

Masz moc!

Przekaż 1% podatku
Podaruj dzieciom **lepszego życia**

KRS 0000148747 | www.przyszloscdladzieci.org



5120otbs-H-K

GAZETA OLSZTYŃSKA

BEZ gorsetu

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA | WIEDZIELA
| 22-23/02/2020 |



Jej świat: ryk silnika i tumany kurzu \3

ISSN 0137-9127



08

9177013719120641



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

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 narzekania 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 spo-



lecznościowych, 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. Kobiętom czę-

ściej 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 grupa 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.

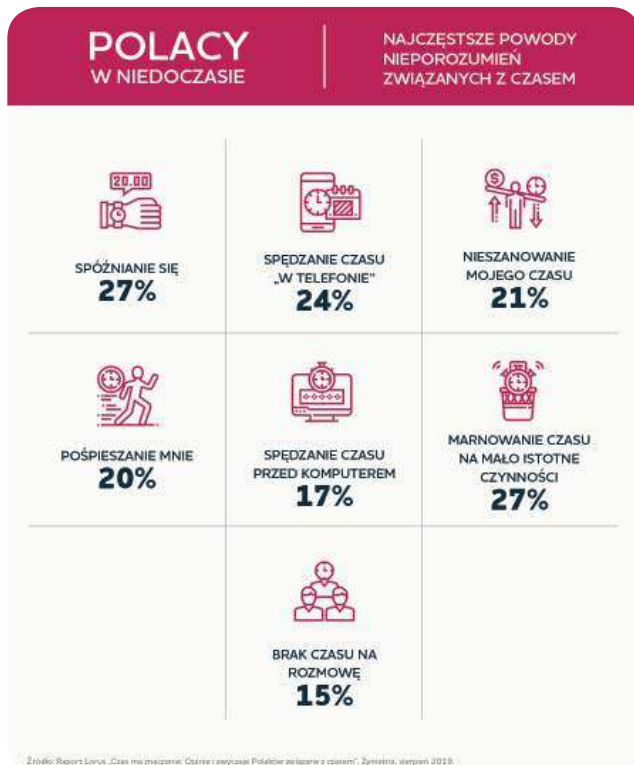
Źródło: simplife.pl

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 wchodzi 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 pogawędkę 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 Wiczeorek 89 539 76 40
Artur Dryhinczyk sport@gazetaolsztynska.pl
WYDANIE ONLINE
89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna
ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Monika Nowakowska
Bartosz Orliński

GAZETA OLSZTYŃSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 74 83

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

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Rybacka 35
tel. 89 539 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. 55 236 18 02, 55 611 46 01
gazeta@dziennikelbaski.pl

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

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 ołożyć 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



Fot. archiwum prywatne

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.

— 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,



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.

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 mężczyźni 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.

KAMILA KORNAČKA

k.kornacka@dziennikelblaski.pl

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



KOBIETA PEWNA SIEBIE...

...CZYLI JAKA?

Duet psychologicznie doskonały



**Katarzyna
Krzywicka-Zdunek**

– socjolożka od ponad 20
lat zajmująca się badaniami
jakościowymi, ekspertka
zawitości różnic charakteru



**Dorota
Peretiatkiewicz**

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

A na deser...



**Agnieszka
Hekiert**

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



27 lutego 2020 r. | godz. 18:00

Eranova | Aleja Obrońców Tobruku 3, 10-092 Olsztyn

Bilety do zakupu dostępne: www.evenea.pl/event/bezgorsetu2

ORGANIZATOR

BEZgorset

PRZEMYCAM W SWOICH TORTACH MAGIĘ

SĄ NIEZWYKŁE, ORYGINALNE, ROBIONE Z PASJĄ I MIŁOŚCIĄ. MOWA O ARTYSTYCZNYCH TORTACH ROBIONYCH PRZEZ EWELINĘ KUCHCIŃSKĄ Z KIEŻLIN, 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 sproszonego 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 zamawiają tort oczekując 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 jubilatowi. 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 od-

kryłam, 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 wypadki. 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 lepę 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?

— Dojrzałam 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. Apraca, 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-tych 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 wyrzywało 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 ropy. 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 честь 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 czyjegós 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. Zadbłam 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, do pracowane 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.tchorzevska@gazetaolsztynska.pl

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

CHOROBE ŁATWO PRZEOCZYĆ

**23 LUTEGO
OBCHODZIMY
OGÓLNOPOLSKI
DIEŃ 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 piśmem, na zeszytowym papierze w trzy linie. Objawy depresji łatwo pomylić z symptomami dorastania – przemęczeniem i sennością, zmiennymi nastrojami, 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 sześciolatek 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 nieleczone 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 światła 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 przerwy 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 lekarzkę,



Fot. arch. prywatne

jednak nikt nie diagnozuje jej choroby. A, co trzeba podkreślić, nieleczone, 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 miazdzące 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.

EWĄ NOWAK

— pisarka, pedagog terapeuta, publicystka, autorka kilkunastu 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 o 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.

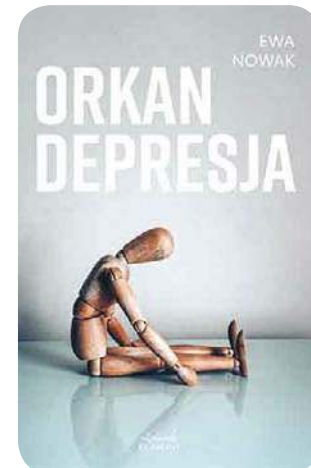
Jeśli my tego nie zrobimy, poszukają informacji u kogoś innego.

— 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, 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 wielką 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 suicydologa 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 niezdolny, 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 niezdolny, może cierpieć. To ma swoją przyczynę. Podkreślam też, że rodzice muszą mieć w sobie siłę. Przeciężeni, osamotnieni, skupieni na walce z partnerem, jak rodzice Borysa, nie pomogą. Trzeba też pamiętać, że nastolatek nie poszuka wsparcia. Tutaj ważną rolę 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 porażająco inne.

KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ
k.jankow@naszolsztyniak.pl

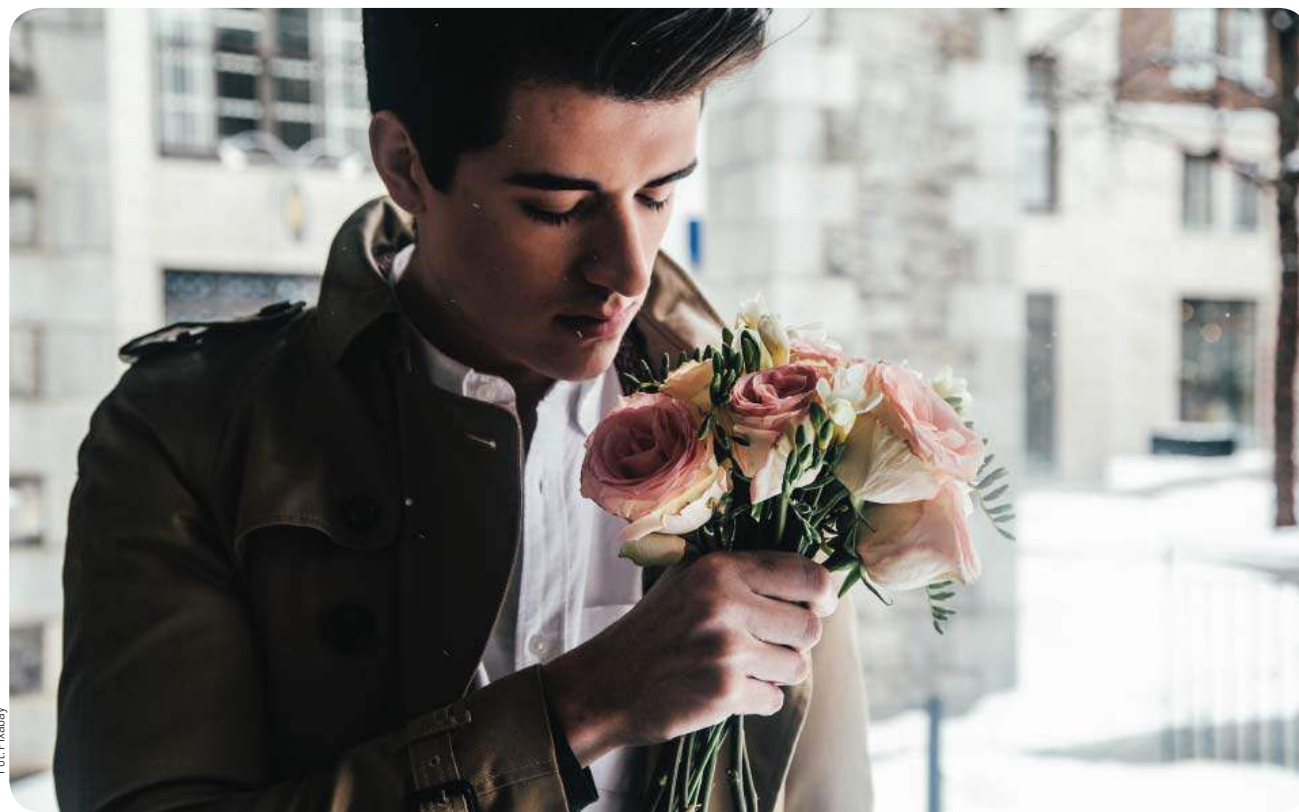
Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl

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...**

Szczęśliwie upierający się przy raz ustalonej kolejności pan był bardzo ruchliwy, a w dodatku pałacy. 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, obyczcie, podejście do kobiet, ale też do samych siebie — to są dla mnie wartości, których przesytu nigdy nie poczuje 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.



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. Aja, 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 wzamian otrzymuje najczęściej jedynie uścisk. Codziennie z paroma mężczyznami się stykam i oczywiście

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 uważałam, bardzo wylewnie opowiedział mi, że jego zdaniem dżentelmen to po prostu zwyczajny człowiek, który równie zwyczajnie szanuje kobiety. Jego zdaniem dżentelmen w sposób naturalny potrafi rozpoznać potrzeby kobiet i umiejętnie wyszukuje dla obu stron wspólnego gruntu, nicy 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 twierdzą, 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 antydżentelmeni. 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 okazuje.

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

Ja sama dżentelmenię 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 onieśniewać głądź...

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolszynska.pl

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 trzyposłojowym 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 chwaleń innych, pisał we wspomnieniach o jej wybitnej inteligencji i umiejętności wywężania talentów (wywężała m.in. jego i Brunona Schulza). — Lubiała przyjmować (przyp. red. - gości), lubiła elegancję, sama była osobą elegancką i nawet światową

wą — a te cechy, tak zwykłe w Paryżu, stały się prawie nieprzystojne 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 Łatającego. 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. „Granice” na ekran kinowy przenoszono kilkakrotnie. Pierwszy raz w 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 „Granice” 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 ześliz,



Portret pisarki w czasach młodości

zepchnij Aniele Boży Noc Długich Noży...

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 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 Jurzyński 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, którego 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 imalęgo 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 dług, kupiła m.in. radio i dwa futra. Kłopoty finansowe dotyczyły bardzo wielu nawet wybitnych artystów — w tym Karola Szymanowskiego. Naprawdę zamożny był Tadeusz Dołęga-Mostowicz, autor m.in. „Kariery Nikodema Dymy”, „Znachora” i „Profesora Wilczura”.

Owydawnicze 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 obowiązującą 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 uchodźców 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 wiozł 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 poniewierką i hańbą...

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 arcyckawych 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 MAZGAŁ

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**

188019atbr-b - 0

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 rodnych kobiet. Powstaje najczęściej jako skutek zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego HPV i należy do nowotworów złośliwych. Inwazyjne stadium raka szyjki macicy poprzedza śródnaślennowa neoplazja szyjki macicy (CIN), która nie ma charakterystycznych objawów i jeszcze nie stanowi zagrożenia dla zdrowia kobiety. Sęk jednak w tym, że niewykryta i nieleczone neoplazja może przeobrazić się w raka inwazyjnego — a ten już zagraża i zdrowiu, i życiu kobiety. Taki przednowotworowy stan może trwać od 3 do 10 lat. I to dlatego tak ważne są profilaktyczne badania cytologiczne.

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 niebezpieczeństwo, bo kobiety wizyty u ginekologa bardzo często traktują jak zło konieczne lub zgola 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 łędźwiowo-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



Rzeczpospolita
Polska



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-łędźwiowej
- 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 jakiegokolwiek 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?

Gabinet w powiecie olsztyńskim

- NZOZ SPECJALISTYCZNE ŚWIADCZENIA MEDYCZNE „JAMAL” SP. Z O.O. ul. 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.wers.olsztyn.pl
- SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MINISTERSTWA SPRAW WĘWNETRZNYCH I ADMINISTRACJI Z WARMINSKO-MAZURSKIM CENTRUM ONKOLOGII W OLSZTYNIE | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA | ul. Wojska Polskiego 37, 10-228 Olsztyn | Telefon do rejestracji: 89 539 85 20

Gabinet w powiecie lidzbarskim

- LIDZBARSKE CENTRUM MEDYCZNE ESKAPUL EWA STECKIEWICZ | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA | ul. Aleksandra Świrskiego 78, 11-100 Lidzbark Warmiński | Telefon do rejestracji: 89 767 02 05
- 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

Gabinet w powiecie mławskim

- SZPITAL MŁAWSKI IM. MICHAŁA KAKI SPÓŁKA Z OGRANICZĄĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ | SZPITAL - PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA | ul. Wolności 12, 11-700 Mława | Telefon do rejestracji: 89 741 94 54 | Telefon: 89 741 94 89 | www.szpital-mragowo.pl

Gabinet w powiecie szczytyńskim

- ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W SZCZYNIE | PORADNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA | ul. M.C. SKŁODOWSKIEJ 12, 12-100 Szczytno | Telefon do rejestracji: 89 623 21 59 | Telefon: 89 623 21 59

Gabinet w powiecie kępińskim

- USŁUGI MEDYCZNE I INNE MARZENA SUJSZKO I PAWEŁ ZAJĄC PORADNIA DLA KOBIEC SPÓŁNA JAWNA | PORADNIA DLA KOBIEC REZEL ul. KOLEJOWA 2, 11-440 Rezel | Telefon do rejestracji: 89 755 37 40 | Telefon: 89 755 37 40
- INDYWIDUALNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA ELŻBIETA KOŚNIAK WRODZKA | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA ul. KRÓTKA 4, 11-400 Kępno | Telefon do rejestracji: 089 752 25 45 | Telefon: 089 752 25 45

Gabinet 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.nidzica.pl

Gabinet 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

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 jakiegokolwiek 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: kugazete.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 Pieczer 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 Pieczer Med Anna Doliwa-Adamus
Aldona Pawłowska

PROBLEMATYCZNE ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY

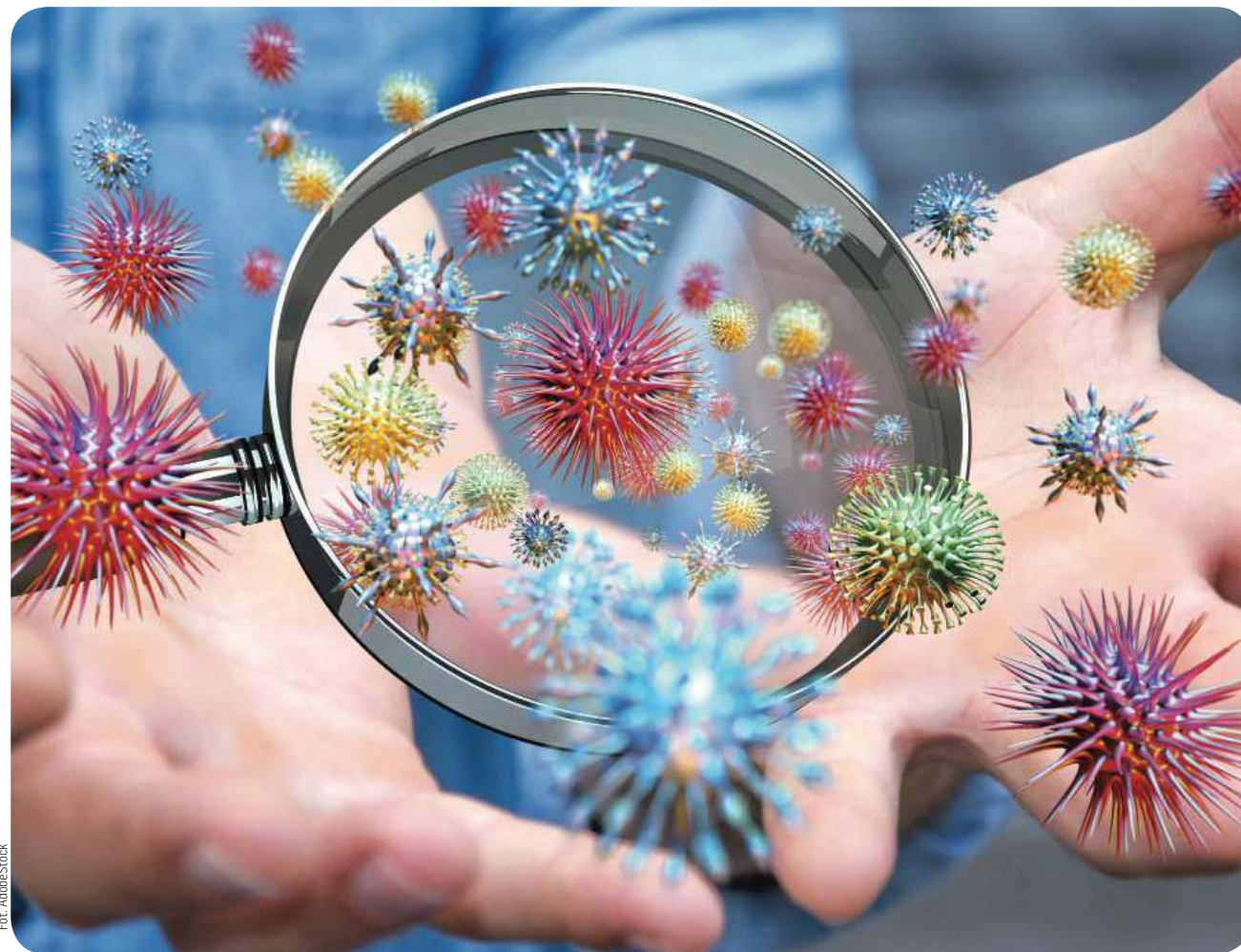
ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY TO PROBLEM DLA KAŻDEJ ZE STRON. PRZED W SZYSTKIM UDRĘKA DLA PACJENTA — BO PIELEGNACJA ŁATWA NIE JEST. JEŚLI DLA PACJENTA, TO I DLA RODZINY. ALE I DLA LEKARZY: CZASEM TRUDNOŚĆ SPRAWIA SAMA DIAGNOZA I WDROŻENIE SKUTECZNEGO LECZENIA.

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, skierowanych 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.

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 naskórki 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 -O

LSZTYŃSKY
EKARZE
PECJALUSI
NEUROCHIRURG

rej. codziennie
w godz. 8⁰⁰-18⁰⁰
89 535 25 48
502 323 935

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 -O

NZOZ „ARTERIA” PRYWATNE SPECJALISTYCZNE
CENTRUM CHOROBY NACZYŃ

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

CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC

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

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

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

207119otbr-a -O

dr n. med. **MACIEJ BIERNACKI**
**SPECJALISTA CHIRURGII
OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ**

- chirurgia ogólna • chirurgia onkologiczna
- żyłaki • 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.
Sylvia Lisiecka-Zołnierczyk
specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej

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

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

207319otbr-a-G

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

- diagnostyka i leczenie nowotworów (zabiegi chirurgiczne)

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

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

207219otbr-a -O



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.

alergicznym 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 „hipotezę nadmiernej higieny”. Innymi słowy, ograniczanie kontaktu dziecka już w zaraniu życia 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 zaostreżeń procesu chorobowego. Szkolę 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 najostrejszej fazie atopowego zapalenia skóry mogą pojawiać się też wyraźne odgraniczone od skóry otoczenia rumienie, którym towarzyszyć będą nadżerki, pęcherzyki i grudki. W przebiegu stanu zapalnego 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 dla was mniej nękające.

PIELĘGNACJA SKÓRY Z AZS

Przede wszystkim regularne, systematyczne nawilżanie i natłuszczenie 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 przeciwpalnych. 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 natłuszczenia 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

2047190TBR-A-0

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

2041190tr-a-G

Moda Optyk E.R. Wójcik
OPTYKA OKULISTYKA OPTOMETRIA
rok założenia 1966
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

2040190tr-a-G

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

2045190tr-a-0

Roman Łęsiów
UROLOG
• leczenie zachowawcze i operacyjne
• USG układu moczowego
• cystoskopia, zabiegi operacyjne
• uroflowmetria
rejestracja Olsztyn, od godz. 13⁰⁰
Lancet 89 535 72 80
al. Wojska Polskiego 39

2034190tr-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

2044190tr-a-0

ŻYCIE CZŁOWIEKA GODNEGO

25.02 Olsztyn

W Zajeźdni trolejbusowa, przy ul. Knosały w Olsztynie, Artur Sobieła 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. Znażeniem życia przyjmował do szpitala rannych żołnierzy podziemia. Urodził się 25 stycznia 1885 w Odessie, a zmarł 23 listopada 1959 w Szczecinie. Początek spotkania o godz. 18:00. Wstęp wolny



Zygmunt Klukowski lata 30. XX wieku

DZIEŃ JĘZYKA OJCZYSTEGO

26.02 Olsztyn

W budynku Wydziału Humanistycznego UWM przy ul. K. Obitza 1, w Auli Teatralnej im. B. Głuszcza 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 Trzeptą, autorką powieści: „Zwilczona”, „Sekretna zima Jaśminy”, „Amulet Jaśminy”, „Zimowa jutrzeńka”; 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

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

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

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

VIII DADAJOWY ZŁOT MORSÓW

23.02 Rukławki

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

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



datowych kąpiele nie tylko z regionu, ale także z całej Polski m.in. morsy z Olsztyna, Dywit, Bartoszyce, Szczytna, Lidzbarka Warmińskiego, Mrągowa, Dobrego Miasta.

Złot poprzedza Bieg Morsa (10 km), który także cieszy się dużym powodzeniem. W roku 2019 na trasę wybiegło 160 uczestników. Imprezie towarzyszą konkursy dla publiczności, występy artystyczne, ogniska z kielbaskami, wspólne tańce i ćwiczenia itp. Gwiazdą tegorocznego złotu 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 potrwać 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

Z bliza się wielkie święto Kresowian — 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 Naujacksa 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 Naujacksa 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, wspomniały 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.

29 lutego, g. 11.00 — Centrum Konferencyjne UWM, ul. Dybowskiego 11. Koncert Finałowy: Ukochana Ziemio Ma — Wileńszczyzna. Wystąpią: Polski Zespół Artystyczny Pieśni i Tańca „Wilnia”, Zespół Folkowy FOLK VIBES, Zespół Tańca Ludowego ZTL Perla 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

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

237190ts-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, 21:30; Bayala i ostatni smok / dubbing, godz. 11:15, 13:30; 365 dni, godz. 11:00, 12:40, 16:20, 19:00, 21:40; Harley Quinn: Ptaki Nocy / napisy, godz. 12:50, 17:15; Gang zwi-

szaków / dubbing, godz. 10:45, 16:00; Parasite / napisy, godz. 15:45, 18:45; Mayday, godz. 15:15, 20:00; seans grupowy Chtopiec 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 zwi-

Korespondencję związaną z rubryką „Poznajmy się” proszę kierować na adres redakcji: „Gazeta Olsztyńska”, ul. Partyzantów 28, 10-402 Olsztyn. Codziennie można osobiście dostarczać do redakcji kupony zgłoszeń, a także listy do wybranych osób. W razie wątpliwości proszę o kontaktowanie się ze nami telefonicznie lub osobiście w środę w godz. 9-12, nr tel. 89 539-74-80.

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

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, majsterka, pozna na stałe naturalną i kobiecą niewysoką miłośniczkę natury, zdrowej kuchni, ruchu i spokojnego życia we dwoje.

PANIE

DO 60 LAT KASIA

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

JADWIGA

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

WDOWA

Szczupła blondynka lat 58 z Olsztyna. 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 wyższym wykształceniem. Cenię uczciwość, wierność, kulturę osobistą. Poznam Pana z Olsztyna do 67 lat, niepalącego, zmotoryzowanego, poważnie myślącego o wspólnym życiu.

SKROMNA I UGODOWA

Mieszkanka Olsztyna, niezależna, uśmiechnięta, opiekuńcza, pozna

ZARADNY WDOWIEC

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

BYDGOSZCZANIN z OLSZTYNA

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

SAMOTNY RENCISTA z MAZUR

64/170/86 wdowiec bez nałogów i zobowiązań, nie materialista, domator, lubiący podróże, spcery, naturę i zdrowy tryb życia. W związku ceniący szczerą, uczciwość 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 się cieszyć we dwoje, samotne życie zmienić w radość życia. Jestem opiekuńczym i wiernym. Pani może u mnie zamieszkać. Cel stały związek.

samotnego Pana w wieku powyżej 73 lat (niekoniecznie mającego), który też poszukuje drugiej połowy.

OPIEKUŃCZA

Gospodarna, szczerą, 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, pragnę poznać Pana, któremu dokucza samotność.

KAROLINA

Szczupła, zadbana, spokojna i szczerą 63/164/54. Bez zobowiązań i niezależna. Poznam Pana z Olsztyna 58-63 lat szczerą, 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 coś więcej, z poczuciem humoru po 60- tce.

PANI WODNIK

Wodnik, szczupła blondynka, niebrzydka o wszechstronnych zainteresowaniach niezależna finansowo

SAMOTNY EMERYT

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

NIEZALEŻNY

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

KAWALER KOŁO OSTRÓDY

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

EMERYT z ELBLĄGA

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

ATRAKCYJNY

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

– 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 średniego wzrostu o podobnych walorach, lubiącego zdrowy tryb życia, z poczuciem humoru, prawdziwego przyjaciela.

ZETA

Zmotoryzowana, wolna, optymistka „Waga” pozna poważnego optymistę niezależnego finansowo i mieszkaniowo. Odpowiem na poważną 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 myślącego o życiu, który nie szuka przygód, zmotoryzowanego najlepiej z bliskich okolic.

SKROMNA OLSZTYNIANKA

Opiekuńcza, szczerą, 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.

WDOWIEC

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

MILY I SKROMNY

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

SAMOTNY RENCISTA 60+

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

DOMATOR

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

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, wzrost średni, wiek po 60-tce, bez zobowiązań, bez nałogów, niezależna finansowo i mieszkaniowo, nie materialistka, dobre serce, wyglądająca młodo. Cel stały związek. Pan do 70 lat.

STRZELEC

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

NIEWYSOKA WDOWA

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

MILĄ AGA

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



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

🏠 NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

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

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

SPRZEDAM atrakcyjne mieszka-
nie 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 poszuku-
je 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, hy-
draulika, 602-477-817

SZPACHLOWANIE, malowanie. 691-
512-767

TRANSPORT wywrotka 1T, 5T, 20T,
25T, żwir, czarnoziem, piasek, beton,
kamień płukany, kamień polny, usłu-
gi budowlane, polbruk, granit, mycie
elewacji, dachu, polbruk, ogrodze-
nia kompleksowe. Usługi minikopar-
ką, koparko ładowarką, odśnieżanie.
Wypożyczalnia sprzętu budowlane-
go, ogrodniczego. 534-949-376

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-
242-457

inne

OGRODNICZE zimowe cięcie drze-
wek owocowych, cięcie i formowanie
roślin szybko i solidnie, duże do-
świadczenie 534-081-870

🏎️ AUTO-MOTO

sprzedam

OPEL Astra kombi gaz 2000r oc-06-
2020 przegląd 06-2020 cena 1700 ne-
gociacja, 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 papie-
rami 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

PLUGO-gryzarka, obsypnik do ziem-
niaków, ciągnik Białorus, wagon chłod-
nia, barakowóz, dmuchawa do zboża,
piły do traka stacjonarnego, siewnik
poznaniak, żuraw samochodowy, becz-
ka do wody na przyczepie, silowniki do
przyczep , 692-214-618

produkty rolne

SPRZEDAM pszenicę owies. okolice
Mrągowo. tel. 609981377

inne

SPRZEDAM rozrzutnik 6ton i 4ton,
608349522

GAZETA OLSZTYŃSKA

pozegnania.net

Wyraź swój żal
i zapal wirtualną świeczkę

mp-olbr-6791a -P

Koleżance

Małgosi Wojciechowskiej
wyraży szczerego współczucia i żalu po śmierci

Mamy

składają Zarząd i członkowie Ogniska ZNP
przy Szkole Podstawowej nr 9 w Olsztynie



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

61617opb1-ag-M

76520opb1-C

CHALIDOW PRZYHAMOWAŁ HOŁOWCZYCA

PLEBISCYT\\ DZIEWIĘĆ LAT TEMU, W 51. PLEBISCYCIE „GAZETY OLSZTYŃSKIEJ”, CZYTELNICZY 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 Czech czeńczyk, 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.

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

DECYZJĄ DZIENNIKARZY SPORTOWYCH „GAZETY OLSZTYŃSKIEJ” I „DZIENNIKA ELBLĄSKIEGO” TYTUŁ TRENERA ROKU PRYZNANO 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 Dryhynch przystąpił do przedstawienia laureatów. Tym razem byli prawie wszyscy. Zabrakło jedynie Krzysztofa Hołowczyca (nagrodę odebrał jego menedżer Andrzej Kali-

towicz) 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 		PATRONAT HONOROWY 					
SPONSOR NAGRODY GŁÓWNEJ 		SPONSORZY NAGRÓD 					
PARTNERZY 		FLOTA PLEBISCYTU 					
PATRONI MEDIALNI 							



SPORT.wm.pl

TRZY OKAZJE DO ZWYCIĘSTWA

PIŁKA RĘCZNA\\ W SOBOTNICH MECZACH I LIGI WARMIA ENERGIA OLSZTYN ZAGRA NA WYJEŹDZIE Z GKS ŻUKOWO, A MEBLE WÓJCİK 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 zakłamaną, 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 Urami 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 USAR-em Kwidzyn 31:38 i Gwardią Koszalin 24:31. Teraz nadarza



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

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 elblązan 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 przygotowa-

nych 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.

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 Koberzyce 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 plątać niespodzianki, a jego agresywny styl gry sprawia problemy nawet najsilniejszemu zespołowi Superligi - ocenia trener elbląskiej drużyny Andrzej Niewrzawa. - Czekamy na trudne zadanie, ale my nie jedziemy tam na wycieczkę, tylko po punkty.

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

EM, JK

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

SUPERLIGA

1. Perta	44	478:385
2. Zagłębie	41	474:390
3. Koberzyce	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

KRONIKA SPORTOWA 2019

SOBOTA\\NIEDZIELA | 22-23/02/2020
GAZETA OLSZTYŃSKA.PL\\DZIENNIKELBASKI.PL



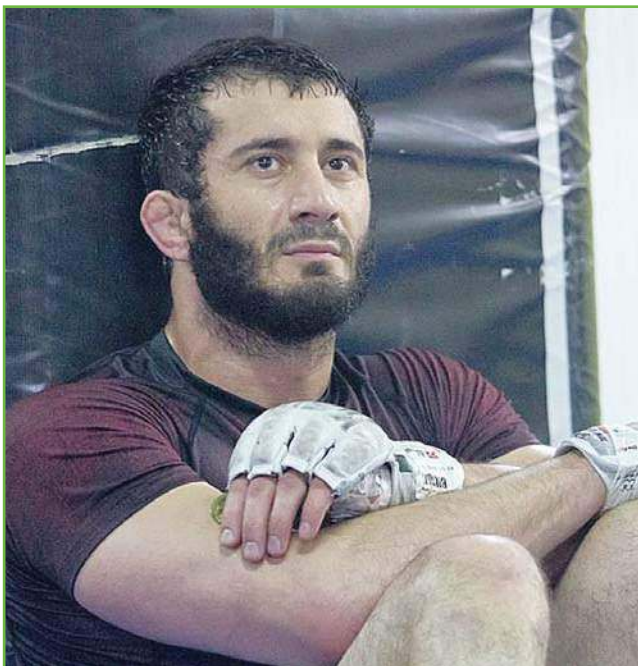
Fot. archiwum domowe



Fot. Zbigniew Wozniak



Fot. archiwum teamu



Fot. Archiwum GO



Fot. Grzegorz Trzpił/ZbRP



Fot. archiwum klubu



Fot. Robert Hajduk/Volvo Sailing Days



Fot. Paweł Piekutowski



Fot. archiwum domowe

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. - Każ-



Sebastian Rozwadowski i Benediktas Vanagas na mecie Dakaru

dy 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).

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 Pilot (Francja; Toyota) +8:09.58; 11. Benediktas Vanagas/Sebastian Rozwadowski (Toyota Hilux) +8:10.03.

SPRINTEM

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

SIATKÓWKA\\ Po dwóch porażkach (2:3, 1:3) z Kuzbasem 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

citi
citi handlowy

**Polski
Komitet
Paraolimpijski**

Dumny Partner Polskiego
Komitetu Paraolimpijskiego

#TeamCiti #KibicujemyParaolimpijczykom
#150LatPostępu #inclusion #Paralympic
#diversity #CitiVolunteers



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 wspierających ludzi, mówię tu o Arkadiuszu



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

Regiecu oraz Michale Brańskim. Dziękujemy za zaufanie i życzliwość względem Stomilu - skomentował Maciej Radkiewicz, ówczesny prezes Białoniebieskich, który w pewnym momencie ogłosił nawet swoją

dymisję. Jednak trzy dni później zmienił zdanie. - Nie po to zespołowo walczyliśmy o klub, aby teraz odpuszczać.

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 klu-

bowi złożyć wniosek o dotację w konkursie na promocję miasta poprzez sport, która zasilila 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 najwyczejniej w świecie 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 Zajęczkowski zdołał skompletować skład przed pierwszym wiosennym meczem z GKS Tychy.

SPRINTEM

BOJERY\\ Wicemistrzynią Europy junierek 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




REZYDENCJE WARMIŃSKIE
PLUSKI

LUKSUSOWE WILLE W PLUSKACH

Powstający kompleks 24 całorocznych domów, na strzeżonym osiedlu nad brzegiem Jeziora Plusznego.

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

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.

GAŁĘ POPROWADZIŁ
URODZONY W OLSZTYNIE
PRZEMYSŁAW BORKOWSKI
Z KABARETU MORALNEGO
NIEPOKOJU, NATOMIAST
WYNIKI PLEBISCYTU OGŁOSILI
SZEF DZIAŁU SPORTOWEGO
„GO” ARTUR DRYHYNICZ
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 Ol-



Laureaci 58. Plebiscytu na 10 Najpopularniejszych Sportowców Województwa

sztyzna został Jerzy Jabłoński (lekka atletyka, WMKLA Masters), Najpopularniejszym Sportowcem Akademickim — Paweł Woicki (siatkówka, Indykpol AZS Olsztyn), Sportowcem Bez Barrier — Katarzyna Orzechowska (strzelectwo pneumatyczne i laserowe niewidomych i słabowidzących, OKS Warmia i Mazury), Najpopularniejszym Sportowcem Akademickim bez Barrier — Dawid Ostasz (koszykówka na wózkach, AKS OSW Olsztyn), Piłkarzem Roku

— Kamil Rubaźewicz (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 In-

strukctorem/Trenerem Personalnym — Kacper Grażul (KG Gym Olsztyn).

- 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 puszek 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 siatkarzy 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 Chojacki, marszałek województwa Gustaw Marek Brzezina, wicemarszałek Mirosław 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 sandaczem z suszonym pomidorem i sałatki z kaszy kuskus z polewą dwiczką.

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 wszystkich kickbokserskich 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 wywalzonego 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 Gołębowski (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 Bartoszcza 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 Bartoszcza 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 przebywał 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 Świecie 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 Zajac 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 finał po drugie miejsce zaliczył Łukasz Zakrzewski (MKŻ).

SZERMIERKA\\ W 42. edycji Challenge Wratistavia, 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.

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 wchodzi 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 młodzież.

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



Fot. Andrzej Mielnicki



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 niemalym 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

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

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 dyscypliną wynika z sukcesów.

— Tu chyba najlepszym przykładem są skoki narciarskie

— I o tym właśnie chciałem powiedzieć.

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

— Innymi słowy, kto powstał 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 została zgłoszona, 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 ob-

szarze 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. I to przez całe życie.

— Szkoły nie dają kompetencji?

— NIESTETY, BARDZO CZĘSTO MŁODZI LUDZIE - OPUSZCZAJĄ 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.

KWIECIEŃ: LIDERKA ANIELA

SZERMIERKA\\ Wygraną Aniela 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.



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 Gabriellą 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 RÓWNIEM 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: „Podoła 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. Zdobyć 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 Włoszowicach odbyły się mistrzostwa Polski w formatach 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

DUMNY SPONSOR



GENERALNY WYKONAWCA
DEWELOPER



www.holding.olsztyn.pl



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 junierek, gdzie miłą niespodzianką sprawiły siostry Magdalena i Zuzanna Sudak (odpowiednio, trzecie i szóste miejsce). W pozostałych konkurencjach najbliższe podium znalazła się mistrzy-

ni świata w duathlonie Alicja Ulatowska, która była piątą wśród senierek, 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



Zawody były znakomicie zorganizowane, jedynie pogoda nie dopisała

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.

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

PILKA NOŻNA Stomil utrzymał się w 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.

PILKA RĘCZNA Start Elbląg rozgrywk kobiecej Superligi zakończył na 4. miejscu.

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

REKLAMA



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.

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.



Rosyjska załoga w szybkim tempie mknęła 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 robi 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. Wywózimy 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!).

PILKA 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

**SPRAWDZA SIĘ
W SPORCIE**

DECATHLON
OLSZTYN

ul. Stanisława Doranta 3, tel. 89 611 04 00.
Godziny otwarcia:
pon.-sob. 9.00-21.00, niedz. handlowa 9.00-20.00.

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



W polskiej bramce znakomicie spisywał się Łukasz Zakreta

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 odgwiszują 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.

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 PORĄDKI, 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

**NOWE VOLVO XC60
Z SILNIKIEM MILD HYBRID**
TYLKO TERAZ
Z DOPLATĄ EKOLOGICZNĄ

NORD AUTO

Al. Warszawska 117d
10-701 Olsztyn

T: (89) 672 40 41
www.nordauto.dealervolvo.pl

19620ttr-b-M

eprasa.pl ed79145aa8

HOTEL MARINA CLUB
Destination SPA

Hotel Marina Club
wyjątkowy hotel nad jeziorem

68719otbs-B-P

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.

Wstojącym 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 zdecydował lepszy drugi wynik (21,15 do 21,08). Zwycięza Tom Walsh z najlepszym wynikiem w sezonie i trzecim w tabelach światowych



Konrad Bukowiecki ponownie został mistrzem Polski seniorów

- 22,44. Najważniejsze, że jest pewny awans do finału Diamentowej Ligi - tak skomentował wydarzenia z Paryża Konrad Bukowiecki, który natychmiast musiał wracać do kraju.

Przed niedzielnym konkursem kuli podczas mistrzostw kraju pytanie brzmiało, jak Paryż wpłynie na dwóch najlepszych polskich kulomiotów. Konrad Bukowiecki i Michał Ha-

ratyk 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 zmagania mistrz Europy do lat 23 nie dość, że nie odął 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 Piłźnie Maciej Kowalewicz (Gwardia Olsztyn) wywalczył srebro w konkurencji 60 strzałów leżąc oraz brąz w karabinie w trzech postawach.

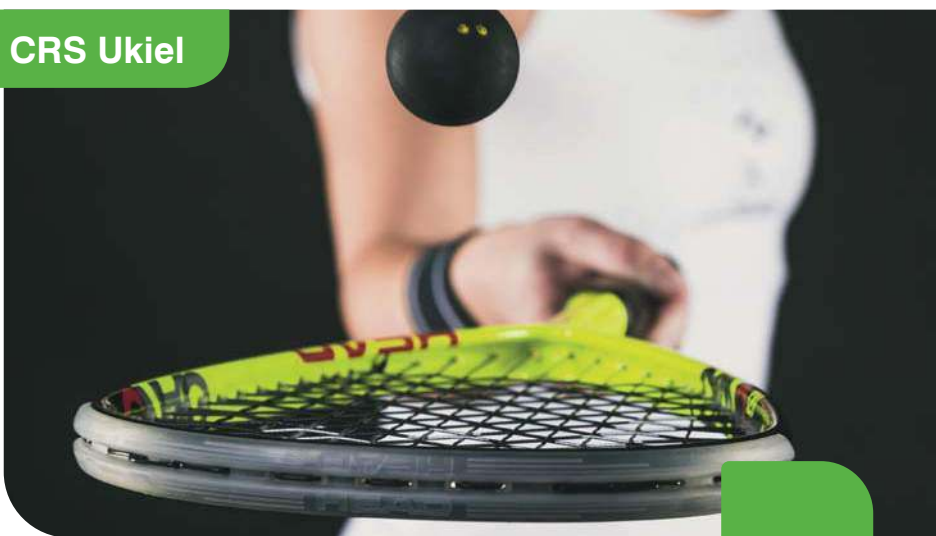
ŻEGLARSTWO\\ W MŚ juniorów w klasie Laser Radial Piotr Malinowski (MOS Iława) był 4.

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

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

REKLAMA

CRS Ukiel



#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!



OSIR
OLSZTYN

84200ts-a-K

NAVELO

Mobility
i po bólu...

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



[f](https://www.facebook.com/rnaturnavelo) [i](https://www.instagram.com/rnaturnavelo) [rnaturnavelo](https://www.rnatur.pl)

Kup online: www.rnatur.pl

WYDŁUŻAMY GODZINY OTWARCIA*



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

miejs
parkingowych

Nie przegap:



AKCJA
STYLISTKA

Bezpłatna
porada stylistki



FASHION

Portal i Magazyn
modowy

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



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

FASHION
PORTAL MODOWY



Salvatore Ferragamo

Legenda: - produkt dostępny w Galerii Warmińskiej



- produkt dostępny w Aura Centrum



GALERIA
WARMIŃSKA

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 poziomym 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



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

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 spraw-

dził, czy sędziom gdzieś tam nie umknął ten „brakujący” centymetr. Okazało się jednak, że rezultat 21,99 jest jak najbardziej prawidłowy.

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 Walsh 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 elblązanina 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 Korzeniowski.

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

PREZENTY



#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!



OSIR
OLSZTYN

81200ts-a-K

WIOSNA KIBICUJ "DUMIE WARMII"!

WIOSNA 2019/2020 W FORTUNA 1 LIDZE

SZCZEGÓŁÓW SZUKAJCIE NA: STOMILOLSZTYN.COM KUP KARNET: BILETY.STOMILOLSZTYN.COM

75200ts-B -C

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 pojedynkę 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.

Zaczął się spokojnie, a walka przez dłuższy czas toczyła się w stojce. Jako pierwsza zaatakowała Water-



Joanna Jędrzejczyk chce odzyskać mistrzowski pas UFC

son, 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 opalach 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”...

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



PŁYWALNIA zaprasza

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

Na pływalię składa się:

- 8-torowy basen główny długości 25 m z 278-osobową widownią
- basen do nauki pływania
- zespół saun, m.in. fińska, parowa, prysznic 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

 Naturalnie z polskiego mleka 

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 ro-
kujących polskich
żeglarzek w klasie
Laser Radial coraz
śmielej dobija się
do światowej czołówki. Na
razie „tylko” w gronie swoich
rówieśniczek, ale jeśli talent
19-letniej Wiktorii Gołę-
biowskiej 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 rzą-
dziła na krajowym podwórku.
Od początku regaty w chor-
wackim Splicie paraliżował
wiatr, a konkretnie jego brak,
przez co z ledwością udało
się rozegrać pięć wyścigów.



Wiktoria Gołębiowska zdetronizowała Agatę Barwińską
(płyynie na drugim planie)

W tych trudnych warunkach
znakomicie radziła sobie Go-
łębiowska, która co prawda
wygrała tylko jeden wyścig
(w innym była trzecia), ale
za to pływająca zdecydowanie
najrówniej, ani razu nie wy-

padając poza czołową siód-
demkę!

– Jestem niesamowicie
szczęśliwa, emocje jeszcze cały
czas we mnie buzują – przyzna-
ła ze śmiechem tuż po zawo-
dach 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
PRZECZ CAŁE REGATY, NO
I UDOWODNIŁAM, ŻE JESTEM
SZYBKĄ.

Przed mistrzostwami mó-
wiłam, że jadę do Chorwacji
po medal, ale wielu spor-
towców składało już takie
deklaracje, po czym wrac-
ało z niczym... Ja jednak
wiedziałam, że stać mnie
na wiele. To niesamowite,

jak mocno przez rok może
się odmienić życie. W zesz-
łym roku miałam wszyst-
kiego dosyć, to był najgor-
szy sezon w mojej karierze.
Musiałam sobie zrobić trzy
miesiące odpoczynku od że-
glarstwa, żeby pewne sprawy
przemysleć, 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 szczęśli-
wa – zakończyła utalentowa-
na iławianka.

SPRINTEM

PLEBISCYT\\ Ruszył 59. Ple-
biscyt na 10 Najpopularniejszych
Sportowców Województwa.

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

**SPORT NIEPEŁNOSPRAW-
NYCH**\\ W Elblągu organi-
zowano mistrzostwa Polski
w siatkówce niepełnospraw-
nych na siedząco. Najlepszym
okazał się Atak Elbląg, dla
którego był to już 14. tytuł
mistrzowski!

SIATKÓWKĄ\\ 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 Ja-
strzębiu, dzięki czemu zimową
przerwę spędził na bezpiec-
nym 11. miejscu.

REKLAMA



**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**

Dzieje się w Elku

**RUNMAGEDDON
BIEG TERENOWY
Z PRZESZKODAMI
12-14 czerwca 2020**



for. Zbigniew Chojęta

**III RUNDA
MISTRZOSTW EUROPY
SKUTERÓW WODNYCH
25-28 czerwca 2020**



for. T. Jaskowski

**XIII MAZURSKIE
ZAWODY BALONOWE
2-4 lipca 2020**



for. Zbigniew Chojęta



www.elk.pl

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 wejść do klatki – mówił pół roku temu Chalidow. – I mogę wam obiecać jedno: będę mocniejszy niż kiedykolwiek. Bo właśnie ta sytuacja pokazała mi ostatecznie, że niechętnie jednostki zalewa fala lojalnych fanów wpierających mnie przez lata, a za kilkoma pojedynczymi



Mamed Chalidow zaliczył nieudany powrót do klatki

gwiazdami 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...

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 wstójce, 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 wstójce, 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.

PILKA 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 Jurge.

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: GRUPA WAWM

PATRONAT HONOROWY:

- Wojewoda Warmińsko-Mazurski Artur Chojewski
- Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego Gustaw Marek Brzeziński
- Starosta Powiatu Olsztyńskiego Andrzej Abalo
- Prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz
- Prezydent Elbląga Witold Wróblewski
- Prezydent Miasta Elku Tomasz Andrusiewicz

SPONSOR NAGRODY GŁÓWNEJ: citi handlowy

SPONSORZY NAGRÓD:

- GALERIA WARMIŃSKA
- PALAC I FOLWARK GALIN
- HOTEL KRASICKI HISTORY & SPA
- TERMY WARMIŃSKIE
- FASHION
- VOLVO

FLOTA PLEBISCYTU: VOLVO

PARTNERZY:

- BBI
- REZYDENCJE WARMIŃSKIE
- PROJEKT RYBAKI ŁAŃSK
- PRZEMYSŁÓWKA HOLDING
- DBK
- GROUP just drive!
- DECATHLON OLSZTYN
- WARMIŃSKO-MAZURSKI ZWIĄZEK PRACODAWCÓW PRYWATNYCH
- FIEGE
- zalando lounge
- UNIWERSYTET WARMIŃSKO-MAZURSKI W OLSZTYNIE
- HOTEL MARINA CLUB
- WARMIA MAZURY
- OLSKO ZNATURY
- POLMLEK
- OSIR OLSZTYN
- bodyperfect fitness wellness & spa
- DOREX
- AREFLEX
- NORD AUTO
- AVIVA
- Coca-Cola
- BEZ gorsetu
- GAZETA OLSZTYŃSKA
- DZIENNIK ELBLĄSKI
- nasz olsztyniak.pl
- BEZ gorsetu
- PRZYSZŁOŚĆ
- PRZYSZŁOŚĆ DZIECI
- POLSKIE RADIO OLSZTYN
- TVP3 OLSZTYN

PATRONI MEDIALNI:

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



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