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

5120otbs-H-K

GAZETA OLSZTYŃSKA.pl
BEZgorset
SOBOTA\\\NIEDZIELA
22-23|02|2020
cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

„Gazeta Olsztyńska"
104 738
polubień na FB

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 4 364 NR 44 (20 164) \\\ NA TERENIE POWIATÓW ELBLĄSKIEGO I BRANIEWSKIEGO UKAZUJE SIĘ JAKO DZIENNIK ELBLĄSKI

Fot. archiwum prywatne

Jej świat: ryk silnika i tumany kurzu \3

ISSN 0137-9127
08
9 770137 912064

eprasa.pl ed79145aa8

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

BRAK CZASU TO WYMÓWKA?

WSZYSCY NARZEKAMY NA BRAK CZASU. ŻYJEMY W BIEGU I CIĄGLE GDZIEŚ GONIMY. ALE, JAK MÓWIĄ BADANIA, TRACIMY GO Z WŁASNEJ WINY. MĘŻCZYŹNI GORZEJ ZARZĄDZAJĄ CZASEM NIŻ KOBIETY. PANIE Z KOLEI ZBYT WIELE GODZIN POŚWIĘCAJĄ NA TELEFON.

Nie mam czasu" — czy jest ktoś, z kogo ust nie padło takie stwierdzenie? Brak czasu jest jednym z powodów do narzekań wielu Polaków. Ale czy rzeczywiście go nie mamy? Z badań marki Lorus „Czas ma znaczenie. Opinie i zwyczaje Polaków związane z czasem" wynika, że niestety najczęściej tracimy go z własnej woli. W czym tkwi błąd? Najczęściej w braku jasno określonych priorytetów. Wielu z nas nie potrafi ustalić, które z zadań do wykonania są najważniejsze. Nie umiemy też gospodarować czasem. Do tego przyznaje się 25. proc. respondentów. I ulegamy rozpraszaczom. Zbyt często sięgamy po telefon, komentujemy w mediach społecznościowych, sprawdzamy co słychać u naszych znajomych. W badaniu Polacy też wskazują prokrastynację jako kolejny powód marnowania czasu. To notoryczne opóźnianie wykonywania swoich obowiązków, np. pracy czy nauki. Do tego przyznaje się 27 proc. badanych.

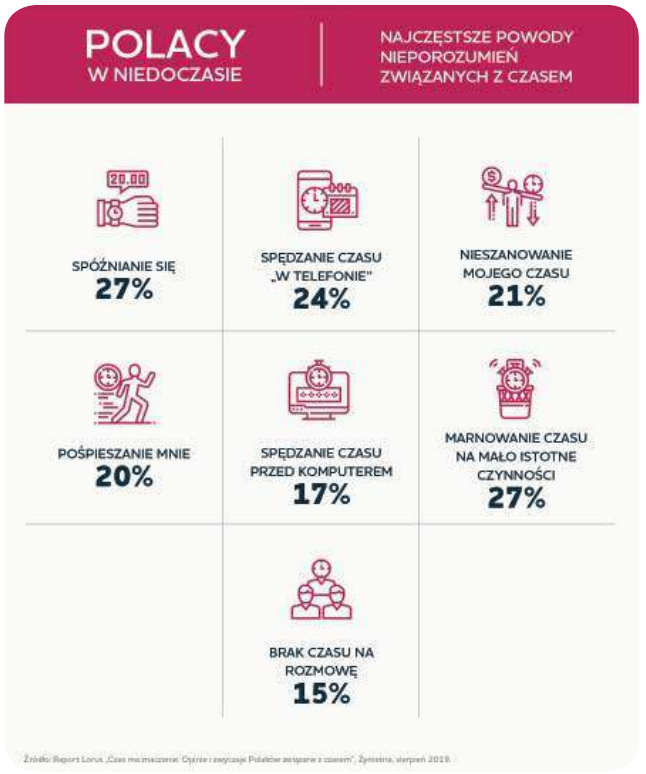
Kolejne „pożeracze czasu" według ankietowanych to zbyt późne wstawanie i spędzanie czasu w mediach społecznościowych, granie w gry komputerowe, na telefonie lub konsoli oraz oglądanie telewizji. Choć jesteśmy świadomi naszych praktyk przejawiających się nieefektywnym gospodarowaniem czasem, wiemy, na co zamierzamy przeznaczyć go w lepszy sposób. Przyświecająca myśl pozwala nam walczyć z dotychczasowymi nawykami.

Co trzeci biorący udział w badaniu przyznał, że traci czas zazwyczaj przez stanie w korkach. Kobietom częściej zdarza się spędzać zbyt dużo czasu w mediach społecznościowych. Ich domeną jest również problem późnego wstawania i opóźnianie realizacji zadań. Zdecydowanie gorzej z planowaniem radzą sobie mężczyźni. Obok stania w korku, brak umiejętności odpowiedniego planowania stanowi u panów główny problem, generujący poczucie utraty wolnego czasu. Mężczyźni w większym stopniu od kobiet odczuwają także stratę czasu w związku z podróżami do i z pracy oraz rozmowami przez komunikatory.

— Polakom zależy, żeby jak najwięcej czasu przeznaczać na swoich bliskich. Dla dużej części (2 na 5 osób) spędzanie większej ilości czasu z rodziną i dziećmi to największy priorytet, przy czym większą chęć wykazują kobiety – w porównaniu do mężczyzn różnica wynosi 16 punktów procentowych. W dalszej kolejności ważne są dla nas podróże (37 proc.), relaks i chwile dla siebie (35 proc.) oraz hobby/zainteresowania (29 proc.). Dalej wymieniamy również spędzanie czasu z partnerem/partnerką, dbanie o zdrowie, czytanie książek i czas dla przyjaciół. Najmniej osób więcej czasu chciałoby poświęcać na naukę, pracę i zakupy — czytamy w raporcie.

Co ciekawe, aż o 10 proc. więcej mężczyzn niż kobiet chciałoby poświęcać więcej czasu na swoje zainteresowania. Z kolei osoby w wieku 40-60 lat chciałyby poświęcić czas swojemu zdrowiu. To o 12 proc. więcej niż gruba 18- 39 latków.

— Problemem widocznym wśród Polaków, który zauważyliśmy podczas analizy wyników badań, jest brak umiejętności dysponowania wolnym czasem. Nie umiemy określić priorytetów, ale także ulegamy wielu rozpraszaczom, zwłaszcza dostępnym w Internecie — mówi Bartosz Pietrzak, ekspert marki Lorus.



15 RZECZY, NA KTÓRE TRACISZ CZAS

1. FACEBOOK I INNE SOCIAL MEDIA. CZAS UCIEKAJĄCY ONLINE.
2. TELEWIZJA, SERIALE.
3. BRAK NAWYKU ODKŁADANIA RZECZY NA MIEJSCE.
4. ODPISYWANIE NA WIADOMOŚCI, NAWET GDY JESTEŚMY ZAJĘCI.
5. PROKRASTYNACJA.
6. BRAK KALENDARZA/PLANERA.
7. KALENDARZ NIE JEST POD RĘKĄ.
8. NARZEKANIE.
9. BRAK PORANNEJ RUTYNY.
10. SPĘDZANIE CZASU NA ROZMYŚLANIU „CO INNI O TYM POMYŚLĄ?
11. BRAK 100-PROCENTOWEJ OBECNOŚCI.
12. MULTITASKING.
13. NIEWYKORZYSTYWANIE CZASU PODCZAS DOJAZDÓW DO PRACY.
14. WIECZNE POSZUKIWANIE POTRZEBNYCH RZECZY.
15. OCZEKIWANIE NA LEPSZE OKOLICZNOŚCI.

Źródło: simplife.pl

Jak możemy więc sobie pomóc? — Ważne jest, aby stawiać sobie cele i skutecznie je realizować — kontynuuje. — Mowa nie tylko o największych życiowych planach, ale tych najdrobniejszych aspektach życia codziennego. Zweryfikowanie źródła największego marnotrawstwa czasu pozwala nam uzmysłowić sobie, z czym tak naprawdę walczymy. Wbrew pozorom, często największym problemem jest samo znalezienie przyczyny, proces eliminacji potrafi być o wiele prostszy. Dla przykładu, jeżeli założymy, że dziennie spędzimy maksymalnie godzinę w mediach społecznościowych, może się okazać, że potrafimy znaleźć czas dla rodziny czy przyjaciół.

Czas tracimy także w pracy. Na co? W grę wchodzą prywatne rozmowy przez telefon, surfowanie w Internecie czy plotki ze współpracownikami. Największe pochłaniacze czasu to portale społecznościowe i sklepy online. W wielu firmach pracownicy mają dostęp do serwisów społecznościowych. Niektórzy zbyt często ucinają sobie pogawędki online i załatwiają przed internet prywatne sprawy. O badania w tym temacie pokusiła się firma Sedlak&Sedlak. Okazuje się bowiem, że ponad 60 proc. ankietowanych przyznaje się do marnowania czasu w pracy.

Aleksandra Tchórzewska, mat. pras.

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

REDAKTORZY WYDANIA
Monika Nowakowska 89 539 74 87
Beata Brokowska 89 539 75 90
Mirosław Wieczorek 89 539 76 40
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 ed79145aa8

ROZMAWIAM CZASEM ZE SWOIM MOTOREM

PATRYCJA MA TYLKO 21 LAT I JUŻ ODNOSI SPORE SUKCESY. JEST JEDNĄ Z NIEWIELU KOBIET STARTUJĄCYCH W ZAWODACH MOTOCROSSOWYCH. AMBITNA STUDENTKA BEZPIECZEŃSTWA WEWNĘTRZNEGO POCHODZI Z BARTOSZYC, MIESZKA W GDYNI, A SERCEM ZWIĄZANA JEST Z ELBLĄGIEM.

— Kiedy po raz pierwszy wsiadłaś na motor?

— Koleżanka z Lidzbarka Warmińskiego, który jest miastem motocrossu, namówiła mnie, by iść zobaczyć zawody na żywo. Poznałyśmy kilku zawodników, a jeden ze znajomych nauczył mnie podstaw i pozwolił mi się przejechać. Bardzo mi się spodobało, ale wtedy uczyłam się jeszcze w liceum i ciężko było mi odłożyć na własny motor. Pozostało mi żyć marzeniami. Dwa lata temu los postawił na mojej drodze Patryka z Elbląga, który startuje w zawodach motocrossowych. Połączyła nas nie tylko pasja, ale i uczucie. To on uczył mnie jeździć, dziś prowadzi wypożyczalnię sprzętu i uczy też innych.

— Od razu poczułaś, że motor to coś dla ciebie?

— Zdecydowanie, jeszcze zanim wsiadłam, to już o tym marzyłam. Byłam pewna, że to musi być coś fajnego. Jak pierwszy raz wsiadłam na motor, czułam, że to jest to, co chcę robić.

— Jakie emocje towarzyszą tej dyscyplinie?

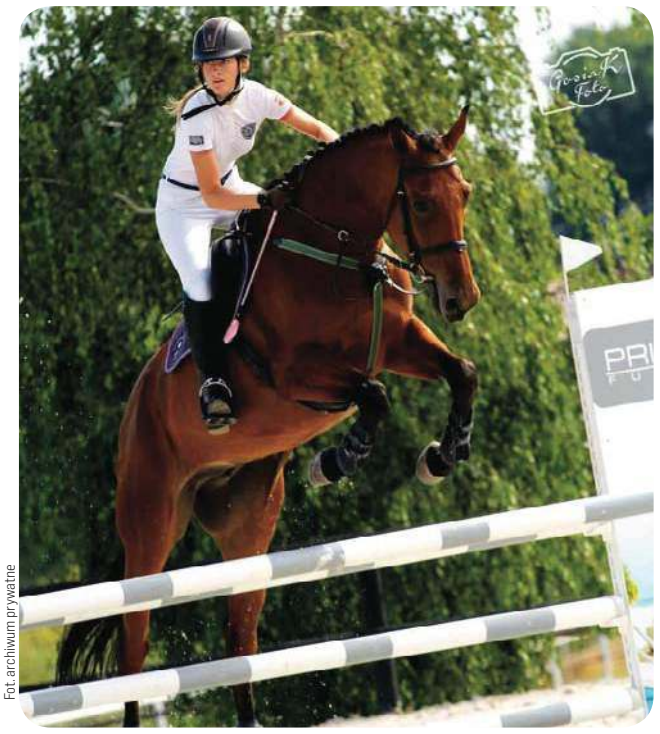
— Ogromne! Jest bardzo duża adrenalina. To nie jest gra w szachy, podczas której siedzimy sobie spokojnie na miejscu. Jest prędkość i wiadomo, że trzeba liczyć się z upadkami i kontuzjami. Na szczęście, odpukać, ja jeszcze żadnej poważnej nie miałam, kończyło się tylko na obiciach. Sporty ekstremalne dostarczają sporo adrenaliny, ale są też takim motorem, który napędza do dalszej zabawy, jazdy, podnoszenia stopnia umiejętności i podejmowania kolejnych wyzwań. Razem z Patrykiem nie tylko bierzemy udział w zawodach, ale też jeździmy po lasach, sprawdzamy się na trudniejszych trasach, trenujemy tory pełne przeszkód. Jest to frajda i adrenalina jednocześnie.

— Za tobą już pierwsze sukcesy...

— W ubiegłym roku, zaraz po zdaniu licencji, wystartowałam w dwóch okręgówkach w motocrossie. W Bartoszycach zajęłam 6 miejsce, ale dostałam nagrodę burmistrza za najlepszy wynik początkującej zawodniczki. W Olecku zajęłam 4 miejsce. Wzięłam też udział w organizowanych w Ogrodnikach Mistrzostwach Polski i Pucharze Polski w Superenduro, czyli zawodach polegających na tym, że przejeżdża się przez różne przeszkody typu opony, belki, betonowe murki. Zastanawiałam się dosyć długo, czy jestem już na to gotowa, ale stwierdziłam, że warto spróbować. Okazało się, że w całym cyklu w Superenduro startowały tylko dwie kobiety. Ja wystartowałam jeszcze w zawodach zamykających cały cykl, w których brało udział sześć dziewczyn. Byłam na trzeciej pozycji, ale okazało się, że dzięki temu, że utrzymałam tę trzecią pozycję, udało mi się zdobyć tytuł II wicemistrzyni w Superenduro.

— Jaki wpływ ma na ciebie ta niezwykła pasja?

— Każda pasja jest motywacją do życia. Pozwala oderwać się od codzienności, daje upust emocjom, które się w nas zbierają i bardzo pozytywnie wpływa na nasze funkcjonowanie. Ja przechodziłam już przez różne etapy. Przez 10 lat trenowałam jeździectwo, a w międzyczasie siatkówkę i łucznictwo. Nie były to jednak takie towarzyskie sporty jak motocross. Dopiero teraz poznałam wiele osób, z którymi mogę dzielić pasję, ale też porozmawiać na każdy temat. Nie ma tutaj takiej zaciętej rywalizacji, ale rodzinna atmosfera: wspólne treningi, wspólne wyjazdy. Powinniśmy szukać takich pasji, w których dobrze się czujemy pod każdym względem, by nie było to robione na siłę. Rodzice często namawiają dzieci na udział w sportowych zawodach. Wówczas coś, co dawało im radość, staje się przymusem.



Fot. archiwum prywatne

— Czy można porównać jazdę konną z ujarzmianiem koni mechanicznych?

— Mój chłopak twierdzi, że od początku radziłam sobie na motorze tak dobrze właśnie dzięki temu, że uprawiałam kiedyś jeździectwo. Koń to jednak żywe zwierzę, nieprzewidywalne. Motocross też jest nieprzewidywalnym sportem, ale każdy błąd jest zwykle moją winą. Maszyny nie można przytulić i pogłaskać, chociaż ja rozmawiam czasem ze swoim motorem.

— Dlaczego twoim zdaniem wśród zawodników motocrossu jest nadal tak mało kobiet?

— Może w głowach dziewczyn utarło się to przekonanie, że motoryzacja to działka facetów, a kobiety do garów... Możliwe, że dlatego dziewczyny są bardzo zdystansowane do takich dyscyplin. Bez problemu dają sobie jednak w nich radę, sama namawiam moje znajome, by spróbowały. Moim zdaniem to sport dla każdego. Mężczyźni może mają więcej siły, która jest potrzebna, ale niezbędna jest też dobra kondycja, którą zawsze można wyćwiczyć. Nie tylko kobiety, ale i mężczyzn mogą też odstraszać duże koszty, które się z tym sportem wiążą. Sam motocykl to koszt około 20-30 tysięcy, ale my kupujemy zazwyczaj używane. Są to jednak sprzęty, które szybko się eksploatują i trzeba inwestować w ich remont. Trzeba też opłacić wpisowe, gdy chcemy wystartować w zawodach. Kosztowne są też same dojazdy, więc, by pojechać cały sezon zawodów, trzeba zaoszczędzić sporo pieniędzy.

— Ty się nie poddajesz i masz ambitne plany na przyszłość. W jakich zawodach zobaczymy cię w najbliższym czasie?

— W sezonie zimowym przygotowuję się do letniego i planuję wziąć udział w całym cyklu zawodów mistrzostw okręgu warmińsko-mazurskiego w motocrossie oraz w kilku rundach Mistrzostw Polski i Pucharu Polski w Superenduro, które rozpoczynają się 18 kwietnia w Lidzbarku Warmińskim, a 15 maja ich kolejna runda będzie rozgrywana w Ostródzie.

PATRYCJA MILEWSKA
jest zawodniczką klubu AMK Drwęca Ostróda, od dwóch lat jeździ na motocyklu crossowym i startuje w zawodach w klasie kobiet. Wyścigi odbywają się na około kilometrowej trasie i budzą ogromne emocje nie tylko wśród publiczności, ale i samych zawodników.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

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

eprasa.pl ed79145aa8

KOBIETA PEWNA SIEBIE...

...CZYLI JAKA?

Duet psychologicznie doskonały

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

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

A na deser...

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

27 lutego 2020 r. | godz. 18:00
Eranova | Aleja Obrońców Tobruku 3, 10-092 Olsztyn
Bilety do zakupu dostępne: www.evenea.pl/event/bezgorsetu2

ORGANIZATOR
BEZgorsetu

12720otbs-a-K

eprasa.pl ed79145aa8

PRZEMYCAM W SWOICH TORTACH MAGIĘ

SĄ NIEZWYKŁE, ORYGINALNE, ROBIONE Z PASJĄ I MIŁOŚCIĄ. MOWA O ARTYSTYCZNYCH TORTACH ROBIONYCH PRZEZ EWELINĘ KUCHCIŃSKĄ Z KIEŹLIN, KTÓRA PRZEZ WIELE LAT BYŁA DORADCĄ FINANSOWYM. ROZMAWIAMY Z NIĄ O SŁODKIEJ PASJI I ZMIANACH W ŻYCIU.

— Jakiego tortu nigdy by pani nie zrobiła?

— Już na początku sobie założyłam, że nie zrobię sprośnego tortu. To nie jest moja estetyka. Na przykład nie zrobiłabym tortu z klejnotami męskimi czy damskimi na wieczór panieński czy też kawalerski.

— Ani z uciętą głową byłego męża na imprezę rozwodową?

— Kto wie (śmiech).

— Pytam, bo zastanawiam się, jakie fantazje mają klienci...

— Fantazji klientom nie brakuje. Tort dzisiaj nie jest już traktowany tylko jako słodki poczęstunek na imprezie. Ludzie zamawiając tort oczekują efektu WOW i wymyślają różne rzeczy, by taki efekt uzyskać. Dziewięćdziesiąt procent zamawiających nie ma sprecyzowanych do końca życzeń, konkretnych wskazówek. Najczęściej od klientów dostaję hasło, temat np. „teść jest myśliwym, a teściowa stanowcza" i moja w tym głowa, by wymyślić tort, który skradnie serce jubilatom. Uwielbiam taką formę współpracy, to zaufanie klienta i możliwość twórczej pracy. Nie znaczy to, że nie przyjmuję zamówień na torty proste, klasyczne. Uprzedzam jednak klientów, że nie odwzorowuję prac ze zdjęć znalezionych w Internecie, mogę się nimi zainspirować, ale zawsze daję coś od siebie.

— Pamięta pani pierwszy zrobiony tort?

— W moim domu rodzinnym nie było tradycji tortowej. Rok temu dopiero odkryłam, że umiem piec torty (śmiech). Zaczęło się od tortu na 40- te urodziny koleżanki, potem posypały się słodkości dla kolejnych znajomych. Z czasem dochodziły nowe, coraz większe wyzwania...

— Jak reagują klienci odbierając zamówienia?

— Za każdym razem kiedy oddaję gotowy tort, drżą mi ręce, denerwuję się czy na pewno trafiłam w gust klienta. Zdarzało mi się, że klienci płakali ze wzruszenia. Mnie też to wzrusza, bo jeszcze nie wierzę, że to robię i że tak mi to wychodzi. I tak razem sobie płaczemy.

— Ile czasu zajmuje przygotowanie tortu?

— Najpierw jest proces twórczy. Muszę coś wymyślić, zwłaszcza jeśli to jest trudny temat. Inaczej jeśli ktoś zamawia tort dziecięcy z figurką bajkowego bohatera, a inaczej jeśli rzuca tylko hasło przewodnie. Ale ja to czuję. Koleżanki się śmieją, że zamykam oczy i robię tort.

— To odważnie!

— (śmiech) Jeszcze nie było wpadki. Sama sobie podnoszę poprzeczkę, lubię zaskakiwać. Wracając do pytania o czas przygotowania tortu. Gdy jest już projekt, trzeba upiec biszkopt, a następnego dnia przełożyć go kremem. Trzeciego dnia muszę tort „otynkować", czyli położyć wierzchnią warstwę kremu i w następnym dniu go udekorować. Figurki lepię w tak zwanym międzyczasie, co też często zajmuje kilka godzin. Sam proces technologiczny trwa cztery dni. A myślenia nad projektem czasem jest trochę więcej (śmiech).

— Kiedy pomyślała pani, że robienie tortów to sposób na własny biznes?

— Dojrzewałam do tego. Nie było tak, że rzucam pracę i nagle biorę się za torty. To byłoby lekkomyślne. Od wakacji ubiegłego roku zbierałam się z realizacją tego pomysłu. Na pewno duży wpływ miały namowy znajomych. Poczułam, że to jest coś, co mi sprawia ogromną frajdę. A praca, która jest pasją, przestaje być pracą. Bardzo mi się to spodobało.

— Czym się pani wcześniej zajmowała?

— Byłam doradcą finansowym przez 16 lat. Zajmowałam się sprzedażą kredytów i leasingów.

— Rzeczywiście, duża zmiana!

Fot. Arch. prywatne

— Cały ubiegły rok był dla mnie jedną wielką zmianą, która przełożyła się na życie zawodowe. Po 40- tym roku życia naszła mnie refleksja. Pomyślałam, że mimo tego, że wszystko mam: cudowną rodzinę, stabilizację, pracę, to jednak potrzebuję czegoś nowego. Coś w środku mnie wyrywało się do zmian. Dzieci już są większe, więc miałam więcej czasu dla siebie. Zaczęłam poszukiwania.

— Czegoś oprócz burleski, którą pani tańczy?

— Czegoś oprócz tańca i rysunku. Trzeba czasem mocno zajrzeć w siebie i poszukać. Każdy człowiek ma jakiś dar, tylko musi go odnaleźć. Odwaga i determinacja w połączeniu z odnalezioną pasją może zdziałać cuda. Moje torty wyszły trochę z przypadku, a trochę z zamiłowania do gotowania. Zawsze lubiłam pichcić, eksperymentować w kuchni i zawsze zwracałam uwagę na to, co jem. Doszły do tego odkryte talenty artystyczne i miejsce, do którego trafiłam: Alchemia. To Twórcze Centrum Rozwoju Osobistego. Tam zdałam sobie sprawę, jaką moc może czerpać kobieta z drugiej kobiety. Tam wybuchło wszystko, co do tej pory we mnie było uśpione. Nabrałam odwagi i pewności siebie. To dał mi taniec. Uwierzyłam w swoją wartość i odważyłam się próbować różnych nowych rzeczy. Jak dostałam pierwsze zamówienia, nie mówiłam już, że nie potrafię, że nie dam rady. Odwaga pozwoliła mi się rozwijać. Jestem szczęśliwa, bo robię to, co kocham.

— Trzeba mieć zdolności manualne, żeby wykonać personalizowany tort?

— Zdecydowanie. Zawsze myślałam, że z plasteliny umiem zrobić tylko ślimaczka. Okazało się, że mam zdolności i potrafię być kreatywna. I potrafię rzeźbić w masie cukrowej.

— Na jakie okazje klienci zamawiają u pani torty?

— Przede wszystkim na urodziny, na rocznice. Zauważyłam, że 90 proc. zamówień składają kobiety. Kupują torty dla swoich mężów, ojców. W tej chwili zamykam już listę na komunię. Mam już zamówienia na torty weselne. Jest też moda na baby shower, czyli na przyjęcie na cześć dziecka, które lada dzień ma pojawić się na świecie. Klientki zamawiają personalizowane torty dla chłopczyków lub dziewczynek.

— Zdarza się pani czerpać z gotowych wzorów?

— Jasne, że się inspiruję, ale nie lubię kopiowania. Co innego skorzystać z czyjegoś pomysłu i oznaczyć go na swojej stronie z podziękowaniem, a co innego podpisać się pod tym swoim nazwiskiem.

— Jakie trendy w tortach są teraz najmodniejsze?

— Na pewno jest moda na torty geometryczne. Cały czas modne są też torty z żywymi kwiatami, figurki na tortach dziecięcych z ulubionymi bohaterami bajek. Ale ludzie raczej patrzą na to, co się podoba, a nie na modę.

— W takim razie, jakie smaki wybierają?

— Przeważnie owocowe, dominuje malinowy. Nie przepadają za ciężkimi, czekoladowymi smakami. W zasadzie wszyscy klienci proszą, żeby tort nie był zbyt słodki.

— Jakiego tortu nie może pani zapomnieć?

— Był to tort burleskowy. W październiku w olsztyńskim Centrum Edukacji i Inicjatyw Kulturalnych w Olsztynie z 60 kobietami tańczyłyśmy kankana. Koleżanka miała kilka dni po występie urodziny. Zrobiłam dla niej tort-niespodziankę. Zadbałam o wszystkie szczegóły. Były nogi, które wystawały ze spódnicy kankanowej, szpilki, koronki, a nawet podwiązka. Zawsze ten tort jest wspominany przez znajomych.

— Lubi pani jeść torty? Podobno szewc bez butów chodzi...

— Nie jem...już (śmiech). To jest dla mnie chleb powszedni. Ale nie odmówię sobie tortu bezowego.

— Chcę upiec swój pierwszy tort w życiu. Od czego zacząć?

— Podstawą dobrego tortu jest biszkopt. Ja mam na niego swój sposób. Zawsze do niego mówię, gdy siedzi w piecu i rośnie. Część ludzi rozmawia z kwiatami, ja rozmawiam z ciastem. Może w przyszłości zrobię warsztaty z pieczenia tortów, na które panią zaproszę. Na razie muszę jednak wyposażyć pracownię. To mój plan na ten rok.

— Co panią wyróżnia na tle innych?

— Intuicja. Wiem, co dla danej osoby jest potrzebne. Klienci mówią, że moje torty to małe dzieła sztuki, dopracowane w każdym calu. Słyszałam, że potrafią rozmiękczyć najtwardsze serca oraz to, że widać, iż są robione z pasją i miłością. Tak, ja przemycam w swoich tortach sporą dawkę magii!

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl

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

eprasa.pl ed79145aa8

CHOROBĘ ŁATWO PRZEOCZYĆ

23 LUTEGO OBCHODZIMY OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ. TO CHOROBA DOTYKAJĄCA DZIŚ CORAZ MŁODSZE OSOBY I PROWADZĄCA W SKRAJNYCH PRZYPADKACH DO SAMOBÓJSTWA. Z EWĄ NOWAK, AUTORKĄ KSIĄŻKI „ORKAN. DEPRESJA" ROZMAWIA KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ.

— Wiele mówimy o depresji, ale wciąż zbyt mało o tym, że dotyczy coraz młodszych dzieci.

— Przez wiele lat pracowałam jako pedagog w pismach dla młodzieży i otrzymywałam dużo listów od młodych ludzi, którzy cierpieli na depresję. To były często rozpaczliwe apele o pomoc. Pisały dzieci w najróżniejszym wieku. Były również te od tych najmłodszych, pisane niezgrabnym jeszcze pismem, na zeszytowym papierze w trzy linie. Objawy depresji łatwo pomylić z symptomami dorastania – przemęczeniem i sennością, zmiennymi nastojami, buntem i agresją, niezgodą na otaczający świat, zamknięciem się w sobie i niechęcią do rozmów. Z kolei bunt, fochy i pyskowanie to przecież atrybuty nastolatka. Chorobę łatwo przeoczyć.

— Tymczasem Polska znajduje się w czołówce krajów pod względem najmłodszych pacjentów, u których stwierdzono depresję. Chorują już sześcioletnie dzieci.

— Wszyscy mamy wyidealizowany obraz dzieciństwa. Z założenia uważamy, że dziecko ma być szczęśliwe i nieustannie się uśmiechać. Jako społeczeństwo bagatelizujemy objawy depresji, a ta choroba, dotykająca dzieci i młodzież, jest coraz większym problemem na świecie, w Polsce także. W powieści pokazuję, do czego może doprowadzić nieleczona depresja.

— W czasie przygotowań do powieści pracowała pani ze specjalistami, rozmawiała z psychiatrami, suicydologami, także młodymi ludźmi, którzy mają za sobą doświadczenie z depresją.

— Miałam wsparcie wielu osób. Nie chciałam jednak, żeby był to poradnik, chociaż pisząc moją powieść, trafiłam na doskonałe publikacje, jak m.in. „Nastolatki i depresja". Wiedziałam, że żaden nastolatek nie przeczyta takiej książki. Po pierwsze w depresji nie jesteśmy w stanie czytać, nie widzimy światełka w tunelu, podobnie jak Borys, bohater mojej książki. Po drugie, moim zdaniem powieść jest znacznie lepszym rozwiązaniem od poradnika. Wierzę w moc literatury.

— W swoich powieściach dotyka pani wielu ważnych tematów, m.in. niechcianej ciąży czy w np. w „Bransoletce" porusza pani temat pierwszej miłości. Otrzymuje pani listy od młodych czytelników?

— „Bransoletka" to opowieść o pierwszej miłości, o tym, że nie zawsze jest lekko, że życie bywa skomplikowane. Opisuję problemy, które wciąż są aktualne. Młodych ludzi, którzy walczą z kompleksami, brakiem wiary w siebie, nie mają wsparcia rodziców. Moim zdaniem dojrzewanie to najtrudniejszy okres w życiu każdego wchodzącego w dorosłość młodego człowieka. Tak, otrzymuję mnóstwo listów. Odpisuję na nie, a moje powieści są rodzajem mojej literackiej zbiorczej odpowiedzi na listy młodych ludzi.

— A piszą do pani rodzice?

— Tak, choć muszę przyznać, że częściej dzwonią i to wtedy, kiedy znajdują się już w dramatycznej sytuacji i nie widzą wyjścia. Kiedy są bezradni, przytłoczeni rodzicielstwem, czasem znajdują kontakt do mnie. Mówią wówczas: „prosimy o pomoc". To zupełnie naturalne, szczególnie dziś, kiedy wychowywanie dzieci jest niezmiernie trudne. Kiedy zdarza się, że cały ciężar odpowiedzialności spada na jedną osobę. To ekstremalnie sytuacje. W mojej najnowszej powieści z depresją zmaga się również matka głównego bohatera. Chociaż ma siostrę lekarkę,

Fot. arch. prywatne

jednak nikt nie diagnozuje jej choroby. A, co trzeba podkreślić, nieleczona, może nie tylko uprzykrzać życie, ale wręcz prowadzić do śmierci. Tymczasem tak niewiele osób otrzymuje profesjonalną pomoc.

— Porusza pani w książce ważny problem w czasie, kiedy tak dużo mówi się o braku dostępu do bezpłatnej opieki psychologicznej. Na wizytę u specjalisty z NFZ czekać trzeba w niektórych województwach nawet 260 dni. Nie wszystkich z kolei stać na skorzystanie z płatnej pomocy.

— Oczywiście, i to jest fakt. Jednak nie chciałam, żeby moja powieść „Orkan. Depresja" była głosem w dyskusji na temat opieki medycznej w kraju. Jednak problem jest, szczególnie, że brakuje pomocy adresowanej do dzieci i młodzieży. Podajemy przecież miażdżące statystyki dotyczące rosnącej liczby przypadków nie tylko depresji, ale coraz większej liczby dzieci, które popełniają samobójstwo. Najmłodsze dziecko, które odebrało sobie życie, miało zaledwie siedem lat.

EWA NOWAK

— pisarka, pedagog terapeuta, publicystka, autorka kilkudziesięciu książek dla dzieci i młodzieży. Współpracuje z pismami „Cogito", „Victor Gimnazjalista", „Victor Junior", „Sens". Książka „Orkan. Depresja", najnowsza powieść Ewy Nowak, ukaże się 11 marca nakładem wydawnictwa Egmont Polska.

Oburzamy się i mówimy, jak to się mogło stać. Ale na tym poprzestajemy. Nie robimy nic więcej.

— Samobójstwa to w rodzinach kolejny temat tabu. O tym się po prostu z dziećmi nie rozmawia.

— Oczywiście, że tak. To konsekwencje zakorzenionych w naszym społeczeństwie poglądów i wyobrażeń. Zawsze mówiło się przecież, że samobójcy nie mogą być pochowani na cmentarzu itd. Wciąż nie radzimy sobie z tym tematem. Boimy się go, a z młodymi ludźmi trzeba rozmawiać właśnie, zwłaszcza na drażliwe, trudne tematy. Jeśli my tego nie zrobimy, poszukają informacji u kogoś innego.

— Z jakim największym mitem na temat samobójstw spotkała się pani pracując nad książką?

— Bardzo dobrze, że pani do tego nawiązała. Z samobójstwem w naszej kulturze związanych jest wiele mitów, stereotypów i wyobrażeń. Jednym z nich jest przekonanie, że jeśli ktoś mówi o samobójstwie, to na pewno tego nie zrobi. Tymczasem badania pokazują, że znaczny procent samobójców wspominał wcześniej o swoich planach. Kolejnym stereotypem jest przeświadczenie, że samobójstwu nie można zapobiec. Tymczasem depresję można leczyć. Najważniejsze, by w porę zauważyć symptomy i zareagować. A zwłaszcza zwracać uwagę na sygnały dotyczące śmierci, szczególnie na wypowiedzi sugerujące nawet żartem chęć odebrania sobie życia. Kolejny mit, że przyczyną samobójstw jest jeden problem. Ależ skąd. Trzeba też dodać, że depresji towarzyszy ból. Wszyscy, którzy ze mną rozmawiali, a mieli za sobą depresję, wskazywali, że każdego dnia czuli dojmujący ból fizyczny.

— Pokazuje też pani, jak wiele złego dzieje się również dlatego, że rodzice coraz mniej dbają o pielęgnowanie więzi z dziećmi.

— Tak, pokazuję też historie innych rodzin. Nie każdy epizod z depresją musi zakończyć się dramatem. Jeśli otrzymamy wsparcie, możemy z niej wyjść. Historia głównego bohatera nie ma szczęśliwego zakończenia, bo Borys nie otrzymał pomocy, której potrzebował. Pisząc książkę, wiedziałam, jak wielka spoczywa na mnie odpowiedzialność. Książkę przeczytały przed drukiem dwie osoby z Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego. Tutaj też jestem wdzięczna wydawcy, który z wielką starannością podszedł do publikacji. Książka jest opatrzona posłowiem suicydolog Halszki Witkowskiej, specjalistki zajmującej się badaniem przyczyn samobójstw i szukaniem sposobów zapobiegania aktom samodestrukcji, adresowana jest do czytelników, którzy ukończyli 16 lat. Na ostatnich stronach publikacji zostały wymienione instytucje, z adresami internetowymi, w których

— Chciałam, żebyśmy dostrzegli problem depresji u dzieci i młodzieży. Zależało mi, żeby rodzice zobaczyli, że ich nastolatek, gburowaty, niewdzięczny i nieznośny, może cierpieć — mówi Ewa Nowak, autorka książki „Orkan. Depresja"

młody człowiek natychmiast może szukać pomocy. Pisząc książkę, trzeba pamiętać, że można trafić na różną kondycję emocjonalną młodego człowieka. Nie można go skrzywdzić lekturą. Jeśli w książce będzie się promować próby samobójcze, to zachęcimy młodych do tego typu rozwiązywania problemów.

— Na jakim odbiorze książki pani zależało?

— Chciałam, żebyśmy dostrzegli problem depresji u dzieci i młodzieży. Zależało mi, żeby rodzice zobaczyli, że ich nastolatek, gburowaty, niewdzięczny i nieznośny, może cierpieć. To ma swoją przyczynę. Podkreślam też, że rodzice muszą mieć w sobie siłę. Przeciążeni, osamotnieni, skupieni na walce z partnerem, jak rodzice Borysa, nie pomogą. Trzeba też pamiętać, że nastolatek nie poszuka wsparcia. Tutaj ważna jest rola rodziców. I, co najważniejsze, przedstawiłam w książce dwie różne opowieści. Pokazałam, co stanie się, jeśli nastolatek otrzyma pomoc, a co, jeśli będzie jej pozbawiony. Konsekwencje tych dwóch sytuacji są przerażająco inne.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

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

eprasa.pl ed79145aa8

DŻENTELMENI NA WYMARCIU?

OSTATNIO PACJENTKA, KTÓRA CZEKAŁA DO LEKARZA, POPROSIŁA JEDNEGO Z PANÓW, BY ZECHCIAŁ PRZEPUŚCIĆ JĄ W KOLEJCE. SPIESZYŁA SIĘ NA EGZAMIN, A KOLEJKA SZŁA DOŚĆ WOLNO. PAN PRZEPUŚCIĆ NIE CHCIAŁ, ZA CO SPOTKAŁO GO OGÓLNE POTĘPIENIE...

Fot. Pixabay

Szczęśliwie upierający się przy raz ustalonej kolejności pan był bardzo ruchliwy, a w dodatku palący. Kiedy więc wyszedł na dymka, a w tym samym czasie pani doktor zaczęła przyjmować — dwóch kolejnych panów z kolejki czym prędzej nakazało pani natychmiastowe wejście do gabinetu. I nie powiem... Z niejakim rozczuleniem pomyślałam sobie o nich: dżentelmeni... Zaraz potem dodałam, też w myślach: jeszcze istnieją... A dodatkową satysfakcję sprawił mi fakt, że obaj są jednocześnie moimi kolegami z pracy, bo to w kolejce na badania kontrolne do lekarza medycyny pracy było... Zwyczajnie spuchłam z dumy... Ale po co komu dziś dżentelmen?

Kiedy już te pełne uniesienia emocje z lekka we mnie zelżały, zaczęłam się nieco zastanawiać. Czy nam, współczesnym kobietom, ktoś taki jak dżentelmen jeszcze jest do życia potrzebny? Czy tym swoim feminizmem i gromkim nawoływaniem do równouprawnienia nie zraziłyśmy panów i po prostu nie doprowadziłyśmy tego cennego skarbu dżentelmenerii do prawie całkowitej zagłady? No bo po cóż się starać — kiedy współczesne kobiety całowania w rękę sobie nie życzą, w drzwiach przepuszczane być nie chcą, same kierują samochodami, zarządzają firmami... A jednak, jak to kobiety — wszystkie jesteśmy przewrotnie zmienne.

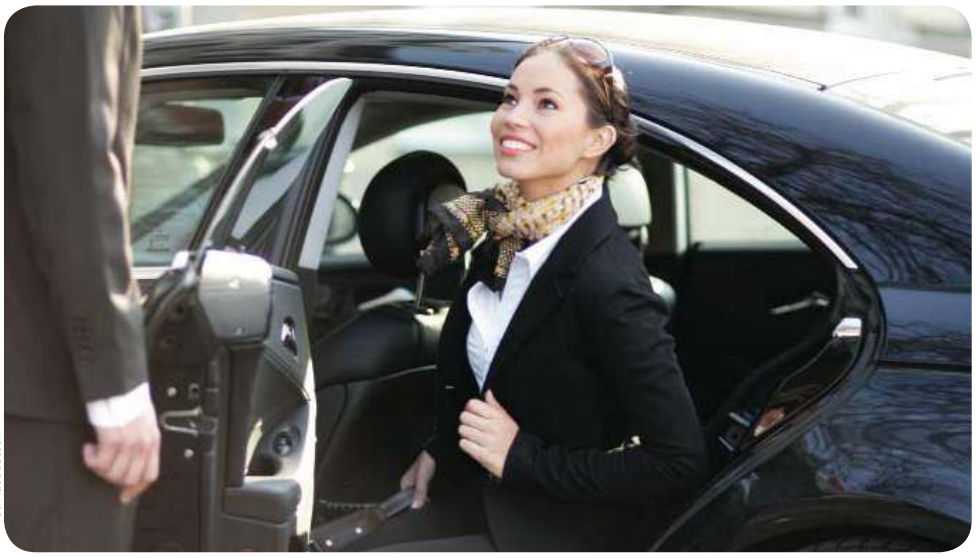
— Na dżentelmenów już od dawna jest deficyt — mówi Ania. — Dżentelmenów zdecydowanie cenię, potrzebuję. Kultura, wykształcenie, obycie, podejście do kobiet, ale też do samych siebie — to są dla mnie wartości, których przesytu nigdy nie poczuję i których u mężczyzn zawsze będę szukać.

— Mnie wręcz drażni i irytuje fakt, że dżentelmena coraz trudniej na swej drodze spotkać — dodaje Kasia. — W sklepie, tramwaju, choćby w takiej kolejce u lekarza... Dżentelmen dziś to człowiek najczęściej starszego pokolenia, bliższego naszym rodzicom, dziadkom, często wręcz sędziwy... I to taki pan bez problemu, bez wymuszenia przepuści mnie w wejściu do sklepu, windy, autobusu. Jakby takie zachowanie miał we krwi, jakby było tak naturalne, jak oddech...

— Kultura, szacunek do drugiego człowieka, tzw. dobre wychowanie... To wszystko są wciąż bardzo pożądane rzeczy i też ubolewam, że gdzieś to zanika. Te takie drobne gesty, dzięki którym my, kobiety, możemy się właśnie kobietami czuć — mówi z kolei Kinga.

— No, a równouprawnienie...? — pytam.

— To jedno z drugim nie ma nic wspólnego — twierdzi Kinga i oczywiście zgadzam się z nią w całej rozciągłości.


Fot. AdobeStock

CMOK W RĘKĘ

Owszem, jest to już sytuacja rzędu epoki dinozaurów, ale ja właśnie z tego powodu cierpię... Dlatego być może tym bardziej cenię sobie i z utęsknieniem czekam na spotkania z jednym miłym panem, który witając się ze mną, a potem żegnając — niezmiennie przykłada moją dłoń do swoich ust i bardzo delikatnie ją tymi ustami muska. A ja, o czym ów pan może nawet nigdy się nie dowie, z jednej strony czuję w takiej chwili dumę z samego faktu bycia kobietą, z drugiej — aż zażenowanie subtelnością i intymnością tej sytuacji, a z trzeciej — spore uznanie i radość, że osobiście znam takiego pana dżentelmena... I nich mi tu nikt nie wywraca oczami i żadnych figur geometrycznych na czole nie rysuje. Dżentelmen wszak pochodzi od angielskiego gentleman — czyli po prostu delikatny człowiek...

GŁOS ZAINTERESOWANYCH

Niestety, takich panów delikatnie całujących w rękę na powitanie, jest jak na lekarstwo... Wiem, że to kobieta pierwsza wyciąga rękę w kierunku mężczyzny, ale dziś w zamian otrzymuje najczęściej jedynie uścisk. Codziennie z paroma mężczyznami się stykam i oczywistością jest, że zdanie dotyczące tego, czy są dżentelmenami, wyrobiłam sobie po dwóch-trzech kontaktach. Dziś chciałam natomiast zapytać ich o dżentelmenów i problem dżentelmenerii wprost.

Kumpel, którego od samego początku znajomości za dżentelmena uważam, bardzo wylewnie opowiedział mi, że jego zdaniem dżentelmen to po prostu zwyczajny człowiek, który równie zwyczajnie szanuje kobiety. Jego zdaniem dżentelmen w sposób naturalny potrzeby kobiet rozpoznaje i umiejętnie wyszukuje dla obu stron wspólnego gruntu, nici porozumienia.

— Owszem, zdarzają się kobiety, które jakby negatywnie odnoszą się do dżentelmenów i za bycie po prostu miłym napotyka nas negatywny odbiór — kontynuował. — Ale ja z takiej swojej postawy nie potrafię zrezygnować. Ot, powstaje między nami jakiś dystans i tyle. Ale myślę, że większość kobiet jednak potrzebuje dżentelmenów wokół siebie, może dziś nawet jeszcze bardziej niż, powiedzmy, ćwierć wieku temu.

Z kolei poznany kilka dni temu kolega uważa, że dżentelmenem być warto i być trzeba, nawet jeśli niektóre kobiety są takie wyzwolone i mówią, że ich nie potrzebują.

— To przecież przede wszystkim kwestia kultury i jakiś element własnego zachowania, a może i osobowości. A jeśli stanie na mojej drodze feministka? To poszukuję wtedy płaszczyzny do partnerstwa. I to nawet nie na zasadzie: ona kupuje kosmetyki, a ja gwoździe. Chce iść po gwoździe i jeszcze młotek do nich wybrać? Proszę bardzo! Wcale nie twierdzę, że ja znam się na tym lepiej. Partnerzy z zasady uzupełniają się, wspierają i nie musi się to odbywać wedle stereotypowych schematów. Ważne jest wyczucie potrzeb tej drugiej, nawet najbardziej sfeminizowanej strony, no i rozmowa.

Nie zawiedli mnie natomiast dwaj znajomi anty-dżentelmeni. Jeden w locie powiedział mi, że jego zdaniem kobiety dziś dżentelmenów nie chcą, ale potrzebują i to oni, mężczyźni muszą się nami, kobietami, biednymi istotami opiekować. Drugi natomiast na pytanie, czy czuje się dżentelmenem, bez wahania odparł: — Nie wiem. Ja tam się dżentelmenem nie czuję, a nawet jak się czuję — to nie zawsze to okazuję.

— No ale na cóż ci zatem to poczucie, jak w oczach kobiet bez okazywania będziesz uchodził za zwyczajnego gbura? — zapytałam. Wzruszył ramionami i nic nie powiedział.

Ja sama dżentelmenerię uwielbiam, zawsze doceniam i jeśli tylko dżentelmena na swej drodze spotykam, pławię się w jego delikatności, ale i w swojej kobiecości. Cóż bowiem ta nasza kobiecość warta, jeśli tylko my same będziemy o niej w kółko ględzić...

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl ed79145aa8

PANI ZOFIA NIE MA NA FUTRO

BYŁA JEDYNĄ KOBIETĄ W POLSKIEJ AKADEMII LITERATURY, BYWAŁA NA RZĄDOWYCH RAUTACH, ALE BRAKOWAŁO JEJ NA CZYNSZ I NOWE POŃCZOCHY, NIE MÓWIĄC O FUTRZE. POZOSTAWIŁA NAM ZNAKOMITE OPOWIADANIA, POWIEŚCI I DZIENNIKI, ŚWIADECTWA POLSKIEJ HISTORII.

Za mąż Zofia Nałkowska wychodziła dwukrotnie. Kilka lat przed wojną mieszkała w trzypokojowym pokoju z partnerem młodszym o 22 lata i z matką. Jej książki trafiły na listę szkolnych lektur i na kinowy ekran. Choć dzisiaj jest pisarką niesłusznie zapomnianą. Warto sięgnąć choćby do jej opowiadań. To literatura najwyższej próby. Niewiele jest tak prawdziwych, oszczędnych i jednocześnie porażających relacji o Zagładzie jak jej „Medaliony". Przepiękne — pełne żywych, barwnych obrazów — są jej głęboko ludzkie opowiadania o zwierzętach.

Witold Gombrowicz, autor nieskory do chwalenia innych, pisał we wspomnieniach o jej wybitnej inteligencji i umiejętności wywąchiwania talentów (wywąchała m.in. jego i Brunona Schulza).

— Lubiła przyjmować (przyp. red. - gości), lubiła elegancję, sama była osobą elegancką i nawet światową — a te cechy, tak zwykle w Paryżu, stawały się prawie nieprzyzwoite w pewnych środowiskach warszawskich — podkreślał we „Wspomnieniach polskich". Jego zdaniem „ta kobieta" z jej manierami, jaskrawo odbijającymi się od jej lewicowości nie nadawała się do Warszawy, ani do Polski. — Jej miejscem był Paryż, a w każdym razie Europa Zachodnia — pisał.

Zofia Nałkowska urodziła się w 1884 roku w Warszawie. Jej ojciec był wybitnym geografem i społecznikiem. Matka, z którą była bardzo związana, pochodziła z Moraw. Siostra Zofii, Hanna (zm.1970) została rzeźbiarką. Zofia ukończyła pensję, była słuchaczką Uniwersytetu Latającego. Zadebiutowała w 1898 roku wierszem „Pamiętam". Pierwsze opowiadanie zatytułowane „Orlica" opublikowała w 1903 roku.

Do najbardziej znanych utworów pisarki należą „Romans Teresy Hennert", „Granica", wspomniane już „Medaliony", choć jej spuścizna jest o wiele bogatsza. „Romans" — historia przede wszystkim polityczna — został sfilmowany w 1978 roku przez Ignacego Gogolewskiego. W roli Teresy wystąpiła Barbara Brylska. „Granicę" na ekran kinowy przenoszono kilkakrotnie. Pierwszy raz 1938 roku z udziałem Elżbiety Barszczewskiej i Leny Żelichowskiej, Jerzego Pichelskiego, drugi raz w 1977 roku. Główne role zagrali wówczas Krystyna Janda, Sławomira Łozińska i Andrzej Seweryn. Trzykrotnie „Granicę" wystawiono w Teatrze Telewizji.

Tylko te dwa przykłady pokazują zaangażowanie społeczne Nałkowskiej, jej krytyczny stosunek do wszelkiej niesprawiedliwości — także wobec kobiet. Krytyczna była wobec dzisiaj tak idealizowanej II RP, gdzie do demonstrantów strzelano ostrą amunicją, a gazety zamykano razem z redaktorami. Kopalnią wiedzy o życiu codziennym w Polsce są „Dzienniki" Nałkowskiej, które pisała przez całe życie. W notatce z 20 lutego 1937 roku czytamy: — We wczorajszym „Prosto z mostu" niewiarygodny wiersz Gałczyńskiego (...): Na tych, co biorą wody w usta, na czytelników wuja Prousta, na skamandrytów, na hipokrytów, kalamburzystów rozmaitych ześlij, zepchnij Aniele Boży Noc Długich Noży...

Fot. Wikipedia

Portret pisarki w czasach młodości

Przypomnijmy, że Nałkowska w 1938 roku forsowała kandydaturę Juliana Tuwima na członka (powołanej w 1933 roku na wzór Akademii Francuskiej) Polskiej Akademii Literatury. Niestety, bezskutecznie. Jak tłumaczył prezes PAL Wacław Sieroszewski, wybór ten mogły narazić Akademię na przykrości, obelgi i wybijanie szyb.

— Zebrałam się tedy na odwagę — napisała w dzienniku. — Twierdziłam, że te słowa w tej instytucji nie powinny były być powiedziane. Stanowią bowiem sankcję tych metod politycznych (...) Nikt mnie nie poparł oczywiście...

W międzywojniu Nałkowska była nie tylko znaną pisarką i publicystką, ale też osobą z towarzyskiej elity II RP. Jej drugi mąż Jan Jur-Gorzechowski to towarzysz Piłsudskiego z PPS. W 1906 brał udział w akcji uwolnienia 10 więźniów z Pawiaka. Legionista, po I wojnie dowodził żandarmerią w Grodnie, by zakończyć karierę jako komendant główny straży granicznej. Dzisiaj jego imię nosi Bieszczadzki Oddział Straży Granicznej w Przemyślu, któremu niezwykłą popularność przyniósł serial „Wataha". Małżeństwo Zofii i Jana nie było udane. W Grodnie, gdzie podążyła za mężem, czuła jak się na zesłaniu. Przyszły generał brygady nie cenił jej pisarstwa. I co ciekawe związek z wysokim urzędnikiem państwowym nie przyniósł jej bezpieczeństwa finansowego. Zofia zawsze musiała pisać, by zarobić na czynsz i utrzymanie mieszkania w Warszawie i małego domu pod Wołominem, na suknie, niezbędne do prowadzenia życia towarzyskiego i wszelkie inne rachunki.

Sytuacja materialna Nałkowskiej poprawiła się dopiero w 1938 roku, gdy dostała nagrodę państwową w wysokości 5 tys. złotych, gdy zaczęły spływać pieniądze za dodruki powieści, przekłady i adaptacje. Wtedy spłaciła długi, kupiła m.in. radio i dwa futra. Kłopoty finansowe dotykały bardzo wielu nawet wybitnych artystów — w tym Karola Szymanowskiego. Naprawdę zamożny był Tadeusz Dołęga-Mostowicz, autor m.in. „Kariery Nikodema Dyzmy", „Znachora" i „Profesora Wilczura".

O wydawnicze interesy Zofii zabiegał Bogusław Kuczyński, najpierw sekretarz, a potem jej życiowy o wiele młodszy partner. Miał ambicje pisarskie. Związek był burzliwy — Bogusława, z natury neurotyka, irytowało m.in. wspólne mieszkanie z matką Zofii. Rozstali się po wybuchu II wojny światowej (on przedostał się na Zachód), ale znajomość przetrwała rozłąkę. Szkolną lekturą obowiązkową powinny być zapiski Nałkowskiej z września 1939 roku. To przejmujący i wyjątkowo przenikliwy obraz militarnej, politycznej i moralnej klęski II RP.

Pierwszego września była w Warszawie. Potem z tłumem uchodzących przed Niemcami ruszyła na wschód, by miesiąc później wrócić do Warszawy. O Polsce pisała:

— Powtarzają się przez stulecia te same błędy — dufność we własne siły, lekceważenie innych, puste przechwałki, pyszne frazesy. Coś infantylnego jest w tym braku odpowiedzialności, w liczeniu zawsze na to, że jakoś to będzie. Człowiek trzeźwy czy choćby rozsądny od razu jest złym Polakiem...

Z panoramicznym rozmachem opisała militarną potęgę niemieckiej armii w zderzeniu z tłumem polskich uchodźców, w tym żołnierzy. — I to mówili, że Niemcy nie mają co jeść. A jak wyglądają — odezwał się woźnica, który wiózł Zofię do Warszawy. — I mówili, że nie mają benzyny, a jak jadą!

Pisarka dodaje od siebie: — Od zniszczenia i trupów większą klęską jest to, co uczyniliśmy z ludźmi, gotowymi do walki (...). W każdej wojnie ktoś zwycięża i ktoś przegrywa. Ale nie w każdej wojnie wartość ludzka zostaje oddana taką poniewierkę i hańbę...

Po powrocie do Warszawy pisarka razem z siostrą zajęła się handlem papierosami. Futra się przydały, bo w nieogrzewanych mieszkaniach, częściowo bez szyb, było potwornie zimno. W okupowanej Warszawie tuż przed powstaniem, którego wybuch wisiał w powietrzu, pierwszy raz napisała o ludziach i losie.

— Ludzie ludziom gotują ten los — notowała. — Ludzie są wszystkim na świecie (...) tylko ludzie stanowią o rzeczywistości...

Po wojnie Nałkowska znowu została „kobietą publiczną", m.in. była posłanką na Sejm i nadal pisała dzienniki. To, że ukazało się 6 tomów arcyciekawych i wybitnych literacko notatek, jest zasługą Hanny Kirchner (rocznik 1930), niezmordowanej badaczki dzieła i życia Nałkowskiej. Kirchner jest także autorką znakomitej biografii Zofii. To nie tylko opisanie życia, ale też analiza pod kątem innowacyjności pisarstwa Nałkowskiej.

Czy rzeczywiście była wybitna? Tak i na pewno jest dzisiaj niedoceniana. Gombrowicz ją chwalił, ale jednocześnie odnosił do niej krytycznie.

— Gdyby poszła śladami Szopena, który zdobył Europę swoją osobistą, autentyczną rzeczywistością — pisał. Wtedy, jego zdaniem stałaby się pisarką europejską. Ale kto zdobył popularność równą Chopinowi? Nie Gombrowicz, nie Miłosz i chyba nie Olga Tokarczuk. Może na drodze do światowej sławy jest Andrzej Sapkowski i jego Wiedźmin?

EWA MAZGAL
e.mazgal@gazetaolsztynska.pl

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 ed79145aa8

KOBIETO! DAJ SIĘ ZBADAĆ!

STATYSTYKI ODZIERAJĄ ZE ZŁUDZEŃ: W POLSCE RAK SZYJKI MACICY ZABIJA 5 KOBIET DZIENNIE! DODATKOWO, CO ROKU PONAD 3 TYS. KOBIET W RÓŻNYM WIEKU DOWIADUJE SIĘ, ŻE MA RAKA — ALE DLA WIĘKSZOŚCI Z NICH JEST JUŻ, NIESTETY, ZA PÓŹNO NA PRZEŻYCIE. A PRZECIEŻ TEN RAK W POCZĄTKOWYM, TZW. PRZEDINWAZYJNYM STADIUM JEST PRAWIE CAŁKOWICIE ULECZALNY.

Pod względem liczby zachorowań i zgonów z powodu raka szyjki macicy my, Polki wciąż zajmujemy pierwsze, niechlubne miejsce w Europie. Lekarze biją na alarm, bo w wielu przypadkach kobiety dowiadują się, że mają raka szyjki macicy na jego ostatnim etapie. Nie chodzą na badania, unikają profilaktyki, a wiele z nich płaci za tę opieszałość najwyższą cenę...

PRZYCZYNY

Rak szyjki macicy to pierwotny nowotwór złośliwy szyjki macicy. Jest drugim co do częstości występowania typowo kobiecym nowotworem na świecie i jednocześnie najczęstszym nowotworem narządu rodnego kobiet. 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. Sęk jednak w tym, że niewykryta i nieleczona neoplazja może przeobrazić się raka inwazyjnego — a ten już zagraża i zdrowiu, i życiu kobiety. Taki przednowotworowy stan może trwać od 3 do 10 lat. I to dlatego tak ważne są profilaktyczne badania cytologiczne.

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, te stosujące doustną antykoncepcję hormonalną i palące papierosy także znajdują się w grupie zwiększonego ryzyka. Kolejny czynnik, który rakowi sprzyja, 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 choroby stosuje się chirurgiczne usunięcie stożka szyjki macicy (nazywane konizacją). W kolejnym stadium może być już niezbędna histerektomia częściowa lub całkowita, czyli usunięcie macicy, górnej części pochwy oraz przyległych węzłów chłonnych. W najwyższych stadiach rak szyjki macicy wymaga leczenia radio- lub chemioterapią. We wszystkich przypadkach lekarze mogą też stosować leczenie skojarzone: chirurgiczne z radio- lub chemioterapią oraz chemioterapię z radioterapią.

PROFILAKTYKA

Wykryty w początkowym, przedinwazyjnym stadium rak szyjki macicy jest prawie całkowicie wyleczalny. Sedno sprawy stanowią jednak systematyczne wizyty kontrolne u lekarza ginekologa i profilaktyczne badania cytologiczne, które pozwalają wykryć wspomnianą neoplazję szyjki macicy. 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, a — co najważniejsze — bardzo skuteczna w walce z rakiem szyjki macicy.

Co bardzo istotne — na badanie cytologiczne wcale nie trzeba umawiać się w prywatnym gabinecie ginekologicznym. Wystarczy zgłosić się do poradni ginekologicznej lub do gabinetu, który ma umowę z NFZ. Tam raz na 3 lata każda kobieta ma prawo do bezpłatnego badania cytologicznego, a jeśli wykaże ono jakiekolwiek nieprawidłowości — nawet częściej.

W profilaktykę raka szyjki macicy jakiś czas temu włączyły się także samorządy wojewódzkie, które przy pomocy środków unijnych i pod nadzorem Ministerstwa Zdrowia walczą o zwiększenie wykrywalności raka szyjki macicy u aktywnych zawodowo kobiet. Program profilaktyczny skierowany jest do kobiet w wieku od 25 do 59 lat. W ramach całego projektu unijnego także w województwie warmińsko-mazurskim odbywają się spotkania edukacyjno-informacyjne, tzw. białe niedziele, organizowane są mobilne punkty edukacyjne i przeprowadzane właśnie badania cytologiczne.

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

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

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

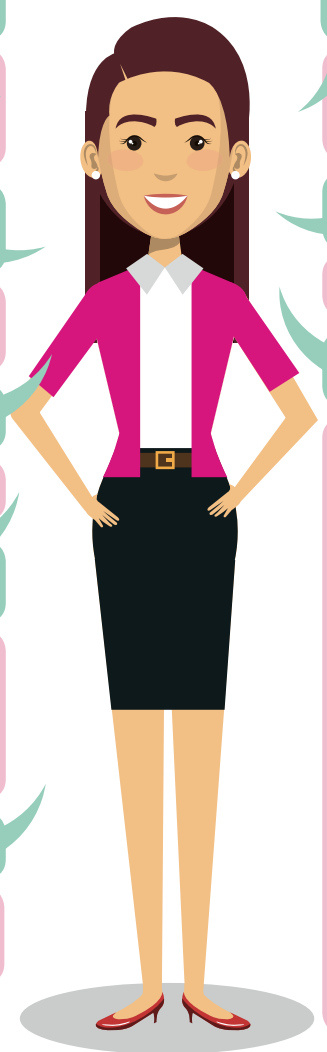
- Każda kobieta w wieku 25-59 lat powinna wykonywać cytologię minimum raz na 3 lata

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 78, 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-AE

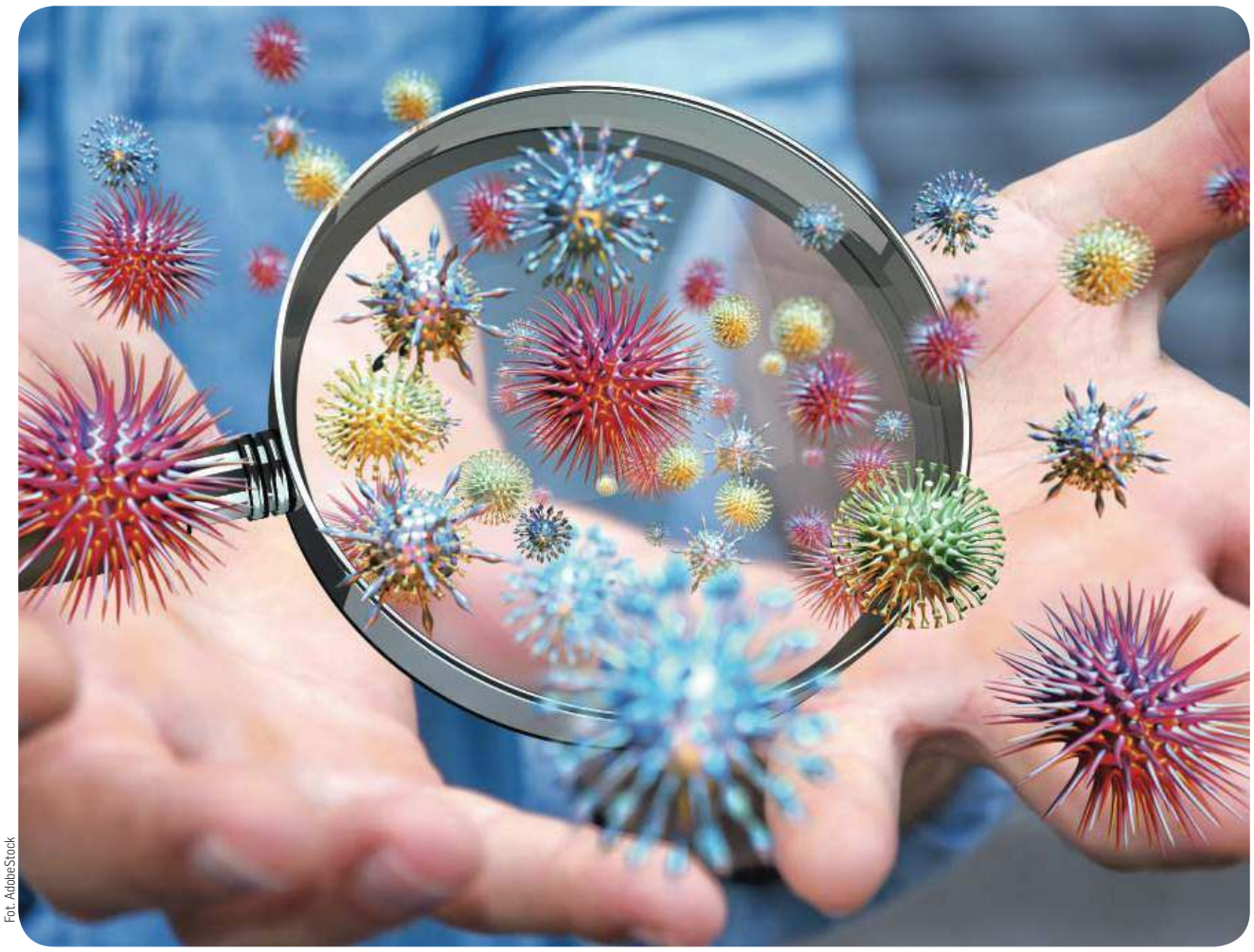
eprasa.pl ed79145aa8

PROBLEMATYCZNE ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY

ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY TO PROBLEM DLA KAŻDEJ ZE STRON. PRZEDE WSZYSTKIM UDRĘKA DLA PACJENTA — BO PIELĘGNACJA ŁATWA NIE JEST. JEŚLI DLA PACJENTA, TO I DLA RODZINY. ALE I DLA LEKARZY: CZASEM TRUDNOŚĆ SPRAWIA SAMA DIAGNOZA I WDROŻENIE SKUTECZNEGO LECZENIA.

Atopowe zapalenie skóry (AZS, atopia) to choroba przewlekła — rodzaj alergii, która swoje źródła ma w genach chorego. Jeszcze na początku XX w. jej objawy lekarze stwierdzali u ok. 1 proc. ludności — dziś na atopię z dużym prawdopodobieństwem cierpi 1/3 populacji. Nic więc dziwnego, że już od wielu lat uważa się AZS za chorobę cywilizacyjną. Co gorsza, tej choroby nie da się wyleczyć — odpowiednimi lekami można jedynie minimalizować jej objawy.

Problem z atopią polega na nieprawidłowej odpowiedzi układu odpornościowego na małe dawki antygenów. Nieprawidłowość ta oznacza nadmierne wytwarzanie przeciwciał IgE, skierowanym przeciwko alergenom. Głównym objawem atopii jest świąd, przy czym najwięcej nieprawidłowych reakcji organizmu pochodzi z narządów bezpośrednio kontaktujących się z alergenami zewnętrznymi: z układu oddechowego, przewodu pokarmowego i ze skóry.



Fot. AdobeStock

ATOPIA — CZYLI KONKRETNIE CO?

Atopowe zapalenie skóry (łac. dermatitis atopica) występuje zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Bardzo często w przebiegu tej choroby naprzemiennie występują okresy wygaszania i ponownego nasilania się objawów choroby. Z najnowszych badań wynika, że jej rozwój warunkuje kombinacja czynników genetycznych, środowiskowych i immunologicznych. W największym skrócie AZS to skłonność do reagowania w specyficzny sposób na alergeny środowiskowe — choćby nadmierna i nieprzewidywalna reakcja na pyłki roślin, alergeny pokarmowe, sierść zwierząt i inne alergeny. Skutek jest taki, że pacjent zaczyna cierpieć z powodu kataru siennego, astmy, atopowego zapalenia skóry, spojówek. I to bardzo często już we wczesnym dzieciństwie...

PRZYCZYNY

Tak naprawdę przyczyn rozwoju atopowego zapalenia skóry jeszcze nikt do końca nie ustalił. Prawdopodobnie musi dojść do kombinacji kilku różnych rodzajów zaburzeń. Przede wszystkim musi wystąpić zaburzenie struktury naskórka i upośledzenie jego funkcjonowania. Z drugiej strony także układ odpornościowy musi jakby wykazywać skłonność do reakcji

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

Lek. med. Artur ZALEWSKI
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna
LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie
204619otbr-a -0

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

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

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

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

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

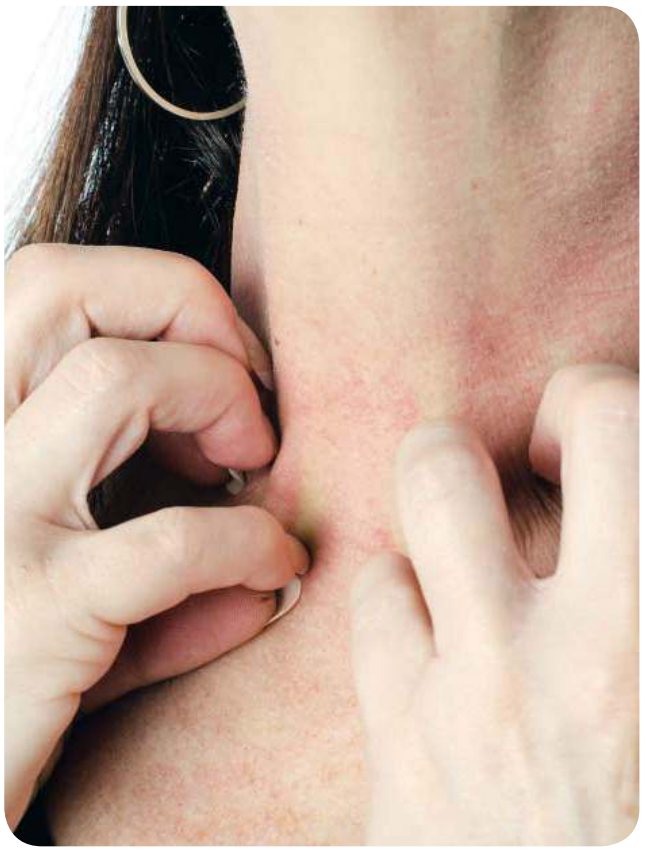
dr n. med.
Sylwia Lisieska-Żołnierczyk
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
◆ zabiegi chirurgiczne ◆ wizyty domowe
◆ poradnictwo żywieniowe chorych nowotworowych i ogólnych (certyfikat POLSPEN)
Olsztyn, ul. Zamenhofa 1, czw. 15.00-17.00
(pozostałe terminy po uzgodnieniu telefonicznym)
Rejestracja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

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

eprasa.pl ed79145aa8

CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY ATOPOWEGO ZAPALENIA SKÓRY: ZACZERWIENIENIE I SUCHOŚĆ SKÓRY, SWĘDZENIE I SKŁONNOŚĆ DO ZAKAŻEŃ BAKTERYJNYCH. ZMIANY NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄ NA ZGIĘCIACH ŁOKCIOWYCH I KOLANOWYCH, NA TWARZY I SZYI.

alergicznych oraz produkcji dużych ilości czynników zapalnych. W którą jednak stronę zachodzi ciąg przyczynowo- skutkowy — tego wciąż nie wiemy. Z pewnością rozwojowi atopii sprzyjają niektóre czynniki środowiskowe. Tak jak w przypadku innych chorób alergicznych, jedną z przyczyn nazywa się „hipotezą nadmiernej higieny". Innymi słowy, ograniczanie kontaktu dziecka już w zaraniu żywota z różnymi, choćby i mało higienicznymi substancjami, oraz styl wychowania w tzw. sterylnych warunkach — uniemożliwiają prawidłowy rozwój układu immunologicznego i powodują występowanie rozmaitych reakcji nadwrażliwości w późniejszych etapach życia. Nie bez znaczenia są także czynniki psychologiczne — one też mogą przyczyniać się do występowania zaostrzeń procesu chorobowego. Szkopuł bowiem w tym, że objawy AZS często nasilają się w tych chwilach, gdy chorzy doświadczają silnych emocji bądź znajdują się w sytuacji stresowej.



OBJAWY

Zaczyna się od zaczerwienienia i suchości skóry. Krótko później pojawia się też swędzenie i skłonność do powtarzających się zakażeń bakteryjnych. Przy czym zmiany na skórze mogą obejmować całą powierzchnię skóry, ale najczęściej występują na zgięciach łokciowych i kolanowych, na twarzy i szyi. Bardzo często wraz z AZS pacjent cierpi też na inne schorzenia atopowe: astmę oskrzelową, sezonowy lub przewlekły katar sienny oraz alergiczne zapalenie spojówek. W najostrzejszej fazie atopowego zapalenia skóry mogą pojawiać się też wyraźnie odgraniczone od skóry otoczenia rumienie, którym towarzyszyć będą nadżerki, pęcherzyki i grudki. W przebiegu stanu zapalanego gołym okiem widać też, jak łuszczy się naskórek.

U dzieci AZS przebiega nieco inaczej i do 2. roku życia daje na skórze niewielkie zmiany, które najczęściej pojawiają się na policzkach, owłosionej skórze głowy i czole. Atakują też skórę w zgięciach stawowych — łokciowych, podkolanowych, nadgarstków. Następnie, między 3. a 11. rokiem życia zmiany koncentrują się przede wszystkim w obrębie zgięć stawów. Natomiast u starszych dzieci i u dorosłych zmiany dotknąć mogą grzbietów rąk. Rzadko, ale jednak dochodzi do erytrodemii — zmiany zajmują całą powierzchnię skóry chorego.

Jeśli zatem u siebie lub u dziecka zaobserwujecie którekolwiek z wymienionych tu objawów — zalecam natychmiastową wizytę u lekarza rodzinnego. Im szybciej postawi diagnozę — tym skutki i uciążliwości atopii będą was mniej nękać.

PIELĘGNACJA SKÓRY Z AZS

Przede wszystkim regularne, systematyczne nawilżanie i natłuszczanie skóry — w atopii to podstawa. Już kąpiel osoby z atopią skórną powinna spełniać określone warunki: jej czas trwania nie powinien przekraczać 15 minut, a temperatura wody nie powinna przekraczać 33-34 st. C. Warto też dodawać do wody kilka kropel emulsji, płynu lub olejku mineralnego o pH 5,5: nawilżą i natłuszczą skórę, a dodatkowo pomogą kontrolować świąd i pozwolą ograniczyć stosowanie miejscowych preparatów przeciwzapalnych. Podrażnienia skórne łagodzi też kąpiel z dodatkiem krochmalu.

Ktokolwiek cierpi na atopię, po kąpieli, zamiast pocierać skórę, powinien delikatnie osuszyć ją miękkim ręcznikiem, a jakieś 5 minut później — zastosować na całej powierzchni jeden z preparatów nawilżająco-natłuszczających o neutralnym pH i miejscowe leki przeciwzapalne. Preparaty przeznaczone do kąpieli leczniczej, zawierające środki przeciwbakteryjne, należy stosować jedynie w sytuacji, gdy dojdzie do nadkażenia bakteryjnego.

Nie zalecam natomiast perfumowanych mydeł, soli kąpielowych i aromatyzowanych produktów kosmetycznych. Do natłuszczania skóry wystarczą łagodne kremy z dodatkiem lanoliny, olej lniany, oliwa z oliwek. Nie bez znaczenia jest też dobór właściwej odzieży: powinna być w miarę luźna i z delikatnych włókien naturalnych — tylko one nie podrażniają skóry.

PROFILAKTYKA

Zaczyna się już od wieku niemowlęcego, kiedy to mama powinna karmić piersią, ale też przestrzegać zdrowej diety, ograniczyć kontakt dziecka z alergenami, a co najważniejsze — rozszerzać jego dietę o stałe pokarmy. Pamiętajmy też o odpowiedniej pielęgnacji skóry dziecka i unikaniu infekcji skórnych. Co ważne, stany zapalne w jamie ustnej czy ropa na migdałach też mogą nasilać zmiany skórne — im wcześniej zajmiemy się zatem przeziębieniem, tym lepiej.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

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

REKLAMA
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

REKLAMA
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

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

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

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

eprasa.pl ed79145aa8

ŻYCIE CZŁOWIEKA GODNEGO

25.02 Olsztyn

Fot. PD-Polish/wikipedia

Zygmunt Klukowski lata 30. XX wieku

W Zajezdni trolejbusowa, przy ul. Knosały w Olsztynie, Artur Sobiela przypomni postać i dzieło Zygmunta Klukowskiego na tle rzeczywistości okupacyjnej.

Zygmunt Klukowski ps. „Podwiński" to bohaterski lekarz z Zamojszczyzny, wielbiciel książek, kolekcjoner ekslibrisów, regionalista, autor pamiętników, ale też oficer Wojska Polskiego, Związku Walki Zbrojnej i Armii Krajowej. W czasie wojny był lekarzem oddziałów partyzanckich. Z narażeniem życia przyjmował do szpitala rannych żołnierzy podziemia. Urodził się 25 stycznia 1885 w Odessie, a zmarł 23 listopada 1959 w Szczebrzeszynie.

Początek spotkania o godz. 18:00. Wstęp wolny

DZIEŃ JĘZYKA OJCZYSTEGO

26.02 Olsztyn

W budynku Wydziału Humanistycznego UWM przy ul. K. Obitza 1, w Auli Teatralnej im. B. Głuszczaka będzie obchodzony 26 lutego Dzień Języka Ojczystego.

Program obchodów: 9.45 — inauguracja obchodów Dnia Języka Ojczystego 10.00 — dyktando dla wszystkich chętnych: uczniów szkół województwa warmińsko-mazurskiego, studentów i pracowników UWM w Olsztynie; 10.45 — rozstrzygnięcie „Konkursu Literackiego o Trzcinę Kortowa". Prezentacja nagrodzonych utworów; 11.45 — spotkanie z absolwentką olsztyńskiej polonistyki Adrianną Trzepiotą, autorką powieści: „Zwilczona", „Sekretna zima Jaśminy", „Amulet Jaśminy', „Zimowa jutrzenka"; 13.00 — ogłoszenie wyników dyktanda; 13.15 — wykład otwarty Bartłomieja Chacińskiego, dziennikarza muzycznego, autora felietonów i książek o współczesnej polszczyźnie, członka Rady Języka Polskiego — „Mowa palcowa i obrazkowa. Jak sobie poradzić z młodą polszczyzną?"

WYKŁADY W AKADEMII TRZECIEGO WIEKU MOK

25-27.02 Olsztyn

Fot. Ewa Lubińska

Prof. Stanisław Achremczyk opowie o dziedzictwie kulinarnym

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

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

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

VIII DADAJOWY ZLOT MORSÓW

23.02 Rukławki

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

Co roku morsy wybierają inny motyw przewodni swojej imprezy. Tym razem wydarzenie będzie przebiegało pod hasłem „Witajcie w naszej bajce". Kąpiących i biegających się sukcesywnie przybywa. Na tej niezwykłej imprezie bywają fani lo-

Fot. UM Biskupiec

dowatych kąpieli nie tylko z regionu, ale także z całej Polski m.in. morsy z Olsztyna, Dywit, Bartoszyc, Szczytna, Lidzbarka Warmińskiego, Mrągowa, Dobrego Miasta.

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

TRWAJĄ DNI SEWERYNA PIENIĘŻNEGO

23-28.02 Olsztyn

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

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

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

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

GALA DNIA PRZEDSIĘBIORCZOŚCI

27.02 Warszawa

W Sali pod Kopułą w siedzibie Ministerstwa Rozwoju w Warszawie 27 lutego o godz. 9 rozpocznie się Gala Dnia Przedsiębiorczości. Dzień przedsiębiorczości to jednodniowe praktyki dla uczniów szkół ponadpodstawowych w całej Polsce, bierze w nim udział około 37 tysięcy uczniów oraz podobna liczba wolontariuszy z około 12 tysięcy firm i instytucji. Zwieńczeniem każdej edycji i inauguracją kolejnej jest właśnie Gala Dnia Przedsiębiorczości.

36. KAZIUKI-WILNIUKI

27-29.02 Olsztyn

Zbliża się wielkie święto Kresowiaków — Kaziuki-Wilniuki. Festiwal kultury kresowej to między innymi: warsztaty, spotkania, występy i Wileńszczyzna na wyciągnięcie ręki. Do tego oczywiście Koncert Finałowy połączony z tradycyjnym Jarmarkiem Wileńskim.

Dokładny program:

27 lutego, g. 17.00 — Kamienica Naujacka MOK Olsztyn, ul. Dąbrowszczaków 3 — Śladami tradycji. Jarmarki Kaziukowe w prasie wileńskiej. Wybrane przykłady.

Wykład poprowadzi Piotr Bojarski — historyk, pracownik Instytutu Północnego im. Wojciecha Kętrzyńskiego w Olsztynie, badacz dziejów społeczno-politycznych Kresów Północno-Wschodnich II Rzeczypospolitej, prezes Towarzystwa Przyjaciół Wilna i Ziemi Wileńskiej w Olsztynie.

28 lutego, g. 12.00 — Kamienica Naujacka MOK Olsztyn — Uwikłani w historię. Spotkanie skierowane do młodzieży licealnej, w którym wezmą udział:Maria Korybut-Marciniak — badaczka ziem litewsko-białoruskich w XIX wieku, z pochodzenia kresowianka, Krzysztof Rutkowski — nauczyciel LOV, wspaniały mówca, członek towarzystwa miłośników Wołynia i Polesia, Piotr Bojarski — historyk, pracownik Instytutu Północnego im. Wojciecha Kętrzyńskiego w Olsztynie, badacz dziejów społeczno-politycznych Kresów Północno-Wschodnich II Rzeczypospolitej, prezes Towarzystwa Przyjaciół Wilna i Ziemi Wileńskiej w Olsztynie oraz Jadwiga Jasińska — expatriantka z Wileńszczyzny.

Fot. Katarzyna Banasiak-Flont

Anna Adamowicz i Dominik Kuziniewicz

29 lutego, g. 11.00 — Centrum Konferencyjne UWM, ul. Dybowskiego 11. Koncert Finałowy: Ukochana Ziemio Ma – Wileńszczyzno. Wystąpią: Polski Zespół Artystyczny Pieśni i Tańca „Wilia", Zespół Folkowy FOLK VIBES, Zespół Tańca Ludowego ZTL Perła Warmii oraz Piotr Krupski. Prowadzenie: Anna Adamowicz (Ciotka Franukowa) i Dominik Kuziniewicz.

Koncertom będzie towarzyszył tradycyjny Jarmark Wileński.

Bilety na Koncert Finałowy: 25 zł / Bilety grupowe (od 10 osób) 20 zł. Bilety.mok.olsztyn.pl

KONKURS I BIEGU PAMIĘCI SYBIRAKÓW

1.03 Szymonowo

Organizatorzy I Biegu Pamięci Sybiraków w Szymonowie ogłosili konkurs na rewers medalu o tematyce wywózek polskich obywateli na Daleki Wschód. Mogą w nim wziąć udział dzieci i młodzież do 18 roku życia. Zwycięski projekt zostanie umieszczony na rewersie medali, który otrzymają uczestnicy tego niezwykłego biegu.

Prace w formie papierowej (kompozycja zamknięta) należy przesłać na adres: Szymonowo 14, 14-330 Małdyty lub w wersji elektronicznej o dowolnym rozszerzeniu na adres: biegpamiecisybiraka.konkurs@gmail.com do 1 marca 2020 roku.

Regulamin i szczegóły konkursu dostępne pod adresem: www.szymonowo.pl.

Zwycięski projekt zostanie wyłoniony w marcu przez kapitułę, a wyniki zostaną ogłoszone podczas I Biegu Pamięci Sybiraków 19 kwietnia 2020 r.

KINO W OLSZTYNIE

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

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

SOBOTA 22 LUTEGO

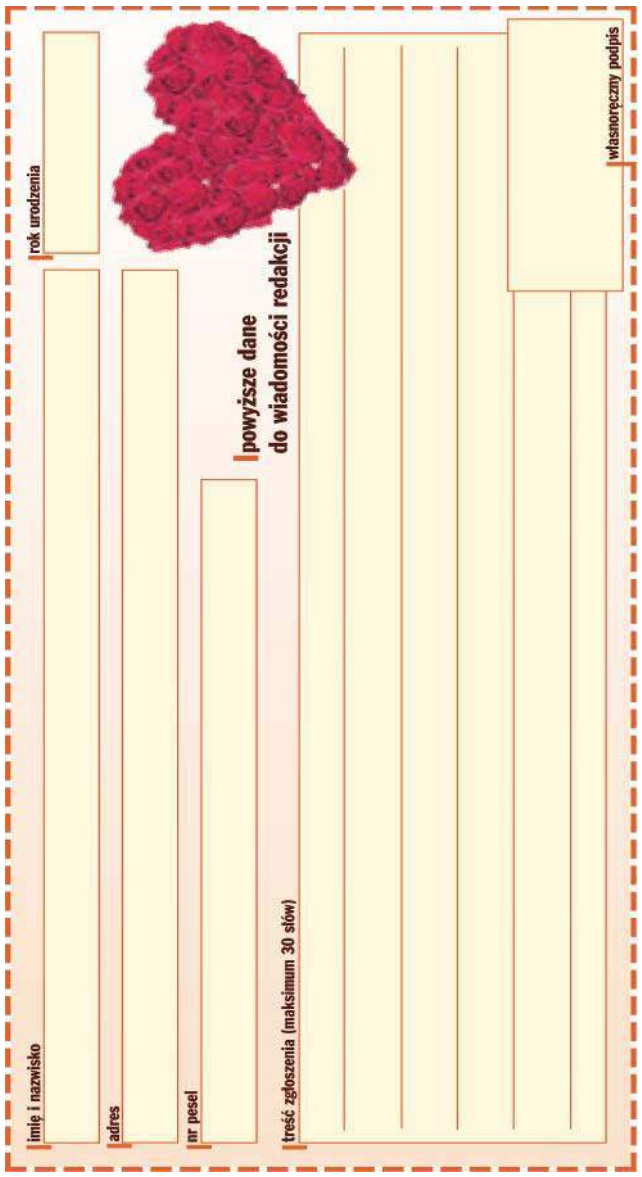
Bad Boy, godz. 10:30, 11:40, 13:00, 14:20, 15:30, 17:00, 18:00, 19:30, 20:30, 22:00; Zew krwi / dubbing, godz. 10:15, 12:45, 17:45; Zenek, godz. 12:10, 13:15, 14:45, 17:30, 18:15, 20:15, 21:00; Dżentelmeni/ napisy, godz. 14:30 19:45; Bayala i ostatni smok / dubbing, godz. 10:45, 12:20; 365 dni, godz. 11:00, 13:40, 16:20, 19:00, 21:40; Harley Quinn: Ptaki Nocy / napisy, godz. 12:50, 17:15; Gang zwierzaków / dubbing, godz. 10:45, 16:00; Parasite / napisy. godz. 15:45, 18:45; Mayday, godz. 15:15, 20:00; seans grupowy Chłopiec i wilk / dubbing, godz. 10:40.

NIEDZIELA 23 LUTEGO

Bad Boy, godz. 10:30, 11:40, 13:00, 14:20, 15:30, 17:00, 18:00, 19:30, 20:30, 22:00; Zew krwi / dubbing, godz. 10:15, 12:45, 17:45; Zenek, godz. 12:00, 13:15, 14:45, 17:30, 18:15, 20:15, 21:00; Dżentelmeni/ napisy, godz. 14:30 19:45, 21:30; Bayala i ostatni smok / dubbing, godz. 11:15, 13:30; 365 dni, godz. 11:00, 13:40, 16:20, 19:00, 21:40; Harley Quinn: Ptaki Nocy / napisy, godz. 11:50, 17:15; Gang zwierzaków / dubbing, godz. 10:45, 16:00; Parasite / napisy. godz. 15:45, 18:45; Mayday, godz. 15:15, 20:00.

eprasa.pl ed79145aa8

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 1588/1049

PANOWIE

OD 40 – DO 60 LAT

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

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

POWYŻEJ 60 LAT

SPRAWNY 70+
Szczupły, aktywny , bez nałogów, uczciwy, pogodny, niezależny pozna niewysoką naturalną i kobiecą panią na zawsze, gospodarną zgodną, która lubi zdrową kuchnię, ruch i książki, rozwiązuje krzyżówki, kocha przyrodę.

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

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

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

SAMOTNY RENCISTA Z MAZUR
64/170/86 wdowiec bez nałogów i zobowiązań, nie materialista, domator, lubiacy podróże, spcery, naturę i zdrowy tryb życia. W związku ceniący szczerosć, uczciwosć i wzajemne zaufanie. Cel przyjaźń a może coś więcej.

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

SAMOTNY WDOWIEC
Poszukuje samotnej wdowy do 72 lat, która chce 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.

WDOWIEC
Wdowiec lat 60, pozna Panią 55-60 lat, szczupłą. Jestem niezależny finansowo i mieszkaniowo, mobilny 183 wzrostu. Zainteresowania wszechstronne, nie palę, kocham przyrodę.

MIŁY I SKROMNY
Samotny na emeryturze 74/180/87 niepalący, szczery i miły bez zadnych nałogów, zadbany z mieszkaniem, zmotoryzowany, poznam miła i skromną Panią samotną niepalącą, wysoką do 70 lat, która zamieszka ze mną. Cel stały związek.

SAMOTNY RENCISTA 60+
Katolik zaprosi do swojego domu i życia samotną lub z dziećmi, wiek, stan cywilny obojętny. Pania uczciwą, bez nałogów, z umiejetnościa prowadzenia domu, cierpliwością i pogoda ducha. Jestem inwalidą ale uprawiam działkę i zajmuje sie zwierzętami.

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

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

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, niezalezna, 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.

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

SYMPATYCZNA WDOWA
Emerytka, lat 70 średniego wzrostu, niezależna, bez nałogów, uczciwa, inteligentna, poszukuje pana do lat 74 sredniego wzrostu o podobnych walorach, lubiacego zdrowy tryb zycia, z poczuciem humoru, prawdziwego przyjaciela.

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.

SYMPATYCZNA I WOLNA
Całkowicie wolna, wzrostsredni, wiek po 60-tce, bez zobowiązań, bez nałogów, niezależna finansowo i mieszkaniowo, nie materialistka, dobre serce, wygladająca młodo. Cel stały związek. Pan do 70 lat.

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

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

MIŁA AGA
Wolna emerytka lat 63 niska, szczupła z poczucim humoru, bez zobowiazań oraz niezależna. Poznam Pana cel przyjaźń.

eprasa.pl ed79145aa8

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

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

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

SPRZEDAM atrakcyjne mieszkanie ul. Limanowskiego 9, Olsztyn. 517873677

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

do wynajęcia

MAŁY domek Wójtowo, 889-253-288

POKÓJ panu tanio, (89)533-37-92

PRACA

dam pracę

DOZORCA w gospodarstwie rolnym, tel 609-482-717

FIRMA Budowlana Olsztyn poszukuje pracowników z doświadczeniem w zakresie robót budowlanych w dni robocze w godz. 8.00-16.00, kontakt: 655-044-112

W gospodarstwie mlecznym, 510-135-912

ZATRUDNIĘ do robót drogowych 695-953-923

szukam pracy

POSPRZĄTAM niedrogo, 517-450-927

USŁUGI

budowa | remont

REMONTY mieszkań, elektryka, hydraulika, 602-477-817

SZPACHLOWANIE, malowanie. 691-512-767

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

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

inne

OGRODNICZE zimowe cięcie drzewek owocowych, cięcie i formowanie roślin szybko i solidnie, duże doświadczenie 534-081-870

AUTO-MOTO

sprzedam

OPEL Astra kombi gaz 2000r oc-06-2020 przegląd 06-2020 cena 1700 negocjacja, 664-501-402

BIZNES

POŻYCZKA. (89)527-72-04

RÓŻNE

sprzedam

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

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

TYŁ ciągnika 4011 kompletny z papierami tel. 886-410-007

kupię

KUPIĘ drogowe płyty betonowe, tel. 515-234-761

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

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

ROLNICTWO

maszyny rolnicze

PŁUGO-gryzarka, 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

produkty rolne

SPRZEDAM pszenicę owies. okolice Mrągowa. tel. 609981377

inne

SPRZEDAM rozrzutnik 6ton i 4ton, 608349522

mp-otbr-6791a -P

Koleżance
Małgosi Wojciechowskiej
wyrazy szczerego współczucia i żalu po śmierci
Mamy
składają Zarząd i członkowie Ogniska ZNP
przy Szkole Podstawowej nr 9 w Olsztynie

76520opb1-a -C

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

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

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 ed79145aa8

CHALIDOW PRZYHAMOWAŁ HOŁOWCZYCA

PLEBISCYT\\\ DZIEWIĘĆ LAT TEMU, W 51. PLEBISCYCIE „GAZETY OLSZTYŃSKIEJ", CZYTELNICY ZDECYDOWALI, ŻE MIANO NAJPOPULARNIEJSZEGO SPORTOWCA WARMII I MAZUR W 2011 R. NALEŻY SIĘ MAMEDOWI CHALIDOWI, OLSZTYŃSKIEMU MISTRZOWI MIESZANYCH SZTUK WALKI.

W ten sposób pochodzący z Czeczenii zawodnik, absolwent UWM, przerwał plebiscytowe panowanie rajdowego mistrza kierownicy Krzysztofa Hołowczyca, który tym razem musiał zadowolić się drugim miejscem. Trzecia lokata przypadła natomiast olsztyńskiej gimnastyczce Pauli Plichcie.

Dziesiątka laureatów została sklasyfikowana w wyniku podsumowania punktów z blisko 30 tysięcy kuponów oraz tysięcy sms-ów, które przesłali nasi czytelnicy.

I to właśnie za pomocą sms-ów tenisistka stołowa Monika Pietkiewicz (Warmia Lidzbark Warmiński) została najpopularniejszym sportowcem według internautów, kajakarz Denis Ambroziak (Kayak Club Olsztyn) — najpopularniejszym sportowcem Olsztyna, Paulina Babińczuk (OKS Stomil) — Piłkarzem Roku, Grand Slam Stare Jabłonki — Wydarzeniem Sportowym Roku, a Klub Żeglarski Ostróda — Najpopularniejszym Klubem Sportowym.

Tomasz Sztąberski nagrodę dla Trenera Roku odebrał razem ze swoją żoną Alicją

Fot. Lech Janka

DECYZJĄ DZIENNIKARZY SPORTOWYCH „GAZETY OLSZTYŃSKIEJ" I „DZIENNIKA ELBLĄSKIEGO" TYTUŁ TRENERA ROKU PRZYZNANO ALICJI I TOMASZOWI SZTĄBERSKIM, SZKOLENIOWCOM KOSZYKÓWKI W KKS OLSZTYN.

Wśród zaproszonych na Bal Sportowca gości specjalnych znaleźli się m.in. wojewoda Marian Podziewski, Anna Wasilewska - członkini zarządu województwa, Piotr Grzymowicz - prezydent Olsztyna i Henryk Kamiński - prezes Warmińsko-Mazurskiego Klubu Biznesu. Byli też liczni szefowie i przedstawiciele firm sponsorujących plebiscyt.

Około godzinie 21 kierujący działem sportowym „GO" Artur Dryhynycz przystąpił do przedstawienia laureatów. Tym razem byli prawie wszyscy. Zabrakło jedynie Krzysztofa Hołowczyca (nagrodę odebrał jego menedżer Andrzej Kalitowicz) i Denisa Ambroziaka, który przebywał na zgrupowaniu kadry w Portugalii (nagrodę odebrał prezes klubu Janusz Milewski).

Atrakcją balu był występ zespołu Leszcze, którego liderem był Maciej Miecznikowski. Nie było pary, która by nie tańczyła przy ich żywiołowej muzyce.

Oczywiście był też olbrzymi tort, który, zgodnie z wieloletnią tradycją, podzielili Trenerzy Roku — Alicja i Tomasz Sztąberscy.

Bal Sportowca po raz jedenasty z rzędu odbył w olsztyńskiej restauracji Przystań. Przypomnijmy, że miejsce to jest owiane sportową legendą. Przed wojną mieściła się tam żeglarska i bojerowa przystań dostępna dla mieszkańców miasta, a po wojnie mieli tu swoje siedziby żeglarze, kajakarze i motorowodniacy dwóch olsztyńskich klubów — Budowlanych i Gwardii.

Kolejny bal odbył się w Hotelu Omega, ale to już zupełnie inna historia, do której jeszcze kiedyś na pewno wrócimy. **LECH JANKA**

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

REKLAMA

ORGANIZATOR
GRUPA WM

PATRONAT HONOROWY
Wojewoda Warmińsko-Mazurski Artur Chojecki
Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego Gustaw Marek Brzezin
Starosta Powiatu Olsztyńskiego Andrzej Abako
Prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz
Prezydent Elbląga Witold Wróblewski
Prezydent Miasta Ełku Tomasz Andrukiewicz
ełk tu wracam

SPONSOR NAGRODY GŁÓWNEJ
citi handlowy

SPONSORZY NAGRÓD
GALERIA WARMIŃSKA
FASHION
VOLVO
HOTEL KRASICKI
TERMY WARMIŃSKIE
PAŁAC I FOLWARK GALINY

FLOTA PLEBISCYTU
VOLVO

PARTNERZY
BBI
REZYDENCJE WARMIŃSKIE PLUSKI
PROJEKT RYBAKI ŁAŃSK
PRZEMYSŁÓWKA HOLDING
DBK GROUP
DECATHLON
WARMIŃSKO-MAZURSKI ZWIĄZEK PRACODAWCÓW PRYWATNYCH
FIEGE
zalando lounge
UNIWERSYTET WARMIŃSKO-MAZURSKI W OLSZTYNIE
ASZ
OKS STOMIL OLSZTYN
HOTEL MARINA CLUB
WARMIA MAZURY
OLSZTYN
OGRÓD Z NATURY
POLMLEK
OSiR OLSZTYN
bodyperfect fitness wellness & spa
DOREX
NORD AUTO
AVIVA
Coca-Cola
WALKING FOR DREAMS

PATRONI MEDIALNI
GAZETA OLSZTYŃSKA
DZIENNIK ELBLĄSKI
nasz olsztyniak.pl
BEZgorset
IV KONGRES PRZYSZŁOŚCI
FUNDACJA PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI
POLSKIE RADIO OLSZTYN
TVP 3 OLSZTYN

68419otbs-n -K

eprasa.pl ed79145aa8

W NIEDZIELĘ O GODZ. 16.15 W KORTOWIE ROZPOCZNIE SIĘ MECZ III LIGI KOSZYKARZY AZS UWM — AZS UWM II OLSZTYN

TRZY OKAZJE DO ZWYCIĘSTWA

PIŁKA RĘCZNA\\\ W SOBOTNICH MECZACH I LIGI WARMIA ENERGA OLSZTYN ZAGRA NA WYJEŹDZIE Z GKS ŻUKOWO, A MEBLE WÓJCIK ELBLĄG O GODZ. 17 PODEJMĄ TYTANÓW WEJHEROWO. NATOMIAST SUPERLIGOWY START ELBLĄG W NIEDZIELĘ WIECZOREM ZAGRA W JAROSŁAWIU.

Warmia Energa po ostatnim zwycięstwie nad młodzieżą z Gdańska powróciła na fotel lidera. Ligowa tabela jest jednak trochę zakłamana, bo nie wszystkie drużyny mają taką samą liczbę rozegranych spotkań.

- Tak się terminarz ułożył, że mamy dwa mecze w jednym tygodniu - mówi Jarosław Knopik, trener Warmii Energa. - Jedziemy teraz na bardzo ciężki teren do Żukowa, które może być liderem, jeśli wygra zaległe spotkania.

MY JEDNAK JEDZIEMY TAM PO ZWYCIĘSTWO, BO CHCEMY POZOSTAĆ NA PIERWSZYM MIEJSCU W TABELI.

Olsztyński zespół w nowym roku wygrał dwa spotkania i jedno zremisował (przegrał dopiero w rzutach karnych). Gra Warmii może cieszyć i kibice spodziewają się walki o pierwszą lokatę w tabeli do końca sezonu. - Cieszymy się, że żaden kolejny zawodnik nie doznał kontuzji - mówi Knopik. - Trochę osób jest u nas kontuzjowanych na dłużej, więc nie mamy już żadnej kadrowej alternatywy. W sobotnim spotkaniu dobra gra obronna będzie kluczem do zwycięstwa.

GKS Żukowo to bardzo nie wygodny rywal, ale olsztyński zespół pokazał w tym sezonie, że potrafi z nim wygrać: w Uranii był o 32:28 dla Warmii.

Drużyna z Żukowa w ostatni weekend pauzowała, więc miała sporo czasu na przygotowania się do starcia z liderem I ligi (początek o godz. 16.30).

Odmienne nastroje panują w Elblągu, bowiem Meble Wójcik na początku rundy rewanżowej przegrały z USARem Kwidzyn 31:38 i Gwardią Koszalin 24:31. Teraz nadarza się okazja do rehabilitacji, ponieważ meblarze podejmują w sobotę o godz. 17 Tytanów Wejherowo. Warto jednak pamiętać, że w minionej kolejce Tytani sprawili olbrzymią niespodziankę, pokonując 27:23 Sokoła Kościerzyna - było to pierwsze zwycięstwo zespołu z Wejherowa w tym sezonie.

- Chcemy powalczyć o pierwsze zwycięstwo w tym roku - zapowiada trener elblążan Grzegorz Czapla. - Jeśli trzy punkty mają zostać w Elblągu, to musimy podjąć walkę od pierwszej minuty. W ataku rozgrywać akcję jak najdłużej i oddawać strzały z przygotowanych pozycji. Nie możemy grać nonszalancko jak w dwóch poprzednich spotkaniach.

*** Inne mecze:** SMS ZPRP Gdańsk - USAR Kwidzyn, Sokół Kościerzyna - Jurand Ciechanów, Nielba Wągrowiec - Gwardia Koszalin.

Fot. Emil Marecki

Po ograniu młodego zespołu z Gdańska szczypiorniści Warmii Energi Olsztyn powrócili na fotel lidera pierwszoligowych rozgrywek

I LIGA

1. Warmia E.	13	27	357:321
2. Nielba	12*	25	369:346
3. Mazur	13	24	332:307
4. Żukowo	11	23	350:331
5. USAR	12	22	342:348
6. Gwardia	12	18	385:350
7. Sokół	12	18	298:307
8. SMS	11	17	304:301
9. Meble W.	12	11	335:350
10. Jurand	12	9	341:383
11. Tytani	12	4	307:376

* liczba rozegranych meczów

W kobiecej Superlidze do zakończenia trzeciej rundy rozgrywek pozostały cztery kolejki. W 18. kolejce Start Elbląg zagra na wyjeździe z Eurobudem JKS Jarosław (niedziela o godz. 19), poza tym zmierzy się jeszcze w Elblągu z KPR Kobierzyce i Młynami Stoisław Koszalin oraz na wyjeździe z Metraco Zagłębiem Lubin.

Wracając jednak do niedzielnego meczu, to co prawda gospodynie są wyżej w tabeli, ale elblążanki nie stoją na straconej pozycji, chociaż dotychczasowe wyniki jednak na to nie wskazują. Przypomnijmy, że w pierwszej rundzie w Jarosławiu mecz zakończył się remisem 29:29, po czym gospodynie wygrały w rzutach karnych, natomiast w Elblągu Start przegrał 28:33.

- Eurobud to solidny zespół, który potrafi płatać niespodzianki, a jego agresywny styl gry sprawia problemy nawet najsilniejszym zespołom Superligi - ocenia trener elbląskiej drużyny Andrzej Niewrzawa. - Czeka nas trudne zadanie, ale my nie jedziemy tam na wycieczkę, tylko po punkty.

*** Inne mecze 18. kolejki:** KPR Kobierzyce — Ruch Chorzów, Piotrcovia Piotrków Tryb. — Perła Lublin, Metraco Zagłębie Lubin — Młyny Stoisław Koszalin.

EM, JK

SUPERLIGA

1. Perła	44	478:385
2. Zagłębie	41	474:390
3. Kobierzyce	33	444:421
4. Eurobud	26	487:491
5. Koszalin	23	445:426
6. Start	22	448:470
7. Piotrcovia	9	374:489
8. Ruch	6	415:513

eprasa.pl ed79145aa8

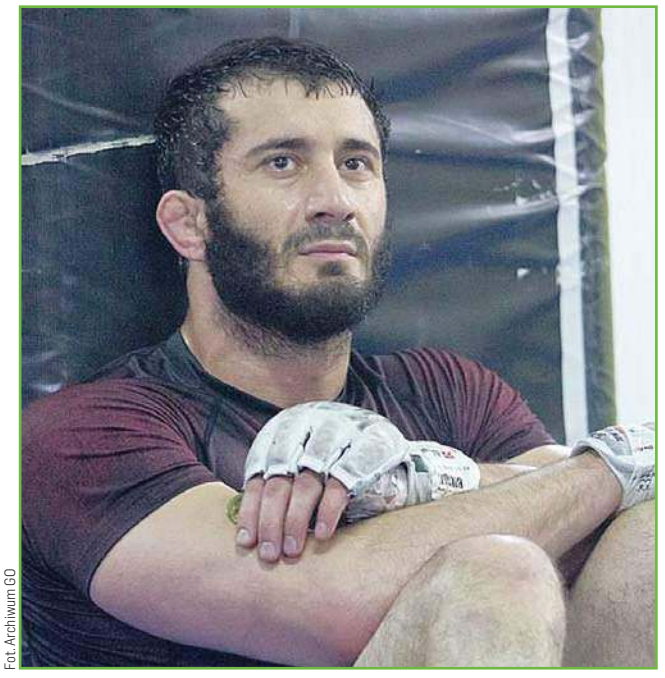
KRONIKA SPORTOWA 2019

SOBOTA\\\NIEDZIELA |22-23|02|2020
GAZETAOLSZTYNSKA.PL\\\DZIENNIKELBLASKI.PL

Fot. archiwum domowe

Fot. Zbigniew Woźniak

Fot. archiwum teamu


Fot. Archiwum GO

Fot. Grzegorz Trzpil/ZPRP

Fot. archiwum klubu

Fot. Robert Hajduk/Volvo Sailing Days

Fot. Paweł Piekutowski

Fot. archiwum domowe

eprasa.pl ed79145aa8

STYCZEŃ: PIĘĆ SEKUND...

AUTOMOBILIZM\\\ Załoga Benediktas Vanagas/Sebastian Rozwadowski po przejechaniu 5000 km, w tym 3000 km odcinków specjalnych, miejsce w czołowej dziesiątce Rajdu Dakar przegrała o... pięć sekund!

Jedenaste miejsce i tak było olbrzymim sukcesem litewsko-polskiej załogi General Financing team Pitlane, która dakarowe bezdroża przez 12 dni pokonywała prywatną Toyotą Hilux z numerem 330. Do tej pory najlepszymi końcowymi wynikami litewskiego kierowcy (dla którego był to siódmy w karierze Dakar) były 24. pozycja w 2015 oraz 26. w 2016 (pierwszy start z olsztynianinem Sebastianem Rozwadowskim).

- Myślę, że nasza dobra pozycja wynika ze strategii, jaką przyjęliśmy w tym roku. Strategii polegającej na bardzo spokojnej i rozważnej jeździe - ocenił Sebastian Rozwadowski. - Każdy odcinek jechaliśmy na 70 procent możliwości, ale i na 130 procent skupienia, koniecznego przy tak trudnej nawigacji i ogromnych wydmach. Piąte i czwarte miejsce na dwóch ostatnich odcinkach pokazały, że się rozwijamy i że stać nas na walkę o czołową dziesiątkę. To daje podstawy do optymizmu przed kolejnymi edycjami Dakaru - zakończył olsztyński pilot rajdowy (niestety, z powodu choroby Rozwadowski musiał zrezygnować z tegorocznego Rajdu Dakar).

Fot. General Financing team Pitlane/Rytis Seskaitis

Sebastian Rozwadowski i Benediktas Vanagas na mecie Dakaru

Na ostatnim etapie Vanagas i Rozwadowski wręcz „frunęli" do mety w Limie, uzyskując ostatecznie czwarty czas dnia i wyprzedzając takie tuzy, jak Nani Roma, Kuba Przygoński czy spokojnie jadący po końcowy triumf Nasser Al-Attiyah! Niestety, litewsko-polska załoga odrobiła „tylko" 3.35 z... 3.40 min straty do Ronana Chabota - w efekcie to Francuz zakończył rajd na 10. miejscu.

- Przed rajdem 11. miejsce brałbym w ciemno - przyznał Sebastian Rozwadowski. - W tak znakomitej stawce i przy tak trudnym nawigacyjnie rajdzie to jest naprawdę wspaniały wynik. To jest aż niewiarygodne, że po przejechaniu 3000 km odcinków brakuje ci do gościa pięciu sekund.

• Klasyfikacja końcowa 41. Rajdu Dakar, samochody:
1. Nasser Al-Attiyah/Mathieu Baumel (Katar/Francja; Toyota Hilux) 3:53.22; 2. Nani Roma/Alex Haro (Hiszpania; Mini) +46.42; 3. Sebastien Loeb/Daniel Elena (Francja/Monako; Peugeot) +1:54.18; 4. Jakub Przygoński/Tom Colsoul (Polska/Belgia; Mini) +2:28.31 (...) 10. Ronan Chabot/Gilles Pillot (Francja; Toyota) +8:09.58; 11. Benediktas Vanagas/Sebastian Rozwadowski (Toyota Hilux) +8:10.03.

SPRINTEM

PIŁKA NOŻNA\\\ Stomil Olsztyn, mimo fatalnej sytuacji finansowej, rozpoczął przygotowania do rundy wiosennej I ligi.

SIATKÓWKA\\\ Po dwóch porażkach (2:3, 1:3) z Kuzbassem Kemerowo Indykpol AZS Olsztyn odpadł z Pucharu CEV.

BRAZYLIJSKIE JIU-JITSU\\\ Artur Wasilewski (Berkut Arrachion Olsztyn) w mistrzostwach Europy w Lizbonie zdobył złoto, a w open był trzeci.

STRZELECTWO\\\ Podczas zawodów H&N w Monachium Maciej Kowalewicz, junior Gwardii Olsztyn, w konkurencji KPN 60 był drugi i ósmy.

BOJERY\\\ Mistrzostwa Europy w klasie DN wygrał Jarosław Radzki z Warmii Olsztyn przez Tomaszem Zakrzewskim (MKŻ Mikołajki). Tuż za podium znalazł się Łukasz Zakrzewski, a piąty był Michał Burczyński (AZS UWM Olsztyn).

REKLAMA

Znaki Citi oraz Citi Handlowy stanowią zarejestrowane znaki towarowe Citigroup Inc., używane na podstawie licencji. Spółce Citigroup Inc. oraz jej spółkom zależnym przysługują również prawa do niektórych innych znaków towarowych tu użytych. Bank Handlowy w Warszawie S.A. www.citihandlowy.pl

20820otbr-a-M

eprasa.pl ed79145aa8

LUTY: RATUNEK DLA STOMILU

PIŁKA NOŻNA\\\ Władze Olsztyna, które były właścicielem Stomilu, doszły do porozumienia z Michałem Brańskim, na mocy którego inwestor pokrył najpilniejsze długi klubu, sięgające 200 tysięcy złotych.

Długie negocjacje zwieńczyło podpisanie porozumienia miasta z Michałem Brańskim, współwłaścicielem Grupy o2 oraz członkiem zarządu Grupy Wirtualna Polska. Tak na swojej stronie internetowej władze Olsztyna oceniły zawarte porozumienie: „Jesteśmy przekonani, że podjęta decyzja o wyborze partnera i dotychczasowy przebieg rozmów, a także podjęte działania restrukturyzacyjne gwarantują, że sytuacja spółki ekonomiczna ulegnie w niedługim czasie radykalnej poprawie".

Na finalizację rozmów sympatycy „Dumy Warmii" oraz sam klub z Piłsudskiego 69A musieli czekać przez ponad dwa tygodnie. - Wielkie słowa podziękowania dla wspaniałych ludzi, mówię tu o Arkadiuszu Regiecu oraz Michale Brańskim. Dziękujemy za zaufanie i życzliwość względem Stomilu - skomentował Maciej Radkiewicz, ówczesny prezes Biało-niebieskich, który w pewnym momencie ogłosił nawet swoją dymisję. Jednak trzy dni później zmienił zdanie. - Nie po to zespołowo walczyliśmy o klub, aby teraz odpuszczać.

Fot. Emil Marecki

Na inaugurację rundy wiosennej I ligi Stomil Olsztyn wygrał 2:0 z GKS Tychy

Michał Brański zdecydował się udzielić klubowi szybkiej pożyczki w wysokości 200 tysięcy zł, która to kwota pozwoliła na pokrycie najpilniejszych wydatków: spłatę zaległości wobec zawodników, trenerów, ZUS-u oraz Urzędu Skarbowego. A uregulowanie tych zaległości pozwoliło klubowi złożyć wniosek o dotację w konkursie na promocję miasta poprzez sport, która zasiliła Stomil kolejnym zastrzykiem gotówki, tym razem w postaci 400 tysięcy zł.

600 tys. zł było jedynie kroplą w morzu potrzeb olsztyńskiego klubu, ale kropla ta pozwoliła Stomilowi wystartować w rundzie wiosennej I ligi. Bez tego ruchu Stomil najzwyczajniej wświecie by upadł, po raz drugi w swojej 74-letniej historii... Na szczęście ten czarny scenariusz się nie spełnił...

Biało-niebiescy mieli jednak bardzo mało czasu na uzupełnienie ubytków w drużynie, z której zimą odeszło aż 12 zawodników. Mimo trudności trener Piotr Zajączkowski zdołał skompletować skład przed pierwszym wiosennym meczem z GKS Tychy.

SPRINTEM

BOJERY\\\ Wicemistrzynią Europy juniorek została Magdalena Anielska (Warmia Olsztyn), brązową medalistką - Natalia Burczyńska (Giżycka Grupa Regatowa), a czwarta była Laura Banach (MKŻ Mikołajki). W klasie Ice Opti złoto zdobyła Anielka Graczyk (OKŻ Olsztyn), a srebro Amelia Potejko (GGR Giżycko) i Mateusz Gigielewicz (GGR).

LEKKA ATLETYKA\\\ W halowych mistrzostwach Polski seniorów dwa medale zdobyli zawodnicy AZS UWM Olsztyn. W biegu na 200 m mistrzem został Dominik Smosarski (21,28), a w pchnięciu kulą Konrad Bukowiecki zdobył srebro (20,78 m).

BOJERY\\\ Mistrzostwa świata w klasie DN wygrał Michał Burczyński (AZS UWM), a za nim byli Jarosław Radzki (Warmia Olsztyn) i Tomasz Zakrzewski (MKŻ Mikołajki)!

REKLAMA

8720otbs-a -C

eprasa.pl ed79145aa8

MARZEC: TRIUMF MALEWSKIEGO

PLEBISCYT\\\ Marcin Malewski, piłkarz ręczny pierwszoligowej Energi Warmii, został Najpopularniejszym Sportowcem Województwa w 2018 roku. Był to już drugi plebiscytowy sukces olsztyńskiego szczypiornisty, bo triumfował też w 2015 roku.

Malewski okazał się najpopularniejszym sportowcem regionu, natomiast dziennikarze sportowi „Gazety Olsztyńskiej" i „Dziennika Elbląskiego" zdecydowali, że tytuł Trenera Roku przypadł Wojciechowi Januszowi, żeglarskiemu szkoleniowcowi MOS Iława, którego podopieczna Agata Barwińska trzy razy z rzędu została mistrzynią Polski w klasie Laser Radial.

GALĘ POPROWADZIŁ URODZONY W OLSZTYNIE PRZEMYSŁAW BORKOWSKI Z KABARETU MORALNEGO NIEPOKOJU, NATOMIAST WYNIKI PLEBISCYTU OGŁOSILI SZEF DZIAŁU SPORTOWEGO „GO" ARTUR DRYHYNYCZ I IWONA GUZOWSKA, WIELOKROTNA MISTRZYNI ŚWIATA I EUROPY W BOKSIE I KICK-BOXINGU.

Tradycyjnie poznaliśmy też zwycięzców konkursów sms-owych. Najpopularniejszym Sportowcem oraz Najpopularniejszym Sportowcem Olsztyna został Jerzy Jabłoński (lekka atletyka, WMKLA Masters), Najpopularniejszym Sportowcem Akademickim — Paweł Woicki (siatkówka, Indykpol AZS Olsztyn), Sportowcem Bez Barier — Katarzyna Orzechowska (strzelectwo pneumatyczne i laserowe niewidomych i słabowidzących, OKS Warmia i Mazury), Najpopularniejszym Sportowcem Akademickim bez Barier — Dawid Ostasz (koszykówka na wózkach, AKS OSW Olsztyn), Piłkarzem Roku — Kamil Rubażewicz (Victoria Bartoszyce), Sportowym Talentem Roku — Leila Castalano, Najpopularniejszym Sportowcem Powiatu Olsztyńskiego — Marsel Castalano, Najpopularniejszym Sportowcem Powiatu Lidzbarskiego — Adrian Wzorek (karate, KKK Lidzbark Warmiński), Sportowym Wydarzeniem Roku — 21. Rajd Warmiński-Toyota 2018, Klubem Roku — Egida, Najpopularniejszym Klubem Fitness i Siłownią — RIO Jits&Gym w Olsztynie, Najpopularniejszym Instruktorem/Trenerem Personalnym — Kacper Grażul (KG Gym Olsztyn).

Fot. Zbigniew Woźniak

Laureaci 58. Plebiscytu na 10 Najpopularniejszych Sportowców Województwa

- PODCZAS OGŁASZANIA WYNIKÓW POMYŚLAŁEM SOBIE, ŻE PIERWSZY JUŻ W PLEBISCYCIE BYŁEM, DRUGI, TRZECI I PIĄTY TEŻ.

No to byłoby super, jak bym teraz chociaż był czwarty. A tymczasem okazało się, że znów wygrałem - powiedział uszczęśliwiony i zarazem bardzo zaskoczony Marcin Malewski.

Podczas balu odbyła się zbiórka na rzecz Fundacji Przyszłość dla Dzieci. Każdy, kto wrzucił do puszki 100 złotych, mógł wygrać jedną z wielu atrakcyjnych nagród. Poza tym licytowano na rzecz Fundacji liczne atrakcyjne przedmioty. Były to m.in. rękawice bokserskie Mike'a Tysona - przekazane przez Jarosława Tokarczyka, koszulka piłkarskiej reprezentacji Polski z autografem Roberta Lewandowskiego - przekazana przez Ireneusza Sobieskiego, oraz koszulka z autografami siatkarskich mistrzów świata 2018, którą przekazał do licytacji Paweł Papke, wielokrotny reprezentant Polski.

Na balu nie zabrakło gości honorowych, wśród których byli m.in. wojewoda Artur Chojecki, marszałek województwa Gustaw Marek Brzezin, wicemarszałek Miron Sycz, prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz, prezydent Elbląga Witold Wróblewski, poseł Paweł Papke, starosta olsztyński Andrzej Abako i wicestarosta powiatu lidzbarskiego Jarosław Kogut.

Oto czołowa dziesiątka 58. plebiscytu:

1. Marcin Malewski	57 297
2. Jerzy Jabłoński	56 343
3. Konrad Bukowiecki	36 792
4. Sebastian Kuźniak	34 695
5. Marsel Castalano	34 604
6. Małgorzata Jasińska	31 131
7. Arkadiusz Kowalewski	26 208
8. Marek Makarewicz	24 827
9. Jan Hadrava	23 711
10. Adrian Durma	19 206

Uczestnicy plebiscytu, którzy wysłali prawidłowo wypełnione kupony, mogli wygrać bony zakupowe ufundowane przez Galerię Warmińską o wartości 10 000, 3000 i 2000 złotych. Podczas przeprowadzonego w Galerii losowania olbrzymie szczęście miał Grzegorz Augustowski, bowiem w jego ręce trafiły pierwsza i trzecia nagroda! Natomiast trzy tysiące na zakupy wylosowała Ewa Źródlewska.

Po zakończeniu części oficjalnej rozpoczęło się taneczne szaleństwo. Bawiono się do białego rana. Kuchnia Omegi zaserwowała uczestnikom balu smakowite potrawy, warto było spróbować wątróbki drobiowej opasanej boczkiem, terriny z sandacza z suszonym pomidorem i sałatki z kaszy kuskus z polędwiczką.

SPRINTEM

KICK-BOXING\\\ Podczas Pucharu Polski w light-contact Adrian Durma wygrał rywalizację aż w dwóch kategoriach wagowych: do 74 i do 79 kg. Nic dziwnego, że już po wszystkim kickboksera z Elbląga uznano za najlepszego zawodnika turnieju w Płocku. Durma nieźle spisał się także w Kartuzach, gdzie odbyły się mistrzostwa Polski seniorów w formule kick-light. Elblążanin zdobył srebro, nie był jednak zadowolony, bo nie udało mu się obronić wywalczonego rok temu tytułu mistrza kraju w kategorii wagowej do 74 kg.

SKOKI NARCIARSKIE\\\ Japończyk Ryoyu Kobayashi zapewnił sobie zwycięstwo w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata, co przed nim nie udało się jeszcze żadnemu skoczkowi z Kraju Kwitnącej Wiśni.

JUDO\\\ Kilkunastoosobowa grupa nastoletnich zawodniczek i zawodników z Warmii i Mazur zaliczyła udany występ w Pucharze Czech. Najlepiej w Grand Prix Ostrawy spisała się Gabriela Czyżewska z Gwardii Olsztyn, która była druga w kat. do 57 kg.

BOKS\\\ Ponad 50 zawodników walczyło w Braniewie o medale mistrzostw województwa. Za najlepszego boksera turnieju uznano seniora Pawła Obuchowicza (Zatoka), który w finale kategorii wagowej 69 kg pokonał Patryka Adamca (Tygrys Elbląg).

BRYDŻ\\\ Stanisław Gołębiowski (AZS Wrocław) i Piotr Walczak (RAL Poznań) wygrali XXII Żuławski Międzynarodowy Kongres Brydża Sportowego w Elblągu. W czterodniowych zmaganiach wzięło udział ponad 350 uczestników.

BIEGI\\\ Zenon Liberna z Bartoszyc ukończył maraton w Tokio, zdobywając tym samym trofeum o nazwie World Marathon Majors. Ten specjalny medal otrzymuje się za ukończenie sześciu największych maratonów na świecie, a biegaczowi z Bartoszyc do kolekcji brakowało tylko japońskiego maratonu.

LEKKA ATLETYKA\\\ Konrad Bukowiecki z AZS UWM Olsztyn wygrał konkurs pchnięcia kulą w nowozelandzkim Auckland, uzyskując trzeci wynik na ubiegłorocznych listach światowych – 21,32 m! Dalej od szczytnianina na otwartym powietrzu pchali wtedy tylko Brazylijczyk Darlan Romani (21,83) i mistrz świata Tom Walsh z Nowej Zelandii (21,70), na którego zaproszenie Bukowiecki przebywa na Antypodach.

KOSZYKÓWKA\\\ Po dwóch zwycięstwach z Basketem Aleksandrów Łódzki koszykarki KKS Olsztyn obroniły się przed spadkiem z I ligi.

GALA\\\ Ponad 1500 osób uczestniczyło w Elbląskim Święcie Sportu. Była to okazja, żeby nagrodzić wyróżniających się sportowców, trenerów, działaczy i rodziców. Przyznano też stypendia ufundowane przez prezydenta miasta Witolda Wróblewskiego. Honorowym gościem gali był prezes Polskiego Związku Kajakowego Tadeusz Wróblewski, który wraz z prezydentem Elbląga aż 62 zawodnikom oraz trenerom wręczył podziękowania i nagrody. Nagrodzonych zostało także siedmiu działaczy i dziewięć rodzin, a 56 sportowców otrzymało stypendia.

OLIMPIADY SPECJALNE\\\ W Abu Dhabi zorganizowano XV Światowe Igrzyska Olimpiad Specjalnych. Wśród medalistów znaleźli się dwaj elblążanie z Integracyjnego Klubu Sportowego Atak. Srebrny medal w judo w kat. wagowej 71-73 kg wywalczył Marcin Liszcz, który przeszedł tym samym do historii jako pierwszy polski medalista Światowych Igrzysk Olimpiad Specjalnych w tej dyscyplinie sportu. Elbląski judoka stoczył w Abu Dhabi trzy walki: w drodze do finału pokonał reprezentantów Izraela i Maroka, a w finale nieznacznie uległ zawodnikowi z Portugalii. Drugi medal dla Elbląga - brąz w tenisie stołowym - wywalczył Mateusz Zdaniukiewicz. Na najniższym stopniu podium stanęli także uczestnicy turnieju koszykarskiego - Małgorzata Jezierska oraz Sławomir Zając z ośrodka edukacyjno-wychowawczego w Kruzach,

BOJERY\\\ W pięknym stylu zamknęli sezon bojerowcy z Warmii i Mazur. Rozegrane na jeziorze Storsjoen mistrzostwa Szwecji w klasie DN pewnie wygrał Jarosław Radzki (Warmia), a udany finisz po drugie miejsce zaliczył Łukasz Zakrzewski (MKŻ).

SZERMIERKA\\\ W 42. edycji Challenge Wratislavia, największego na świecie turnieju dzieci do lat 15, rywalizowało ponad 3 tysiące zawodników z 41 krajów. Z 20 szablistów olsztyńskiego Hajduczka najlepiej spisała się Aniela Kozłowska, która w kategorii wiekowej U-15 zajęła 20. miejsce wśród 112 zawodniczek.

eprasa.pl ed79145aa8

BIZNES I SPORT LUBIĄ SUKCES

ROZMOWA Zainteresowanie kibiców i biznesu określoną dyscypliną sportu często wynika z sukcesów — mówi Artur Dondzik, wiceprezes Instytutu Badawczo-Szkoleniowego, który jest członkiem Warmińsko-Mazurskiego Związku Pracodawców Prywatnych.

— Przedsiębiorcy nie tylko zarabiają pieniądze, ale coraz częściej też wspierają sport. Dlaczego?

— Motywacje są różne, ale jeżeli w grę wchodzą duże pieniądze, to najczęściej związane jest to z promocją firmy, marketingiem. Jednak często wynika to też z pasji, szczególnie, gdy idzie o sport amatorski. Ludzie wspierają określone dyscypliny sportu, bo je po prostu lubią.

— WMZPP też wspiera sport, szczególnie dzieci i młodzieży.

—Tak, angażujemy się w promowanie sportu i zdrowego stylu życia. Nasi członkowie wspierają sport, czując społeczną odpowiedzialność biznesu.

TRZEBA JEDNAK PAMIĘTAĆ, ŻE SKUPIAMY MAŁE FIRMY, NIEDUŻE PRZEDSIĘBIORSTWA, TOTEŻ NIE DYSPONUJĄ ONE TAKIMI PIENIĘDZMI NA SPONSORING JAK WIELKIE KONCERNY.

— Jednak przedsiębiorcy też wybierają tylko niektóre dyscypliny sportu, zwykle wspierając te najbardziej popularne.

— Na pewno najwięcej pieniędzy trafia do tych najbardziej rozpoznawalnych dyscyplin, a to z prostego względu — marketingowego, bo to buduje markę firmy. Jednak gdybyśmy spojrzeli na to ilu przedsiębiorców wspiera jakie dyscypliny sportu, to myślę, że wyglądałoby to zupełnie inaczej. Bo ilu może być sponsorów klubu, który gra w ekstraklasie? Inaczej ma się to z dyscyplinami niszowymi, z lokalnymi klubami, które mają wielu, ale małych sponsorów. Są oni bardzo zaangażowani, choć często to wsparcie jest dla nich niemałym kosztem.

— Ale chyba dzisiejszy sport bez sponsorów nie jest w stanie funkcjonować?

— Tak jest na całym świecie. Co nie zmienia faktu, że trzeba wspierać sport, który niekoniecznie jest sportem potencjalnie wiążącym się z wysoką rozpoznawalnością medialną. Trzeba wspierać te dyscypliny sportu, które nie zawsze mają wielu fanów. W tym przypadku bezwzględna jest pomoc państwa, samorządów. Bo skoro są osoby nimi zainteresowane, uprawiają te dyscypliny, to trzeba im stworzyć warunki do rozwoju. Tu jest jeszcze jeden aspekt. Otóż bardzo często zainteresowanie określoną dyscyplina wynika z sukcesów.

— Tu chyba najlepszym przykładem są skoki narciarskie

— I o tym właśnie chciałem powiedzieć.

Fot. Andrzej Mielnicki

- Ilu było w Polsce fanów skoków, jakie było zainteresowanie sponsorów skokami, zanim pojawił się Adam Małysz - pyta Artur Dondzik, wiceprezes Instytutu Badawczo-Szkoleniowego

ILU BYŁO W POLSCE FANÓW SKOKÓW, JAKIE BYŁO ZAINTERESOWANIE SPONSORÓW SKOKAMI, W OGÓLE SPORTAMI ZIMOWYMI, ZANIM POJAWIŁ SIĘ ADAM MAŁYSZ? DLATEGO NIE PRZEKREŚLAŁBYM ŻADNEJ DYSCYPLINY SPORTU. WARTO JEST W NIĄ INWESTOWAĆ, WYŁAPYWAĆ „PEREŁKI", OSOBY, KTÓRE SĄ W STANIE SPOWODOWAĆ, ŻE DANA DYSCYPLINA BĘDZIE KOJARZONA Z POTENCJALNYM ZYSKIEM DLA PRZEDSIĘBIORCÓW, JEŻELI BĘDĄ INWESTOWAĆ W TEN SPORT.

— Innymi słowy, kto postawił za młodu na Konrada Bukowieckiego, ten dziś spija śmietankę.

— Tak jak kiedyś na Andrzeja Grubbę, który był jednym z najbardziej rozpoznawalnych sportowców w latach 80. ubiegłego wieku, co przekładało się na ogromne zainteresowanie tenisem stołowym. Dziś mało kto zna naszych pingpongistów. Oczywiście te sukcesy nie rodzą się jednego dnia, na to trzeba czasu. Choć pewnie już niedługo za sprawą zmian klimatycznych jedne sporty będą zanikać albo będą rozgrywane w zupełnie innej formule.

— Może to szansa dla biznesu...

— Biznes wybiera takie dyscypliny, które przynoszą mu więcej korzyści. I nie można mieć o to pretensji.

— Jak pan myśli, kto wygra 59. plebiscyt na najpopularniejszego sportowca regionu? Ma pan swego faworyta?

— Trzymam kciuki za wszystkich, bo każda z tych osób, która zostały zgłoszone, nie znalazła się w tym gronie przypadkiem. Choć blisko mi do sportów wodnych.

— Czym zajmuje się wasz instytut?

— Szeroko rozumianą aktywizacją społeczną, edukacyjną, rynkiem pracy oraz tworzeniem programów edukacyjnych, zarówno w obszarze przedsiębiorczości, jak też kształtowania kompetencji kluczowych. Prowadzimy także szkolenia w zakresie aktywizacji zawodowej. Jesteśmy centrum kształcenia ustawicznego oraz niepubliczną placówką doskonalenia nauczycieli.

— Dziś mamy rynek pracownika, to pracodawcy szukają pracowników, a nie odwrotnie. Zatem czy jest potrzeba szkolenia się, żeby zdobyć pracę?

— Żeby dostać jakąkolwiek pracę, to pewnie nie jest to już niezbędne, ale jeżeli myślimy o przyszłości, o rozwoju osobistym, to jest to konieczne. Jakikolwiek nie byłby to rynek, czy amerykański, niemiecki czy polski, to jeżeli chce się odnieść sukces w jakimś zawodzie, to bezwzględnie trzeba się szkolić.

— To tak jak w sporcie, w którym trzeba trenować. Co doradziłby pan tym, którzy zastanawiają się nad wyborem zawodu?

— Przede wszystkim trzeba wiedzieć, co chce i lubi się robić. W każdym zawodzie można odnieść sukces.

— Tu liczy się bardziej wykształcenie czy motywacja?

— To wszystko jest ważne, ale coraz częściej pracodawcy w pierwszej kolejności zwracają uwagę na kompetencje: interpersonalne, społeczne, umiejętność pracy w zespole oraz chęć uczenia się. Ito przez całe życie.

— Szkoły nie dają kompetencji?

— NIESTETY, BARDZO CZĘSTO MŁODZI LUDZIE - OPUSZCZAJĄCY SZKOLNE MURY - WYCHODZĄ ZE SZKÓŁ Z BARDZO BOGATĄ WIEDZĄ, ALE MAJĄ PROBLEM Z PRACĄ ZESPOŁOWĄ, Z KREATYWNOŚCIĄ, BARDZO CZĘSTO MAJĄ NIEADEKWATNĄ SAMOOCENĘ. SZKOŁA NIE BUDUJE W UCZNIACH POSTAWY TYPU „W TYM JESTEŚ DOBRY", A BARDZIEJ „NIE RADZISZ SOBIE Z TYM", CO POTEM MOŻE PROWADZIĆ DO NISKIEJ SAMOOCENY, BRAKU POZYTYWNYCH MOTYWACJI DO ROZWOJU, A NAWET DO DEPRESJI.

A tak naprawdę absolwent szkoły powinien umieć rozmawiać, prezentować się, rozwiązywać problemy i... wypoczywać.

— Na co zwracają uwagę osoby szukające pracy?

— Przede wszystkim na zarobki, bo muszą zapewnić sobie i swojej rodzinie byt, ale istotnym czynnikiem staje się również możliwość realizacji swoich pasji, zainteresowań. W sytuacji gdy pogodzimy te dwa elementy, wówczas możemy czuć się spełnieni życiowo i zawodowo. Najlepsi pracownicy to tacy, którzy przychodzą do pracy, bo ją lubią. Jednak gdy będziemy robić coś tylko dla pieniędzy, wtedy może pojawić się ryzyko szybkiego wypalenia zawodowego. Praca powinna chociaż odrobinę sprawiać nam przyjemność.

— Pan lubi swoją pracę?

— Uwielbiam.

Andrzej Mielnicki

WMZPP

Warmińsko-Mazurski Związek Pracodawców Prywatnych w Olsztynie od 16 lat reprezentuje środowisko lokalnego biznesu. Skupia w swoich szeregach kilkadziesiąt firm z Warmii i Mazur. A jego członkami są zarówno małe rodzinne firmy działające na lokalnym rynku, jak i duże podmioty oferujące usługi także na rynku zagranicznym. Od początku swojej działalności WMZPP dąży do tego, by być partnerem do rozmów na różnych szczeblach administracji samorządowej i rządowej. Członkiem związku może zostać każdy przedsiębiorca z Warmii i Mazur. Informacje o WMZPP są dostępne na stronie internetowej www.wmzpp.org i w siedzibie biura przy ul. Artyleryjskiej 3K w Olsztynie.

eprasa.pl ed79145aa8

KWIECIEŃ: LIDERKA ANIELA

SZERMIERKA Wygraną Anieli Kozłowskiej zakończył się w Koninie turniej klasyfikacyjny młodzików Polskiego Związku Szermierczego. Szablistka Hajduczka umocniła się na pierwszym miejscu w rankingu PZSzerm.

W ogólnopolskim turnieju młodzików o puchar prezesa KKSZ Konin rywalizowało 139 najlepszych szablistów z 16 polskich klubów, wśród których nie zabrakło sporej reprezentacji olsztyńskiego Hajduczka.

- Dla części naszych zawodników była to okazja do zbierania doświadczenia - przyznał trener Hajduczka Adam Sobczyk. - Pierwsze starty niosą ze sobą nowe emocje oraz pozwalają poznać smak rywalizacji. Z kolei dla doświadczonych szermierzy jest to walka o jak najlepsze miejsca w klasyfikacji, na które ma wpływ lokata wywalczona podczas zawodów. Jednak jedni i drudzy przeżywają podobny stres zawsze towarzyszący zmaganiom na planszach.

Fot. Hajduczek

Aniela Kozłowska: walki finałowe wymagają dodatkowej koncentracji

Najlepiej w zawodach wypadła Aniela Kozłowska, która po raz kolejny wygrała turniej klasyfikacyjny PZSzerm. Olsztynianka pewnie wygrała wszystkie walki w grupie, awansując od razu do drugiej fazy play-off. Tu pokonała kolejne szablistki, docierając do ćwierćfinału, gdzie nie dała szans Inez Graupen (KKSZ Konin), kończąc walkę wynikiem 12:2. W półfinale wygrała z Gabrielą Wójcik (Zagłębiowski Klub Szermierczy) 12:7, by w finale spotkać się z Julią Pilewską (TMS Zagłębie Sosnowiec).

- WALKI FINAŁOWE WYMAGAJĄ DODATKOWEJ KONCENTRACJI, STAJE SIĘ BOWIEM PRZED RÓWNIE DOBRĄ I WYMAGAJĄCĄ SZABLISTKĄ.

Poza tym dochodzi kolejne obciążenie psychiczne, bo to finał, spora widownia, a każdy dopinguje swoją zawodniczkę - stwierdziła Aniela Kozłowska.

W finale olsztyńska szablistka pewnie pokonała rywalkę z Sosnowca, wygrywając 12:5. - Mogłem jedynie patrzeć i cieszyć się piękną szermierką, jaką zaprezentowała Aniela. W przerwie stwierdziłem jedynie: „Podoba mi się, bardzo mi się podoba". Po prostu nie miałem uwag - z uśmiechem przyznał trener Sobczyk.

Po kolejnym wygranym turnieju Aniela umocniła się na pierwszym miejscu w ogólnopolskiej klasyfikacji młodzików Polskiego Związku Szermierczego. Warto wspomnieć, że jej sportowy rozwój wspiera Fundacja Wipasz Pomocna Dłoń.

Niewiele później Kozłowska równie dobrze spisała się w Sosnowcu w szablowym Pucharze Zagłębia. - Warto zauważyć, że to trzeci z kolei wygrany przez Anielę turniej klasyfikacyjny. W sumie ma na koncie 33 zwycięskie pojedynki i ani jednej przegranej. Teraz przed nią najważniejszy start w swojej kategorii, czyli czerwcowe mistrzostwa Polski. To najtrudniejszy turniej, często pełen niespodzianek. Zdobycie indywidualnego medalu byłoby pięknym zwieńczeniem udanego sezonu - przyznał Adam Sobczyk. Tak też się stało, bo Aniela ostatecznie wywalczyła wicemistrzostwo Polski!

SPRINTEM

TENIS STOŁOWY Rozgrywki kobiecej Ekstraklasy Polmlek Lidzbark Warmiński zakończył na 2. miejscu, natomiast z męskiej Superligi spadły Morliny Ostróda.

LEKKA ATLETYKA 17. Bieg Jakubowy trzeci raz z rzędu wygrał Paweł Pszczółkowski, a wśród kobiet najszybsza była Marta Barcewicz.

KICK-BOXING We Włoszakowicach odbyły się mistrzostwa Polski w formułach light contact i point fighting. Dwa złota zdobył Adrian Durma z Elbląga.

STRZELECTWO Podczas Akademickich Mistrzostw Polski Maciej Kowalewicz, student UWM, zdobył jeden złoty i dwa srebrne medale.

POŻEGNANIA W wieku 85 lat zmarł w Olsztynie Alojzy Jarguz.

ŻEGLARSTWO Agata Barwińska (MOS SSW Iława) zdobyła złoty medal mistrzostw Portugalii w klasie Laser Radial.

REKLAMA

DBK GROUP just drive!

#GrupaDBKAktywnie

Aktywni w sporcie, niezbędni w transporcie.

Grupa DBK, **największy w Polsce** dostawca produktów i usług dla branży TSL.

Zapraszamy do naszych oddziałów w Olsztynie:
ul. Lubelska 43 a, tel. 89 621 97 00
ul. Lubelska 48, tel. 89 621 96 00
ul. Pstrowskiego 28, tel. 89 621 99 99

www.grupadbk.com

8920otbs-A -C

DUMNY SPONSOR

PRZEMYSŁÓWKA HOLDING
rok zał. 1992

GENERALNY WYKONAWCA
DEWELOPER

www.holding.olsztyn.pl

OKS STOMIL OLSZTYN 1945

ASZ

8820otbs-a -C

eprasa.pl ed79145aa8

MAJ: TRIATHLONOWY OLSZTYN

TRIATHLON W olsztyńskim Centrum Rekreacyjno-Sportowym Ukiel ponownie rozegrano zawody o Puchar Europy elity i juniorów na dystansie sprinterskim. Zainaugurowano też cykl Elemental Tri Series.

W stolicy Warmii i Mazur pierwszego dnia imprezy rywalizowali najlepsi europejscy (i nie tylko) zawodowcy, a drugiego dnia do głosu doszli amatorzy. W walce o punkty Pucharu Europy wzięło udział blisko 139 uczestników z czterech kontynentów, natomiast na inauguracji Elemental Tri Series 2019 pojawiło się blisko tysiąc zawodników!

Reprezentanci Polski byli widoczni w każdej z czterech kategorii, ale najbardziej wśród juniorek, gdzie miłą niespodziankę sprawiły siostry Magdalena i Zuzanna Sudak (odpowiednio, trzecie i szóste miejsce). W pozostałych konkurencjach najbliżej podium znalazła się mistrzyni świata w duathlonie Alicja Ulatowska, która była piąta wśród seniorek, podczas gdy siódmą pozycję zajęła Marta Łagownik. Najlepszym polskim juniorem okazał się Marcin Stanglewicz, który był 21., natomiast wśród seniorów najlepszy był siódmy na mecie Kamil Damentka.

Amatorską część imprezy rozpoczął bieg na 10 km Run Series Olsztyn. Pierwsze miejsce zajął Daniel Mikielski z Olsztynka, w pozasportowym życiu inżynier i specjalista budowy mostów. - Mój czas może nie był najlepszy, ale to dlatego, że długo prowadziłem samotnie, nie mając właściwie zagrożenia ze strony rywali - ocenił absolwent Politechniki Gdańskiej.

Natomiast wśród kobiet zwyciężyła Irina Mironowna. - To był mój drugi start w Olsztynie, ale ten zapamiętam na długo, bo tym zwycięstwem zrobiłam sobie świetny prezent urodzinowy. Dzisiaj skończyłam 44 lata - przyznała uradowana zawodniczka z Kaliningradu.

Fot. Grzegorz Brzęczyszczykiewicz

Zawody były znakomicie zorganizowane, jedynie pogoda nie dopisała

Rywalizację triathlonistów amatorów na dystansie sprinterskim wygrał Jan Popławski przed Patrykiem Piaseckim i Rafałem Piekarskim, a siódme miejsce zajął... Paweł Korzeniowski, były mistrz świata w pływaniu.

Zagraniczni obserwatorzy i uczestnicy stwierdzili zgodnie, że olsztyńskie zawody były największą imprezą tego cyklu w Europie. A że miały charakter otwarty, więc na starcie nie zabrakło też triathlonistów z Ameryki Północnej, Australii i... Afryki. - Przedstawiciele Europejskiej Unii Triathlonu na każdym kroku podkreślali znakomitą organizację zawodów - przyznał Zbigniew Szymula, rzecznik prasowy OSiR-u, jednego z głównych organizatorów zawodów. - Mówili też, że mamy infrastrukturę wprost idealną na takie imprezy. Uważają, że Olsztyn ma warunki na przeprowadzenie zawodów o Puchar Świata, a nawet mistrzostw Europy i świata.

• **Zwycięzcy Triathlon European Cup Olsztyn 2019 (750 m pływania, 20 km jazdy rowerem, 5 km biegu):** juniorki — Karolina Horvath (Węgry); juniorzy — Giulio Ehses (Niemcy); seniorki — Olivia Mathias (Wielka Brytania); seniorzy — Nicola Azzano (Włochy).

SPRINTEM

PIŁKA NOŻNA Stomil utrzymał się w I lidze, zajmując 11. miejsce.

LEKKA ATLETYKA Konrad Bukowiecki (AZS UWM) zajął 8. miejsce w mityngu Diamentowej Ligi w Doha. Młodzieżowy mistrz Europy uzyskał 20,46. Natomiast we francuskim Forbach Bukowiecki był drugi (20,32), a na koniec miesiąca w austriackim Sankt Poelten wygrał, uzyskując znakomity rekord życiowy na otwartym stadionie (21,70 m).

TENIS STOŁOWY W finale Superligi Dekorglass Działdowo przegrał rywalizację z Dartomem Bogorią Grodzisk Maz.

PIŁKA RĘCZNA Start Elbląg rozgrywki kobiecej Superligi zakończył na 4. miejscu.

SIATKÓWKA Podczas akademickich mistrzostw Polski siatkarze UWM wywalczyli tytuł wicemistrzowski, zajmując także 1. miejsce wśród uniwersytetów.

REKLAMA

FIEGE

zalandolounge

praca.ameryka30.pl
rekrutacja.ameryka@fiege.pl
+695 440 222

FIEGE. MÓJ WYBÓR

Firma Fiege E-Com North jest dostawcą kompleksowych usług logistycznych w Centrum Dystrybucyjnym Zalando Lounge w Ameryce koło Olsztynka.
Jako Pracodawca zatrudnia już ponad 900 osób.

20720otbr-a-G

eprasa.pl ed79145aa8

CZERWIEC: RAJD POLSKI

AUTOMOBILIZM Aleksiej Łukjaniuk poradził sobie z mazurskimi oesami i wygrał 76. Rajd Polski, czwartą rundę rajdowych mistrzostw Europy. Na podium w Mikołajkach stanęli Łukasz Habaj i Daniel Dymurski.

Rosyjska załoga Aleksiej Łukjaniuk i Aleksiej Arnautow po przejechaniu 15 odcinków specjalnych okazała się lepsza na mecie od Finów Jariego Huttunena i Mikki Lukki (+59,8 sek.) oraz zwycięzców rajdu w klasyfikacji mistrzostw Polski: Łukasza Habaja i Daniela Dymurskiego (+1.51,5). Dla Łukjaniuka był to już dziewiąty triumf oraz 16. podium w mistrzostwach Europy, podczas gdy Huttunen, dojeżdżając na drugiej pozycji, wyrównał swój życiowy wynik z FIA ERC. W 2018 roku na Rajdzie Polski fiński kierowca też był drugi.

Habaj stanął na europejskim podium czwarty raz, a ponadto był to jego siódmy triumf i osiemnaste podium w RSMP.

Fot. Tomasz Filipiak

Rosyjska załoga w szybkim tempie mknie do mety 76. Rajdu Polski

- W końcu to zrobiliśmy, jest fantastycznie. Walczyliśmy do końca. Dziękuję zespołowi za auto - komentował na gorąco Łukjaniuk. - Nie wiem, co zrobi Filip Mares. Nie podejmowaliśmy ryzyka na tym oesie. Jesteśmy zadowoleni, bo wykonaliśmy świetną pracę. Wielkie podziękowania dla zespołu. Jeśli będziemy na podium, będę super szczęśliwy - mówił z kolei Habaj, który do końca nie był pewien, czy z podium nie wypchnie go świetnie dysponowany w weekend Filip Mares. Ostatecznie Czech był jednak czwarty (+2.09,2), a za nim znalazła się druga załoga RSMP: Aron Domżała i Jarosław Baran (+3.05,2). Dla Czecha i Polaka to najlepsze wyniki w historii startów w mistrzostwach Europy. Do tej pory mogli pochwalić się życiowymi rezultatami na Rajdzie Lipawy: Mares w 2018 roku był szósty, a Domżała 23. w 2015 roku. Dodatkowo Domżała pierwszy raz stanął na podium rundy mistrzostw Polski.

- Jesteśmy zadowoleni z wyniku. Chciałbym podziękować mojemu pilotowi i całemu zespołowi za wsparcie. Wywozimy z Polski dobre punkty i czekamy na Rajd Rzymu - komentował Mares. - Było naprawdę ciężko. Trudno było utrzymać koncentrację, ale marzenia stają się prawdą. Dziękuję Toniemu Gardemeisterowi za auto i Jarkowi Baranowi za jazdę ze mną - mówił z kolei Domżała.

Szóste miejsce wywalczyła trzecia załoga RSMP: Tomasz Kasperczyk i Damian Syty (+4.02,1), siódme - szwedzka załoga Adielsson/Johansson (+4.06,5), ósme Węgrzy Herczig/Ferencz (+4.06,6), a dziewiąte - czwarty duet RSMP: Mikołaj Marczyk i Szymon Gospodarczyk (+4.32,4).

SPRINTEM

FUTSAL Po zwycięskich barażach Constract Lubawa awansował do ekstraklasy.

ŻEGLARSTWO Piotr Cichocki i Olga Górnaś-Grudzień zdobyli złote, a Waldemar Woźniak brązowy medal ME żeglarzy z niepełnosprawnościami.

LEKKA ATLETYKA Konrad Bukowiecki wygrał konkurs pchnięcia kulą podczas Diamentowej Ligi w Rzymie (21,97!).

PIŁKA NOŻNA W finale Wojewódzkiego Pucharu Polski Concordia Elbląg wygrała 5:2 ze Zniczem Biała Piska.

SZERMIERKA Podczas mistrzostw Polski młodzików Oskar Kusak wywalczył złoty, a Aniela Kozłowska srebrny medal (oboje Hajduczek).

KOLARSTWO Małgorzata Jasińska zdobyła srebrny medal mistrzostw Polski w jeździe na czas.

REKLAMA

20020otbr-a-M

eprasa.pl ed79145aa8

LIPIEC: PODWÓJNY SUKCES DANII

PLAŻOWA PIŁKA RĘCZNA\\\ Duńczycy wzięli wszystko podczas mistrzostw Europy w Starych Jabłonkach. Na piaskowych boiskach Hotelu Anders obie reprezentacje Danii sięgnęły po złoto. Polacy mistrzostwa zakończyli na 7., a Polki na 12. miejscu.

O krok od sprawienia wielkiej niespodzianki byli reprezentanci Polski, którzy w ćwierćfinałach zmierzyli się z mistrzami świata Rosjanami. Co prawda pierwszy set zakończył się pewnym zwycięstwem gości, ale drugi rozgrzał kibiców do czerwoności. Polacy długo utrzymywali niewielką przewagę (12:10), po czym nastąpił One Man Show z Łukaszem Zakretą w roli głównej. Polski bramkarz na kilka minut kompletnie zamurował swoją bramkę, niestety, wynik ani drgnął, bo w tym czasie jego koledzy marnowali okazję za okazją.

Kilkanaście sekund przed końcem Rosjanie doprowadzili do remisu 18:18. Trener Jarosław Knopik wziął czas, a po powrocie na boisko jego podopieczni mieli 9 sekund na wyprowadzenie decydującego ciosu. Czasu starczyło, jednak po rzucie z lewego skrzydła piłka trafiła w słupek! W plażowym szczypiorniaku nie ma remisów, więc sędziowie zarządzili dogrywkę, w której obowiązuje „złota bramka". Czyli kto pierwszy trafi do siatki, ten wygrywa. Wznowienie wygrywają Polacy i tym razem wyprowadzają atak prawym skrzydłem, po czym piłka trafia... w bramkarza. W obozie rosyjskim wybucha olbrzymia radość, która okazuje się przedwczesna, bowiem sędziowie odgwizdują rzut karny dla Polski! Niestety, jego też nie udało się wykorzystać. Za to do bólu skuteczni okazali się Rosjanie: wyprowadzili szybką akcję, zdobyli bramkę, wygrali 2:0 (30:22, 19:18) i wyeliminowali Polaków z walki o medale.

Fot. G. Trzpil

W polskiej bramce znakomicie spisywał się Łukasz Zakreta

Tym samym biało-czerwonym została walka o miejsca 5-8. Zaczęli od porażki 1:2 z Chorwacją, ale mistrzostwa zakończyli w dobrych nastrojach, bo w meczu o 7. miejsce ograli Francuzów.

- NIE MA MEDALU, ALE JEST HISTORYCZNY WYNIK – OCENIŁ TRENER JAROSŁAW KNOPIK. – SZEŚĆ ZWYCIĘSTW I CZTERY PORAŻKI, WIĘC IDZIE TO W DOBRYM KIERUNKU.

Niestety, poniżej oczekiwań wypadły Polki, które występowały jako wicemistrzynie Europy sprzed dwóch lat, ale tym razem zakończyły mistrzostwa dopiero na 12. miejscu.

Mistrzostwa zostały zdominowane przez reprezentacje z kraju raczej słabo kojarzonego ze sportami plażowymi. Jednak wspólnym mianownikiem obu drużyn duńskich była halowa piłka ręczna na najwyższym poziomie. I to znalazło odzwierciedlenie w ostatecznej klasyfikacji w Starych Jabłonkach. W finale kobiet Dunki 2:0 pokonały Węgierki, natomiast w finale panów Duńczycy 2:0 ograli Norwegów.

• **Końcowa kolejność, mężczyźni:** 1. Dania, 2. Norwegia, 3. Węgry, 4. Rosja, 5. Chorwacja, 6. Niemcy, 7. Polska, 8. Francja, 9. Hiszpania, 10. Szwecja, 11. Turcja, 12. Ukraina, 13. Rumunia, 14. Serbia, 15. Włochy, 16. Szwajcaria, 17. Portugalia, 18. Słowenia, 19. Macedonia Północna, 20. Czarnogóra; **kobiety:** 1. Dania, 2. Węgry, 3. Holandia, 4. Chorwacja, 5. Hiszpania, 6. Norwegia, 7. Grecja, 8. Ukraina, 9. Rosja, 10. Niemcy, 11. Turcja, 12. Polska, 13. Francja, 14. Włochy, 15. Portugalia, 16. Szwecja, 17. Rumunia, 18. Słowenia, 19. Cypr, 20. Macedonia Północna.

REKLAMA

NORD AUTO | Al. Warszawska 117d 10-701 Olsztyn | T: (89) 672 40 41 www.nordauto.dealervolvo.pl

19620otbr-b-M

Hotel Marina Club
wyjątkowy hotel nad jeziorem

68719otbs-B -P

eprasa.pl ed79145aa8

SIERPIEŃ: ZŁOTY BUKOWIECKI

LEKKA ATLETYKA Konrad Bukowiecki zaliczył udany weekend: w sobotę kulomiot AZS UWM zapewnił sobie w Paryżu awans do finału cyklu Diamentowej Ligi, a w niedzielę został w Radomiu mistrzem Polski.

W stojącym na niezwykle wysokim poziomie konkursie pchnięcia kulą w Paryżu czwarty był Michał Haratyk (21,34 m), a siódmy - Konrad Bukowiecki (21,20). Wygrał Nowozelandczyk Tom Walsh – 22,44. Pierwszy raz w historii ośmiu miotaczy w jednym konkursie uzyskało wyniki ponad 21 metrów!

- Zaczęło się od 20,79, potem 20,31, 20,36, 20,45, 21,15 i 21,20 w szóstej kolejce. Finalnie dało to 7. miejsce, z takim samym wynikiem jak ósmy Bob Bertemes z Luksemburga; o kolejności zadecydował lepszy drugi wynik (21,15 do 21,08). Zwycięża Tom Walsh z najlepszym wynikiem w sezonie i trzecim w tabelach światowych - 22,44. Najważniejsze, że jest pewny awans do finału Diamentowej Ligi - tak skomentował wydarzenia z Paryża Konrad Bukowiecki, który natychmiast musiał wracać do kraju.

Fot. archiwum organizatorów

Konrad Bukowiecki ponownie został mistrzem Polski seniorów

Przed niedzielnym konkursem kuli podczas mistrzostw kraju pytanie brzmiało, jak Paryż wpłynie na dwóch najlepszych polskich kulomiotów. Konrad Bukowiecki i Michał Haratyk przyjechali bowiem do Radomia wczesnym przedpołudniem, prosto ze stołecznego lotniska, dokąd przylecieli z Paryża.

Sobotni wieczorny start w konkursie Diamentowej Ligi w Paryżu oraz poranna podróż do Polski nie wpłynęły jednak na dyspozycję naszego eksportowego duetu. Obaj wielcy rywale już w pierwszej serii pchnęli ponad 21 metrów – najpierw Haratyk osiągnął 21,18 m, a za moment Bukowiecki odpowiedział próbą na 21,25 i został liderem. W drugiej części zmagań mistrz Europy do lat 23 nie dość, że nie oddał prowadzenia, to jeszcze poprawił się na 21,70! Rozkręcał się również Haratyk, który w piątej próbie pchnął 21,45. Do końca koncentracji nie stracił Bukowiecki, który na pożegnanie z kibicami - już pewny powrotu na tron - popisał się pchnięciem na 21,83 i zdobył złoto! Brąz wywalczył – z wynikiem 20,02 – Jakub Szyszkowski.

- LICZYŁEM NA 22 METRY, ZABRAKŁO NAPRAWDĘ NIEWIELE.

W kolejnych startach pewnie się uda – powiedział już po wszystkim Konrad Bukowiecki, który - po dwóch tytułach Michała Haratyka (2017, 2018) - wyrównał bilans złotych medali w MP seniorów, bo po raz pierwszy triumfował na krajowej arenie w 2016 roku.

SPRINTEM

SIATKÓWKA Polacy wygrali wywalczyli przepustki do igrzysk w Tokio.

LEKKA ATLETYKA Reprezentacja Polski została drużynowym mistrzem Europy, wyprzedzając Niemcy i Francję.

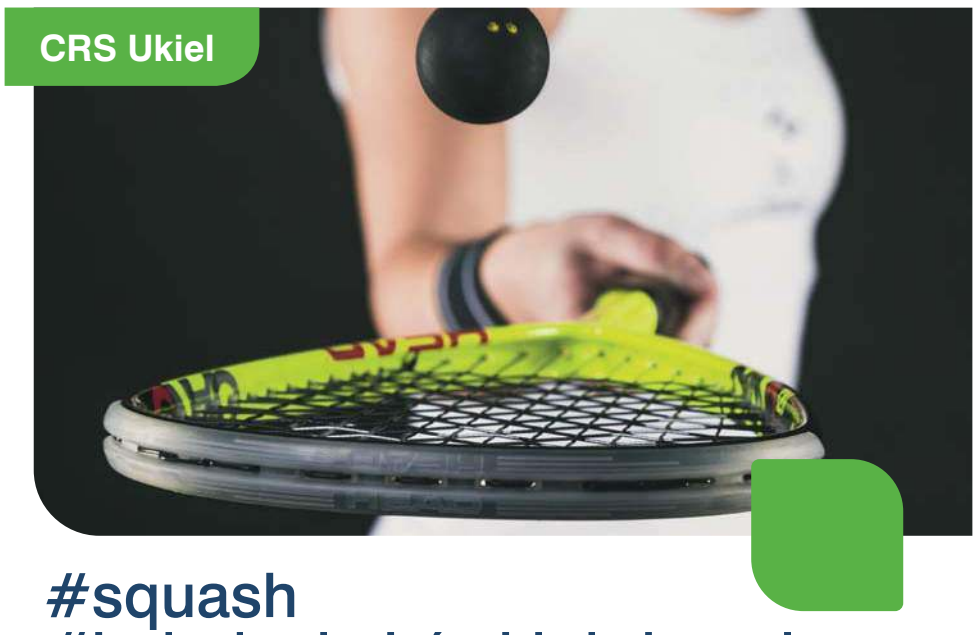
STRZELECTWO W zawodach Nadziei Olimpijskich w Pilznie Maciej Kowalewicz (Gwardia Olsztyn) wywalczył srebro w konkurencji 60 strzałów leżąc oraz brąz w karabinie w trzech postawach.

ŻEGLARSTWO W MŚ juniorów w klasie Laser Radial Piotr Malinowski (MOS Iława) był 4.

TENIS Weronika Ejsmont (Jakubowo-Olsztyn) w turnieju na Cyprze osiągnęła półfinał w singlu oraz finał w deblu.

BOKS Podczas mistrzostw Europy brąz wywalczyła pasłęczanka Sandra Kruk (kat. 57 kg).

REKLAMA



#squash
#haladosiatkówkiplażowej
ul. Olimpijska 1, tel. 89 527 12 03

squash już od 35 zł za godzinę

hala do siatkówki od 50 zł za godzinę

www.osir.olsztyn.pl

Serdecznie zapraszamy!

OLSZTYN
O GRÓD Z NATURY
OSiR OLSZTYN

8420otbs-a-K

NAVELO Mobility i po bólu...

DYSTRYBUCJA: R naturR Olsztyn

SKLEP STACJONARNY: bodyperfect fitness wellness & spa

- INNOWACJA
- WYTRZYMAŁOŚĆ
- REGENERACJA
- FIZJOTERAPIA
- TECHNOLOGIA KWANTOWA
- NATURALNY KWARC, ZŁOTO, PLATYNA
- DO CODZIENNEGO UŻYTKU

rnaturnavelo

Kup online: www.rnatur.pl

9020otbs-A -P

eprasa.pl ed79145aa8

WYDŁUŻAMY GODZINY OTWARCIA*

GALERIA WARMIŃSKA

DO 22:00

* Piątek -Sobota
10:00 - 22:00

www.galeria-warminska.pl

170 sklepów i butików
14 punktów gastronomicznych
5 kawiarni
9 sal kinowych
2 sale zabaw
zewnętrzny plac zabaw
fitness club
strefa zabaw dla dzieci, młodzieży i dorosłych
3 poziomy
1200 miejsc parkingowych

Nie przegap:

AKCJA STYLISTKA

Bezpłatna porada stylistki

FASHION TIME

Portal i Magazyn modowy

20620otbr-a-M

Powiew wiosny!

Nadchodzi nowa pora roku, a wraz z nią nowe propozycje projektantów. To kolejny już sezon, o którym możemy powiedzieć, że „modne jest wszystko", a znane nam z poprzednich miesięcy trendy trzymają się mocno. Co jednak wyróżnia się szczególnie w nadchodzącym sezonie, to lekkie pastelowe odcienie. Po ciemnych zimowych miesiącach z wielką przyjemnością ogląda się propozycje w rozbielonych, spokojnych barwach. Zgodnie z najnowszymi trendami wiosną będziemy nosić kolorowe płaszcze i ramoneski, pastelowe trencze oraz parki w tropikalne desenie. Sprawdźcie nasze propozycje ze sklepów Aury Centrum Olsztyna i Galerii Warmińskiej.

Louis Vuitton

Dolce&Gabbana

Aigner

Lacoste

FASHION TIME
PORTAL **MODOWY**

House,
159,99 zł

Orsay,
199,99 zł

Orsay,
219,99 zł

H&M,
149,99 zł

Gerry Weber,
649 zł

Mohito,
109,99 zł

Mohito,
109,99 zł

Mohito,
149,99 zł

Gerry Weber,
1379 zł

Salvatore Ferragamo

Legenda: - produkt dostępny w Galerii Warmińskiej - produkt dostępny w Aura Centrum

Aura Centrum Olsztyna

GALERIA WARMIŃSKA

20620otbr-b-M

eprasa.pl ed79145aa8

WRZESIEŃ: REKORDOWA PASSA

LEKKA ATLETYKA Wrzesień należał do Konrada Bukowieckiego, który systematycznie poprawiał rekord życiowy, doprowadzając go do fantastycznego wyniku 22,25 m, co było kolejnym rekordem Europy do lat 23.

W Brukseli w finałowym konkursie Diamentowej Ligi 22-letni zawodnik AZS UWM Olsztyn pchnął w ostatniej kolejce aż 21,91 m, co było wynikiem tylko o sześć centymetrów gorszym od jego rekordu życiowego na otwartym stadionie! O poziomie rywalizacji w Brukseli świadczył fakt, że ten świetny przecież wynik dał mu „tylko" czwarte miejsce. Wygrał mistrz świata Tom Walsh z Nowej Zelandii (22,30), wyprzedzając Brazylijczyka Darlana Romaniego (22,15) i Ryana Crousera z USA (22,08).

Cztery dni później w Mińsku Bukowiecki poprawił się o centymetr w trakcie meczu Europa – USA, a po kolejnych trzech dniach w zawodach Karpacz Athletic Open pchnął kulę na 21,99 m, poprawiając o dwa centymetry swój rekord życiowy z otwartego stadionu! Zaraz po ogłoszeniu tego wyniku młody Polak padł na tartan z niedowierzaniem, że znowu nie udało mu się „dopaść" 22-metrowej odległości. Po zawodach Bukowiecki sam wziął do ręki... miarkę i sprawdził, czy sędziom gdzieś tam nie umknął ten „brakujący" centymetr. Okazało się jednak, że rezultat 21,99 jest jak najbardziej prawidłowy.

Fot. archiwum domowe

W Chorzowie Konrad Bukowiecki pchnął kulę na odległość 22,25 metra

Nie udało się złapać „uciekającego króliczka" na otwarcie pięknego stadionu w Karpaczu, ale kolejną ku temu okazją był Memoriał Kamili Skolimowskiej w Chorzowie. No i już w pierwszej kolejce konkursu na Stadionie Śląskim Konrad Bukowiecki pchnął aż 22,04 m! A parę chwil później jeszcze się poprawił, doprowadzając swoją życiówkę do fantastycznego wyniku 22,25! Zawodnik AZS UWM pokonał w Chorzowie aktualnego mistrza świata Toma Walsha z Nowej Zelandii (21,90) oraz Michała Haratyka (21,88).

Tak udane starty pozwalały z optymizmem patrzeć na zbliżające się mistrzostwa świata. Niestety, na początku października w Doha już tak dobrze nie było...

SPRINTEM

TRIATHLON Robert Karaś z Elbląga w litewskim Poniewieżu został rekordzistą i najlepszym zawodnikiem mistrzostw świata na dystansie podwójnego Ironmana. Czas elblążanina to 18:44.38, co było nowym rekordem świata.

AUTOMOBILIZM Krzysztof Hołowczyc wygrał rajd Baja Poland.

• 43. Rajd Kormoran w klasie gość zakończył się zwycięstwem załogi Zbigniew Staniszewski/Radosław Korzeniewski.

ŻEGLARSTWO Giżycka Grupa Regatowa wygrała Polską Ekstraklasę Żeglarską. Trzeci był Jeziorak Yacht Club Iława.
• W seniorskich MP w klasie Laser Radial triumfowała Wiktoria Gołębiowska z Iławy.

KICK-BOXING Podczas ME juniorów złoty medal w formule low kick wywalczył Michał Kuźniak z Bartoszyc.

REKLAMA

#czasnaprezent

Ośrodek Sportu i Rekreacji zachęca:
Podaruj bliskim zdrowie i urodę!
KARTA OLSZTYN SPORT – o wartości 139 zł
(karta ulgowa 129 zł, karta dla dzieci 4-12 lat w cenie 99 zł)
KARTA PROMOCYJNA – cena już od 100 zł, a rabaty na basen nawet do 20%.
KARTA AQUA – o wartości 120 zł/normalna, 100 zł/ ulgowa

www.osir.olsztyn.pl **Serdecznie zapraszamy!**

OLSZTYN O!GRÓD Z NATURY
OSiR OLSZTYN

8120otbs-a-K

7520otbs-B -C

eprasa.pl ed79145aa8

PAŹDZIERNIK: POWRÓT JOANNY!

MMA Podczas gali UFC na Florydzie Joanna Jędrzejczyk pokonała na punkty Amerykankę Michelle Waterson. Kibice nie mieli wątpliwości: w takiej formie olsztynianka może wrócić na tron wagi słomkowej.

Jędrzejczyk (bilans: 16 zwycięstw - 3 przegrane) pokazała się ze świetnej strony, kontrolując pojedynek z Waterson (17-7) od początku do końca. Już same statystyki wyprowadzonych ciosów były wymowne, bo w każdej z pięciu rund więcej zadała ich olsztynianka (np. w czwartej rundzie jej przewaga wyglądała tak: 46-12). Jędrzejczyk była czujna, pewna siebie i swojej bardzo dobrej formy. Nie było widać, żeby walka z czasem i zmieszczeniem się w limicie wagowym, o czym przed pojedynkiem donosiły media, zostawiły na niej jakiś ślad.

Zaczęło się spokojnie, a walka przez dłuższy czas toczyła się w stójce. Jako pierwsza zaatakowała Waterson, starając się obalić Polkę, ale nasza mistrzyni poradziła sobie. Zresztą tak było niemal za każdym razem, kiedy Amerykanka – która miała za sobą trzy zwycięstwa z rzędu – starała się powalić Jędrzejczyk na deski. Olsztynianka tak naprawdę w opałach znalazła się tylko raz, a przynajmniej tak to wyglądało z perspektywy telewizyjnej transmisji. Kilkadziesiąt sekund przed końcem trzeciej rundy Waterson sprowadziła Polkę do parteru i próbowała duszenia, ale Jędrzejczyk poradziła sobie, okładając jeszcze na koniec będącą przy siatce rywalkę. Zupełnie jak by chciała jej powiedzieć: „Nie podskakuj mi tu, dziewczyno"...

Fot. archiwum domowe

Joanna Jędrzejczyk chce odzyskać mistrzowski pas UFC

Jeszcze w ostatniej rundzie Amerykanka znowu znalazła się za plecami Polki, próbując zamknąć uścisk, który mógłby przynieść jej wygraną (innej szansy na jej zwycięstwo nie było widać), lecz i tym razem jej akcja zakończyła się fiaskiem. A Jędrzejczyk konsekwentnie robiła swoje: okopywała przeciwniczkę, co rusz kończąc akcje serią ciosów. Kiedy kilka razy przygwoździła Waterson do klatki, w ruch szły łokcie. Kibice nie mieli wątpliwości: wróciła „stara" dobra JJ! W takiej formie Jędrzejczyk może wkrótce wrócić na tron wagi słomkowej, gdzie zasiadała już od marca 2015 do listopada 2017 r. Tytuł jest w posiadaniu Chinki Zhang Weili, która wywalczyła go w sierpniu, nokautując po zaledwie 42 sekundach Brazylijkę Jessicę Andrade.

SPRINTEM

LEKKA ATLETYKA Konkurs pchnięcia kulą na MŚ w Dausze wygrał Amerykanin Joe Kovacs (22,91 m), a szósty był Konrad Bukowiecki (21,46), który humor poprawił sobie w chińskim Wuhan, gdzie wynik 21,84 m dał mu srebrny medal wojskowych igrzysk.

KICKBOXING Adrian Durma i Igor Abrusiewicz z Elbląga wygrali w Pucharze Europy w Pradze. Potem Durma został jeszcze w Sarajewie brązowym medalistą MŚ, a na początku miesiąca wywalczył dwa złote medale mistrzostw Polski Służb Mundurowych.

ŻEGLARSTWO Piotr Cichocki został podwójnym mistrzem Europy w klasie Hansa 303, a złoto i srebro zdobyła Olga Górnaś-Grudzień!

TRIATHLON Podczas zawodów Ironman Barcelona Sebastian Najmowicz zajął 10. miejsce wśród zawodników PRO (8:10.54).

REKLAMA

POLMLEK

Naturalnie z polskiego mleka

9420otbs-a-G

PŁYWALNIA zaprasza

Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego to najbardziej uniwersalny obiekt sportowo-rekreacyjny w Olsztynie.

Na pływalnię składa się:
- 8-torowy basen główny długości 25 m z 278-osobową widownią
- basen do nauki pływania
- zespół saun, m.in. fińska, parowa, prysznice doznań, misa lodowa
- 3 wanny z hydromasażem
- siłownia • 2 sale fitness
- sala konferencyjna na 35 miejsc z projektorem multimedialnym
- 6 stołów do tenisa

Chcesz się wykąpać, popływać albo wynająć salę do ćwiczeń lub na imprezę rekreacyjno-towarzyską?

Więcej informacji znajdziesz na http://www.uwm.edu.pl/basen

PŁYWALNIA UNIWERSYTECKA jest czynna codziennie od godz. 6.30 do godz. 22.30, ale najlepiej przyjść w godz. 6.30-16.00

Szczegółowych informacji udziela Biuro Obsługi Klienta tel. (89) 524 61 31

10020otbs-a-G

eprasa.pl ed79145aa8

LISTOPAD: VICTORIA WIKTORII

ŻEGLARSTWO\\\ W Chorwacji 19-letnia Wiktoria Gołębiowska ze Stowarzyszenia Sportów Wodnych MOS Iława niespodziewanie została młodzieżową mistrzynią świata do lat 21 w olimpijskiej klasie Laser Radial!

Jedna z najlepiej rokujących polskich żeglarek w klasie Laser Radial coraz śmielej dobija się do światowej czołówki. Na razie „tylko" w gronie swoich rówieśniczek, ale jeśli talent 19-letniej Wiktorii Gołębiowskiej nadal będzie się tak rozwijał, to sukcesy wśród seniorek wydają się jedynie kwestią czasu. Przypomnijmy, że zawodniczka z Iławy w tym roku po raz pierwszy w karierze została mistrzynią Polski seniorek, detronizując Agatę Barwińską, swoją klubową koleżankę, która od lat rządziła na krajowym podwórku.

Od początku regaty w chorwackim Splicie paraliżował wiatr, a konkretnie jego brak, przez co z ledwością udało się rozegrać pięć wyścigów.

Fot. Jacek Kwiatkowski/PZŻ

Wiktoria Gołębiowska zdetronizowała Agatę Barwińską (płynie na drugim planie)

W tych trudnych warunkach znakomicie radziła sobie Gołębiowska, która co prawda wygrała tylko jeden wyścig (w innym była trzecia), ale za to pływała zdecydowanie najrówniej, ani razu nie wypadając poza czołową siódemkę!

– Jestem niesamowicie szczęśliwa, emocje jeszcze cały czas we mnie buzują - przyznała ze śmiechem tuż po zawodach Wiktoria Gołębiowska.

- BYŁAM BARDZO DOBRZE PRZYGOTOWANA DO TYCH REGAT: SPĘDZIŁAM W SPLICIE MIESIĄC I SOLIDNIE TRENOWAŁAM. WARUNKI BYŁY CIĘŻKIE, BO NIE BYŁO WIATRU, ALE UDAŁO MI SIĘ UTRZYMAĆ SKUPIENIE PRZEZ CAŁE REGATY, NO I UDOWODNIŁAM, ŻE JESTEM SZYBKA.

Przed mistrzostwami mówiłam, że jadę do Chorwacji po medal, ale wielu sportowców składało już takie deklaracje, po czym wracało z niczym... Ja jednak wiedziałam, że stać mnie na wiele. To niesamowite, jak mocno przez rok może się odmienić życie. W zeszłym roku miałam wszystkiego dosyć, to był najgorszy sezon w mojej karierze. Musiałam sobie zrobić trzy miesiące odpoczynku od żeglarstwa, żeby pewne sprawy przemyśleć, inaczej sobie poukładać.

W styczniu wróciłam do pływania, zmieniłam też trenera, bo teraz za moje przygotowania odpowiada Marek Nostic-Jackowski. Pod jego okiem zanotowałam najlepszy rok w karierze, zdobywając mistrzostwo Polski seniorek, szóste miejsce w mistrzostwach Europy do lat 21, a teraz mistrzostwo świata do lat 21. Jestem bardzo szczęśliwa - zakończyła utalentowana iławianka.

SPRINTEM

PLEBISCYT Ruszył 59. Plebiscyt na 10 Najpopularniejszych Sportowców Województwa.

ZAPASY W Raciborzu odbyły się mistrzostwa Polski młodzików w stylu klasycznym. Teodor Sadowski (57 kg, Warmia Lidzbark Warmiński) zdobył srebrny medal.

SPORT NIEPEŁNOSPRAWNYCH W Elblągu zorganizowano mistrzostwa Polski w siatkówce niepełnosprawnych na siedząco. Najlepszym okazał się Atak Elbląg, dla którego był to już 14. tytuł mistrzowski!

SIATKÓWKA Tomasz Jankowski, prezes Indykpolu AZS Olsztyn, został ponownie wybrany do Rady Nadzorczej Polskiej Ligi Siatkówki SA.

PIŁKA NOŻNA W 20. kolejce I ligi Stomil wygrał 2:1 w Jastrzębiu, dzięki czemu zimową przerwę spędził na bezpiecznym 11. miejscu.

REKLAMA

POWIAT OLSZTYŃSKI

Laureatowi 59. Plebiscytu
na 10 Najpopularniejszych Sportowców
Województwa Warmińsko-Mazurskiego
w kategorii
SPORTOWIEC POWIATU OLSZTYŃSKIEGO
serdecznie gratulujemy i dziękujemy
za wspaniałe reprezentowanie powiatu w kraju i na świecie.
Życzymy wielu kolejnych wyzwań sportowych
zakończonych sukcesem

Przewodniczący
Rady Powiatu w Olsztynie
Jerzy Laskowski

Starosta Olsztyński
Andrzej Abako

8220otbs-a-G

Dzieje się w Ełku

RUNMAGEDDON
BIEG TERENOWY
Z PRZESZKODAMI
12-14 czerwca 2020

fot. Zbigniew Chojęta

III RUNDA
MISTRZOSTW EUROPY
SKUTERÓW WODNYCH
25-28 czerwca 2020

fot. T. Jaszkowski

XIII MAZURSKIE
ZAWODY BALONOWE
2-4 lipca 2020

fot. Zbigniew Chojęta

elk
tu wracam

www.elk.pl

8520otbs-a-G

eprasa.pl ed79145aa8

GRUDZIEŃ: PORAŻKA MAMEDA

MMA Mamed Chalidow po rocznej przerwie wrócił do KSW - olsztynianin przegrał z mistrzem wagi średniej Scottem Askhamem. – Pomimo przegranej, jestem szczęśliwym człowiekiem – powiedział Chalidow.

Zawodnik Arrachionu Berkut Olsztyn rok temu, po drugiej przegranej z Tomaszem Narkunem, ogłosił zakończenie kariery. W lipcu poinformował jednak, że zmienia decyzję i wraca do KSW. – Ci, którzy chcieli zamknąć Chalidowa, mogą już odpocząć. Sam wejdę do klatki – mówił pół roku temu Chalidow. – I mogę wam obiecać jedno: będę mocniejszy niż kiedykolwiek, wybudzony przez odgłosy broni we własnym domu, groźniejszy niż kiedykolwiek. Oczerniony i osądzony wrócę pewniejszy niż kiedykolwiek. Bo właśnie ta sytuacja pokazała mi ostatecznie, że niechętne jednostki zalewa fala lojalnych fanów wpierających mnie przez lata, a za kilkoma pojedynczymi gwizdami stoją setki tysięcy tych, którzy wołali i wołają na trybunach moje imię. To wasze głosy niosły mnie przez ostatnie 15 lat. To dla was powrócę tam, gdzie moje miejsce, czyli do klatki. Klatki MMA...

Fot. Archiwum GO

Mamed Chalidow zaliczył nieudany powrót do klatki

Ostatni raz Chalidow walczył w grudniu 2018 roku podczas gali KSW 46 w Gliwicach, gdzie przegrał decyzją sędziów z Tomaszem Narkunem. Teraz ponownie w Arenie Gliwice stoczył walkę z Anglikiem Scottem Askhamem i było to starcie wieczoru gali KSW 52. Pojedynek zakontraktowano na trzy rundy i mimo że nie zakończył się on przed czasem, to kibice nie mogli narzekać na nudę, bo zobaczyli emocjonujące starcie. Walka toczyła się przeważnie w parterze, a Chalidow większość czasu spędził na plecach. W ostatniej rundzie olsztynianin mocno zaatakował Askhama w stójce, jednak ten ponownie sprowadził walkę na matę, gdzie kontrolował ją z pozycji dominującej i tak dotrwał do korzystnej decyzji sędziowskiej.

– Pomimo przegranej, jestem szczęśliwym człowiekiem, bo mam was – powiedział tuż po walce Mamed Chalidow. – Dziękuję wam za wszystko. Cały czas próbuję się mierzyć z tymi najlepszymi, ale coś mi się nie udaje. Trudno, ale nie odchodzę, jestem cały czas. Przechodzę drugą młodość.

I dodał: – Myślałem, że będziemy bić się w stójce, a okazało się, że Askham poszedł do parteru. Próbowałem dźwigni, ale ciężko było mi wstać. Chciałem chwilę odczekać i spróbować kolejnej dźwigni, ale to jest naprawdę światowy poziom i ciężko jest cokolwiek zrobić. Scott Askham to jest światowa czołówka, więc co się dziwić...

SPRINTEM

STRZELECTWO Maciej Kowalewicz podczas międzynarodowych zawodów Polish Open Kaliber w Białymstoku okazał się najlepszym polskim seniorem, chociaż do końca roku był jeszcze juniorem! Olsztynianin zajął 6. oraz 4. miejsce w strzelaniu z karabinu pneumatycznego 60 strzałów.

PIŁKA NOŻNA Wojciech Kowalewski został nowym prezesem Stomilu. - Jestem pewien, że wspólnymi siłami uda się nam zrealizować zakładane cele - powiedział były reprezentacyjny bramkarz oraz zawodnik m.in. Legii i Szachtara Donieck. Kowalewski zastąpił Roberta Jurgę.

SPORTY MOTOROWE Sebastian Rozwadowski musiał zrezygnować ze startu w Rajdzie Dakar 2020. Zawiniła niezidentyfikowana infekcja, która olsztyńskiego pilota rajdowego dopadła podczas pobytu w Dubaju.

REKLAMA

ORGANIZATOR — PATRONAT HONOROWY

GRUPA WM

Wojewoda Warmińsko-Mazurski Artur Chojecki
Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego Gustaw Marek Brzezin
Starosta Powiatu Olsztyńskiego Andrzej Abako
Prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz
Prezydent Elbląga Witold Wróblewski
Prezydent Miasta Ełku Tomasz Andrukiewicz

SPONSOR NAGRODY GŁÓWNEJ — SPONSORZY NAGRÓD — FLOTA PLEBISCYTU

citi handlowy

GALERIA WARMIŃSKA
PAŁAC I FOLWARK GALINY
HOTEL KRASICKI HISTORY & SPA
TERMY WARMIŃSKIE
FASHION TIME

PARTNERZY

BBI REZYDENCJE WARMIŃSKIE PLUSKI
PROJEKT RYBAKI ŁAŃSK
PRZEMYSŁÓWKA HOLDING rok zał. 1992
DBK GROUP just drive!
DECATHLON OLSZTYN
WMZPP WARMIŃSKO-MAZURSKI ZWIĄZEK PRACODAWCÓW PRYWATNYCH
FIEGE
zalandolounge
UNIWERSYTET WARMIŃSKO-MAZURSKI W OLSZTYNIE
OKS STOMIL OLSZTYN
HOTEL MARINA CLUB
WARMIA MAZURY
OLSZTYN OGRÓD Z NATURY
POLMLEK
OSiR OLSZTYN
bodyperfect fitness wellness & spa
DOREX
AREFIEW NORD AUTO
AVIVA
Coca-Cola
WALKING FOR DREAMS

PATRONI MEDIALNI

GAZETA OLSZTYŃSKA
DZIENNIK ELBLĄSKI
nasz olsztyniak.pl
BEZgorset
IV KONGRES PRZYSZŁOŚCI
FUNDACJA PRZYSZŁOŚĆ DLA DZIECI
POLSKIE RADIO OLSZTYN
TVP 3 OLSZTYN

68419otbs-o-G

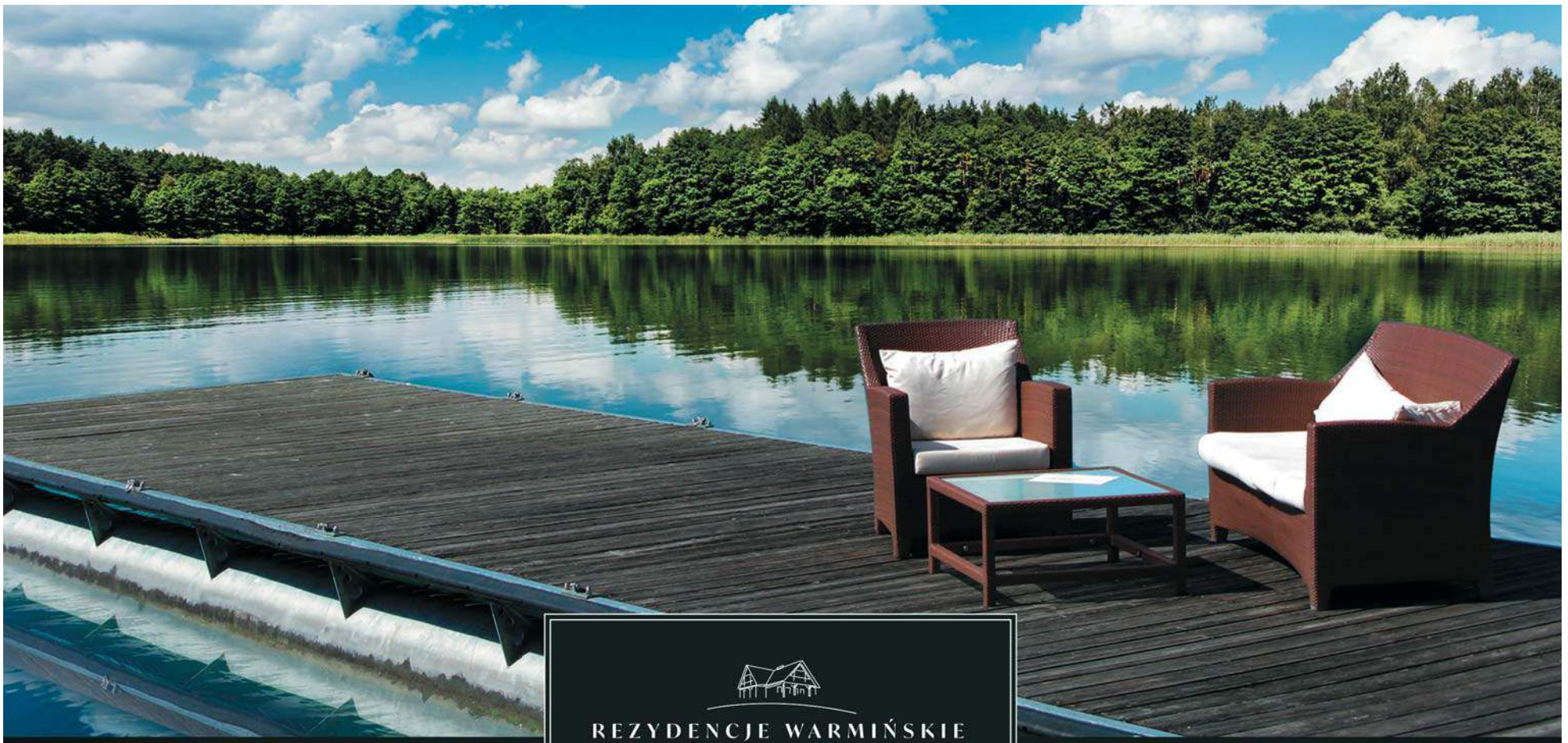
MARKOL GRAWER

Każdy sukces warto zapamiętać!

OLSZTYN
al. Piłsudskiego 44 (hala Urania)
tel. 89 534-16-61, 89 539-05-25
e-mail: grawer@at.pl
www.grawer.olsztyn.pl

10620otbs-a-M

eprasa.pl ed79145aa8



REZYDENCJE WARMIŃSKIE
PLUSKI

TO MIEJSCE CZEKA NA CIEBIE

LUKSUSOWE WILLE W PLUSKACH

Cisza i spokój, które można sobie tylko wymarzyć, mogą być Twoje.
Rezydencje Warmińskie Pluski to powstający kompleks 24 komfortowych całorocznych domów, na strzeżonym osiedlu w parku leśnym nad brzegiem Jeziora Plusznego.

BIURO SPRZEDAŻY
+48 696 367 169 www.rezydencje-warminskie.pl

8620otbs-a -C

eprasa.pl ed79145aa8