIM. POZA TYM CENIĘ ARKADIUSZA MILIKA, JAKUBA BŁASZCZYKOWSKIEGO I ŁUKASZA PISZCZKA – MÓWI SAM VAN HUFFEL, HOLENDERSKI POMOCNIK STOMILU.

- Ile miałeś lat, gdy poszedłeś na pierwszy trening piłkarski?

- Byłem bardzo małym chłopcem, może miałem 4,5 roku. Mój brat grał w piłkę nożną, mieszkaliśmy w Amsterdamie, gdzie futbol to świętość. Bardzo mi się to podobało, że miasto żyło piłką nożną. Próbowałem także kick-boxingu oraz baseballu, bo mój tata był reprezentantem Holandii w baseballu, więc dorastałem oglądając właśnie jego i ten sport. Jednak poszedłem własną drogą i wybrałem futbol.

- Co wiedziałeś o Polsce przed przyjazdem?

- W moim mieście żyje bardzo wielu Polaków, więc przed przyjazdem rozmawiałem z kilkoma z nich. Pytałem o Olsztyn, a oni wypowiadali się o mieście w samych superlatywach, twierdząc m.in., że szczególnie latem jest tu pięknie. Poza tym w Odrze Opole występuje mój rodak Thijs Timmermans, z którym też się kontaktowałem. W trakcie przerwy świątecznej spotkaliśmy się na obiedzie i on naświetlił mi nieco sytuację w Fortuna 1. Lidze.

- Jakich polskich graczy kojarzysz?

- Oczywiście numerem jeden jest Robert Lewandowski, chyba nie ma piłkarza czy kibica na świecie, który by o nim nie słyszał. Arkadiusz Milik grał swego czasu w Ajaksie Amsterdam, więc jego też nie mogło zabraknąć w moim zestawieniu. Poza tym Jakub Błaszczykowski i Łukasz Piszczek z Borussii Dortmund. Jest wielu Polaków w topowych ligach Europy.

- A twój piłkarski idol? Może jakiś Holender?

- Holender to na pewno Wesley Sneijder, lubiłem też Dirka Kuyta ze względu na jego etykę pracy i tego jak grał, bo on zawsze walczył pełne 90 minut. Oprócz tego dbał o siebie, podobnie jak ja teraz. Lubię dodatkowo pójść na siłownię, jestem młodym graczem i nadal dużo rzeczy mam do poprawienia. A jeżeli chodzi o zawodników spoza mojego kraju, to Cristiano Ronaldo. Jak byłem młodym pulchnym chłopcem to kiedy oglądałem Ronaldo, zawsze chciałem być taki jak on. Motywował mnie. Jako dziecko byłem na celowniku Feyenoordu i Ajaksu, ale nie byłem wystarczająco szczupły, więc zmieniłem swoje nastawienie i w wieku 14 lat zacząłem chodzić na siłownie oraz inaczej jeść.

- Media spekulowały, że byłeś też w orbicie zainteresowań klubów angielskich?

- BYŁEM NA TESTACH W LEICESTER CITY OKOŁO 10 DNI, TRENOWAŁEM Z ZESPOŁEM, ZAGRAŁEM MECZ, PODOBAŁO MI SIĘ, PODOBNO ZEBRAŁEM DOBRE NOTY, CHCIELI MNIE NAWET ZATRZYMAĆ, ALE NA PRZESZKODZIE STANĘŁY JAKIEŚ SPRAWY ZWIĄZANE Z DOKUMENTAMI. BYŁEM BARDZO ROZCZAROWANY, ŻE TRANSFER NIE DOSZEDŁ DO SKUTKU. ZAWSZE MARZYŁEM, ŻEBY ZAGRAĆ W PREMIER LEAGUE, ALE STAŁO SIĘ INACZEJ. TRUDNO.

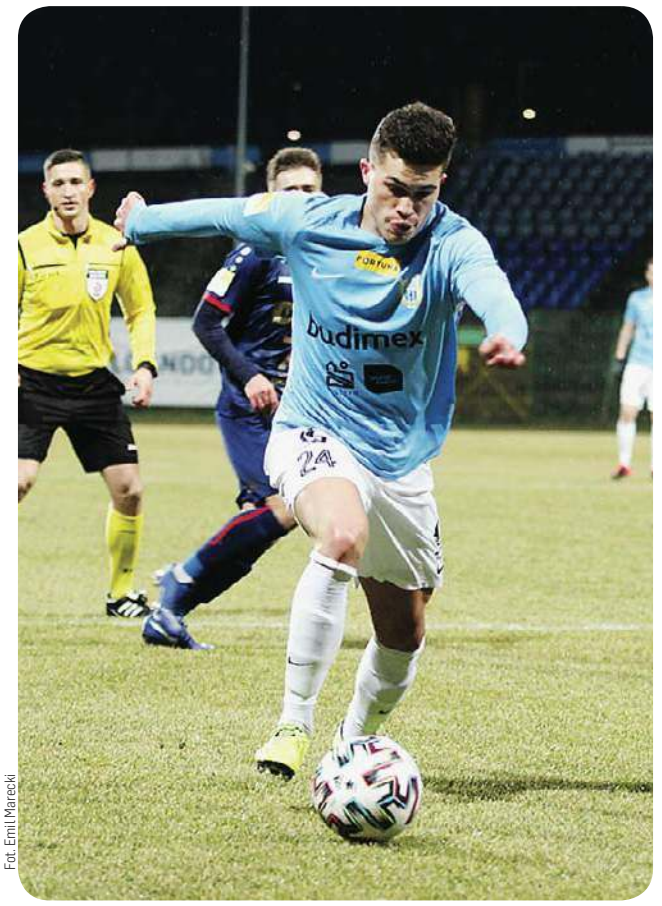
- Jaki wpływ na twój rozwój mieli rodzice?

- Nigdy nie pchali mnie w stronę sportu, ale zawsze wspierali i pomagali. Przypominali, żeby dbać o siebie, chodzić wcześnie spać. Jestem im bardzo wdzięczny za to. Miesiąc temu tato przyjechał do Olsztyna ze mną, żeby wszystkiego dopilnować, natomiast podczas mojego debiutu na trybunach oprócz taty była też mama i brat.

- Była dodatkowa mobilizacja?

- Dokładnie. Rodzina jest dla mnie najważniejsza. Kiedy zdobyłem gola, to widziałem, że rodzice byli szczęśliwi. Będąc dzieckiem mówiłem mamie, że kiedyś będzie taki moment, że będą mi kibicować na stadionie i będą dumni. Mam nadzieję, że tak właśnie było w ostatnim meczu.

- Jak się czujesz po pierwszym meczu przed olsztyńską publicznością?


Fot. Emil Marecki

- Mecz w mojej ocenie był całkiem niezły. Z tego, co słyszałem, nie jest normą, że podczas ligowych spotkań pada aż tyle bramek, więc myślę, że kibice mogą być zadowoleni. Mamy bardzo dobrych napastników, którzy są groźni w polu karnym (Sobczak, Siemaszko - red). Ja też mogę stworzyć niebezpieczeństwo pod bramką przeciwnika. Chciałbym, żeby stadion zawsze był pełny i tak żywo reagował na nasze poczynania na boisku.

- Po zmianie dostałeś owacje na stojąco. Jakie to było uczucie?

- Fantastyczne! Chciałbym gorąco podziękować wszystkim fanom za takie przyjęcie. To piękne uczucie, kiedy cały stadion skanduje twoje imię. To jest nie do opisania, to po prostu trzeba przeżyć. Mam nadzieję, że swoją grą będę sprawiał radość wszystkim kibicom.

- A inne twoje piłkarskie marzenia?

- Oczywiście, że mam takie, ale wolałbym zostawić je dla siebie. Teraz skupiam się na grze dla Stomilu i to z tą drużyną chciałbym osiągnąć jak najwięcej.

- A gdybyś mógł wybrać, to w której europejskiej lidze chciałbyś grać?

- MYŚLĘ, ŻE NAJLEPIEJ PASOWAŁBYM DO BUNDESLIGI. NIEMCY KOCHAJĄ PIŁKĘ NOŻNĄ, CO PRAWDA LIGA NIE JEST AŻ TAKA TECHNICZNA JAK NP. HISZPAŃSKA, ALE ZA TO W BUNDESLIDZE GRAJĄ PRAWDZIWI FIGHTERZY. OCZYWIŚCIE TO TYLKO GDYBANIE, BO NIGDY NIE WIADOMO, CZY UDA SIĘ WPASOWAĆ W ZESPÓŁ I CZY ZAWODNIK BĘDZIE ODPOWIADAŁ TRENEROWI. WIELE CZYNNIKÓW SIĘ NA TO SKŁADA.

- Jak czujesz się w Olsztynie?

- Świetnie. Koledzy z drużyny też przyjęli mnie bardzo dobrze. Teraz dołączyło dwóch Holendrów, ale nawet jakby ich nie było, to kontakt z resztą drużyny miałem od początku dobry. Staramy się też widywać poza treningami, czasem pójdziemy coś zjeść lub wspólnie obejrzeć jakiś mecz. Bardzo fajnym miejscem na spacery na pewno jest plaża miejska. Moi rodzice podczas pobytu mieszkali w hotelu nad jeziorem, więc często tam bywałem. Oni też byli zachwyceni Olsztynem.

- Polska trafiła na Holandię w Lidze Narodów, co ty na to?

- Życzę obu ekipom powodzenia. Grając w Polsce, wiem więcej o Polakach, więc wiem, że lubicie walczyć, dlatego mecze między naszymi ekipami będą z pewnością ekscytujące. Wiadomo, że będę kibicował swoim rodakom (śmiech). Mimo tego że wielu waszych reprezentantów gra w czołowych ligach, to jednak myślę, że piłkarsko - przynajmniej w tym momencie - jesteśmy lepsi.

- To może wkrótce będziemy mogli ciebie oglądać w drużynie narodowej?

- Reprezentowanie swojego kraju dla każdego sportowca jest wielką nobilitacją. Holandia jest bardzo mocna piłkarsko, więc o występy w drużynie narodowej będzie bardzo ciężko. Mam jednak dopiero 21 lat, dlatego myślę, że jeszcze wszystko przede mną. Na debiut w reprezentacji nigdy nie jest za późno, równie dobrze może się to zdarzyć, jak będę miał 27 lat. Jedno jest pewne, będę ciężko pracował, grał dla Stomilu jak najlepiej potrafię i wtedy wszystko może się zdarzyć. Byłoby to coś pięknego.

- Jak wyglądają przygotowania do sobotniego meczu z Sandecją Nowy Sącz?

- Wiadomo, że po wygranym meczu w weekend od poniedziałku przystąpiliśmy do zajęć z uśmiechem na twarzy. Pierwszy trening to był taki typowy rozruch, we wtorek mięliśmy siłownię i dosyć mocny trening na boisku, część chłopaków pojechała na sparing z drugim zespołem, natomiast w środę mięliśmy gierkę wewnętrzną. Czyli przygotowania do meczu w Nowym Sączu poszły zgodnie z planem.

MAGDALENA GAWROŃSKA

SOBOTNI MECZ 22. KOLEJKI I LIGI SANDECJA NOWY SĄCZ - STOMIL OLSZTYN ROZPOCZNIE SIĘ O GODZ. 19.10

PO 21 KOLEJKACH

1. Warta	43	36:18
2. Stal	41	35:18
3. Podbeskidzie	40	40:21
4. Radomiak	36	30:26
5. Jastrzębie	31	30:25
6. Tychy	31	42:31
7. Olimpia	31	34:35
8. Miedź	31	29:28
9. Zagłębie	29	30:31
10. Stomil	**29**	**20:24**
11. Niecieczа	26	29:24
12. Sandecja	26	30:37
13. Bełchatów	25	24:27
14. Chrobry	23	21:34
15. Puszcza	23	16:27
16. Odra	20	18:29
17. Wigry	19	17:35
18. Chojnice	19	29:40

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

REKLAMA

ROZWODY
ALIMENTY
SPADKI
600 434 434
(89) 535 55 77

188019otbr-b -0

eprasa.pl d0564cdea7

W SOBOTNIM MECZU 23. KOLEJKI PLUSLIGI INDYKPOL AZS OLSZTYN PODEJMIE ZAKSĘ KĘDZIERZYN-KOŹLE (G. 20.30)

RUSZYŁA KADROWA KARUZELA!

SIATKÓWKA SEZON ZASADNICZY PLUSLIGI ZBLIŻA SIĘ POWOLI DO KOŃCA, INDYKPOL AZS WALCZY O MIEJSCE W ÓSEMCE, ALE W OLSZTYŃSKIM KLUBIE JUŻ SIĘ MYŚLI O NASTĘPNYM SEZONIE. NIEOFICJALNIE WIADOMO, ŻE Z KLUBU ODEJDZIE MINIMUM TRZECH ZAWODNIKÓW.

Jeszcze nie wiemy, kto zagra w play-offach, ale kluby już myślą o następnym sezonie. Do tej pory często już w styczniu miały „dogadany" nowy skład, bo wtedy odbywał się finałowy turniej Pucharu Polski, na który przyjeżdżali menedżerowie z całego świata, by coś z PlusLigi kupić lub coś jej sprzedać. W tym roku jest inaczej, bowiem finał PP przeniesiono na marzec, więc szefowie klubów uzgodnili, że do końca lutego wstrzymają się z podpisywaniem nowych kontraktów. I podobno - z niewielkimi wyjątkami - dotrzymali słowa. Inna sprawa, że ceny za polskich siatkarzy ostatnio bardzo wzrosły, więc to też nie zachęca do szybkich negocjacji. W efekcie na rynku jest nieoczekiwany zastój, ponieważ kluby czekają, aż menedżerowie zawodników zaczną „schodzić z cen".

Ale skupmy się teraz na Indykpolu AZS, który - wszystko wskazuje na to - zaliczy kolejny nieudany sezon, chociaż oczekiwania były bardzo duże. Wiadomo, że w Olsztynie na pewno zostanie czterech siatkarzy, którzy mają jeszcze ważne kontrakty. Są to: Wojciech Żaliński, Remigiusz Kapica, Mateusz Poręba i Dawid Sokołowski. Oczywiście to nie znaczy, że w Indykpolu AZS już nie zobaczymy Jana Hadravy czy Robberta Andringi. Wszystko zależy od wyników ich rozmów z olsztyńskim klubem. A że Czech przyznał ostatnio, że w stolicy Warmii i Mazur czuje się bardzo dobrze, więc jest szansa, że na kolejny sezon zostanie w Olsztynie.

Fot. Emil Marecki

Michała Żurka i Pawła Woickiego w przyszłym sezonie raczej już nie zobaczymy w Indykpolu AZS

JEDNAK DLA SZEFÓW KLUBU Z KORTOWA W TEJ CHWILI NAJWAŻNIEJSZE JEST ZATRZYMANIE DANIELA CASTELLANIEGO. - TO JEST NASZ PRIORYTET - PRZYZNAJE TOMASZ JANKOWSKI, PREZES OLSZTYŃSKICH SIATKARZY. - ROZMOWY TRWAJĄ, BO DANIEL TO DOSKONAŁY SZKOLENIOWIEC, JEDEN Z NAJLEPSZYCH NA ŚWIECIE, KTÓRY MOŻE MIEĆ RÓWNIEŻ INNE OFERTY, I TO Z BARDZIEJ ZNANYCH I BOGATSZYCH KLUBÓW.

Co prawda o przebiegu tych rozmów prezes Jankowski nie chce powiedzieć ani słowa, ale wróble z olsztyńskiej starówki, które nie dość, że kochają siatkówkę, to jeszcze zazwyczaj wiedzą, co w trawie piszczy, twierdzą, że argentyński trener poprowadzi Indykpol AZS w następnym sezonie. - Jesteśmy blisko porozumienia, ale na razie nadal rozmawiamy - dodaje jedynie prezes Jankowski. - Zachęcamy Castellaniego do pozostania w Olsztynie, a jednocześnie wspólnie z nim rozmawiamy o budowie ekipy na kolejny sezon.

Nieoficjalnie udało się nam ustalić, że w tej ekipie nie zobaczymy już Mateusza Miki, Pawła Woickiego i Michała Żurka. Mika miał się w Olsztynie odbudować i pociągnąć zespół do wyższych celów, ale wyszło to raczej słabo, a jeżeli już zespół niekiedy ciągnął, to raczej w dół. Woicki chyba też nie znalazł się w planowanym nowym składzie Indykpolu AZS, bowiem zdecydował się przyjąć ofertę Resovii, gdzie w przyszłym sezonie ma być drugim rozgrywającym. - Ale Paweł jest zbyt ambitny, by być rezerwowym, dlatego jestem pewien, że zrobi wszystko, by wskoczyć do wyjściowego składu rzeszowskiego zespołu - twierdzi osoba znająca realia siatkarskiego świata.

Natomiast Michał Żurek nie zagra w Indykpolu AZS, ponieważ - jak twierdzą nasi informatorzy - sam postanowił zmienić klub i otoczenie. A że jest jednym z lepszych (i sympatyczniejszych) libero w PlusLidze, więc bezrobocie mu raczej nie grozi. Podobno już zgłosiły się trzy kluby, m.in. Resovia, ale bardziej prawdopodobny jest kierunek ZAKSA, gdzie Michał mógłby być solidnym zmiennikiem Pawła Zatorskiego. Za takim scenariuszem przemawia m.in. to, że Michał Żurek urodził się w Kędzierzynie-Koźlu. Ale w kolejce jest też ponoć Zawiercie...

Lejzorek Rojtszwanc, bohater satyrycznej powieści Ilji Erenburga, mawiał, że jak zwalniają, to znaczy, że będą przyjmować. Ale o tym, kogo do Olsztyna ostatecznie przyjmą, przekonamy się dopiero za kilka tygodni

KTO ZAGRA O MEDALE

Najlepsze osiem zespołów po fazie zasadniczej PlusLigi, która kończy się 28 marca, powalczy o medale mistrzostw Polski. Jest to istotna zmiana w stosunku do poprzednich rozgrywek, bowiem wtedy w fazie play-off rywalizowało tylko sześć ekip. Dwie najlepsze od razu awansowały do półfinału, natomiast o dwa pozostałe miejsca walczyły kluby z miejsc 3-6. System ten jednak spotkał się z powszechną krytyką, bowiem dwa najlepsze zespoły - oczekując na swoich półfinałowych rywali - zostały wytrącone z rytmu meczowego. A że jednocześnie uznano, iż poziom rozgrywek się podniósł, więc zapadła decyzja o powrocie do starej formuły play-offów, czyli pierwszy zespół zagra z ósmym, drugi z siódmym, trzeci z szóstym, a czwarty z piątym (gra się do dwóch zwycięstw). Przegrani powalczą o miejsca 5-8., natomiast zwycięzcy zagrają w półfinałach (do dwóch zwycięstw). Ostatnim etapem rywalizacji będzie finał, w którym zespoły będą rywalizować do trzech zwycięstw.

ARTUR DRYHYNYCZ

eprasa.pl d0564cdea7