

NIECH DRAMAT ZAMIENI SIĘ W KOMEDIĘ \5



GAZETA OLSZTYŃSKA

BEZ gorset



cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA \\ NIEDZIELA
108-09|02|2020|



Lubię wywierać zamknięte na głucho drzwi \10

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\ NAKŁAD 4 346 NR 32 (20.152) \\ NA TERENIE POWIATÓW ELBLĄSKIEGO I BRANIEWSKIEGO UKAZUJE SIĘ JAKO DZIENNIK ELBLĄSKI
Fot. archiwum prywatne



ISSN 0137-9127



06

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 ZAMYŚL CYKLICZNYCH SPOTKAŃ „BEZ GORSETU”. SZCZEGÓŁY ZNAJDZIECIE NA FACEBOOK.COM/BEZGORSETU

ZŁOŚĆ – CO ZROBIĆ, ABY JĄ OGARNAĆ?

KAŻDA Z POJAWIAJĄCYCH SIĘ W OBLICZU RÓŻNYCH SYTUACJI EMOCJA STANOWI DLA NAS WAŻNY KOMUNIKAT. RADOŚĆ MÓWI NAM O TYM, ŻE TO, CO ROBIMY, JEST DLA NAS DOBRE, ŻE DOSTALIŚMY TO, CZEGO PRAGNĘLIŚMY. SMUTEK ZAZWYCZAJ KOMUNIKUJE, ŻE JAKĄS NASZA POTRZEBA NIE ZOSTAŁA ZASPOKOJONA.

Złość natomiast wiąże się z poczuciem, że zostaliśmy niesprawiedliwie potraktowani, zostały nadszarpnięte nasze wartości lub złamane pewne zasady. Pierwsze, na co mamy ochotę, to szybkie wymierzenie sprawiedliwości. O ile wyrażanie dwóch pierwszych emocji raczej nie wiąże się z przykrymi konsekwencjami dla innych, o tyle ze złością już tak łatwo nie jest. Jeśli nie potrafimy nad nią panować, może nas wpędzić w niezłe problemy. Jednak i ta emocja musi być w jakiś sposób rozładowana, ponieważ całkowite tłumienie jej może być zwyczajnie niezdrowe.

Co się z nami dzieje podczas napadu gniewu?

Umysł

Pamiętajmy, że to, jak reagujemy, nie jest odpowiedzią na daną sytuację, lecz nasze przekonanie o tej sytuacji. Zatem i tutaj, choć może się to

mijać z rzeczywistością, mogą nam przychodzić do głowy następujące myśli: zostałem źle potraktowany, okazano mi brak szacunku, jak ktoś mógł tak zrobić, jak można tak łamać zasady, muszę coś z tym zrobić, bo nie wytrzymam... Im więcej mieliśmy w przeszłości podobnych doświadczeń, nawet tych nieuświadomionych, tym częściej różne obecne sytuacje mogą być w ten sposób kojarzone.

Ciało

W przypadku gniewnej reakcji dla naszego ciała nie jest istotnym, czy to, co myślimy, jest zgodne z realiami (jak na przykład bezpodstawne podejrzenie zdrady). Nasz umysł bowiem niestety nie jest w stanie rozróżnić, czy to, co nas zezłościło, jest tylko efektem wyobraźni lub przekonania, czy faktycznie coś „niedobrego” nam się wydarzyło. Zakłada więc, że z obiektem naszej złości coś trzeba uczynić, uruchamiając prosty mechanizm: walcz lub uciekaj. W tym przypadku jednak pierwsza opcja wydaje się wysuwać na prowadzenie. Podobnie jak w przypadku lęku, w momencie napadu gniewu nasz organizm reaguje wyrzutem adrenaliny. Zobaczmy, co wskutek tego dzieje się z naszym ciałem: przyspieszone bicie serca, szybki i płytki oddech, napięcie mięśni, drżenie, uderzenie gorąca, potliwość, zaciśnięcie żołądka lub latające w nim „motyle”, zaciśnięta szczęka... Jesteśmy zatem świetnie przygotowani do boju. I tutaj rodzi się problem – w takim stanie łatwo dać się ponieść i zwykła złość szybko może przerodzić się w agresję.

Zachowanie

Spróbujmy przypomnieć sobie ostatnią scenę złości, która wymknęła się spod kontroli. Podejrzewam, że większość z nas ma niema-



Fot. AdobeStock

łe wyrzuty sumienia z tego powodu, ponieważ nasze zachowanie w tym momencie nie ma nic wspólnego z tym, jacy jesteśmy na co dzień. Do czego więc jesteśmy zdolni? Nasza postura i spojrzenie stają się wrogie i agresywne, idziemy szybkim krokiem w kierunku obiektu naszej złości i atakujemy. Robimy hałas, trzaskając drzwiami, rzucając przedmiotami, stajemy się nieprzyjemni, sarkastyczni, rzucający wulgaryzmami, krzyczymy lub bijemy. Niektóre osoby, świadome swoich możliwych reakcji po prostu wychodzą, zanim dojdą do końca możliwego scenariusza zdarzeń. Niektórzy z nas nie mają siły mierzyć się z tak silnymi emocjami i zniknięcie z pola widzenia również uznają za najlepsze rozwiązanie.

Konsekwencje

Wszyscy czasami czujemy się źli. I nie chodzi o to, aby wypierać swój gniew całkowicie, lecz właściwie go okazywać i nim zarządzać. Często bowiem wiąże się z krzywdzeniem innych, w sposób psychiczny lub fizyczny. Może powodować duże szkody

w naszym życiu osobistym, wpływając znacznie na relacje – w domu, pracy, czy szkole. Nasze zachowanie pod wpływem silnego gniewu może doprowadzić także do tego, że stajemy się wobec siebie bardzo krytyczni, nie radzimy sobie z poczuciem winy z powodu ranienia innych. Zawstydzeni, z obniżonym nastrojem i brakiem chęci do codziennych aktywności powoli możemy wycofywać się z relacji i otoczenia, co w całości może także prowadzić do depresji.

Co robić, aby złość nie wymykała się spod kontroli?

Przede wszystkim trzeba zidentyfikować wyzwalacze swojej złości. Kiedy najczęściej się pojawia, w jakich okolicznościach, w jakim miejscu, przy kim? A może wtedy, gdy czujemy duży stres, zmęczenie lub spożywamy alkohol czy inne psychoaktywne środki? Być może da się wpłynąć na sytuację, która ten gniew wyzwała? Na przykład zadbać o odpoczynek, rozładowanie stresu, wyjaśnić sobie problematyczne kwestie z osobami, z którymi wdajemy się w konflikt?

Metoda STOPP (ang.: Stop, Take a breath, Observe, Pull back, Practise)

- Zatrzymaj się na moment.
- Weź głęboki oddech i zacznij obserwować każdy wdech i wydech (oddychanie przeponowe jest zbawienne dla rozładowania emocji i adrenaliny).
- Zaobserwuj: jakie myśli w tym momencie przychodzą Ci do głowy, co dzieje się w Twoim ciele, na czym skupiona jest Twoja uwaga, na co w tym momencie tak mocno reagujesz.
- Wycofaj się i zmień perspektywę.
- Zastanów się, co tak naprawdę w tym momencie Cię dotknęło?
- Czy reagujesz adekwatnie do sytuacji?
- Jak faktycznie jest to istotne i jak ważne będzie za pół roku?
- Jak czują się w tym momencie osoby w Twoim otoczeniu?
- Czy oczekujesz czegoś nie-realnego od osoby, z którą się kłócisz?
- Czy to są fakty, czy Twoje opinie? Czy przypadkiem nie czytasz między wierszami?
- Czego tak naprawdę potrzebujesz od tej osoby?
- Jakie będą konsekwencje Twojego wybuchu gniewu?
- Co powiedziałbyś przyjacielowi w takiej sytuacji?
- Jak ta sytuacja wygląda z lotu ptaka?
- Czy istnieje inna, efektywna i niekrzywdząca możliwość rozwiązania tej sytuacji? Praktykuj to, co najlepiej na Ciebie działa.

Dbaj o siebie

Abym zatrzymać wybuch złości, warto zaobserwować jej pierwsze symptomy, czyli właśnie to, co pojawia się w umyśle i po chwili w ciele. Wtedy właśnie mówimy sobie STOP i rozpoczynamy wcielać w życie powyższą metodę. Aby działała, trzeba ją zwyczajnie, sumiennie praktykować. Dodatkowo świetnym sposobem jest wyobrażanie sobie siebie w sytuacji wywołującej złość jako spokojną, opanowaną



O AUTORCE

Magdalena Kowalska – psycholog specjalizująca się w psychologii klinicznej osób dorosłych. Swoje doświadczenie zdobywała m.in. w Stowarzyszeniu Polish Psychologists' Association w Londynie, prowadząc konsultacje dla osób indywidualnych. Obecnie prowadzi Gabinet Wsparcia Psychologicznego w Ławie, do którego zaprasza osoby dorosłe oraz młodzież, oferując również konsultacje on-line. Swoje zamiatowanie do pisania oraz potrzebę promowania zdrowia psychicznego realizuje współpracując z Magazynem Psychologicznym Bang! Więcej informacji na: magdakowalska.co

osobę, która potrafi prowadzić rozmowę w kontrolowany, nieagresywny, lecz jednocześnie asertywny sposób. Zachowując przy tym szacunek do opinii i wypowiedzi innych zaangażowanych osób. Pamiętajmy, że nasze emocje mocno są powiązane z trybem życia, jaki prowadzimy, a także ze stopniem zaspokojenia naszych wewnętrznych potrzeb. Rozpędzony, zmęczony i zestresowany umysł będzie miał dużą trudność, aby zapanować nad wybuchami złości.

MAGDALENA KOWALSKA

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 Wiecek 89 539 76 40
Artur Dryhynicz 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
89 539 74 53
reklama@gazetaolsztynska.pl

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

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

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

SZCZĘŚLIWA MAMA 40 PLUS

**NAJPIERW STUDIA,
POTEM PRACA
I STABILIZACJA
FINANSOWA — CORAZ
WIĘCEJ KOBIET
ODSUWA W CZASIE
MACIERZYŃSTWO.
DZIŚ CIĄŻA PO 40
ROKU ŻYCIA NIKOGO
JUŻ NIE DZIWI.
DOJRZAŁE MAMY
CZUJĄ SIĘ SPEŁNIONE
I SZCZĘŚLIWE.
JEDNAK MUSZĄ
UWAŻAĆ...**

Rozwój, pierwsza praca i poszukiwanie odpowiedniego partnera — to wszystko sprawia, że kobiety coraz częściej odsuwają w czasie myśl o macierzyństwie. Dziś statystyczna Polka rodzi swoje pierwsze dziecko w 27. roku życia. Z medycznego punktu widzenia pierwsza ciąża po 35. roku życia to ciąża późna. Jednak o prawdziwie późnym macierzyństwie mówi się, gdy kobieta zdecyduje się na pierwsze dziecko po 40. roku życia. Takich pań jest coraz więcej.

Agnieszka Łagodzińska z Olsztyna nigdy nie miała poczucia, że jest „stara” matką. W październiku jej córka Ania skończy siedem lat. Kiedy przychodziła na świat, Agnieszka miała skończone 40 lat. Wiek nie był dla niej żadnym obciążeniem. Tak jak młode matki wstawiała w nocy do dziecka i wykonywała wszystkie obowiązki. Zresztą, Ania to cud. Agnieszka marzyła o niej i nie spodziewała się, że tak szybko od rozpoczęcia starań uda jej się zająć w ciążę. Oczekiwanie na dziecko przebiegało bardzo dobrze. — Początkowo nie miałam dolegliwości — wspomina.

Ale później przyplątało się nadciśnienie i cukrzyca. Wysokie ciśnienie spowodowało, że Agnieszka kilka tygodni przed porodem trafiła do szpitala. Ania urodziła się przez cesarskie cięcie, bo nagle łożysko zaczęło się odklejać. Agnieszka nie zrzuciła jednak tego na karb wieku. — To mogło się zdarzyć, gdy-



Autor: archiwum prywatne

bym była o dwadzieścia lat młodsza — ocenia.

Jest pielęgniarką. Uważa, że jej zawód sprawił, że nie jest nadopiekuńczą matką. — Do macierzyństwa podchodzę poważnie, świadomie, ale nie jestem matką kwoką — uśmiecha się. — Oczywiście jestem skupiona na dziecku i obowiązku, ale nie trzęsę się nad nim. Może dlatego, że w pracy opiekowałam się dziećmi?

Chodząc z córką na place zabaw, Agnieszka nigdy nie czuła ciekawskich spojrzeń. — Również lekarz nie dał mi do zrozumienia, że jest za późno na macierzyństwo. Wręcz przeciwnie, otoczył mnie opieką. Z racji wieku byłam po prostu pod większą kontrolą. Czułam się „zaopiekowana” — opowiada.

Jakie jest dojrzałe macierzyństwo? — Najlepsze na świecie — kwituje z uśmiechem.

Również wśród celebrytek zapanowała moda na późne macierzyństwo. Aktorka Katarzyna Warnke urodziła we wrześniu swoje dziecko, mając 43 lata. Matką po przekroczeniu 40. została też modelka Joanna Krupa.

Aktorka Małgorzata Kożuchowska miała 43 lata, gdy po wielu latach starań urodziła syna. Teraz show-biznes żyje ciążą 41-letniej prezenterki Małgorzaty Rozenek-Majdan, która kolejny raz skorzystała z metody in vitro.

Na forach internetowych jest wiele pozytywnych opinii dojrzałych mam.

— W wieku 43 lat urodziłam zdrowe dziecko. Były komplikacje, owinięta pępowina wokół szyi... Dziś córka ma 6 lat i jest żywiołowym dzieckiem... Dobra opieka lekarska i badania to sukces, jeśli się chce tego dziecka — pisze Jolanta, internautka.

Gosia: Zaszłam w ciążę, mając 40 lat, nie miałam problemów, syn nie był planowany, dzisiaj ma 8 lat i to największy skarb na świecie.

Lidia: Mieszkalam za granicą od 18 lat. Tylko w Polsce czterdziestka to starość. Mam 45 i trzyletnią córkę. Ciążę oraz poród zniosłam świetnie.

Co musi zrobić kobieta, która chciałaby zostać mamą w dojrzałym wieku? — Kobieta planująca ciążę po 40. roku życia powinna się bardzo dobrze do niej przygotować, wykonać szereg badań



**DO
MACIERZYŃSTWA
PODCHODZĘ
POWAŻNIE,
ŚWIADOMIE,
ALE NIE JESTEM
MATKĄ KWOKĄ.**

Agnieszka Łagodzińska
z córką Anią, malutką i teraz



laboratoryjnych — wyjaśnia położna Alina Jedlińska, ambasadorka kampanii „Polożna na medal”. — Jednym z ważniejszych wskaźników jest badanie rezerwy jajnikowej AMH. Dzięki temu badaniu dowie się, czy jajniki są w stanie wyprodukować komórki jajowe. Kolejnym ważnym badaniem jest oznaczenie poziomu FSH, który pobiera się z krwi (jest to hormon, który pobudza dojrzewanie pęcherzyków jajnikowych).

Alina Jedlińska zaznacza, że warto również sprawdzić poziom witaminy D w surowicy krwi, gdyż jest bardzo istotny dla prawidłowego rozwoju ciąży. — Istotne są również badania infekcyjne w kierunku toksoplazmozy, różyczki, cytomegalii, HIV, HBS, HCV oraz kiły. W przypadku kobiet planujących dziecko po 40. roku życia należy zebrać wywiad rodzinny o ewentualnym wystąpieniu wad genetycznych, chorób dziedzicznych w rodzinie — mówi.

Przyszła mama powinna też zadbać o odpowiednią dietę i zdrowy tryb życia. Zaleca się również, aby kobieta planująca ciążę, na 3 miesiące przed rozpoczęciem starań włączyła

suplementację kwasem foliowym. Pacjentka, która zaszła w ciążę po 40. roku życia jest traktowana jako kobieta w ciąży wysokiego ryzyka: jest bardziej narażona na poronienie oraz komplikacje zdrowotne m.in. nadciśnienie, cukrzycę oraz powikłania okołoporodowe.

Statystyki są, niestety, nieubłagane i wszystkie badania naukowe mówią, że wiek matki jest jednym z najważniejszych czynników ryzyka — kobiety po 35 roku życia rodzą częściej dzieci z wadami genetycznymi.

W dzisiejszych czasach medycyna jest bardzo dobrze rozwinięta i w bardzo dużym stopniu umożliwia bezpieczne prowadzenie ciąży, jak i również szczęśliwe zakończenie. Lekarze podkreślają, że mimo wysokiego ryzyka, aż 96 proc. kobiet rodzi zdrowe dzieci, co wynika min. z wysokiej świadomości pacjentek oraz wykonywania regularnie badań profilaktycznych.

Natomiast sam poród u kobiet po 40. trwa dłużej i jest trudniejszy, bardziej obciążający. Powodem może być nie tylko gorsza wydolność czy sprawność fizyczna, ale i ob-

niżona elastyczność tkanek, co przekłada się na trudności z rozwarciem szyjki macicy. U większości mam po 40 roku życia, ciążę rozwiązuje się właśnie w ten sposób, że wskazania medycznych U większości mam po 40 roku życia, ciążę rozwiązuje się przez cesarskie cięcie, ze wskazań medycznych.

Zwykle sytuacja życiowa dojrzałych mam jest bardziej ustabilizowana. Ciąża więc przebiega spokojniej i w bardziej komfortowych okolicznościach niż u młodszych ciężarnych.

ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA
a.tchorzewska@gazetaolsztynska.pl

Matki po czterdziestce bardzo dbają o siebie i o dziecko w czasie ciąży, bo mają większą świadomość niebezpieczeństw i chorób. Przemiany hormonalne w organizmie i gotowość do sprostania wysiłkowi posiadania dziecka uodporniają mamę. Taka mama jest dłużej aktywna i bardziej odporna na stres związany z opieką nad dzieckiem niż młoda kobieta. Bywa, że ma swoje małe dziecko, a córka podrzuca jej... wnuka pod opiekę.

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

OSCARY ROZPALAJĄ WYOBRAŹNIĘ

OSCAR, MIMO PRZERÓŻNYCH KONTROWERSJI I WPADEK, JEST NAJBARDZIEJ POŻĄDANĄ NAGRODĄ W PRZEMYŚLE FILMOWYM. I CHOĆ SĄ TACY, KTÓRZY OD LAT PRZYPOMINAJĄ, ŻE WSZYSTKO JEST KWESTIĄ PROMOCJI, TO JEST TEŻ WIELU, KTÓRZY O OSKARZE MARZĄ. 10 LUTEGO POZNAMY TEGOROCZNYCH ZDOBYWCÓW ZŁOTEJ STATUETKI.

LECIWY STARUSZEK

W tym roku Nagrody Akademii Filmowej zostaną przyznane po raz 92. Oscar, choć jest już bardzo dojrzałym panem, nadal łni. Spora w tym zasługa projektanta statuetki, który postawił na ponadczasowe złoto. Metaforycznego blasku nagrodzie dodaje jednak przede wszystkim tradycja. A ta jest długa, bo sięga 1929 roku.

Przeglądając listy zwycięzców z poszczególnych lat, trudno się dziwić, że kolejne pokolenia twórców filmowych marzą o tym, by nagroda połączyła ich z wielkimi nazwiskami Hollywood. Tym bardziej że wyróżnienie jest przecież przyznawane przez osoby nominowane do Oscara albo takie, które mają na swoim koncie znaczący wkład w rozwój kina.

Warto zaznaczyć, że Amerykańska Akademia Sztuki i Wiedzy Filmowej, której z taką lubością dziękują wzruszeni laureaci Oscara, powstała z pobudek... No cóż, nie bójmy się użyć tych słów: nie tylko szczytnych. Jak przypomina w swojej książce o Oscarach Katarzyna Czajka-Kominiarczyk (autorka bloga „Zwierz Popkulturalny”), kiedy hollywoodzki producent Louis B. Mayer powoływał Akademię do życia, myślał przede wszystkim o tym, by była ona narzędziem do kontrolowania sytuacji w branży.

Obawiano się bowiem, że związki zawodowe mogą dominać się większych wpływów finansowych za sukcesy komercyjne ówczesnych produkcji. Choć Mayer pokładał w nowej instytucji spore nadzieje, szybko przekonał się, że stała się ona bronią obojętną. Dzięki Akademii zablokowano, owszem, np. powstanie związku zawodowego aktorów, ale nie dopuszczono także do obniżenia płac.

Po latach Akademię kojarzymy przede wszystkim z przyznawaniem nagród, ale warto pamiętać, że na co dzień zajmuje się ona edukacją oraz dbaniem o amerykańskie materiały filmowe.

A skoro o edukacji mowa, to na błędach uczy się też sama Akademia. Po tym, jak regularnie zarzucano jej, że jest „zbyt biała” i „zbyt męska”, zarząd zaczął dbać o to, by w jej szeregach wstępowały kobiety. Po ostatnich sukcesach „Zimnej wojny” do Akademii przyjęto kilka osób pracujących przy filmie Pawła Pawlikowskiego.

BLASK OSCARA

Co sprawia, że Oscary, którym zarzucano już niemal wszystko (wskażmy choćby przewidywalność, dyskryminację, uzależnienie wyników nagród od nakładów poniesionych na promocję), nadal mają siłę przyciągania?

— Oscary to wielki spektakl, który umacnia wizję Hollywood jako centrum filmowego świata. To właśnie w czasie tej jednej nocy amerykańscy twórcy próbują nas przekonać, że świat przemysłu filmowego to blichtr, blask, piękne suknie i złote statuetki. Tworzy się obraz, w którym jest takie piękne miejsce, gdzie wszyscy wyglądają wspaniale, scena skrzy się od światła, a przemowy mają znaczenie. Ten spektakl działa na wyobraźnię i sprawia, że co roku chce się brać w nim udział — tłumaczy Kasia Czajka-Kominiarczyk, która przyznaje też, że w czasie ceremonii nagradzane i wspierane są bardzo ograniczone grupy filmów i producentów.

Taka zależność, w połączeniu z konserwatywnym podejściem do filmów, może być ograniczeniem dla kina.

— Ile mamy przypadków, że osoby czarnoskóre, przedstawiciele mniejszości narodowych czy nawet kobiety, dostają role, które nie pasują



do stereotypowego wyglądu? Ile razy kobieta może zagrać Hamleta? — pyta retorycznie dr Majer, który dodaje, że nadal oczekiwania wobec filmu są takie, że powinien on odwzorowywać rzeczywistość, być mimetyczny. Tymczasem, jak zauważa filmoznawca, teatr po wielokroć udawał, że można postawić na coś innego i odnieść duży sukces artystyczny. — Takie zmiany szybciej wejdą w telewizji niż w kinie — przewiduje dr Artur Majer.

Mimo tego filmoznawca wskazuje kilka zmian, których możemy się spodziewać, a na które będzie musiała umieć zareagować też Akademia.

— Możemy przypuszczać, że kino będzie coraz bardziej ekskluzywną (lub społeczną) rozrywką, która będzie służyć upowszechnianiu rozrywki streamingowej. Zmienić się może także sposób przedstawiania treści i ich użytkowanie, czego przykładem jest choćby interaktywny film „Black Mirror”. Takich filmów, które są zaskakujące równie bardzo jak gry komputerowe, nie ma wielu. Nie dziwiłbym się tymczasem, gdyby dobrze zrealizowana gra komputerowa mogła decydować o Oscarze. Dawno nie stworzono nowej kategorii, a definicję filmu zawsze można zmienić... — zauważa dr Majer.

Potrzebę zmian dostrzega także Kasia Czajka-Kominiarczyk. — Największą zmianą, jaką muszą przejść Oscary, jest zrozumienie,

że telewizja nie jest już tak popularnym medium i jeśli Oscary nadal mają zachować znaczenie, muszą przestać istnieć głównie jako spektakl telewizyjny. Osobiście chciałabym przejścia gali do jakiegoś streamingu, co pewnie zachęciłoby młodszych widzów i przywróciłoby nagrodzie znaczenie. Oczekiwałabym też, żeby Akademia jednak otworzyła się na nieco mniej „standardowe” nominacje, np. dopuszczając do grona nominowanych więcej kobiet i przedstawicieli mniejszości — podkreśla blogerka.

POLSKIE OSCARY

Jeśli chodzi o polskie akcenty w świecie oscarowego zamieszania, to warto odnotować, że sporo powodów do narodowej dumy dawali nam twórcy muzyki. Oscary trafiły do Leopolda Stokowskiego (Oscar specjalny za muzykę do filmu animowanego „Fantazja”), Bronisława Kapera (za muzykę do filmu „Lili”) i Jana A.P. Kaczmarka (za muzykę do „Marzyciela”). Polacy bywali też zdobywcami nagrody w kategorii krótkometrażowa animacja. Oscara otrzymało „Tango”, a ćwierć wieku później także „Piotruś i Wilk”.

Oscary trafiły na „polskie konto” za sprawą Janusza Kamińskiego, który po statuetkę sięgał dwukrotnie (za zdjęcia do „Listy Schindlera” i „Szeregowca Ryana”). Film o niemieckim przemysłowcu, który ratował Żydów, przyniósł Oscara także Allanowi Starskiemu i Ewie Braun. Doceniono ich za scenografię.

FILMY, KTÓRE WALCZĄ O OSCARA:

Parasite — reż. Joon-ho Bong

Pewnego razu... w Hollywood — reż. Quentin Tarantino

1917 — reż. Sam Mendes

Historia małżeńska — reż. Noah Baumbach

Małe kobietki — reż. Greta Gerwig

Joker — reż. Todd Phillips

Jojo Rabbit — reż. Taika Waititi

Irlandczyk — reż. Martin Scorsese

Le Mans '66 — reż. James Mangold

Oscarem uhonorowano polskich reżyserów: Andrzeja Wajdę i Romana Polańskiego, a „Ida” Pawła Pawlikowskiego została uznana najlepszym filmem nieanglojęzycznym.

Warto pamiętać też o Stefanie Kudelskim, który dostał nagrodę Gordona E. Sawyera za rozwój techniki nagrywania dźwięku.

CIEKAWOSTKĄ JEST FAKT, ŻE W 2018 ROKU Z OSCAROWEJ GALI Z NAGRODĄ WYSZEDŁ DAVID MALINOWSKI, KTÓREGO RODZINA MIESZKA W ŁĄKORZU NA WARMII I MAZURACH.

Polak zdobył Oscara wspólnie z Kazuhiro Tsuji i Lucy Sibbick za charakterystyczne w filmie „Czas mroku”.

W tym roku o to, by dołączyć do grona laureatów, walczy film „Boże Ciało”. Kasia Czajka-Kominiarczyk nie ma żadnych wielkich nadziei na sukces tego filmu: — Szanse „Bożego Ciała” na nagrodę są stosunkowo małe. Nie dlatego, że film jest słaby, ale dlatego, że mamy do czynienia z niesamowicie mocnym rokiem w kategorii Najlepszy film międzynarodowy. Nawet jeśli „Parasite” z jakiegoś powodu by nie wygrał, to w rywalizacji jest jeszcze bardzo wysoko oceniany „Ból i blask” czy nominowana także do Oscara za najlepszy dokument „Kraina Miodu”. Nie zmienia to faktu, że sama nominacja

jest niesamowitym osiągnięciem.

Opinię blogerki podziela dr Artur Majer.

— Należy się cieszyć, że film dostał nominację, nie tylko dlatego, że jest polski, ale i dlatego, że nie jest historyczny — podkreśla filmoznawca i medioznawca. — To pierwszy od lat film (po „Nożu w wodzie” Polańskiego), który opowiada o dzisiejszej Polsce.

BEZ OSCARA TEŻ MOŻNA

Chociaż Oscar jest potwierdzeniem tego, że film czy twórca zyskali uznanie Hollywood, trudno realnie ocenić jego wpływ na karierę nagrodzonych (choć ma ponoć wpływ na życie prywatne — oscarowa legenda głosi, że zdobycie statuetki przez aktorkę wiąże się z jej rychłym rozwodem). Nietrudno jest natomiast wskazać ludzi, którzy mimo niewątpliwego talentu wciąż nie doczekali się złotej statuetki. Leonardo DiCaprio, który na Oscara czekał latami, doczekał się najpierw licznych memów komentujących tę sytuację, a w końcu i samej nagrody. Oscara nie dostali do tej pory m.in. reżyser David Fincher czy aktorka Glenn Close. Wśród osób, które są nominowane w tym roku, na swoją statuetkę czeka choćby Joaquin Phoenix. Rola Jokera zagwarantowała mu czwartą nominację w karierze.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA

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

NIECH DRAMAT ZAMIENI SIĘ W KOMEDIĘ

CHOROBA MONIKI KRAWCZAK Z OLSZTYNA POJAWIŁA SIĘ TAK JAK KAŻDA INNA – BEZ PYTANIA O ZGODĘ. MAMA TRZYLETNIEGO BŁĄŻEJA POTRZEBOWAŁA KILKU DNI, BY ZNALEŹĆ W SOBIE SIŁĘ DO TEGO, BY STAWIĆ CZOŁA CHOROBIE. JEST MNÓSTWO LUDZI, KTÓRZY CHCĄ JEJ W TYM TOWARZYSZĄĆ.

Kilka miesięcy temu była przede wszystkim mamą i office menagerem. Udzielała się też w grupie „Chusty Olsztyn”, do której zapisała się, będąc jeszcze w ciąży. Miała za sobą trudny rok, więc fakt, że mogła liczyć na wsparcie koleżanek, był dla niej szczególnie cenny. Coraz bardziej wierzyła też, że kolejny rok będzie po prostu lepszy. Wtedy jednak, tego ostatniego dnia października, wyczuła w piersi guzek. I wtedy, jak mówi sama Monika Krawczak, wszystko się zaczęło. Nie odwlekała wnieskończoność wizyty u lekarza. Nie miała tego w zwyczaju.

— Mam dużo na głowie, ale po 30 roku życia zaczęłam bardziej dbać o zdrowie. Po urodzeniu dziecka zaczęłam żyć bardziej świadomie. Mimo tego, że wstaję o 6, a wracam do domu ok. 17, udało mi się znaleźć czas na badania, które powinniśmy wykonywać raz w roku, tj. USG piersi, USG jamy brzusznej, cytologię, kontrolę znamion (pieprzyków), morfologię — przyznaje Monika Krawczak.

Ostatnie rutynowe USG piersi miała zaledwie kilka miesięcy temu. Nie stwierdzono niczego niepokojącego. Tym razem było inaczej.

— Informacja o diagnozie dotarła do mnie w specyficzny sposób. Pielęgniarka

poprosiła mnie o podpisanie potwierdzenia, że odebrałam wyniki, a ja, zanim to zrobiłam, zdążyłam przeczytać: nowotwór złośliwy sutka. Do dziś dźwięczą mi w uszach słowa pani doktor: „Hmmm... raczej”. Nawet teraz mam ciarki, gdy o tym myślę.

Zanim jednak pojawiła się diagnoza, było...

— Podejrzenie i komentarz radiologa, że zmiana nadaje się do wycięcia i powinienam zgłosić się do poradni onkologiczno-chirurgicznej — pani Monika wspomina moment, od którego zaczęła się jej wędrówka po lekarzach, będąca dowodem na to, że system opieki nad pacjentami z nowotworem wciąż nie działa tak, jak działać powinien.

— Radiolog nie mógł wystawić mi skierowania. Musiałam udać się do przychodni, gdzie zrobił to lekarz rodzinny. W poradni okazało się, że najbliższy termin jest pod koniec stycznia. Próbowałam umówić się na wcześniejszą wizytę z pakietu opieki zdrowotnej, który mam wykupiony w pracy. Gdy nie przyniosło to oczekiwanego rezultatu, chciałam umówić się na wizytę prywatnie. I tutaj też spotkałam się z odmową. Onkolog uświadomił mi, że niezbędna jest biopsja, której nie wykonam prywatnie i odesłał mnie z powrotem do poradni onkologiczno-chirurgicznej. Nie dałam za wygraną. Koleżanka namawiała mnie, żeby przekonać lekarza do wystawienia karty DILO (karta szybkiej diagnostyki i leczenia onkologicznego). Kolejna wizyta w przychodni, zdziwienie lekarza i prośba, żebym przyszła następnego dnia. Tak zrobiłam. Dzięki temu do poradni onkologiczno-chirurgicznej trafiłam po tygodniu, a dzień przed Wigilią zrobiono mi biopsję gruboigłową. 3 stycznia otrzymałam wyniki — wspomina kobieta.

Te wyniki postawiły świat pani Moniki na głowie. Kobieta potrzebowała jednak zaledwie trzech dni, żeby stanąć pewnie na nogi. Trochę więcej, żeby o swoim problemie powiedzieć znajomym „od chust”.

— Długo się zbierałam, nie chciałam, żeby ludzie mi współczuli i wkładali smutne buźki. Z drugiej strony wiedziałam, że choroba w bliskim otoczeniu może zmobilizować do dbania o zdrowie. Irzeczywiście. Pojawiło się morze



Na stronie facebookowej „Rak piersi odbieram Monikę” trwają licytacje, z których dochód przeznaczony jest na leczenie Moniki Krawczak. Koszt terapii to 90 tysięcy złotych

ciepłych komentarzy, ale, co najbardziej mnie cieszyło, dziewczyny zaczęły rejestrować się na badania.

Potwierdzają to facebookowe komentarze. Kasia Pruska, koleżanka pani Moniki, pisze wprost: „Wiele młodych kobiet (...) żyje w przekonaniu, że ten problem ich nie dotyczy, że to jeszcze naprawdę nie pora. Więc całe to powtarzanie — badań, badań, bo umrzesz — sypły po nas jak po kaczce. I tylko raz po raz okazuje się, że biorą już z naszej półki. Bo koleżanka ze studiów już po mastektomii, a sąsiadka w trakcie chemii. Ale dowiadujemy się o tym

przypadkiem, przecież rakiem nikt się nie chwali”.

Pani Monika chwalić się też nie chciała. Chciała raczej ostrzec koleżanki, a przy okazji zwierzyć się z troski. Dziewczyny z grupy nie zawiodły.

— W tajemnicy przede mną zaczęły organizować grupę z licytacjami charytatywnymi. Chodziło o to, żebym mogła spokojnie walczyć o zdrowie, nie martwiąc się, że może w pewnym momencie zabraknąć na leki, suplementy, ratę kredytu itp. Gdy okazało się, że lek, który mógłby mi pomóc, nie będzie refundowany, postanowiły powiedzieć mi o zbiórce i namówić do upub-

liczenia jej. Wiedziałam, że nie mam innego wyjścia, ale nie wiem, czy sama bym się na to zdecydowała. Dziewczyny zajęły się organizacją i bardzo dużo wzięły na siebie. Jestem im ogromnie wdzięczna — dodaje.

Lek, o którym mówi pani Monika to Pertuzumab.

— Zwiększa on szansę na całkowite wyleczenie, ale, jak wiemy, w przypadku raka bardzo ważny jest czas — tłumaczy pani Monika, dla której lek nie jest refundowany, bo... nowotwór nie zajął węzłów chłonnych. — To jest niedorzeczne! Proszę sobie wyobrazić moją złość, gdy się o tym

dowiedziałam. Przecież zajęte węzły chłonne zwiększają prawdopodobieństwo wcześniejszej wznowy nowotworu — denerwuje się pani Monika.

Na terapię potrzeba 90 tysięcy złotych. Między innymi dzięki licytacjom charytatywnym na Facebooku (profil „Rak piersi odbieram Monikę”), zebrano już część kwoty.

Monika Krawczak przyznaje, że wokół raka piersi narosło wiele mitów.

— Niestety, wciąż zdarzają się lekarze, którzy powtarzają swoim pacjentkom, że nie można zrobić badania USG w okresie karmienia piersi czy w trakcie ciąży. Tymczasem na korytarzach Centrum Onkologii w Warszawie przy każdej wizycie widziałam kobiety w ciąży. Na facebookowej grupie „Rak Piersi – Oswoić Strach, Grupa Wsparcia dla Amazonki” jest wiele młodych kobiet, u których wykryto chorobę podczas okresu karmienia piersią! Warto też dodać, że w tym momencie medycyna jest na takim poziomie, że kobiety leczone w trakcie ciąży rodzą zdrowe dzieci.

Pani Monika robi co w jej mocy, żeby choroba nie zdominowała jej życia.

— Chodzę do pracy, bo wiem, że zdarzają się dni, kiedy nie będę miała to siły. Poza tym moi pracodawca i współpracownicy są najlepsi na świecie. Otrzymuję od nich dużo wsparcia, a praca pozwala zapomnieć o chorobie — mówi.

— W tym momencie czuję się naprawdę zdrowa, tylko... mam raka. Odstawiłam cukier, jem więcej warzyw i owoców, spożywam pięć posiłków dziennie. Myślę, że mogę wszystko, przede wszystkim wygrać z chorobą i zwrócić uwagę innych na profilaktykę — zaznacza kobieta.

A marzenia? Najważniejsze jest jedno: — Chcę być jak najdłużej mamą dla swojego synka! — mówi pani Monika. I dodaje: — Obecnie moje życie wygląda trochę jak dramat obyczajowy, ale jestem pełna nadziei, że w pewnym momencie zmieni się w komedię romantyczną.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA
d.bruszewska@gazetaolsztynska.pl

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

WE DWIE NAJLEPIEJ CZUJĄ CHEMIĘ

STAWIAJĄ NA EKOLOGICZNY I CZYSTY ŚWIAT. ZREZYGNOWAŁY Z DOBREJ PRACY, ŻEBY REALIZOWAĆ SIĘ W TYM, CO CZUJĄ. I TO IM SIĘ UDAŁO — KARINA SZARAMA I MARTA CZODROWSKA, SZEFEWE KLAREKO, PRODUKUJĄ ŚRODKI CZYSTOŚCI, KTÓRE NIE TRUJĄ NASZEGO DOMU.

— Długo się znacie?

Marta Czodrowska: — Mam ciarki, gdy myślę o tym, jak się poznałyśmy. To bardzo ciekawa historia. Postanowiłam z mężem uciec z Olsztyna. Chcieliśmy mieszkać na warmińskiej wsi, najlepiej na odludziu. Szukaliśmy więc ziemi i jedna przypadła nam do gustu. Należała od jakiejś kobiety, która była w Stanach Zjednoczonych. W dodatku nie było jej podczas transakcji, reprezentował ją ktoś inny. Ale wyobraźnia zrobiła swoje. Kobieta była dla nas tajemnicą. Ale miałam nadzieję, że może kiedyś będziemy mieli zaszczyt ją poznać. Z aktu notarialnego wiedziałam tylko jak się nazywa. I tyle.

Karina Szarama: Ale pewnego lata historia nabrała tempa.

— Mam się bać?

M.Cz.: — Wyszedłam na spacer i gdy przechodziłam obok sąsiadów, zauważyłam jakąś dziewczynę z małymi dziećmi. Nigdy jej nie widziałam, a podobno ona co roku w wakacje tu przyjeżdża. Okazało się, że była to właśnie Karina Szarama. Zaczęłam główkować, bo skądś znałam to nazwisko... Okazało się, że to jest ta kobieta ze Stanów!

K.Sz.: — Ja akurat, gdy ziemia znalazła kupca, pojechałam do brata do Stanów. I nawet nie pomyślałam, że może się z tego zrodzić aż taka historia. Byłam zwykłą szarą myszką z Warmii, a nie jakąś „nie wiadomo jaką kobietą ze Stanów”. Ale los chyba tak chciał, że Martusia kupiła



Fot. archiwum prywatne



ziemię pod moją nieobecność. I że mogłyśmy poznać się przez przypadek, w zupełnie innych okolicznościach. Bo poznałyśmy się z zupełnie innej strony. A że mamy synów w podobnym wieku, więc zaczęłyśmy się spotykać.

— Poczuliście do siebie chemię...

K.Sz.: — Zdecydowanie ciągnęło nas do siebie. Umalowałyśmy się na kawę i rozmawiałyśmy o wszystkim. Zaczęłyśmy też myśleć o zmianie naszego dotychczasowego życia. Ja pracowałam na etacie w agencji reklamowej, ale chciałam mieć wielką farmę dyni. Po amerykańsku oczywiście.

M.Cz.: — Ja natomiast sprzedawałam ubrania, ale miałam już plantację lawendy. Z nią wiązałam swoją przyszłość. Jednak w 2016 roku, w grudniu, poczuły-

śmy, że to jednak nie to. Że ani dynie, ani lawenda nie dadzą nam szczęścia. Znowu piliśmy kawę... I wtedy powiedziałam: a może zaczniemy produkować ekologiczne środki czystości? Karina ni stąd ni zowąd zgodziła się i już w lutym założyłyśmy Klareko. W czerwcu natomiast ruszył sklep internetowy.

— Szybko zaczęłyście.

K.Sz.: — Wiedziałyśmy, że mamy fajny pomysł i że nikt w Polsce tego nie robi. I właśnie dlatego musiałyśmy przecierać szlaki. To było bardzo trudne. Bo nikt, z kim rozmawialiśmy, tego nie rozumiał. Ale jeśli nie zaangażowałybyśmy się w stu procentach, na pewno by się nam nie udało.

M.Cz.: — Karina w dodatku rzuciła pracę, więc rzuciła się na głęboką wodę. Zrezygnowała z jedyne go źródła dochodu. Ja też wiedziałam, że dłu-

go nie dam rady sprzedawać ubrań. Zaczęłyśmy działać, choć nie miałyśmy ani jednej złotówki. Miałyśmy jednak gotowe pięć produktów, z którymi mogłybyśmy iść w świat. I chciałyśmy go zwojować! Dlatego jak uruchomiłyśmy sklep internetowy, myślałyśmy, że pospią się zamówienia. A tu nic...

— A życie kosztuje i chciałyby się zarabiać.

M.Cz.: — Ale nie poddałyśmy się. Zaczęłyśmy jeździć do innych miast. Do Warszawy pojechałyśmy z myślą, że wrócimy jako milionerki z pieniędzmi i bez towaru. Jednak żaden sklep nie był zainteresowany.

K.Sz.: — To był czas, kiedy naturalne kosmetyki już funkcjonowały, ale środki czystości nie miały wzięcia. Na szczęście jak wyjeżdżałyśmy z Warszawy, zobaczyłam

sklep, do którego po prostu musiałyśmy, choć zrezygnowane, zajechać. O dziwo coś sprzedawały! Sklep zapłacił, miałyśmy więc na kolację i na paliwo. Mogłyśmy wrócić do domu.

— Wróciłyście... i co dalej?

K.Sz.: — Pojechałyśmy do Gdańska. Tam było zupełnie inaczej. Aż kilka sklepów zainteresowały się naszą ofertą. Co prawda trafiłyśmy na zły czas, bo wszyscy myśleli o urlopiach. Jednak na dobre zaczęło się jesienią.

M.Cz.: — Ale największy boom był wtedy, kiedy ludzie przygotowywali się do wiosennych porządków. Dopiero po roku od założenia działalności. Co prawda zarabiałymy pieniądze, ale na chleb nadal brakowało. Jedynie miałyśmy na rozwój firmy.

— A miałyście moment, że chciałyście rzucić wszystko?

M.Cz.: — Nigdy. Zaszczyłyśmy tak daleko, że trudno było zrezygnować. Owszem, były momenty, że siedziałyśmy i płakałyśmy. Najtrudniejsze było bowiem załatwienie budżetu domowego.

K.Sz.: — Budżet nie zamykał się ani w domu, ani w firmie. Nie miałyśmy więc gdzie odpocząć psychicznie. Dlatego zaczęłyśmy jeździć na targi i to był dobry pomysł. Pierwszy raz pojechałyśmy do Łodzi, choć nie do końca byłyśmy pewne, czy to się nam opłaci. Postawiłyśmy jednak wszystko na jedną kartę. Dostałyśmy stanowisko na korytarzu, które okazało się najlepszym miejscem, bo... było blisko stołówek.

— Zapach przyciągał?

K.Sz.: — Tak, ale nie jedzenia, tylko naszych produktów! Pękł nam karton, a jako że używamy naturalnych olejków eterycznych, więc cudownie pachniało. I to właśnie ten aromat wszystkich przyciągał. I to przy naszym stoisku stała najdłuższa kolejka!

— Ludzie w końcu poczuli chemię...

M.Cz.: — Tak, w końcu był odzew! W końcu była chemia! Oczywiście nie wszystkie targi były sukcesem. Ale mimo tego w końcu zaczęło się układać.

K.Sz.: — Zawsze podnosimy się i idziemy dalej. Oczywiście pracy jest dużo, bo cały czas się rozwijamy. I wszystko robimy własnymi rękami.

— A skąd wiecie, co ze sobą potączyć, żeby zadziało?

K.Sz.: — Marta zawsze miała dobrą ocenę z chemii, więc wie. Ja odpowiedzialna jestem za wygląd naszych produktów. I opakowania. Wykorzystuję lata swoich doświadczeń w marketingu.

M.Cz.: — Tak, lubiłam chemię. I po prostu wiem, co zrobić, żeby zadziało. Od zawsze mieszałam kremy i robiłam wszystko tak oczywiście, jak to, że do zupy trzeba dodać soli, żeby smakowała. W ogóle nasz dom to wielkie laboratorium. Cały czas myślimy, co zrobić. Cały czas eksperymentujemy. I testujemy nasze produkty w domu. I wiemy, że to, co robimy, działa. A jak działa, tym bardziej nas motywuje do pracy.

ADA ROMANOWSKA

a.romanowska@gazetaolsztynska.pl

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

CZASAMI HISTORIĘ PISZEMY NA NOWO

MAGDALENA KOZICKA, ARCHEOLOŻKA, ABSOLWENTKA UMK W TORUNIU, MIŁOŚNICZKA HISTORII ZAKŁĘTEJ W PRZEDMIOTACH. ŻADNA INWESTYCJA BUDOWLANA NIE WYSTARTUJE BEZ TAKIEGO SPECJALISTY. POD ZIEMIĄ ZNAJDUJĄ SIĘ NIEZLICZONE ŚLADY, KTÓRE SĄ ŚWIADECTWEM ŻYCIA NASZYCH PRZODKÓW.

– Archeologia i paleontologia to dwa często mylone ze sobą pojęcia. Często słyszysz pytania dotyczące dinozaurów?

– Naprawdę jesteśmy się, jak słyszymy pytanie: Czy wykopujemy szczątki dinozaurów? Archeolog zajmuje się okresem dużo młodszym, powiązany tylko i wyłącznie z człowiekiem. Najstarsze znaleziska na świecie sięgają milionów lat. W Polsce 300 tysięcy lat, a w okolicach Olsztyna - kilkanaście tysięcy lat.

– Jak wygląda twoja praca w terenie?

– To wszystko zależy od charakteru zlecenia. Dzielą się one m.in.: na badania planowane prowadzone na uniwersytecie i na badania wyprzedzające, na zlecenie firmy, która planuje uwolnić teren pod inwestycję. Jeżeli mowa o badaniach inwestycyjnych, to najpierw wjeżdża ciężki sprzęt i ściaga warstwę współczesną. Następnie na teren wchodzi ekipa archeologów. Tutaj niestety czas mamy ograniczony, więc staramy się zabrać i zabezpieczyć to, co jest do zabrania. W przypadku badań naukowych, zgodnie z pozwoleniem właściciela danego terenu, mamy wytyczone miejsce pod konkretne działania. Według wcześniej zebranych informacji, wiemy, że tam jest coś, co nas interesuje. Wykonuje-



Magdalena Kozicka, archeolog: Czasami trafiają się takie znaleziska, które są jedyne na całe życie



MAGDALENA KOZICKA archeolog, pochodzi z Iławy. Jak mówi, studiowała w mieście Kopernika, Toruniu, ale często też bywa w drugim mieście astronoma, Olsztynie.



Badania archeologiczne w Paliwodźźnie, wsi w gminie Golub-Dobrzyń

my wtedy dowolne wykopy o głębokości, która w danym momencie jest potrzebna. Wtedy posługujemy się: łopatą, szpachelką, pędzelkiem, a czasem tak drobnymi narzędziami, które można by uznać za dentystyczne, bo wymagają naprawdę dużej precyzji.

– Jakich znalezisk jest najwięcej? Jakich skarby kryją się w ziemi?

– To wszystko zależy od stanowiska i od epoki, którą badamy. W młodszej epoce kamienia, podstawowym źródłem informacji będzie ceramika. A dla starszych kul-

KTO NIE JEST CIEKAWY PRZESZŁOŚCI? KTO NIE CHCIAŁBY SIĘ DOWIEDZIEĆ CZEGOŚ O SOBIE I SWOICH PRZODKACH? JESZCZE NIE POZNAŁAM NIKOGO, KTO BY POWIEDZIAŁ: „NIE, TO MNIE W OGÓLE NIE INTERESUJE”. CZASAMI WYSTARCZĄ DWA, TRZY ZDANIA, BY KOGOŚ ZARAZIĆ SWOJĄ PASJĄ.

tur dominujących na ziemiach polskich będą to narzędzia krzemienne i narzędzia kamienne. Dla nas archeologów to są największe skarby. Każde znalezisko bardzo nas cieszy. Czasami po oczyszczeniu wykopanych z ziemi elementów sami jesteśmy zachwyceni tym, co udało nam się znaleźć. Jeżeli dodatkowo dane znalezisko potwierdzi wcześniej postawioną tezę naukową, to cieszymy się podwójnie.

– Jakie znalezisko wywarło na tobie największe wrażenie?

– Mam kilka takich ulubionych. Pierwsze, najstarsze, z epoki kamienia, przed pierwszymi rolnikami, przed pierwszymi społecznościami indoeuropejskimi – to była zupełnie niepozorna jamka na piasku, w której znaleźliśmy pełno niesamowitych narzędzi z krzemienia. To był prawdopodobnie jakiś depozyt, jeszcze do końca nie wiemy, co to jest, bo czekamy na

dalsze analizy. Drugie znalezisko to grób megalityczny, który odkopaliśmy przypadkiem, szukając czegoś zupełnie innego. Odkryliśmy zakopane w całości, trochę popękane z racji upływu tysięcy lat, naczynia ceramiczne. Jako cały obiekt, kultowy, podzielony na mniejsze struktury, był czymś absolutnie niesamowitym. A jedno z moich ulubionych to stanowisko archeologiczne koło Sandomierza. Podczas badań odkryliśmy całe naczynie oraz precyzyjnie wykonane paciorki wykonane z muszli. W ogóle się ich tam nie spodziewaliśmy. To były tak piękne przedmioty, wiekowe, że chciałabym znajdować więcej takich rzeczy.

– Czy zdarza się, po takim odkryciu, napisać historię na nowo?

– To się zdarza cały czas w archeologii. Pewne publikowane odkrycia naukowe są potem często podważane innym odkryciem. Z biegiem czasu powstają coraz to nowsze metody analizy i jesteśmy w stanie za pomocą nowych metod oraz narzędzi zbadać coś co kilka lat wcześniej było niemożliwe. Jeżeli badania są prowadzone na stanowisku przez kilkanaście lub kilkadziesiąt lat, nawet pod kierunkiem tej samej osoby, to okazuje się, że wyjściowe hipotezy mniej więcej zostały takie same, ale liczba szczegółów, która dochodzi, pozwala nam spojrzeć na historię tego miejsca z zupełnie innej strony.

– Archeologia to, jakby nie patrzeć, poszukiwanie skarbów.

– Są takie znaleziska, do których chętnie się wraca. Czasami trafiają się takie, które są jedyne na całe życie. Nieważne czy pada, czy jest zimno, czy jest kurz, czy znajdujemy za dużo i mamy już dość, czy też nie znajdujemy nic i mamy dość, to jednak nigdy nie przestajemy i szukamy dalej. Bo kto nie jest ciekawy przeszłości? Kto nie chciałby się dowiedzieć czegoś o sobie i swoich przodkach? Jeszcze nie poznałam nikogo, kto by mi powiedział: „Nie, to mnie w ogóle nie interesuje”. Czasami wystarczy dwa, trzy zdania, by kogoś zarazić swoją pasją.

Karolina Rogóž-Namietko
k.namietko@gazetaolsztynska.pl

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

DWADZIEŚCIA LAT ZABAWY W BOGA

DWADZIEŚCIA LAT MINĘŁO, JAK JEDEN SIMOWY DZIEŃ. TYLE WŁAŚNIE SKOŃCZYŁY SIMSY OD MAXIS. PRZEZ TEN CZAS SPORO SIĘ W SERII ZMIENIŁO. ALE JEDNO POZOSTAJE BEZ ZMIAN – TO ŚWIETNA ZABAWA W BOGA. I WCALE NIE GRAJĄ W TO TYLKO KOBIETY.



Fot. ea.com

Simsy obchodzą 20 lat

Z okazji 20-lecia marki, EA Maxis przygotował podsumowanie i pochwalił się imponującymi liczbami. Do tej pory powstały cztery gry (możliwe, że powstanie piąta) i aż 75 dodatków. Gracze stworzyli — uwaga — 1,6 mld Simów, w tym 6,9 mln wampirów, milion syren i 217 tys. kosmitów (można to robić w zasadzie od niedawna).

Domy? Jest ich 575 mln, a Simy wzięły 37 mln ślubów. Nie zapominajmy o dzieciach. Tych w świecie Simów pojawiło się 173 tys. W Galerii gracze spędzili aż 65 mln godzin, przesłali 41 mln projektów, a pobrali 825 mln.

„Od dwudziestu lat Simomaniacy, tacy jak Wy, projektują swoje idealne domy, tworząc wyjątkowych Simów i pogrywają z życiem. Każdego dnia jesteśmy zdziwieni i zachwyceni tym, co udostępniać od Waszych pięknych dzieł po konkursy, które sprawdzają, co Simowie są w stanie przetrwać” — czytamy na poświęconej wydarzeniu stronie.

Gracze dostali także (jako darmową aktualizację) dodatkowy przedmiot w grze — wannę z hydromasażem.

#POGRYWAJZŻYCIEM

Taki hashtag pozwala fanom gry na opowiedzenie własnej historii związanej z serią The Sims. Jak tłumaczą twórcy: „Od samego początku w The Sims chodziło o pogrywanie z życiem, tworzenie i projektowanie świata, w którym wszystko jest możliwe. Nawet wtedy The Sims kładło duży nacisk na inkluzywność i swobodę grania: romansowania z dowolnym Simem, wyboru jakiegokolwiek kariery lub spędzania czasu w wyłącznie trybach budowania i kupowania. W ciągu ostatnich dwudziestu lat wiele się zmieniło, a nasze zrozumienie tych idei ewoluowało. The Sims to nie tylko odbicie życia. Pozwala również otwierać nowe możliwości i przekraczać granice. Daje Wam możliwość odkrywania nowych horyzontów, eksploracji i kwestionowania status quo. Nie ma niewłaściwego sposobu na grę w The Sims!”. I to właśnie stanowi jej siłę. Bo każdy może wto grać tak, jak chce.

JAK TO SIĘ ZACZĘŁO?

Geneza Simsów jest prosta, ale bardzo interesująca. Gra miała być po prostu symulatorem dla architektów.

I trzeba przyznać, że, jak na czasy, w których weszła na rynek, wyglądała nieźle.

W zasadzie i dzisiaj Simsy polegają w dużej mierze na przygotowaniu terenu, stawianiu ścian, projekcie, wyposażeniu, oświetleniu ogrodu itd., ale budownictwo to już tylko część Simsów, które nazywają siebie „symulatorem życia”.

Simsy idealnie wpisały się w rynkową niszę. Kto

w 2000 roku tworzył symulatory życia? Pomysł zrodził się zresztą po... pożarze domu W. Wrighta, współzałożyciela Maxis. The Sims stał się pierwszym tytułem umożliwiającym swobodę w tworzeniu domu i budowaniu relacji interpersonalnych z innymi elektronicznymi postaciami. Ogromny sukces polega na prostocie — tworzymy postać od małego i prowadzimy ją do samej śmierci. Dzieciom dano produkt idealny — mogły się bawić w dorosły świat i zawsze czegoś nauczyć, ale też palić cudze domy bez konsekwencji. W 2003 roku sprzedaż gry sięgnęła 8 mln egzemplarzy.

ROZWÓJ

We wrześniu 2004 r. świat doczekał się premiery The Sims 2. Nowa, w pełni trójwymiarowa grafika przyniosła sukces — pierwszy milion sztuk gry sprzedano... w przeciągu 10 dni od premiery. Zaczęły się też dodatki. W sumie było ich osiem. Simy poszły na uniwersytet, założyły biznesy, zaczęły chodzić na nocne imprezy i adoptowały zwierzęta. Dodatki (tak jest do dziś) wprowadzały nowe elementy wystroju wnętrza. Simsy doczekały się edycji mobilnej, w której położono nacisk na fabułę. I dzisiaj też cieszy się sporą popularnością.

Simsy były chyba pierwszą grą w historii, która przed monitory ściągnęła rzeszę pań. Szacuje się, że kobiety stanowią połowę graczy serii.

W 2008 roku sprzedano 100-milionowy egzemplarz.



GDY JUŻ WSZYSTKO BĘDZIE GOTOWE... ŻYJEMY. WSTAJEMY, MYJEMY SIĘ, JEMY, UCZYMY GOTOWAĆ, SZUKAMY PRACY. I TO W SUMIE JEST KWINTESENCJA SUKCESU SIMSÓW. ROBIMY TO, CO W REALNYM ŻYCIU. TYLKO NIE MA REALNYCH KONSEKWENCJI.

ROZGRYWKA

Grę rozpoczynamy od stworzenia Sima. I mamy tutaj dużą dowolność. Nie chodzi tylko o wygląd, w którym dopasować można nawet najmniejsze detale, ale też o ścieżkę kariery, osobowość. Później kupujemy działkę i budujemy dom. Do dyspozycji mamy oczywiście niewiele simoleonów (waluta w grze), choć możemy sko-

rzystać z kodów, jeśli chcemy od razu wybudować zamek, albo nowoczesny dom pełen przeszkleń itd.

W czwartej części gry mamy też potężne pole do popisu w tej kwestii.

Gdy już wszystko będzie gotowe... żyjemy. Po prostu. Wstajemy, myjemy się, jemy, uczymy gotować, szukamy pracy w gazecie, albo komputerze (no, chyba że wpisze kod na pieniądze). I to w sumie jest kwintesencja sukcesu Simsów. Robimy to, co w realnym życiu. Tylko nie ma realnych konsekwencji. Skąd taka dobra sprzedaż? Może ze stopnia skomplikowania? Nie od dziś wiadomo, że w nieskomplikowane gry może zagrać każdy. W złożone strzelanki czy RPG już nie. No i jeszcze coś — Simsów nie da się skończyć. Życie możemy ciągnąć wiecznie — nasz pierwszy Sim może być prapraprapradziadkiem obecnego. W dodatkach dochodzą meble, zwierzęta, możemy nawet zbudować raketę i polecieć w kosmos. Robić to, na co mamy ochotę, a czego nie moglibyśmy zrobić w realnym świecie.

NAWET ŚMIERĆ JEST TUTAJ INNA...

Simsy umierają (choć można im dać specjalny eliksir, który to życie przedłuży), ale nie robią tego całkiem zwyczajnie. Można im zabierać schodki z basenu, (w czwartej części już niestety nie) przez co nie będą mogli z niego wyjść, podpalić dom, nieumiejętnie obsługując kominek, albo źle naprawiając sprzęt elektroniczny. W grze możemy też spotkać samą śmierć. No wiecie, tę z kosą.

FENOMEN

Simsy były pionierem w swojej kategorii gier. I nikt już tego nie powtórzy, bo 75 dodatków wypełnia wszelkie puste pola. Czy powstanie Sims 5? Może, ale chyba nie ma takiej potrzeby. Chętnie zagrałbym w Simsy z twórcym światem (jak w trzeciej części), ale skoro w czwórce gra taka rzesza ludzi, a dodatków jest co niemiara, to po co zabijać kurę znoszącą złote jajka?

PAWEŁ JASZCZANIN

p.jaszczanin@gazetaolsztynska.pl

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

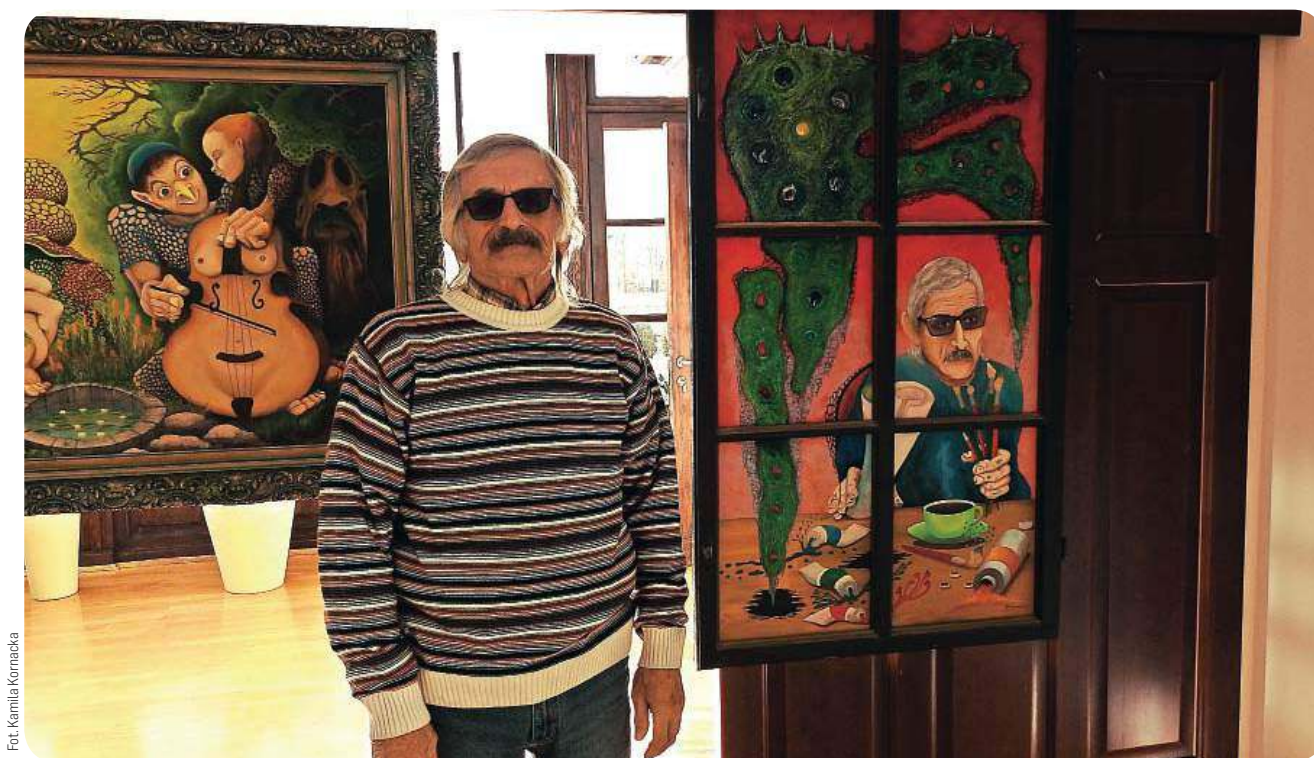
REKLAMA

Biurowo Zarządu Wojewódzkiego
Warmińsko-Mazurskiej Organizacji LOK
w Olsztynie
w terminie 14.02-23.02.2020 roku
ORGANIZUJE KURSY:
„Prowadzący strzelanie”
„Instruktor strzelectwa”
„Sędzia kl. III”
Kontakt: tel. 661-556-681
lub 661-556-673 (dyrektor biura)

147200tr-a-m

PROSZĘ NIE PISAĆ, ŻE JESTEM ARTYSTĄ

JEGO PRACE PRZENOSZĄ DO INNEGO ŚWIATA, OCZAROWUJĄ. NIEBYWAŁA SZKODA, ŻE WYSTAWIA TAK RZADKO, ALE JAK SAM MÓWI – JAK KTOŚ NIE ZOBACZYŁ, TO TRUDNO, JEGO STRATA. ROZMAWIAMY Z BOGUSŁAWEM GROMADZKIM Z ELBLĄGA, KTÓRY – WBRĘW TEMU, CO MÓWI TYTUŁ – ARTYSTĄ NIE Z TEJ ZIEMI.



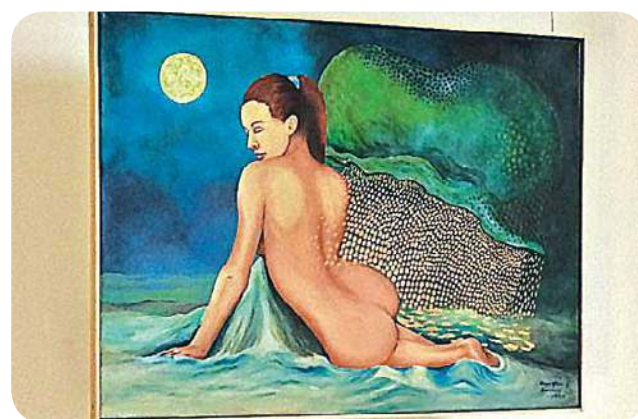
Fot. Kamila Kornacka

— Skąd wzięło się u pana zainteresowanie sztuką?

— Przygoda ze sztuką? Rozpoczęła się może około trzynastego roku życia. Nawet nie wiem, co wywołało to zainteresowanie, bo było to tak dawno. Przyszło jakoś tak bezwiednie. Zaczęło się od potrzeby wyrażenia siebie, ale to były jeszcze takie młodzieńcze emocje. Już wtedy jednak szukałem jakichś swoich mistrzów rysunku. Nie miałem jednego, bo każdy malarz miał do zaoferowania coś fascynującego, co mnie w jakiś sposób pociągało. Tę wiedzę czysto teoretyczną zdobywałem sam na zasadzie działania praktycznego, czyli ćwiczeń. Skończyłem co prawda studia z zakresu wychowania artystycznego, ale byłem już wtedy na takim etapie, że nie przywiązywałem do tego większej wagi. Rodzice chyba mieli co do mnie inne marzenia: żebym został inżynierem. No, ale w tej kwestii nie spełniłem ich oczekiwań.

— Sztuka nie stała się jednak pana sposobem na życie?

— Nie zdecydowałem się na profesjonalizm, bo uważam, że wejście w taką profesję, szczególnie jeśli chodzi o malarstwo czy inne dziedziny sztuki, bardzo ogranicza. Natomiast robiąc to poza karierą zawodową, miałem możliwości szukania, bo cały ten kontakt ze sztuką polega właśnie na szukaniu czegoś



nowego. Poszukiwanie techniki też jest fascynujące, jak coś zrobić, żeby było inaczej. Sztuka jest bardzo ważna. Obserwuję dziś jednak taki komercjalizm. Ci, którzy muszą się z tego utrzymywać, malują dla odbiorcy, a to nie jest dobre dla sztuki. Proste ramki, duże formaty, kolory pod życzenie klienta... Rozumiem tych, którzy zajmują się tym profesjonalnie, ale oni cierpią z tego tytułu, a ja nie muszę — maluję przez całe życie to, co mi się żywnie podobą i wiesz co? Jeszcze się nie znudziłem.

— Pędzle towarzyszą ci każdego dnia?

— Maluję codziennie. W moim przypadku jest tak, że pracuję jednocześnie nad kilkoma obrazami. Stając przed obrazem, wiem, co chcę zrobić. Jak nie zrobię tego teraz, to zrobię to później. Jest pomysł, co chcę przedstawić,

a później, skoro już wiem, co ma być, to pracuję nad tym. Podczas studiów byliśmy badani przez bardzo zanego psychologa w kontekście tego, jaki typ twórcy reprezentujemy. Ja jestem typem intelektualno-refleksyjnym. Nie podlegam tym wrażeniom z zewnątrz. Są tacy, którzy jak staną przy obrazie i dopadną pędzel, to nie odejdą, dopóki nie skończą. Ja raczej wyznaczam sobie kolejne kroki. Mam pracownię w piwnicy domu i tam pracuję.

— Masz tam porządek?

— Wiem, gdzie co jest i niech nikt się nie waży mi nie porządkować. Chociaż mój 6-letni wnuk odwiedza mnie czasem i próbuje pomóc. Obrazy mu się podobają, ale jest jednocześnie bardzo krytyczny. Dzieci mają cudowną wyobraźnię, potrafią namalować wszystko, ale absolutnie nie można



im narzucać cokolwiek. Można delikatnie pokazać, ważne jest to, co dziecko chce przekazać. Wszelkie polecenia mogą być łatwo zniechęcić.

— A ty potrafisz namalować wszystko?

— Tak, ale nie wszystko mi się chce. Ja mogę namalować wszystko, tylko ktoś, kto będzie z boku patrzył na to, powie „na pewno to nie jest to”.

— Dlatego porzucicie realizm?

— Rysunki i malowanie realistyczne krótko trwało, tylko na początku. Raczej mnie to nie pociągało. Jakoś w okresie studiów już zaczęły się te fantasmagorie. Namalować można wszystko, to jest kwestia wyobraźni, w jaki sposób to przedstawić. Realizm występuje teraz u mnie głównie jako scenografia do tematu.

— Wystawy stresują?

— Nie towarzyszy mi stres, jak już jest wystawa. No trud-

no, zrobiłem, to zrobiłem, ale jak człowiek już się zdecydował na wystawę, to musi to być coś konkretnie złożone razem, a nie ni z tego, ni z owego. Przyjmuję taką zasadę, że nie wystawiam tego, co już pokazywałem. Jak ktoś nie zobaczył, to trudno, jego strata.

— „Istotom nie z tej Ziemi” towarzyszą na wystawie kobiety.

— Te niezwykle, niezwykłe istoty biorą się chyba z jakiegoś przekształcenia rzeczywistości. Jak dobrze popatrzeć, to czasami chyba tacy jesteśmy jak te istoty na tych obrazach. Wszystkie mają nazwy, ale czasami nie umieszczam ich, żeby niczego odbiorcy nie sugerować. A kobiety? Pogodziłem się z tym, że kobiety są naszą drugą połową, są fascynujące. To też są postaci... nie z tej ziemi.

UWAŻAM, ŻE ZAWSZE ŻYJE SIĘ FAJNIE. CZASAMI JEST CIĘŻKO, BYŁY OKRESY, ŻE BYŁA CAŁA MASA PROBLEMÓW, ALE PRZECIEŻ NIE MOŻNA BYŁO ULEGAĆ TEMU, ŻE ZROBIŁO SIĘ SZARO, BEZNADZIEJNIE I JUŻ NIC NIE MOŻEMY ZROBIĆ.

— Jesteś też ty. Trudno namalować autoportret?

— Czy trudno siebie namalować? Jak się człowiek ogląda tyle czasu, to zapamiętuje. Technicznie jest to trudne, bo łatwiej namalować kogoś niż samego siebie. Trzeba pamiętać, że odbicie w lustrze jest inne. Może z taką pewną dozą nieśmiałości, ale zapisałem się do tych istot nie z tej ziemi.

— Twardo stąpasz po ziemi?

— W życiu trzeba być rzeczowym, żeby popełniać jak najmniej błędów, ale tu, jak się weźmie pędzel, można tych błędów nawsadzać. — Uważam, że zawsze żyje się fajnie. Czasami jest ciężko, były okresy, że była cała masa problemów, ale przecież nie można było ulegać temu, że zrobiło się szaro, beznadziejnie i już nic nie możemy zrobić dla innych ani dla siebie. Był taki moment smutku, stan wojenny, gdzie ta szaryzna i beznadziejność może działały przygnębiająco, ale obrazy zawsze pozostawały kolorowe.

KAMILA KORNACKA

„Istoty nie z tej Ziemi”, a wśród nich Gości Hotelu Absurd i Szalone Dzieci Posejdona można oglądać jeszcze przez jakiś czas w Młodzieżowym Domu Kultury przy ul. Warszawskiej 51 w Elblągu.

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

O SWOJEGO PACJENTA WALCZĘ DO KOŃCA

MÓWIĄ O NIM, ŻE JEST CUDOTWÓRCĄ, ALE TYLKO WTĘDY, GDY TEGO NIE SŁYSZY. WOLI AWAKER, Z ANGIELSKIEGO TEN, KTÓRY BUDZI, BO CODZIENNIE SZUKA ŚWIADOMOŚCI U LUDZI, KTÓRZY GDZIEŚ NAM NA TROCHĘ UMKNĘLI. PEŁEN ENERGII, Z MIEJSCA ZARAŻA SWOICH PACJENTÓW OPTYMIZMEM. I LECZY. ROZMAWIAMY Z DR. ŁUKASZEM GRABARCZYKIEM, NEUROCHIRURGIEM, ZASTĘPCĄ DYREKTORA DS. LECZNICTWA W UNIWERSYTECKIM SZPITALU KLINICZNYM UWM, SZEFEM OLSZTYŃSKIEGO „BUDZIKA”.

— Św. Łukasz był lekarzem i lekarzom patronuje. Od dziecka chciałeś leczyć innych?

— Bardzo często znajomi pytają mnie, czy lekarzem chciałem być zawsze. Tak, zawsze. Trochę to dziwna historia, bo gdy miałem 3 lata, mama zawiozła mnie do olsztyńskiej Polikliniki na badanie. Po wszystkim staliśmy na przystanku naprzeciw głównego budynku, a z Polikliniki na sygnale wyjeżdżała karetka pogotowia. Bardzo mi się to spodobało — jako lekarz mógłbym przecież taką karetką bardzo szybko jeździć. Apotem jakiś taki byłem konsekwentny. I w przedszkolu, i w szkole zawsze podtrzymywałem, że po maturze zdaję na medycynę. Oczywiście, jak każdego maturzystę, także mnie w tym czasie regularnie dopadało zwątpienie. Bo to

taki moment w życiu, kiedy człowiek zaczyna się zastanawiać, czy da radę. Szczególnie, że mitów na temat studiów medycznych wciąż jest dużo.

A w moich czasach pisało się opracowywany wcześniej przez Centrum Egzaminów Medycznych w Łodzi egzamin wstępny, o którym kandydaci najogólniej mówili, że „dziwny”. Dodatkowo licealiści, którzy wybierali się na medycynę, chodzili na zajęcia dodatkowe z chemii, biologii. Ja takiego komfortu nie miałem, bo po lekcjach wolałem zajmować się sportem oraz matematyką i fizyką. Ale się udało!

— Za pierwszym razem?

— Tak, ale zdawałem na różne kierunki, na politechnikę, geodezję... Medycyna jednak wygrała.

— Jak zareagowali rodzice?

— O, ucieszyli się bardzo! Wspierali mnie, gdy zdawałem, ale i w czasie studiów. Choćby finansowo robili, co mogli, zwłaszcza że w domu się jakoś nie przelewało, a studia medyczne i to w innym mieście są bardzo drogie.

— Co zdecydowało, że wybór padł na neurochirurgię?

— Moja fascynacja zaczęła się od radiologii. Potem była medycyna ratunkowa, nuklearna, ortopedia, mikrochirurgia, a nawet chirurgia plastyczna. Mikrochirurgię bardzo polubiłem w Niemczech, dużo się jej tam uczyłem i byłem prawie pewny, że to na nią padnie mój wybór. Natomiast o neurochirurgii jako takiej nigdy nie myślałem. Ale przyjechałem do Olsztyna na staż podyplomowy i przypadkiem spotkałem tu prof. Maksymowicza. Powiedział mi, że w neurochirurgii jest bardzo dużo mikrochirurgii i zaprosił, bym poprzychodził do jego kliniki. Powiedział, że poprzyglądamy się sobie wzajemnie. No i prędko odkryłem, że rzeczywiście neurochirurgia jest jeszcze fajniejsza niż mikrochirurgia, że jest dużo szersza, bo przecież to nie tylko mózg, ale wszystkie inne narządy, nerwy obwodowe. Miało być na trochę, a już 12 lat minęło!

— Studiowałeś na Uniwersytecie Medycznym w Gdańsku. Jak wspominasz te lata: dużo szaleństwa czy jednak nauki?

— Bardzo trudny okres, ale i bardzo ciekaw. Poznałem fantastycznych ludzi, stwo-



Fot. archiwum prywatne

rzyliśmy bardzo zgraną grupę, która w kontakcie jest właściwie do dziś. Aco tu dużo mówić: dla każdego człowieka okres studiów to najlepszy okres jego życia. U mnie też tak było. Z tą jednak różnicą, że niektórym ten ciekawy czas kończy się wraz ze studiami, a mnie wszedł na nieco inny poziom, ale ciekawy nigdy być nie przestał.

— Potem trafiłeś na stypendium do Freiburga w Niemczech...

— Marzyła mi się Hiszpania. Ale dziekan wydziału powiedział, że bym dał sobie z nią spokój i wskazał Freiburg. Kompletnie nie znałem tego miasta, ale spojrzałem na mapę i powiedziałem: O, góry! I się zdecydowałem. A niemiecki? Kompletna noga, w dodatku całkowicie bez polotu do tego języka! Tylko że zupełnie cebulową lubię, umiałem powiedzieć. A, iznałem kilka zwrotów z „Czterech

pancernych”. To wszystko przez to, że w Gdańsku był tzw. English Division i byłem przekonany, że taki sam wydział jest na każdej uczelni i że będzie też we Freiburgu. Uważałem, że mój angielski w zupełności wystarczy.

Na miejscu okazało się, że ten Albert-Ludwigs-Universität to jeden z najlepszych uniwersytetów medycznych świata. Pierwsze zajęcia miałem z chirurgii, ale przez tę nieznajomość języka po mniej więcej 45 minutach zorientowałem się, że jestem na wykładzie z medycyny ratunkowej!

Trafiłem do 5-osobowej, fantastycznej grupy i w pierwszych tygodniach ze względu na mnie wszyscy natychmiast przeczucali się na angielski. Natomiast ja tego niemieckiego naprawdę nauczyć się chciałem i prosiłem, żeby w sytuacjach codziennych, tam, gdzie nie chodzi o wiedzę kluczową, mówili do mnie jednak w swoim języku. Po dwóch tygodniach zacząłem już powoli rozumieć i mówić, po miesiącu nie potrzebowałem pomocy, by samodzielnie załatwiać jakieś sprawy czy zakupy. Inna rzecz, że raz pojechaliśmy do pacjentki i zamiast o zawroty głowy, zapytałem czy dokucza jej obrzęk mózgu.

— Jak to jest, gdy pacjent budzi się ze śpiączki? Wiem, że to proces i wszystko wraca stopniowo. Jednak

jest ten moment, kiedy już wiesz, że pacjent wraca do „żywych”. Co wtedy czujesz?

— Czuję się wspaniale! Tego się nie da opisać żadnymi słowami. Widzisz też szczęście jego rodziny i ta część mojej radości też jest trudna do wypowiedzenia. A do tego mnie akurat towarzyszy w chwili wybudzenia mojego pacjenta satysfakcja, że tym wszystkim, którzy skazali go na vegetację w jakimś zakładzie opiekuńczym, utarliśmy nosa. Udo- wodniiliśmy, jak prędko się poddali i jak bardzo się mylili!

Problem polega na tym, że ludzie bardzo często chcą szybkiej satysfakcji, a w „Budzik” to cierpliwość idzie na start. Poza tym ludzie oczekują natychmiastowych efektów, a nie wkładają w pracę wystarczająco dużo zaangażowania i serca. My, jako akademicy, wiemy, że naszych pacjentów wspiąć można leczyć, i podchodzimy do nich systemowo i systematycznie. I nigdy nie zapominamy, że w tym ciele jest człowiek. Jest!

Prowadzę „Budzik” z zamiłowania naukowego, ale też dlatego, że lubię wywahać zamknięte naглуcho drzwi. Może dlatego powtarzam swoim studentom: jeśli ktoś wam mówi, że coś jest bez sensu, to sami sprawdźcie. Wiem, że podążać głównym nurtem jest łatwo, ale to błąd. Już dawno zauważyłem, że w medycynie największych odkryć dokonują ludzie, których nikt wcześniej

WIEM, ŻE NIEKTÓRYCH LEKARZY DOPADA ZBYT WIELKA PEWNOŚĆ SIEBIE. MNIE MEDYCYNĄ BARDZO WCZEŚNIE NAUCZYŁA POKORY.



nie ostrzegł, że się nie da lub że nie wolno. I dlatego odkrywają, a potem mówią, że nie wiedzieli, że się nie da! Stąd tak wielkie moje zamilowanie do neurochirurgii czynnościowej i zmian funkcji mózgu, który zapadł w śpiączkę.

Do tego przypadku chorób dochodzą pewne powikłania, których wciąż nie rozumiemy, więc wiele jeszcze w tej neurochirurgii i do odkrycia, i do zrobienia. Choćby dla pacjentów z chorobą Parkinsona.

— **A nie dopada cię czasem uczucie, że trochę bawicie się w „Budzik” w Pana Boga?**

— To bardzo specyficzne, ale i... bardzo wesołe, pozytywne miejsce. Szukamy w nim u naszych pacjentów świadomości. Terapeuci z pasją codziennie pracują z nimi, gra muzyka, na tablicach są zdjęcia. Z pacjentami są też ich rodziny, wszystko tętni życiem. Owszem, przyjmujemy pacjentów bardzo ciężko chorych, niestabilnych krążeniowo i oddechow. Wiadomo też, że każdy z nich ma za sobą jakąś tragedię, ale od chwili przyjęcia do „Budzika” my już koncentrujemy się na ich przyszłości, a nie na tym, co się zdarzyło. Dlatego dla mnie „Budzik” to najweselszy oddział szpitala.

A co do zabawy w Pana Boga? Nie patrzę tak na swoją pracę. Razem ze swoim zespołem chcę uratować wszystkich pacjentów. Wiem, że niektórych lekarzy dopada zbyt wielka pewność siebie. Mnie medycyna bardzo wcześnie nauczyła pokory. Za Kartezjuszem powtarzam sobie, że im więcej wiem, tym mniej wiem.



Pycha w medycynie jest absolutnie niebezpieczna. A to że wyglądam na pewnego swojej wiedzy i umiejętności? A jakbyś się czuła jako pacjentka, gdyby podszedł do ciebie roztrzęsiony lekarz i niepewnym głosem opisywał zabieg, jaki ma przeprowadzić? Czasem trzeba grać twardego, a z tyłu głowy mieć tę pokorę. I nigdy o niej nie zapominać.

— **Jak dziś, po dekadzie własnej praktyki, postrzegasz młodych ludzi wchodzących w ten zawód? Czemu wybierają studia medyczne?**

— Te studia są trudne, ale też hartujące. I widać to po studentach, którzy przechodzą przemianę. Na pierwszym roku są przestraszeni, myślą, że będzie jak w liceum

i zaczynają się uczyć anatomii, z którą nigdy wcześniej nie mieli styczności. Jak już zaliczą anatomie, zyskują tę pewność siebie, o której wspominałem na własnym przykładzie. Mniej więcej w połowie studiów studenta medycyny określa się mianem: o mało co doktor.

W tym samym czasie zaczynają zajęcia w klinice, które są łatwiejsze, bo studenci już wiedzą, jak się uczyć i pochłaniać takie ilości wiedzy, ale za to na poważnie zaczyna się kontakt z pacjentem. No, wydaje się, że coś wiedzą. Ale tu znów zaczyna się lekcja pokory, bo okazuje się, że niby coś wiedzą, ale biologia i medycyna zdają się jakby przebieglejsze i wciąż próbują nas oszukać. Niby pacjent cierpi na zwykłą gripę, a to się oka-



**CHCIAŁBYM
POKAZAĆ JAK
NAJWIĘKSZEJ
LICZBIE OSÓB,
ŻE LECZENIE
PACJENTÓW
W ŚPIĄCZCE MA
SENS.**

zuje koronawirus! Niektórzy z nich szybko rozumieją, że medycyna zawsze będzie nas zaskakiwać — niektórzy nie rozumieją tego nigdy.

Dodatkowo zawsze zwracam im uwagę, że nie muszą zaraz po studiach planować wyjazdu za granicę. W Polsce można naprawdę wiele osiągnąć, na wielu polach można być wręcz pionierem. Taki „Budzik” w Niemczech, ze względu na skostniałe procedury mógłby wcale nie powstać, a jeśli nawet, to nie tak szybko. Ale ogólnie zajęcia ze studentami bardzo lubię. Wiadomo, im dalsze pokolenie, tym bardziej się różnimy. I to też jest fajne.

— **Kto jest dla ciebie wzorem do naśladowania?**

— Wzorze się zmieniają, ale... bez wątpienia moim największym mentorem jest prof. Maksymowicz, wizjoner, który bardzo wcześniej pokazał mi, że medycyna nie ma żadnych ograniczeń. Są tacy lekarze i nauczyciele, którzy tłumaczą, że trzeba zrobić tak i tak, bo tak jest napisane w podręczniku. A profesor nauczył mnie, że przede wszystkim należy myśleć. Że medycyna cały czas się rozwija i że książki czasem dopiero ją doganiają. I że cały czas musi być postęp — nie wolno stać w miejscu.

Obserwowałem jednak także inne osoby i od każdej coś zyskałem. Ze swoich studiów wciąż pamiętam prof. Olgierda Narkiewicza — starszego wykładowcę ze specyficznym poczuciem humoru, człowieka olbrzymiej pokory i takiej samej kultury osobistej. Po prostu niebywały profesor, który jakby razem z genami tę kulturę medyczną przekazał też synowi, Krzysztofowi. Oba podziwiałem. Owszem, byli wymagający, bo musieli, ale na każdym kroku pokazywali i uczyli klasy. A czasem myślę, że od każdego człowieka można się czegoś nauczyć.

— **Jakie jeszcze masz cele w życiu? Co chciałbyś osiągnąć w najbliższej przyszłości?**

— Na pierwszym planie jest moja habilitacja. Mam badania, ogólny zamysł, ale muszę usiąść i wszystko to po prostu opisać. Staram się nie planować zbyt wiele i zbyt długoterminowo. Chciałbym pokazać jak największej liczbie osób, że leczenie pacjentów w śpiączce ma sens. Prywatnie chciałbym przebiec najbliższy półmaraton w Gdyni — boję się, bo to wielkie przedsięwzięcie, ale chciałbym. A czasem cel i pomysł na coś nowego pojawia się zu-

pełnie znienacka. Staram się nie przegapić takich okazji i zawsze iść do przodu.

— **Prof. Maksymowicz, by nieco oderwać się od medycyny, pracy, a także stresów, maluje. Przy czym ty odpoczywasz do tego stopnia, że jesteś w stanie zapomnieć o neurochirurgii i szpitalu?**

— Jest kilka takich zajęć i rzeczy, które sprawiają mi radość, a których prof. Maksymowicz niestety nie pochwała. No nic, powiem! Chodzi o to, że lubię jazdę motocyklem, kitesurfing, a ostatnio zacząłem przygodę z pilotażem samolotów. Uwielbiam też podróżować i poznawać świat. Często jadę do miejsc, o których wcześniej czytałem, i zwiedzam je, kierując się jakby oczami ludzi, którzy tam mieszkają, są. Ogólnie — bardzo dużo czytam, a jeszcze więcej słucham audiobooków, bo mnie to relaksuje — wszędzie chodzę ze słuchawkami. I rzeczywiście, literatura odrywa mnie od zgiełku tego świata i pozwala popatrzyć się w inny wymiar, przenosi na życie innej perspektywy.

Lubię też chodzić po muzeach, lubię sztukę i muzykę, ale lubię też podziwiać ludzi, artystów przy ich pracy, śledzić ich dokonania, szczególnie na polach, których kompletnie nie rozumiem, choć się staram. Podziwiam ludzi, którzy pięknie piszą i zawsze się zastanawiam, czemu ja tak nie potrafię. Także nurkować, jeździć konno.

Zauważyłem, że lubię przezwycięzać swoje lęki. Miałem lęk przed wodą, bo nie umiałem pływać, więc żeby się z tą wodą oswoić, najpierw skończyłem kurs żeglarski, a potem nurkowania. Lubię próbować najbardziej wyszukanych, ale i często najmniej apetycznie pachnących potraw. Chciałbym nauczyć się lepiej gotować i tak sprawnie kroić cebulę, jak wybitni kucharze. I choć wiem, że nie będę mistrzem jeździeckim ani baletnicą, lubię spróbować różnych rzeczy, dyscyplin, żeby jeszcze bardziej podziwiać tych, którzy w danej dziedzinie są mistrzami.

A jeśli chodzi o malowanie... to absolutnie nie mam w tym kierunku talentu i lepiej, żebym w ogóle nie chwytł za pędzel. A już całkowicie dramat nastąpiłby, gdybym coś namalował i uznał, że to ładne jest...

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

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



TEN STRASZNY GLUTEN...!

NIE MA TO TAMTO — DOPADŁO I MNIE...! CAŁE ŻYCIE PRZECIWNICZKA WSZELKICH DIET, KATORŻNICZYCH I PSEUDO-ZDROWOTNYCH GŁODÓWEK, DOKŁADNIE 3 TYGODNIE TEMU USŁYSZAŁAM WYROK: MUSZĘ PRZEJŚĆ NA DIETĘ BEZGLUTENOWĄ...!

Glutenu to mieszanka dwóch białek roślinnych: gluteniny i gliadyny. Występuje w ziarnach zbóż — pszenicy, życie, jęczmieniu. Formuje się podczas wyrabiania ciasta z mąki i wody — przybiera wtedy postać sprężystej masy odpowiedzialnej za właściwości wyrobów ceniowane w piekarnictwie, czyli elastyczność i zwięzłość. To za sprawą glutenu ciasto nabiera ciągliwej konsystencji i tworzą się w nim pęcherzyki powietrza, gdy rośnie. Pieczywo z mąk zbóż, które zawierają gluten, jest bardziej elastyczne, lżejsze i mniej zbite. Choć jeszcze kilka — kilkanaście lat temu gluten można było spotkać tylko w zbożach i ich przetworach, dziś dodaje się go do bardzo wielu różnych produktów spożywczych, choćby do wędlin, przypraw i wysoko przetworzonej żywności. Dodatkowo, by zwiększyć w zbożach zawartość glutenu, modyfikuje się je genetycznie — to dlatego spożycie tego białka jest dużo wyższe niż kilkadziesiąt lat temu. I być może z powodu tej popularności gluten stał się po mleku drugim najczęstszym alergenem. Niektóre badania wskazują, że nawet 25 proc. populacji ma problem z przyswajaniem glutenu i choruje na celiakię lub alergię. Celiakia, czyli trwała nietolerancja



glutenu, oraz alergii na gluten — to dwa zupełnie inne schorzenia i choć oba mają związek z nietolerancją glutenu — nie należy ich ze sobą mylić.

Ponieważ mnie dopadła konkretnie alergii na gluten — o celiakii napiszę w późniejszym terminie. Dziś będzie o alergii.

ROZPOZNANIE

Osoby uczulone na gluten po jego spożyciu mogą odczuć objawy uczuleniowe natychmiast lub po kilku godzinach. Reakcja natychmiastowa występuje dosłownie w ciągu kilku minut do godziny po spożyciu pokarmu i zależy od specyficznych dla glutenu przeciwciał w klasie IgE.

Może powodować tylko jeden lub kilka z poniższych objawów równocześnie: wstrząs anafilaktyczny, wymioty, biegunkę, skurcz oskrzeli, katar, pokrzywkę i inne zmiany skórne podobne do atopowego zapalenia skóry. Reakcja późniejsza pojawia się po kilku godzinach, a nawet 1-2 dni od spożycia pokarmu i też

zależy od przeciwciał klasy IgE. Najczęściej objawia się zaostrzeniem atopowego zapalenia skóry lub biegunką.

Wiele zależy także od wieku osoby uczulonej na gluten. U dzieci alergii często pojawia się po spożyciu nawet małych ilości glutenu. Występuje więc atopowe zapalenie skóry, czasem do-

DIETA BEZGLUTENOWA STAŁA SIĘ BARDZO POPULARNA, LICZBA JEJ ZWOLENNIKÓW WCIAŻ ROŚNIE. NIE ZAWSZE WYNIKA TO ZE WSKAZAŃ MEDYCZNYCH.

legliwości ze strony układu oddechowego i pokarmowego. W przeciwieństwie do celiakii, większość dzieci z wiekiem wyrasta z tej alergii. Z kolei u dorosłych alergii na gluten objawia się przede wszystkim pokrzywką, obrzękiem naczyń i oskrzeli, wstrząsem anafilaktycznym lub biegunką. Taki stan może

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-G

OLSZTYŃSKA
EKANARZE
PECJALUSCI
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

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

204519otbr-A-G

Moda Optyk E.R. Wójcik
OPTYKA OKULISTYKA OPTOMETRIA

OKULARY W DOBRYM STYLU I DOBREJ CENIE
NOWE KOLEKCJE OPRAW

www.modaoptyk.pl

ul. Warmińska 17, tel. 89 527 02 01
ul. Mickiewicza 4, tel. 89 542 43 17
pl. Konstytucji 3 Maja 3, tel. 89 533 42 39
wieżowiec vis à vis dworca

204019otbr-A-G

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-G

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

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

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

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

207219otbr-A-G

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

trwać nawet całymi latami, a objawy uaktywniają się dopiero po spożyciu większych ilości glutenu. Czasem można zaobserwować także szczególną postać alergii na gluten, która występuje jedynie po równoczesnym wysiłku fizycznym.

PRODUKTY ZAKAZANE

Podstawowym źródłem glutenu, a zatem i żywnością zakazaną jest ta wytworzona z pszenicy i jej odmian: orkisz, durum, kamut, płaskurki, oraz z żyta, pszenżyta i jęczmienia. By wyeliminować lub wykluczyć gluten z naszej diety, odstawiamy więc pieczywo, makaron pszeniczny i żytni, otręby i kielki wyżej wymienionych zbóż, niektóre kasze: manną, bulgur, kuskus, pęczak, perłowatą, ciasta i ciastka, batoniki, herbatniki, wafelki, naleśniki, pierogi, kluski. Dalej idą słone przekąski i inne wypieki, choćby paluszki, a za nimi kawa zbożowa, płatki śniadaniowe, parówki, wędliny, przetwory i konserwy, wyroby garmażeryjne, pizza, musztarda, warzywa w puszkach, chipsy, mieszanki przypraw, gotowe dania „z torebki”, kostki bulionowe, marynaty, a nawet czekolada, alkohole smakowe i piwko...!

Co do tych produktów możemy mieć absolutną pewność, że gluten zawierają i są nim naznaczone. Wiedząc o nietolerancji na gluten wielu konsumentów, producenci żywności wyraźnie podkreślają informację o obecności glutenu na opakowaniach. Bywają jednak produkty, które mogą budzić nasze wątpliwości. Choćby taki owies: sam w sobie niby glutenu nie zawiera, ale podczas produkcji ulega zanieczyszczeniu przez zboża glutenowe.

Ponieważ gluten może znajdować się także w lekach i jako substancja pomocnicza w suplementach diety — siebie i wszystkie osoby zmuszone do bezglutenowej diety zachęcam do bardzo wnikliwej lektury etykiet na produktach spożywczych i ulotek załączonych do farmaceutyków.



foto: pniebny



PRODUKTY ZAWIERAJĄCE GLUTEN: PIECZYWO, MAKARONY, OTRĘBY, KASZE, CIASTA, PŁATKI, KAWA ZBOŻOWA, WĘDLINY, KOSTKI BULIONOWE.

Jest też grupa produktów, na których informacji o zawartości glutenu wprawdzie nie znajdziemy, ale obecność określonych składników powinna wzmocnić naszą czujność. Przede wszystkim maltodekstryna, którą produkuje się z pszenicy. Także skrobia modyfikowana lub żelowana oraz glikolan sodowy skrobi mogą być źródłem glutenu. Zasada jest też taka, że im żywność bardziej przetworzona, tym większe prawdopodobieństwo, że gluten będzie zawierać.

PRODUKTY DOZWOLONE

Ostatecznie coś jeść trzeba — na co zatem osoby na gluten mogą sobie pozwolić bez obaw o objawy alergiczne? Bezpieczną żywność bezglutenową oznacza się symbolem przekreślonego kłosa. Ponadto, za produkty bezglutenowe uważa się te, które zawierają go mniej niż 20 mg/kg. Do tej grupy należą m.in.: ryż, kukurydza, soczewica, gryka, a zatem i kasza gryczana, fasola, owoce, warzywa, orzechy, mięso, ryby, jajka, mleko, tłuszcze, soja, kisiel, galaretka, budyń, tapioka i amarantus. I taka

uwaga: najlepiej sięgać po produkty czyste jak najmniej przetworzone. Sęk bowiem w tym, że nie wszystkie produkty oznaczone skreślonym kłosem lub napisem „gluten free” należą do zdrowych. Producenci często dodają do nich niepotrzebne ulepszczone i konserwanty, które może i glutenu nie zawierają, ale że zdrowia nam nie poprawiają — to pewne. Dlatego przestrzegam: z najwyższą uwagą czytamy skład i wybieramy produkty jak najmniej przetworzone, z jak najkrótszym, naturalnym składem.

DIAGNOSTYKA

Ktokolwiek podejrzewa się o alergię na gluten, powinien w pierwszej kolejności skonsultować się z lekarzem rodzinnym, a następnie z dermatologiem i alergologiem. To oni przeprowadzą odpowiednią diagnostykę, a w przypadku rozpoznania uczulenia — zastosują odpowiednie leczenie i zalecą ową słynną dietę bezglutenową. Testy testami, ale w diagnostyce alergii na gluten najbardziej wiarygodne pozostaje wyeliminowanie go z diety i ponowne wprowadzenie

do diety w celu sprawdzenia, jak zachowuje się organizm w jednym i drugim przypadku. Natomiast nie polecam diety bezglutenowej dla czystej fanaberii, w celu stracenia kilogramów na wadze i zyskania nieskalanej sylwetki. Z najnowszych badań wynika bowiem, że dieta bogata w gluten, w powiązaniu ze spożywaniem pełnoziarnistych produktów zbożowych, u osób dorosłych wolnych od alergii na gluten i celiakii, zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca, która bardzo często prowadzi do zawału...

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

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

REKLAMA

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

**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

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

STOMATOLOG
LEK. EWA MICKIEWICZ
specjalista protetyki stomatologicznej

Olsztyn, ul. Barcza 48/1

tel. 89 542 67 40

tel. 512 506 756

• pełny zakres stomatologii zachowawczej • protetyka
• RTG zębów • laseroterapia
• wybielanie zębów

• licówki porcelanowe

204719OTBR-A-G

MILLER DENTAL
PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

lek. stom. Katarzyna Miller

specjalista periodontolog

lek. stom. Adam Miller

lek. stom. Anna Miller

• leczenie w ramach NFZ i prywatnie • pełen zakres usług stomatologicznych • RTG

Olsztyn, ul. Piotrowskiego 16 lok. C
tel. 502-071-870, 89 539 96 38

204119otbr-a-G

**Roman Łesiów
UROLOG**

• leczenie zachowawcze i operacyjne
• USG układu moczowego
• cystoskopia, zabiegi operacyjne
• urofiometria

rejestracja Olsztyn, od godz. 13⁰⁰

Lancet 89 535 72 80

al. Wojska Polskiego 39

204319otbr-a-G

**Gabinet Urologiczny
USG układu moczowego**
(pełny zakres badań urologicznych)

lek. med.

RYSZARD MAREK

Olsztyn, ul. Żytnia 74

pon. 16.00-18.00

tel. 89 527-81-48

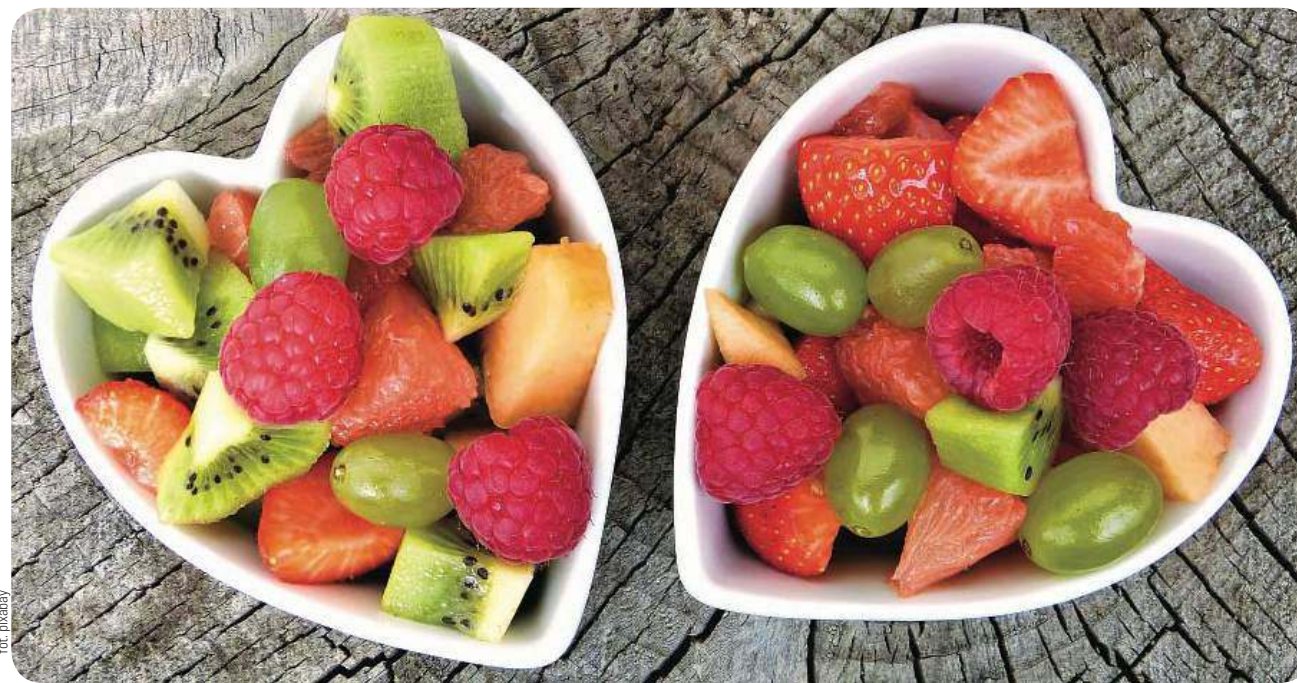
tel. 604 552 518

204419otbr-a-G

CZY KOLOR MA ZNACZENIE?

OKRĄGŁE, PODŁUŻNE, MIĘKKIE, TWARDE, CHROPOWATE, GŁADKIE, A PRZED WSZYSTKIM – KOLOROWE. OWOCE I WARZYWA SĄ NIEZWYKLE RÓŻNORODNE NIE TYLKO POD WZGLĘDEM KSZTAŁTU, ALE I BARWY.

Czy ma ona znaczenie? Okazuje się, że tak! Kolor jest powiązany ze składnikami odżywczymi, zawartymi w warzywach i owocach, a co za tym idzie, z prozdrowotnym wpływem na organizm. Kolor warzyw i owoców determinują różne związki organiczne, istotne dla funkcjonowania roślin. Biorą udział w fotosyntezie, chronią roślinę przed promieniowaniem ultrafioletowym czy rozmaitym działaniem owadów i grzybów. Jednak barwniki mają znaczenie także dla człowieka, bo każdy z nich cechuje się innym, prozdrowotnym działaniem. Warzywa i owoce ze względu na ich kolor możemy podzielić na 5 grup. Sprawdź, co zyskasz, sięgając do każdej z nich.



CZERWONE

Pomidory, dzika róża, truskawki czy papryka czerwona – swój kolor zawdzięczają likopenowi. Uznawany jest za jeden z najsilniejszych przeciwutleniaczy, zwalczających szkodliwe działanie wolnych rodników, które przyspieszają proces starzenia komórek i zwiększają ryzyko zachorowania na niektóre nowotwory. Najlepszym źródłem likopenu są pomidory, również w formie soku, szczególnie pasteryzowanego – krótkotrwały proces podgrzewania zwiększa jego przyswajalność nawet trzykrotnie! Czerwone warzywa i owoce cechują

się też wysoką zawartością innych przeciwutleniaczy z grupy antocyjanów.

ZIELONE

Za zielony kolor ogórka, agrestu czy sałaty odpowiada chlorofil. Różne badania pokazują, że chlorofil ma m.in. silne działanie przeciwnowotworowe i potrafi wyeliminować część uszkodzeń DNA komórek. Zielone warzywa i owoce cechują się dodatkowo dużą zawartością kwasu foliowego, polecanego dla kobiet planujących macierzyństwo ze względu na ograniczanie ryzyka wystąpienia wad rozwojowych u dziecka.



Dodatkową zaletą zielonych warzyw i owoców jest zawartość witamin, takich jak A, E, K lub C, które pozytywnie wpływają na działanie poszczególnych organów.

ŻÓŁTO-POMARAŃCZOWE

Warzywa i owoce z tej grupy swoją barwę zawdzięczają beta-karotenowi, czyli witaminie A, jednemu z karotenoidów. Jej najbardziej rozpoznawalnym źródłem jest marchewka, ale odnajdziemy ją także w dyni, morelach, żółtej papryce czy fasolce szparagowej. Beta-karoten jest przetwarzany przez organizm w witaminę A, która pozytywnie wpływa na wzrok, a także zachowanie zdrowej

skóry. Wspiera też funkcjonowanie układu odpornościowego, a także przyczynia się do prawidłowego metabolizmu żelaza. Wygodną formą dostarczania beta-karotenu, zgodnie z dzienną zalecaną dawką, jest sok marchwiowy.

BIAŁE

W cebuli, czosnku czy kalafiorze znajdziemy flawonoidy, będące naturalnymi antybiotykami. Związki z tej grupy działają przeciwzapalnie, przeciwbólowo, a także rozkurczowo. Między innymi dlatego zaleca się ich spożywanie w okresie jesienno-zimowym, kiedy łatwo o przeziębienia. Flawonoidy mogą także rozszerzać naczynia



krwionośne, poprawiając ukrwienie przy jednoczesnym obniżeniu ciśnienia krwi. Również są zaliczane do przeciwutleniaczy, zwalczających wolne rodniki.

FIOLETOWE

Za fioletową barwę bakłażana, borówki, aronii czy czarnej porzeczki odpowiadają antocyjany, które wykazują działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne. Poprawiają też elastyczność naczyń krwionośnych i zmniejszają odkładanie blaszek miażdżycowych. Antocyjany stymulują dodatkowo produkcję rodopsyny, substancji reagującej na światło, znajdującej się w pręcikach oka i umożliwiają tzw. widzenie zmierzchołowe. Choć fioletowe warzywa i owoce zazwyczaj cechuje się cierpkością smaku, można po nie sięgać w formie przetworzonej, np. nektaru z czarnej porzeczki, który również dostarcza witaminy C, tak cennej w jesienno-zimowe miesiące.

Z pomocą wymienionych warzyw i owoców, a także ich przetworów, takich jak soki, smoothies, czy dżemy, możemy więc nie tylko przygotować ciekawe, przyciągające oko potrawy, ale i właściwie zadbać o swoje zdrowie. Po inspiracje warzywno-owocowe zapraszamy na serwis www.apetytnapolskie.com.

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



JAK NOSIĆ GROCHY I GROSZKI?

POWRÓT MODNYCH NIEGDYŚ GROCHÓW ZACHWYCA NOWOCZESNYM WYDANIEM. W NADCHODZĄCYCH SEZONACH DOMINUJĄCYM WZOREM BĘDĄ WSZELKIEJ WIELKOŚCI GROSZKI NA BLUZEKACH, SPÓDNICACH CZY SUKIENKACH.

Retro wzór powoli wypiera modną jeszcze panterkę i inne zwierzęce motywy. Redakcja Wirtualnej Polski radzi koniecznie sprawdzić, jakie ciuchy wurocze kropki są najgorętszymi hitami. Ubrania w kropki/grochy są bardzo uniwersalne i ponadczasowe, więc warto mieć w szafie choć jeden egzemplarz spódnicy lub bluzki w tym desenie. Każdy element garderoby w groszki idealnie sprawdzi się na co dzień i od święta, nawet na wieczorne wyjścia. Świetnym rozwiązaniem może być także szalik albo apaszka w modny kropkowany wzór, który doda uroku twojej stylizacji.

SUKIENKA W GROCHY

Co powiesz na sukienkę w grochy? Możesz ją nosić o każdej porze roku, po-



Fot. Adobe Stock

nieważ doskonale pasuje zarówno do kozaków, botków, jak i do balerinek czy sandałów. Sukienka w groszki z długim rękawem jest rozwiązaniem idealnym na zimę, bo wystarczy dobrać do niej ciepły sweterek i twoja stylizacja jest gotowa. Jeśli zastanawiasz się nad dodatkami do groszkowej sukienki, pamiętaj, że ze względu na mocny wzór wystarczy delikatna biżuteria. Dobierz do kreacji duże plastikowe bransoletki, a uzyskasz prawdziwy powrót do vintage.

BLUZKA W GROCHY

Już kilka sezonów wcześniej bluzka w groszki stała się prawdziwym hitem. Niezależnie od fasonu i koloru pasuje praktycznie do wszystkiego, więc możesz założyć ją do jeansów, eleganckich spodni oraz ołówkowych spódnic. Dzięki temu stylizacje z bluzką w groszki w roli głównej doskonale dopasujesz do każdej okazji. Możesz zdecydować się na bluzkę rozpinaną albo zakładaną przez głowę, hiszpankę, z długim lub krótkim rękawem – wszystko zależy wyłącznie od ciebie. Nie

musisz ograniczać się także w kwestii kolorystycznej, ponieważ biel z czernią możesz śmiało zastąpić każdą inną barwą i połączeniem odcieni.

SPÓDNICA W GROCHY

A może spódnica w grochy? To podstawa stylizacji nawiązującej do dawnych trendów. Rozkloszowana spódnica w groszki jest najlepszym pomysłem na stylowy wygląd – zarówno w wersji midi, jak i mini. Możesz także zdecydować się na bardziej wyjściowy zestaw połączony z ołówkową spódnicą w groszkowym dese-

niu – najmodniejsze są uszyte ze sztruku albo jeansu. Załóż do niej gładką bluzkę i narzuć na siebie marynarkę albo rąmoneskę. W każdym wydaniu spódnica w grochy pozwoli na zabawę stylem oraz wprowadzenie retro elementu do codziennej mody.

SPÓDNIĘ W GROSZKI

Ciekawym, choć nieco nietuzinkowym pomysłem na groszki są spodnie o takim desenie. Mowa tu nie o klasycznych materiałowych spodniach w całości pokrytych małymi kropkami, ale

o znacznie wyraźniejszym motywie grochów na jeansach. Boyfriendy czy spodnie z podwyższonym stanem idealnie sprawdzą się w połączeniu z groszkami. Jasne jeansy z dużymi białymi kołami wspaniale zaprezentują się na spotkanie z przyjaciółmi. Dobierz do nich luźniejszą koszulkę, wygodną kurtkę oraz cięższe botki, a uzyskasz prawdziwie modowy hit.

JOANNA KOBYLAŃSKA

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



CZYTELNIA

Ella Carey Po latach w Paryżu

Cat Jordan utrzymuje się z robienia zdjęć klientom pracowni fotograficznej w Nowym Jorku. Gotowa jest rozpocząć nowy rozdział u boku swojego świetnie sytuowanego chłopaka, gdy niespodziewanie dowiaduje się, że odziedziczyła majątek po kompletnie obcej kobiecie, niejkiej Isabelle de Florian. W efekcie jej życie staje na głowie.

W Paryżu Cat dowiaduje się, że została właścicielką dosko-

nale zachowanego apartamentu z czasów belle époque, a rodzina zmarłej nie ma pojęcia o istnieniu mieszkania. W takich niepowodzeniach okolicznościach Cat usiłuje znaleźć odpowiedzi na palące pytania: Kim była Isabelle de Florian? Dlaczego zostawiła spadek jej, a nie swojej rodzinie?

Isabella Frączyk Siostra mojej siostry

Hanka – owoc romansu matki z żonatym mężem – wiedzie bardzo skromne życie w bieszczadz-



Fot. Prószyński Ska

czyna nie miała pojęcia. Spokojna dotąd egzystencja bohaterki w jednej chwili staje na głowie, a ona sama niespodziewanie ląduje w samym

centrum światła stołecznych celebrytów. Czy wychowana na głębokiej prowincji dziewczyna podoła wyzwaniom, czy też położy uszy po sobie i bogatsza o niecodzienne doświadczenia powróci na stare śmieci?

ki e j wiosce, dopóki na jej drodze nie staje przyrodnia siostra, o której istnieniu dziewczyna nie miała pojęcia. Spokojna dotąd egzystencja bohaterki w jednej chwili staje na głowie, a ona sama niespodziewanie ląduje w samym

Kinga Wójcik Poryw

Seria o komisarz Lenie Rudnickiej. Klemens Chmielny, sumienny księgowy, wzorowy syn i mąż pada ofiarą morderstwa. Zona, przyjaciel, pracownicy



ofiary – każde z nich mogło mieć motyw, aby pozbyć się Klemensa. Wszystko wskazuje na to, że ten niepozorny mężczyzna wiódł podwójne

hotelu, w którym pracował, oraz zagadkowa kobieta ze zdjęcia, a nawet matka i ojciec

życie... Śledztwo prowadzi nowy tandem śledczy łódzkiej komendy – bezkompromisowa i ekscentryczna komisarz Lena Rudnicka wraz z nieśmiałym nowicjuszem, sierżantem Marcellem Wolskim. Znajomość tej pary, za sprawą zaskakującego i nieco pikantnego początku, zapowiada się interesująco i burzliwie. Temperatura śledztwa wrośnie jeszcze bardziej, gdy dołączy do nich prokurator Krzysztof Nawrocki, którego relacje z komisarz Rudnicką są nader skomplikowane.

MAKIAŻ KARNAWAŁOWY ZRÓB SAMA

KARNAWAŁ TO CZAS SZALEŃSTW I NA SZALEŃSTWO MOŻNA SOBIE POZWOLIĆ TWORZĄC MAKIAŻ. O TYM, CO ZROBIĆ, ABY WYGLĄDAĆ OLSNIEWAJĄCO, OPOWIADA MAŁGORZATA KOWALEWSKA-KAWUZA, AUTORKA BLOGA LADYOFTHEDHOUSE.PL.

Przygotowując makijaż nie możemy zapomnieć o głównych motywach przewodnich, którymi są przede wszystkim: blask, światło, wyrazistość i niepowtarzalność. Zobaczcie jak w kilku krokach sprawić, aby w trakcie wielkich wyjść – zachwycać nie tylko strojem i fryzurą, ale również spojrzeniem.

TRWAŁOŚĆ MAKIAŻU KARNAWAŁOWEGO

Aby makijaż oka utrzymał się przez całą noc, polecam wykorzystać w tym celu bazę pod cienie. My zastosowałyśmy korektor, który jest świetną alternatywą dla bazy. Utrzymuje cienie przez wiele, wiele godzin, zapobiega ich rolowaniu, a ponadto kolor staje się bardziej intensywny i nasycony. Korektor nakładamy na całą powiekę ruchomą, aż pod łuk brwiowy. Zdecydowałyśmy się korektor Too Faced Born This way – kolor Light Medium.

1. Przechodzimy do makijażu oka. Do wykonania makijażu użyłyśmy paletki Carnival Palette BPerfect. Załamanie powieki zaznaczamy odcieniem Basic. Najlepiej użyć do tego puchatego pędzelka, którym w precyzyjny sposób wykonamy makijaż. Cień rozcieramy w kierunku skroni, tak aby powstał delikatny dymek.

2. Małym, okrągłym pędzelkiem zaznaczamy dolną powiekę. W tym celu użyłyśmy troszkę ciemniejszy kolor – Rowdy. Dokładnie rozcieramy dół. Pamiętajmy, aby



Fot. Piotr Ratuszyński

górną powiekę idealnie łączyła się z dolną, dzięki temu uzyskamy pożądaną kształt oka.

3. Odcieniem Rowdy przyćmiamy zewnętrzny kącik oka. Zaznaczamy nim 1/3 ruchomej powieki. Następnie precyzyjnie rozcieramy go ku górze.

4. Makijaż karnawałowy to dużo błysku. Aby na oku utrzymały nam się cienie sypkie, sparkle i brokaty użyłyśmy tzw. kleju do brokatu marki NYX – Glitter Primer. Nakładamy go pędzelkiem syntetycznym na pozostałą część ruchomej powieki. Pamiętajcie jednak, aby obchodzić się ostrożnie z wymienionym klejem, jego warstwa nie może być zbyt gruba.

5. Czas na iskrzące pyłki, które będą pięknie prezentowały się na oku i nadadzą wieczorowy charakter naszemu makijażowi. Zaczynamy od mieniącego się złotą marki Tammy Tanuka. Nakładamy

go precyzyjnie przy pomocy małego, syntetycznego pędzelka.

6. Jeśli chcesz, żeby twój makijaż był bardziej wyrazny, nie bój się zaznaczyć linii wodnej. W tym wypadku świetnie sprawdza się kosmetyk wodoodporny. Na całej długości linii wodnej zastosowałyśmy czarną kredkę My Secret Khol Kajal Eyeliner.

7. Czas na rozświetlenie wewnętrznych kącików oka. W tym celu używamy cienia sypkiego Kobo Sea Shell, który w cudowny sposób rozjaśni każde spojrzenie. Nakładamy go zarówno na górną, jak i dolną powiekę.

8. Kolejny etap to kreska. W tym przypadku jest ona dość mocna i graficzna. Kreska w prosty sposób ładnie wyciągnie oko. Do jej wykonania użyłyśmy czarnego eyelineru w żelu marki Inglot. Jest on wodoodporny i bardzo trwały, dzięki temu mamy pewność, że z naszą kreską nic się nie stanie podczas szalonej nocy.

9. Każda z nas lubi mieć ładnie wymodelowaną twarz. Aby uniknąć niechcianych plam, pamiętajmy, aby dobrze porozcierać bronzer. W naszym makijażu postawiłyśmy na bronzer Marc Jacobs 104-Tan-Tastic. Nadaje on twarzy bardzo ładny, naturalny kolor.

10. Na sam koniec rozświetlacz, który odpowiada za piękny blask. Dzięki temu kosmetykowi skóra wygląda na zdrowszą i bardziej świeżą. Rozświetlacz nakładamy na szczyty kości policzkowych. Użyłyśmy rozświetlacza Beauty Drugs, w szampańskim odcieniu, który gwarantuje olśniewający blask!

Make-up karnawałowy nie musi kojarzyć się z godzinami spędzonymi u kosmetyczki, które mniej więcej od kilku miesięcy mają już zarezerwowane terminy. Możesz zrobić go sama w domowym zaciszu. To również dobry moment na wspólne przygotowania z koleżankami, z którym planujesz spędzić szalono noc!

LADYOFTHEDHOUSE.PL



Fot. Piotr Ratuszyński (5)

BIZUTERIA WE WŁOSACH

SPINKI, WSUWKI, TE DUŻE I FINEZYJNE, Z PERŁAMI, CYRKONIAM I CZY KRYSTAŁKAMI TO ZDECYDOWANY MOTYW PRZEWODNI NA DZISIEJSZYCH WYBIEGACH MODY (GUCCI, PACO RABANNE, DOLCE & GABBANA, SIMONE ROCHA I VERSACE). NIEGDYŚ KOJARZONE Z OBCIACHEM, DZISIAJ BŁYSZCZĄ W INSTAGRAMOWYCH STYLIZACJACH.



GINĄCE ZAWODY: SWATKA NA ŻYWO

8.02 Olsztyn

S pichlerz zaprasza 8 lutego na spotkanie z ginącym zawodem swatki. Organizatorzy napisali: „Mówi się, że szczęśliwie zakochani są jak połówki pomarańczy. Są ludzie, którzy potrafią takie pasujące do siebie połówki wyłowić z tłumu i połączyć na dobre i na złe. Powiecie, że staroświeckie? Ale jakie skuteczne! Kontynuując podróż poprzez ginące zawody i pasje, tym razem zaprosimy was na spotkanie z najprawdziwszą swatką! „

Początek spotkania o godz. 16.00. Wstęp wolny.

HOLLYWOOD W PLANECIE 11

10.02 Olsztyn

W poniedziałek 10 lutego o 19:15 Planeta 11 w Olsztynie zaprasza na kolejny seans Planetarnego Klubu Filmowego. Tym razem zaprezentuje ostatni film w reżyserii Quentina Tarantino. To historia grającego w westernach aktora Ricka Daltona (Leonardo DiCaprio) oraz jego dublera (Brad Pitt), którzy chcą przywrócić swoją wspólną karierę na właściwy tor. W tle mnóstwo anegdot z filmowego światka, spaghetti westerny i gwiazdy z Bruce'em Lee, Stevem McQueenem i Romanem Polańskim na czele. O tajemnicach kina tamtych lat opowie Magdalena Drozdowicz, reżyserka i animatorka kultury.

Organizatorzy zapewniają drobny słodki poczęstunek. Wśród widzów rozlosują też abonament multimedialny.

GRUZIŃSCY ARTYŚCI W PROGRAMIE
NARODOWA PERŁA GRUZZI

8.02 Olsztyn

W sobotę 8 lutego o godz. 17:00 w Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej, ul. Głównego 1, w Olsztynie nowy program występów Narodowej Perły Gruzji. Program jest jak gruziński stół, obficie zastawiony wieloma potrawami, zgodnie z kaukaską tradycją gościnności. Nie brak tam muzyki instrumentalnej.

Ostry, dobrze przyprawiony szaszłyk z mięsa i warzyw - to taniec wojenny Chorumi, na który składają się kolejne fazy walki (zwiad, nadejście wroga, bitwa, świętowanie zwycięstwa). Kobiecą grą i zwinnością będzie można podziwiać w tańcu Narinari. Pojawia się i owoce, noszone na głowach przez ulicznych sprzedawców w tańcu miejskim Kintauri, wprost z ulic starego Tbilisi. Wyrafinowane gusta pań zaspokoili słodcy tańca Osuri, w którym męscy tancerze na palcach przed kobietami. Nie zabraknie też popisowego dania, a więc tańca z mieczami! Taniec, jeden z najbardziej archaicznych, o nazwie Parikaoba to choreograficzne przedstawienie szermierczych pojedynków. To wszystko przedstawi publiczności w postaci muzyki, tańca i śpiewu artyści Narodowej Perły Gruzji podczas dwugodzinnego spotkania z egzotyczną i fascynującą kulturą Kaukazu.

bilety: www.biletyna.pl, www.ebilet.pl, www.kupbilecik.pl

WYKŁADY W AKADEMII TRZECIEGO WIEKU MOK

11-27.02 Olsztyn

P odajemy program spotkań na luty Akademii Trzeciego Wieku MOK. Wszystkie spotkania odbywają się w Olsztynie w Kamienicy Naujackskiej w sali kameralnej.

11.02 (wtorek) godz. 11.00 W karnawałowym nastroju, koncert w wykonaniu uczniów i nauczycieli Państwowej Szkoły Muzycznej I i II stopnia im. F. Chopina w Olsztynie

13.02 (czwartek) godz. 11.00 Niespodzianka, zarząd ATW

18.02 (wtorek) godz. 11.00 „Pani Zosi spacerki po Olsztynie”,

Zofia Barankiewicz - autorskie spotkanie, zapis wieloletniej, fotograficznej obserwacji miasta

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

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

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



Prof. dr hab. Stanisław Achremczyk

POEZJĘ CZYTA SIĘ W PONIEDZIAŁEK

10.02 Olsztyn

M iejski Ośrodek Kultury w Olsztynie zaprasza na spotkanie z cyklu „Poezję czyta się w poniedziałek”. Tym razem poznamy najnowszy tom poetycki Justyny Bargielskiej, jednej z ważniejszych autorek młodego pokolenia.

Uczestnicy spotkania zastanowią się między innymi nad tym czym jest dar i czy zawsze jest chciany? Na przykład dar miłości.

Justyna Bargielska to poetka, pisarka, dramaturg. Opublikowała tomy poezji: Dating sessions (2003), China Shipping (2005), Dwa fiaty (2009), Bach for my baby (2012) i Nudelman (2014) oraz prozy Obsolete (2010) i Małe lisy (2013).

Jest dwukrotną laureatką Nagrody Literackiej Gdynia. Była nominowana m.in. do Warszawskiej Nagrody Literackiej, Nagrody im. Wisławy Szymborskiej, Paszportu „Polityki” oraz trzykrotnie do Nagrody Literackiej Nike. Wydała także wspólnie z Iwoną Chmielewską książkę Obie (2016) i zbiór opowiadań dla dzieci Siedem pierwszych przygód Rozalii Grozy (2017).

Teksty Bargielskiej tłumaczono na wiele języków, m.in. angielski, rosyjski, niemiecki, francuski, słoweński, niemiecki. Mieszka w Warszawie.

Spotkanie zaplanowano na godz. 18.00 w Sali kameralnej Amfiteatru im. Czesława Niemena.

UPAMIĘTNIA SEWERYNA PIENIĘŻNEGO

10.02 Olsztyn

T o już tradycyjne święto dziennikarzy z Warmii i Mazur. 10 lutego w Olsztynie zaczną się VII Dni Seweryna Pieniężnego.

Wydarzenie jest organizowane przez Warmińsko-Mazurski Oddział Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich. Zaplanowano imprezy nie tylko w stolicy regionu, ale i innych miastach. W tym roku przypada 130. rocznica urodzin i 80. rocznica śmierci Seweryna Pieniężnego.

Uroczysta inauguracja VII Dni Seweryna Pieniężnego na Warmii i Mazurach odbędzie się w poniedziałek (10 lutego) w olsztyńskim Planetarium. W kolejnych dniach nie zabraknie koncertów, spotkań autorskich, odczytów dotyczących prawa. Będzie 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 Pienięźnie. VII Dni Seweryna Pieniężnego potrwać do 28 lutego (piątek).



Seweryn Pieniężny

SPOTKANIA Z POLSKIM FILMEM DOKUMENTALNYM

10.02 Olsztyn

W ojewódzka Biblioteka Publiczna (sala konferencyjna 3 (poziom I), ul. 1 Maja 5) zaprasza 10 lutego na odsłonę pierwszą spotkań — pokaz filmu Szewacha Weissa „...tak blisko...tak daleko...”. Wieczór w WBP poprowadzi Andrzej Wojnach. Początek spotkania godz. 17.00.

POZNAJEMY NASZE SZLAKI

9.02 Olsztyn

R egionalna Komisja Turystyki Pieszej Oddział Warmińsko-Mazurski PTTK w Olsztynie zaprasza w niedzielę 9 lutego na Rajd pieszy „Poznajemy nasze szlaki”.

Zbiórka uczestników o godzinie 10.15 przy kasach PKP dworca Olsztyn Główny. Odjazd pociągu relacji Bydgoszcz Główna o godzinie 10.29. Zbiórka na stacji PKP Biesal o godzinie 10.55. Bilety kupowane we własnym zakresie. Trasa: Biesal PKP-Stare Jabłonki o długości 10 km. Powrót pociągiem ze Starych Jabłonek o godzinie 15.29.

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

HELIOS
tel. 89 535 20 30

SOBOTA
8 LUTEGO

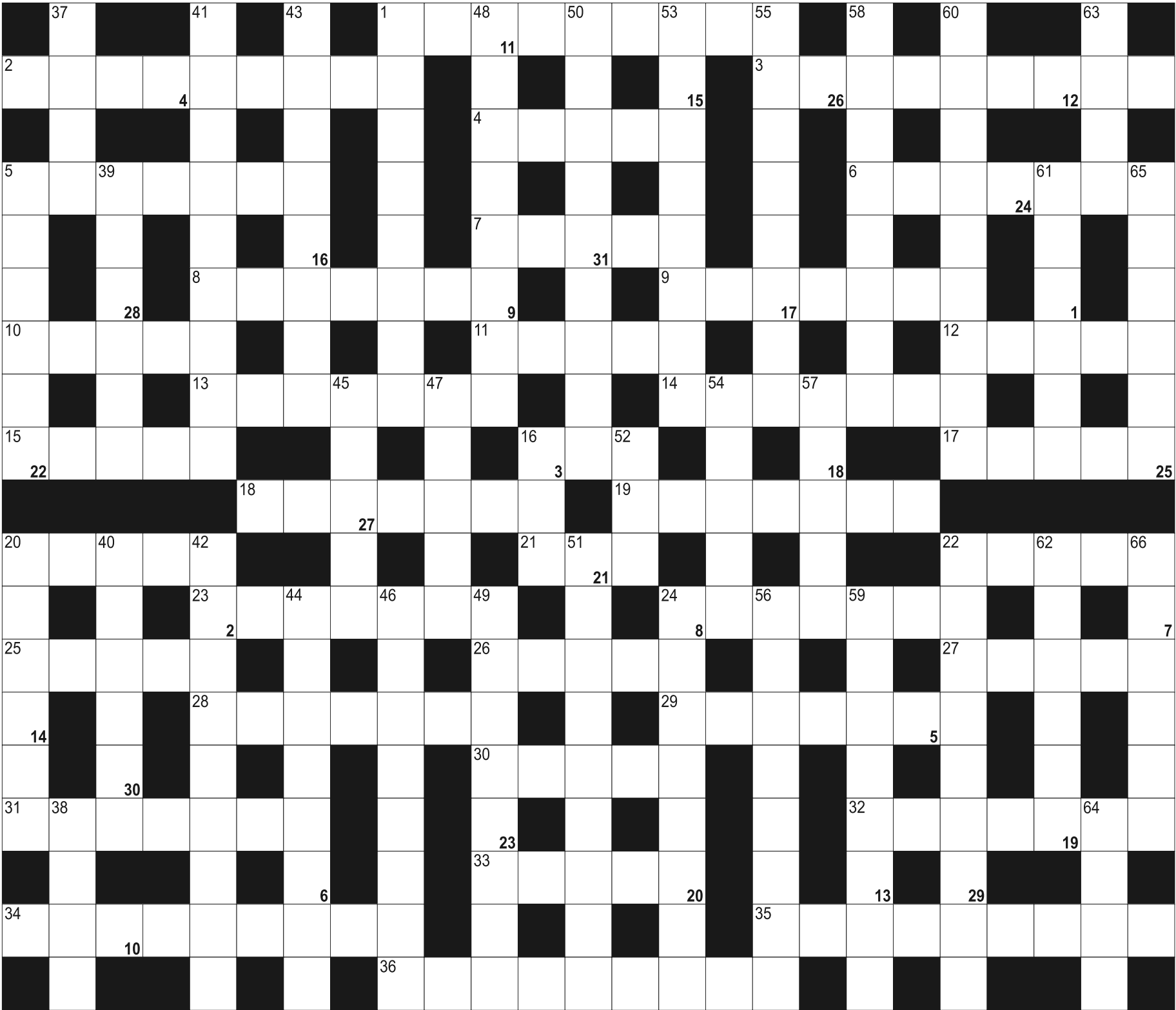
365 dni, g. 10:15, 11:15, 12:00, 13:00, 14:00, 14:50, 15:45, 16:45, 17:30, 18:00, 18:30, 19:30, 20:15, 20:45, 21:15, 22:15; Ptaki Nocy (i fantastyczna emancypacja pewnej Harley Quinn) / napisy, g. 10:10, 12:30, 14:40, 17:00; Głęboka strachu / napisy, g. 21:30; Małgosia i Jaś / napisy, g. 13:15, 19:15; Superpies i Turbokot / dubbing, g. 10:00, 12:10; Chtopiec i Wilk / dubbing, g. 10:30, 12:45; 1917 / napisy, g. 17:15; Śnieżka i Fantastyczna Siódemka / dubbing, g. 10:45,

15:30; Psy 3. W imię zasad, g. 15:00, 20:30; Mayday, g. 17:45; Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa, g. 14:15, 20:00.

NIEDZIELA
9 LUTEGO

365 dni, g. 10:15, 11:15, 12:00, 13:00, 14:00, 14:50, 15:45, 16:45, 17:30, 18:00, 18:30, 19:30, 20:15, 20:45, 21:15, 22:15; Ptaki Nocy (i fantastyczna emancypacja pewnej Harley Quinn) / napisy, g. 10:10, 12:30, 14:40, 17:00; Głęboka strachu / napisy, g. 21:30; Małgosia i Jaś / napisy, g. 13:15, 19:15; Superpies i Turbokot / dubbing, g. 10:00, 12:10; Chtopiec i Wilk / dubbing, g. 10:30, 12:45; 1917 / napisy, g. 17:15; Śnieżka i Fantastyczna Siódemka / dubbing, g. 10:45, 15:30; Psy 3. W imię zasad, g. 15:00, 20:30; Mayday, g. 17:45; Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa, g. 14:15, 20:00.

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 31, utworzą rozwiązanie - przysłówie:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31													

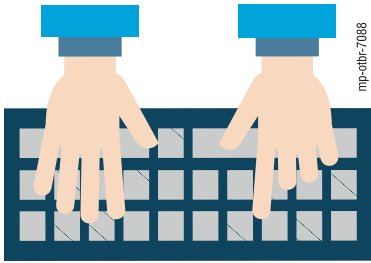
POZIOMO: 1) widzi przyszłość; 2) rozkład substancji chemicznych w wody; 3) do niej list; 4) zjawia, straszdyło; 5) koncert jednego muzyka; 6) obrzydzenie, nieprzyjemne wrażenie; 7) polski producent paliw; 8) z siarkową główką w pudełeczku; 9) strofa wiersza lub piosenki; 10) język używany przez lud Bantu; 11) sporządzany przez barmana; 12) mysia kryjówka; 13) ozdoba z wiązanych sznurków; 14) odcień czerwieni; 15) odmiana krzyżówki; 16) maturalny lub maskowy; 17) zespół ośmiu muzyków; 18) w maszynie do golenia; 19) znawca, specjalista; 20) marny grunt; 21) Mikołaj, ojciec literatury polskiej; 22) mody lub siły; 23) posezonowa przecena; 24) zastępowała dzwonek u drzwi; 25) purpurowoliliowy

kwiat w zbożu; 26) Elza z buszu; 27) rysunkowa łamigłówka; 28) upiększanie twarzy; 29) rodzinne miasto Jezusa; 30) stan w USA, sąsiad Utah; 31) organy wewnętrzne; 32) w ustawie lub w gazecie; 33) płyną do morza; 34) pobiera opłaty za parkowanie; 35) z kolbami na polach; 36) ludowa lekarka.

PIONOWO: 1) pierwsza ... wiosny nie czyni; 5) napad, kradzież; 16) jednostka ciśnienia; 20) Iniany do impregnacji drewna; 22) zapis nutowy utworu dla orkiestry; 24) żołnierz obsługujący dział; 37) obok Jekylla w tytule powieści; 38) zęba lub kwiatki; 39) Coco ze świata mody; 40) płat blachy lub papieru; 41) słynny władca

Azteków; 42) fabryka snów; 43) zgrzewka piwa, wody; 44) inaczej o naftalinie; 45) buty z kółkami; 46) pracuje przy koszeniu zbóż; 47) pęczek wełny; 48) część biurka; 49) jej stolicą Algier; 50) dane komuś słowo; 51) Taylor, amerykańska aktorka; 52) zostaje po bombie; 53) potocznie o rzeczy niewymagającej wysiłku; 54) do smarowania pieczywa; 55) zupa z drobnymi, twardymi kluskami; 56) z wanną; 57) warzywo, symbol zdrowia; 58) kobieta o czarnych włosach; 59) leśny gołąb; 60) język stworzony przez Ludwika Zamenhafa; 61) stolica Hiszpanii; 62) pomieszczenie mieszkalne załogi na statku; 63) szwedzki producent mebli; 64) słuchy zająca; 65) grający mechanizm w zegarze; 66) redakcyjny lub sportowy.

Nie musisz wychodzić z domu nadajogloszenie.pl



NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

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

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

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

PRACA

dam pracę

ZATRUDNIĘ do robót drogowych w Mikołajkach 695-953-923

ZATRUDNIĘ traktorzystę, rejon Bartoszyce. Tel.603-891-684

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym przy hodowli bydła mlecznego Ciechanów tel. 608-209-613

AUTO-MOTO

sprzedam

RENAULT Espace 3, (2000r), 508-295-260

USŁUGI

budowa | remont

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

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

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

inne

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

SZYCIE kołder, 665-434-450

BIZNES

POŻYCZKA. (89)527-72-04

RÓŻNE

sprzedam

DREWNO kominkowe brzoza, 110zł/mp, sosna 75zł/mp, odpady 50zł/mp, 600-252-541

DREWNO opałowe 60zł/mp, 606-159-048

KSIAŻKI - różne znaczki pocztowe, płyty gramofonowe, 888-587-378

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

OKAZJA. Stolik TV, komoda, stół rozkładany, drewniane. 514-514-534

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

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

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

ROLNICTWO

maszyny rolnicze

KUPIĘ wszystkie ciągniki i maszyny

ny rolnicze, ładowarki, przyczepy, agregaty, prasy belki i kostki, beczkowozy. Anna Bolko Troll i inne Zadzwon 693888308

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

produkty rolne

SPRZEDAM pszenicę owies. okolice Mrągowa. tel. 609981377

PONIEDZIAŁEK

8

STRON SPORTU

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

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*

Farmański
ZAKŁAD POGRZEBOWY

Pomożemy Ci godnie pożegnać

dawniej **market**

OLSZTYN
ul. Lengowskiego 18-20, tel. 89 535-53-00

BISKUPIEC
ul. Armii Krajowej 4, tel. 89 715-20-93

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09

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

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

KONDOLENCJE
(wymagany dowód osobisty osoby nadającej) ukazują się w ciągu trzech dni od chwili nadania
Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN, ul. Partyzantów 28**
czynne w godz. 9.00-17.00, soboty – nieczynne
tel. 89-539-74-80, 89-539-74-82

www.pozegnania.net

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

GAZETA OLSZTYŃSKA
pożegnania.net
Wyraź swój żal i zapal wirtualną świeczkę

Z głębokim żalem żegnamy naszą sąsiadkę
Annę Hul
która odeszła od nas na zawsze 5 lutego 2020 r.
Żegnaj i spoczywaj w pokoju, Aniu, pani Aniu.
Sąsiedzi i znajomi z Orłowicza 19

Koleżance
Basi Cholipskiej
wyrazy żalu i współczucia z powodu śmierci
Brata
składają Nadleśniczy i pracownicy Nadleśnictwa Kudypy

*Śmierć nie jest kresem naszego istnienia.
Żyjemy w naszych dzieciach
i następnych pokoleniach. Albowiem to dalej my,
a nasze ciała to tylko zwiędłe liście na drzewie życia.*

Albert Einstein

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

Emily Dickinson

SOBOTNIE BIEGI NAD DŁUGIM

BIEGI\\ W SOBOTĘ ODBĘDZIE SIĘ CZWARTY BIEG Z SERII CITY TRAIL. NA PÓŁMETKU LIDERAMI OLSZTYŃSKIEJ RYWALIZACJI SĄ KONRAD NOSARZEWSKI I MARTYNA BUDZIŁEK. KONIEC CYKLU ZAPLANOWANO NA 21 MARCA.

Cykl Grand Prix charakteryzuje się tym, że w końcowej klasyfikacji liczą się zawodnicy startujący regularnie. W przypadku City Trail oznacza to udział w co najmniej czterech biegach (z sześciu zaplanowanych na edycję). W połowie sezonu prowadzenie obejmują biegacze, którzy mają na koncie trzy starty i tak w przypadku Olsztyna aktualnie liderują wspomniani Konrad Nosarzewski (raz pierwszy, raz drugi i raz szósty) oraz Martyna Budziłek (dwa razy pierwsza i raz druga na mecie), ale końcowe zwycięstwo nie jest jeszcze przesądzone i może przyspaść innym zawodnikom. Wśród tych, którzy mają szansę powalczyć o wygraną w edycji, warto wymienić Pawła Pszczółkowskiego, Pawła Najmowicza, Bartka Osiora, Magdalenę Trzeciak i Julię Pęćlicką.

NA CYKL CITY TRAIL
OLSZTYN 2019/2020
SKŁADA SIĘ SZEŚĆ IMPREZ

(26 PAŹDZIERNIKA, 23 LISTOPADA, 28 GRUDNIA, 8 LUTEGO, 29 LUTEGO, 21 MARCA). KAŻDA Z NICH ODBĘDZIE SIĘ NA DYSTANSIE 5 KM NA PĘTLI POPROWADZONEJ ŚCIEŻKAMI NAD JEZIOREM DŁUGIM.

Średnia frekwencja z trzech dotychczas rozegranych biegów to 451 biegaczy. Dodatkowo w zawodach dla dzieci i młodzieży startowało średnio 168 uczestników. Po zakończeniu części sportowej zaplanowana jest uroczysta ceremonia podsumowująca sezon, podczas której wręczone zostaną pamiątkowe medale, a także nagrody dla najszybszych biegaczy.

Od wielu lat w ramach cyklu City Trail zachęcamy Polaków do zwiększenia aktywności fizycznej oraz zadbania o swoje zdrowie.



Początek sobotniego biegu głównego na dystansie 5000 metrów zaplanowano na godzinę 11

Cieszymy się, że z roku na rok biegi notują wzrost frekwencji - zarówno wśród dorosłych, jak i dzieci, które mogą spróbować swoich sił na krótkim dystansie. Jesteśmy przekonani, że udział w zawodach to doskonalił sposób na aktywne

spędzanie wolnego czasu, jak również na utrwalanie postaw prozdrowotnych wśród najmłodszych - mówi Marta Pokutycka-Mądrala, rzecznik prasowy Nationale-Nederlanden. Zapisy do imprezy trwają na www.citytrail.pl.

HARMONOGRAM

Godz. 8:30 - otwarcie biura zawodów (okolice kładki nad jeziorem Długim); godz. 9:20-10:30 - biegi City Trail Junior; godz. 10:30 - zamknięcie biura zawodów; godz. 11:00 - start biegu głównego na 5 km

NA ARENACH



KOSZYKÓWKI

• **Niedziela g. 18**, hala UWM w Kortowie, III liga mężczyzn: AZS UWM II - Basket Kwidzyn

LEKKA ATLETYKA

• **Sobota g. 9.20**, okolice kładki nad jeziorem Długim: bieg City Trail

REKREACJA

• **Sobota g. 14**, Centrum H&B, ul. Wilczyńskiego 25E, lokal 223: Joga dla Żółtodziobów (warsztaty dla początkujących)
• **Niedziela g. 10**, CRiS (plaża miejska): Slow Jogging-Truchtem po Zdrowie i Satysfakcję Open

KĘTRZYN

SIATKÓWKI

• **Sobota g. 9**, Hala Mistrzów: mecze ligi amatorskiej Zgłoszenie weekendowych imprez sportowych z podaniem miejsca, terminu i godziny rozpoczęcia, przyjmujemy do czwartku (do g. 10) na adres: Ljanka@gazetaolsztynska.pl

LECH

SPORT W TV

SOBOTA

• **Biegi narciarskie.** Puchar Świata w Falun: sprinty st. klas. kobiet i mężczyzn (14.15, Eurosport 1)

• **Hokej.** Liga NHL: Blues - Stars (2.05 z sob. na niedz., TVP Sport)

• **Kolarstwo.** Tour of Langkawi, 2. etap (8, Eurosport 2); Saudi Tour, 5. etap (12, Eurosport 2); Wyścig dookoła Walencji, 4. etap (15, Eurosport 2)

• **Koszykówka.** Energa Basket Liga mężczyzn: Spójnia - Gliwice (17.30, Polsat Sport Extra); liga NBA: Magic - Bucks (23, Canal+ Sport 2), Warriors - Lakers (2.30 sob./niedz., Canal+ Sport)

• **Lekka atletyka.** Mityngi Orleń Copernicus Cup w Toruniu (18.30, TVP Sport) oraz IAAF World Indoor Tour w Nowym Jorku (22, TVP Sport)

• **Łyżwiarstwo figurowe.** Mistrzostwa Czterech Kontynentów w Seulu: programy dowolne par sportowych i solistów (10, Polsat Sport; 3.30 sob./niedz., Polsat Sport Extra)

• **Łyżwiarstwo szybkie.** PŚ w Calgary (20.30, 21, 21.40, 22.25, Polsat Sport Extra)

* Narciarstwo alpejskie. PŚ

w Chamonix: slalom mężczyzn (9.50, 12.55, Eurosport 1); PŚ w Garmisch-Partenkirchen: zjazd kobiet (11.30, Eurosport 1)

• **Piłka nożna.** LaLiga: Levante - Leganes (12.55, Eleven Sports 1), Valladolid - Villarreal (18.25, Eleven Sports 3), Atletico - Granada (20.55, Canal+ Sport 2); Premier League: Everton - Crystal Palace, Brighton - Watford (13.25, 18.25, Canal+ Sport 2); PKO BP Ekstraklasa: Korona - Górnik (14.40, nSport+, Canal+ Sport), Lech - Raków, Wisła K. - Jagiellonia (17.10, 19.35, Canal+ Sport); Serie A: Fiorentina - Atalanta (14.55, Eleven Sports 2), Torino - Sampdoria, Hellas - Juventus (17.55, 20.40, Eleven Sports 1); Bundesliga: Hertha - Mainz (15.25, Eleven Sports 1), Wolfsburg - Fortuna (15.25, Eleven Sports 3)

• **Piłka ręczna.** Superliga mężczyzn: Azoty - Kalisz (12.55, TVP Sport); Liga Mistrzów: Montpellier - Vive (17.10, nSport+)
• **Short track.** PŚ w Dreźnie (13.15, 14, 14.35, 15.10, 15.50, 16.25, 17.10, Polsat Sport News)



Rys. Zbigniew Piśczak

• **Siatkówka.** PlusLiga: Jastrzębie - Trefl, ZAKSA - Cuprum, Będzin - Wista (14.45, 17.30, 20.30, Polsat Sport); Serie A1 kobiet: Filottrano - Perugia (20.25, nSport+)

• **Skoki narciarskie.** PŚ w Willingen (15.55, Eurosport 1; 16, TVP Sport, TVP 1)

• **Tenis.** Turniej ATP w Pune, półfinały (12.30, 14.30, Polsat Sport Extra)

NIEDZIELA

• **Biegi narciarskie.** Ski Classics: Jizerska Padesatka (8.40, TVP Sport)

• **Kolarstwo.** Tour of Langkawi, 3. etap (8, Eurosport 2)

• **Koszykówka.** EBL mężczyzn: Trefl - Anwil (17.30, Polsat Sport Extra); VTB United League mężczyzn: Stelmet - Saratov (19.45, Eurosport 2); NBA: Thunder - Celtics (21.30, Canal+ Sport)

• **Łyżwiarstwo figurowe.** Mistrzostwa Czterech Kontynentów w Seulu: pokazy mistrzów (9.30, Polsat Sport Extra)

• **Narciarstwo alpejskie.** PŚ w Ga-Pa: supergigant kobiet (11.15, Eurosport 1); PŚ w Chamonix: slalom gigant równoległy mężczyzn (13.15, Eurosport 1)

• **Piłka nożna.** LaLiga: Espanyol - Mallorca, Osasuna - Real Madryt (11.55, 15.55, Canal+ Sport 2), Sociedad - Bilbao (13.55, Eleven Sports 4), Celta - Sevilla (18.25, Eleven Sports 3), Betis - Barcelona (20.55, Eleven Sports 2); Ekstraklasa: Wisła P. - Pogoń, Piast - Zagłębie (12.10, 14.40, Canal+ Sport),

Legia - ŁKS (17, Canal+ Sport 3); Serie A: SPAL - Sassuolo, Napoli - Lecce (12.25, 14.55, Eleven Sports 1), Parma - Lazio (17.55, Eleven Sports 2), Inter - Milan (20.40, Eleven Sports 1); Bundesliga: M'gladbach - Koeln (15.25, Eleven Sports 2), Bayern - Lipsk (17.55, Eleven Sports 1); Premier League: Manchester C. - West Ham (17.25, Canal+ Sport)
• **Piłka ręczna.** Liga Mistrzów: Celje Pivovarna - PSG (16.55, nSport+); Superliga kobiet: Kobierzyce - Zagłębie (19, TVP Sport)
• **Short track.** PŚ w Dreźnie (13.50, 14.20, 14.55, 15.35, 16.20, Polsat Sport News)
• **Siatkówka.** PlusLiga: Ślepsk - Skra, Verva - Indykpol AZS (14.45, 20.30, Polsat Sport); Liga Siatkówki Kobiet: Budowlani - Chemik (17.30, Polsat Sport); Serie A1 mężczyzn: Perugia - Piacenza (18, Polsat Sport News)
• **Skoki narciarskie.** PŚ w Willingen (16, Eurosport 1, TVP Sport, TVP 1)
• **Tenis.** Turniej ATP w Pune, finał (12.30, Polsat Sport Extra)

PES

HIT, CZYLI WICELIDER KONTRA LIDER

I LIGA PIŁKARZY RĘCZNYCH \\ W SOBOTĘ O GODZ. 17 W HALI MOSIR PRZY AL. GRUNWALDZKIEJ MEBLE WÓJCIK ELBLĄG ZAGRAJĄ Z USAR-EM KWIDZYN, ALE HITEM KOLEJKI BĘDZIE MECZ W WĄGROWCU, GDZIE NIELBA (WICELIDER) PODEJMIE PROWADZĄCĄ W TABELI WARMIE ENERGĘ.

Warmia Energa po rozegranym awansem meczu z Mazurem Sierpc wskoczyła na fotel lidera. Olsztyński zespół zagrał jak natchniony i pokonał groźnych rywali 25:18 - w opinii wielu obserwatorów był to jeden z najlepszych występów warmiaków w ostatnich latach. Rewelacyjne zawody rozegrał bramkarz Daniel Makowski, który otrzymał statuetkę MVP, natomiast w głosowaniu internetowym kibice za najlepszego zawodnika meczu uznali Piotra Dzido, który rzucił pięć bramek.

- Koledzy z pola mi bardzo pomagali, no i mieliśmy fantastyczną obronę - mówił po meczu bohater ostatniej niedzieli Makowski. - Mamy teraz lidera w Olsztynie i nie chcemy go nikomu oddać. Do końca ligi zostało jeszcze dziewięć spotkań i chcemy je wszystkie wygrać.

Trener Jarosław Knopik był bardzo zadowolony z wygranej. - Chcieliśmy powrócić do wygrywania we własnej hali, bo jeszcze wstarym roku przegraliśmy tutaj z USAR-em Kwidzyn. Cieszymy się, że dobrze rozpoczęliśmy rundę rewanżową. Teraz nadal możemy kroczyć zwycięską ścieżką. Do końca ligi można zdobyć 27 punktów i to jest cel, jaki nam przyświeca w tym momencie.

W sobotę o godz. 18 warmiaci zagrają na wyjeździe

z Nielbą Wągrowiec, która byłaby liderem I ligi, gdyby nie rozegrane wcześniej zwycięskie spotkanie olsztyńskiego zespołu. O sukces będzie niezmiernie trudno, chociaż podopieczni Knopika w tym sezonie już pokazali, że umieją wygrywać z Nielbą. Olsztyński zespół wygrał z nią na inaugurację sezonu i to po bardzo dobrej grze. Teraz najważniejsze, żeby utrzymać formę z poprzedniego spotkania.

- BYŁ CZAS NA CHWILĘ RADOŚCI PO MECZU Z MAZUREM, ALE NIE TRWAŁO TO ZBYT DŁUGO, BO JUŻ W PONIEDZIAŁEK ZACZĘLIŚMY CIĘŻKĄ PRACĘ POD WĄGROWIEC - MÓWI JAROSŁAW KNOPIK. - BĘDZIE NA PEWNO CIĘŻKO, ALE WYGRALIŚMY TAM W ZESZŁYM SEZONIE (25:24 - RED.), WIĘC WYGRYWANIE W WĄGROWCU NIE JEST NAM OBCE.

Na szczęście w olsztyńskim zespole nie przybyło kolejnych kontuzjowanych zawodników. To przed startem rundy rewanżowej najbardziej martwiło trenera, żeby do Szymona Hegiera i Filipa

Podczas rundy rewanżowej olsztyńscy szczypiornicy chcą wygrać wszystkie mecze



Wadowskiego nie doszli kolejni wykluczeni z gry zawodnicy. 16-osobowa kadra zespołu jest zwarta i gotowa na kolejne wyzwania ligowe.

NA WYSOKOŚCI ZADANIA STANĄŁ TAKŻE ADAM MALINA, ODPOWIEDZIALNY W KLUBIE ZA MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE, BOWIEM PRZEPROWADZI NA FB RELACJĘ NA ŻYWO Z TEGO SPOTKANIA. COŚ CZUJEMY, ŻE TRANSMISJA Z WĄGROWCA POBIJE REKORD OGLĄDALNOŚCI.

W sobotę zagrają też szczypiornicy Mebli Wójcik, którzy przygotowania do drugiej rundy rozpoczęli 2 stycznia. Podopieczni trenera Grzegorza Czapli trenowali we obiektach własnych, a w zajeściach brało udział 16-17 zawodników. W tym czasie elblążanie rozegrali dwa zwycięskie mecze kontrolne z rywalami z ligowych boisk (Tytani Wejherowo i GKS Żukowo).

W rundzie rewanżowej w zespole nie zagra z powodu kontuzji Kamil Karczewski, natomiast do gry powracają po przebytych kontuzjach Adam Załucki oraz Kirył Bystrow. - Chcemy powalczyć o miejsce w środkowej części tabeli - wyjaśnia trener

Czapla. - Pierwszej odsłony sezonu nie możemy zaliczyć do udanych, bo co najmniej sześć punktów straciliśmy na własne życzenie, przegrywając u siebie 30:33 z GKS Żukowo oraz 23:25 z Gwardią Koszalin.

JEŚLI CHODZI O NAJBLIŻSZEGO RYWAŁA, TO SZCZYPIORNICI MEBLI WÓJCIK MAJĄ DOBRE WSPOMNIENIA, BO W PIERWSZEJ RUNDZIE NA WYJEŹDZIE WYGRALI 30:29 - BYŁO TO JEDNO Z TRZECH ZWYCIĘSTW DRUŻYNY Z ELBLĄGĄ, KTÓRA POZA TYM OGRAŁA TYTANÓW WEJHEROWO (40:27) I JURANDA CIECHANÓW (34:29). POZA TYM URWALI PO JEDNYM PUNKCIE SOKOŁOWI KOŚCIERZYNIA I SMS ZPRP GDAŃSK, Z KTÓRYMI PRZEGRALI DOPIERO W RZUTACH KARNYCH.

Czy w sobotę elblążanie wygrają po raz czwarty w tym sezonie? Są na to szanse, ale na pewno nie będzie to spacer, bo w bramce gości

stoi doświadczony 50-letni Adam Wolański. Warto przypomnieć, że Wolański powrócił do gry po kilkuletnim rozbracie z piłką ręczną, no i w swoim debiucie powstrzymał w Uranii Warmię Energa. Potem zagrał jeszcze w trzech kolejnych meczach i... żadnego z nich USAR nie przegrał! Poza Wolańskim grają tam też byli piłkarze ręczni Mebli Wójcik: Łukasz Cielątkowski, Łukasz Janiszewski oraz Grzegorz Szczepański. - Oambicję moich zawodników jestem spokojny. Żeby wygrać, musimy trochę zdrowia zostawić na boisku, bo USAR to rywal w naszym zasięgu - kończy Grzegorz Czapla

*** Inne mecze:** SPR GKS Żukowo - Jurand Ciechanów, Sokół Kościerzyna - Mazur Sierpc, Tytani Wejherowo - Gwardia Koszalin.

JK, EM

I LIGA

1. Warmia Energa*	23	300:270
2. Nielba	21	313:290
3. Mazur*	21	276:256
4. Żukowo	20	314:300
5. USAR	18	275:288
6. SMS ZPRP	17	280:271
7. Sokół	15	244:260
8. Gwardia	12	314:293
9. Meble Wójcik	11	280:281
10. Jurand	9	290:311
11. Tytani	1	247:313

* mecz więcej

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

SPRINTEM

**PIŁKA NOŻNA ** Drugoligowa Olimpia ma za sobą 4-tygodniowy okres przygotowań do rundy wiosennej, w tym dwutygodniowe zgrupowanie dochodzeniowe. Do tej pory podopieczni trenera Adama Nocońa rozegrali trzy sparingi, przegrywając z Olimpią Grudziądz, Stomilem Olsztyn i Elaną Toruń. W miniony weekend elblążanie mieli grać z Radunią Stężyca, ale mecz nie doszedł do skutku. W tej sytuacji Olimpia rozegra jeszcze cztery mecze kontrolne z: Sokółem Ostróda (w sobotę o godz. 12 na boisku przy ul. Skrzydlatej), Bałtykiem Gdynia (12.02), Kaczką Huraganem

Morąg (15.02) i Arką II Gdynia (22.02). - Do rozgrywek pozostało jeszcze sporo czasu (1 marca Olimpia zagra w Łodzi z Widzewem - red.), mimo to w sobotnim spotkaniu z Sokółem będą chcieli zagrać w najlepszym ustawieniu - informuje trener Olimpii Adam Nocoń. - Na pewno będą rozszady w składzie, ale dopiero po przerwie i niewielkie. Do zespołu po drobnym urazie powraca Damian Szuprytowski i to jest dobra informacja dla kibiców. Jeśli chodzi o naszego przeciwnika, to mamy o nim jak najlepszą opinię, dlatego myślę, że mecz będzie stał na dobrym poziomie - stwierdza Nocoń.

Dwie godziny później na tym samym obiekcie zmierzą się dwaj trzeciolicowcy, bo Concordia Elbląg podejmie Grom Nowy Staw. Dla zespołu elbląskiego będzie to czwarte spotkanie kontrolne. Z grupy ośmiu ostatnio przebywających na testach piłkarzy w Elblągu pozostało już tylko trzech: Wojciech Dziemidowicz (Stomil Olsztyn), Łukasz Kopka (FF Sodertälje Szwecja) oraz Brazylijczyk Arthur. W tym tygodniu kontrakt przedłużył napastnik Adam Duda.

**TRIATHLON ** Podczas 31. Warszawskiego Triathlonu Zimowego, w którym rywalizowa-

no indywidualnie i w drużynach (kobiecie, męskie i mieszane) w trzech konkurencjach: kolarstwo, tyżwiarstwo szybkie i cross, barczewianin Arkadiusz Kord zajął trzecie miejsce w kategorii wiekowej M20 i 27. w open. Olsztynianin Tomasz Hermann był 12. w M40 (39. w open), a ośrodczianin Krzysztof Sułowski 24. w M40 (70). W wyścigu sztafetowym drużyn męskich Team Kord (Radostaw - bieg, Bogdan - tyżwy, Arkadiusz - rower) zajął 3. miejsce.

**WIOŚLARSTWO ** We wrocławskich mistrzostwach Polski na ergometrze wioślarskim byli zawodnicy MOS-u Etk. Srebrny

medal wywalczyła juniorka młodsza Maria Zukowska, a brązowy trener Sebastian Kosiorek wśród mastersów.

**TENIS ** Martyna Szynkowska (RP Sport Olsztyn) w parze z Leną Takmadżan (DeSki Warszawa) triumfowały w Ogólnopolskim Turnieju Klasyfikacyjnym Super Seria Juniorek (U18) Start Łódź. Natomiast Aleksandra Węgrzyn, klubowa koleżanka Martyny, osiągnęła dwa półfinały.

KOSZYKÓWKA ** Wyniki młodzieżowych lig pomorskich. **Juniorzy (U18): Trójeczka Olsztyn - Sharks Park Gdynia

75:67 (Kacper Majchrowicz 35 pkt). **Juniorki (U18):** Bat Kaszub - KKS Olsztyn 84:49, KKS - Energa MG13 Politechnika Gdańska 71:73 (Marta Sztąberska 39). **Kadetki (U16):** Szkoła Gortata Politechnika Gdańska - Dwójka Nidzica 94:51. **Młodzieżniczki młodsze (U13):** Truso Elbląg - Arka Gdynia 57:49.

**BRYDŻ ** Czołówka śródo-wego turnieju w Olsztynie: 1. M. Doroszuk-P. Łożyński 65,63 proc.; 2. Z. Kozakiewicz-R. Suder 59,32; 3. H. Bałtronowicz-R. Piotrowicz 58,69; 4. T. Stopie-rzyński-M. Torebko 56,94; 5. Z. Cimaszkiewicz-Z. Ratajczak 55,15.

JK, LECH



Masz moc!

Przekaż
1% podatku
Podaruj dzieciom
lepszego życia

KRS 0000148747
www.przyszloscdladzieci.org

