



PIĘĆ LAT TEMU OJCIEC ZAMIENIŁ JEJ ŻYCIE W KOSZMAR. OD TEGO CZASU WIOLETA ŻYJE Z BÓLEM, KTÓRY UTRUDNIA JEJ CODZIENNĄ EGZYSTENCJĘ. JEDNAK NIE PODDAJE SIĘ. CHCE ŻYĆ NORMALNIE, BO MA WCIĄŻ MARZENIA... \3



# GAZETA OLSZTYŃSKA

BEZ gorset

cena 3,00 zł (w tym 8% VAT)

SOBOTA \\ NIEDZIELA  
14-15|03|2020|



ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\ NAKŁAD 4 280 NR 62 (20 182) \\ NA TERENIE POWIATÓW ELBLĄSKIEGO I BRANIEWSKIEGO UKAZUJE SIĘ JAKO DZIENNIK ELBLĄSKI  
Fot. Ada Zielińska

## Nowa rola Natalii - jurorka \8-9

ISSN 0137-9127



1 1

917701371912064



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

# CHWAST DOBRY NA WSZYSTKO

**KAMA MICHALSKA – BLOGERKA KULINARNA I WSPÓŁCZESNA CZAROWNICA, KTÓRA ZE ZWYKŁYCH CHWASTÓW POTRAFI ZROBIĆ POTRAWĘ, MAŚĆ, A NAWET SYROP NA KASZEL. WIEDZA, KTÓRĄ ZDOBYŁA, BYŁA PRZEKAZYWANA Z POKOLENIA NA POKOLENIE. TERAZ UCZY TEGO SVOJE CÓRKI, BO NATURA TO SKARB.**

— Łąka czy nawet zwykły ogródek jest pełen ziół i chwastów, których przeciętny hodowca marchewki nie bierze pod uwagę w swojej kuchni.

— Jak prowadzę warsztaty kulinarne z użyciem takich popularnych chwastów, to zawsze ludzie są zdziwieni, że to można jeść. Nie raz mówią: „A ja tyle tego wyrzucam”. W moim domu nie wyrzucamy, większość zjadamy. Jeszcze nie tak dawno temu, bo ok. 100 lat wstecz, wiele z tych roślin były postrzegane jako taka apteczka na różne dolegliwości. Można było się wyleczyć i wyżywić. Po prostu o tym zapomnieliśmy.

— Wiosną i latem łąka jest pełna dobrodziejstw. A jak radzicie sobie zimą z dostępem do waszych ulubionych smaków?

— Podagrycznik można np. z powodzeniem ukusić, ale zima to też jest fantastyczny czas na to, by spojrzeć trochę inaczej na przyrodę. W lesie

o tej porze roku jest dużo jadalnych grzybów, chociażby uszak, który jest grzybem shi-take, albo czarka szkarłatna. To są takie bardzo popularne gatunki grzybów, pod warunkiem, że nie ma mrozów, to zima wnie obfituje. To też jest fantastyczny czas na zbiory roślinnych uzdrowiaczy np. żywica sosnowa lub świerkowa, z której można zrobić leczniczą maść.

— Skoro maść to zapewne kosmetyki.

— Tak, ale tylko na własny użytek. Jeżeli tylko mogę, to staram się czerpać z takich naturalnych dobrodziejstw. Dużo ćwiczę, więc robię maść na zakwasy. Mam 10-letnie córki, więc robię maść, która łagodzi wszystkie otarcia, potłuczenia, przyspiesza gojenie się ran. Natura jest naprawdę niesamowita.

— Chwast dobry na wszystko. Taki, który świetnie smakuje oraz dodaje zdrowia i witalności.

— Absolutny must have każdego domu, to powinna być młoda, świeża pokrzywa. Ma fantastyczne właściwości regeneracyjne i detoksykujące. Przyspiesza porost włosów, wygładza cerę. Jest fantastycznym suplementem w niedoborach żelaza. Jednym z moich ulubionych przepisów, który mogą zrobić wszyscy to, zblendowana pokrzywa z bananem, sokiem cytryny i wodą. Jest to wyśmienity koktajl i polecam naprawdę wszystkim. Oczywiście gdy zbieramy pokrzywę, to nie robimy tego w mieście. Zwracajmy uwagę na miejsca ekologicznie czyste. Bardzo ważne jest, by pokrzywa była zdrowa, młoda. Jeżeli pokrzywa wypuszcza pędy kwiatowe, wówczas jest w niej już za dużo szczawianów i takiej nie powinniśmy już jeść. Natomiast jeżeli macie obawy czy pokrzywa was poparzy, to można przed zblendowaniem sparzyć ją wrzątkiem. A jeżeli



Fot. Beata Szymańska



któs ma obawy, to picie naparu z pokrzywy jest równie zdrowe, mało tego, wpływa korzystnie na trawienie i jest dobroczynna przy odchudzaniu.

— Mieszkasz na wsi, więc otaczają cię łąki, pola i lasy.

Czy codziennie rano zbierasz świeże chwasty do rodzinnego śniadania?

— Tak. Teraz rzadziej ja, a częściej moje córki. Szczególnie kiedy jest dzień wolny. Robimy sobie wtedy sałatkę na śniadanie. Dziewczynki

często przynoszą bluszczyk kurdybanek, młody mniszek, podagrycznik, stokrotki. Dodajemy do tego dobry olej, trochę sera i mamy wyśmienite śniadanie. One tego wszystkiego uczyły się ode mnie, więc to nie jest dla

nich dziwne. Ludzie często mają obawy co do tego, czy te rośliny można jeść. Zawsze powtarzam, że to jest świetna alternatywa dla tych wszystkich warzyw czy ziół hodowanych w szklarniach bez słońca i gleby. Od wiosny do jesieni regularnie rano zbieramy chwasty.

— Wspominałaś o stokrotkach w sałatce. Czy kwiaty również są jadalne?

— Tak, stokrotki również są jadalne. Jemy również płatki tulipanów, magnolii, które są bardzo chrupiące i słodkie. Co roku czekamy na kwiatostany modrzewia, które wyglądają jak małe ananasy. Są chrupiące, lekko kwaskowate. W ogrodzie mamy tka aleję i tam, gdzie nam się udaje sięgnąć to mamy wszystko powyjadane. Warto też spróbować męskie kwiatostany sosny. To też jest rewelacyjny przysmak.

— Pamiętam, jak byłam dzieckiem, to na otarcia stosowaliśmy liście babki lekarskiej. I udawaliśmy, że to działa, ale to działa.

— Tak, to działa. Tylko wcześniej taki listek trzeba wygnieść w palcach, żeby sok się wydzielił. Babka lekarska ma działanie antyseptyczne i ściągające, dlatego rany szybciej się goją. Jak byłam dzieckiem, również wszyscy o tym wiedzieli, a teraz kiedy prowadzę warsztaty „Chwastożercy” dla szkół i przedszkoli, nikt naprawdę o tym nie wie. Dlatego warto o tym mówić młodym ludziom, że jest alternatywa dla sztuczności. To są rzeczy przekazywane nam przez matki, babki, z pokolenia na pokolenie. Matka natura to rodzicielka, a wokół nas jest cała masa dobroci.

KAROLINA ROGÓZ-NAMIOTKO  
k.namiotko@gazetaolsztynska.pl

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

**REDAKTORZY WYDANIA**  
Monika Nowakowska 89 539 74 87  
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. Tracka 5  
tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77  
reklama@gazetaolsztynska.pl

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

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

**REKLAMA W ELBLĄGU**  
ul. Rybacka 35  
82-300 Elbląg  
tel. 55 236 16 02, 55 611 46 01  
reklamy@dziennikelbaski.pl

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

**PREZES**  
Jarosław Tokarczyk

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

# OJCIEC ZAMieniŁ JEJ ŻYCIE W KOSZMAR

**WIOLETA MILEWSKA JUŻ OD NAJMŁODSZYCH LAT NIE MIAŁA ŁATWO W ŻYCIU. PIĘĆ LAT TEMU OJCIEC ZAMieniŁ JEJ ŻYCIE W KOSZMAR. OD TEGO CZASU WIOLETA ŻYJE Z BÓLEM, KTÓRY UTRUDNIA JEJ CODZIENNĄ EGZYSTENCJĘ. JEDNAK NIE PODDAJE SIĘ. CHCE ŻYĆ NORMALNIE, BO MA WCIĄŻ MARZENIA...**

**D**ramat pani Wiolety rozegrał się prawie 5 lat temu, choć tak naprawdę trwał przez wiele lat. Był 19 lipca 2015 roku kiedy podczas kolejnej awantury ojciec chwycił za nóż. Kobieta, chcąc uratować mamę, zasłoniła ją własnym ciałem. Mężczyzna zadął jej cios, a potem śmiertelnie ugodził tym samym nożem jej matkę. Dziewczyna trafiła do szpitala na pięć miesięcy. Walczyła o życie... Od tamtego dnia jest przykuta do wózka inwalidzkiego. Życie młodej dziewczyny zamieniło się w koszmar. Przeżyła, ale nigdy nie będzie chodziła o własnych siłach. Jej ojciec został skazany na dożywocie za zabójstwo żony i 10 lat więzienia za usiłowanie zabójstwa córki.

— Staram się żyć normalnie, nie wracam myślami do przeszłości... Jednak to wciąż siedzi w mojej głowie — opowiada Wioleta Milewska z gminy Braniewo. — Nielatwo zapomnieć o tym, co się stało. O tym, co ojciec zrobił mojej mamie i mi. Ją pozbawił życia, a mi zabrał ukochaną osobę i sprawił, że do końca życia będę niepełnosprawna. Uczę się z tym żyć. Dostałam od życia ostre baty. Zastanawiam się czasem, dlaczego to mnie spotkało... Wciąż potrzebuję pomocy psychologa, leczę się z traumy, którą zafundował mi ojciec. Przez to, co przeszłam, jestem bardziej emocjonalna.

Dziewczyna otrzymała od Gminy Braniewo mieszkanie.



foto: Arch. prywatne

W remoncie oraz urządzeniu go pomogło sporo osób. Pani Wioleta ma uszkodzony dysk, 2 przepukliny, ucisk na nerwy. Porusza się na wózku. Przejście kilku kroków sprawia jej ogromny ból. Codziennie przyjmuje około 20 tabletek.

— Ból czasami jest nie do zniesienia — przyznaje. — Po kilku krokach mówienie napina się samowolnie, ból wykręca stopy... Nie mogę nad tym zapanować. Nie pomagają żadne leki. Jeżdżę po różnych specjalistach, na rehabilitację, jednak nie ma na to żadnego lekarstwa.

Ogromnym wsparciem dla dziewczyny jest jej chłopak

Dawid. Są ze sobą już 7 lat. Przetrwali razem najtrudniejszy czas. Pan Dawid jest nie tylko największą miłością pani Wiolety, ale też najlepszym przyjacielem, który mimo tragedii iniepełnosprawności dziewczyny, jest z nią.

— Cieszę się, że mam przy sobie osobę, która mnie wspiera i jest ze mną na dobre i złe — mówi pani Wioleta. — W najtrudniejszych chwilach mojego życia był ze mną. Bez niego trudno byłoby mi zaakceptować całą sytuację. To on motywuje mnie też do walki o sprawność. To z nim spędzam najpiękniejsze chwile. Lubimy wspólne podróże,

spacery, kochamy zwierzęta. Dzięki niemu mój świat nabrał kolorów. Jesteśmy zaręczeni. Wiem, że zawsze mogę na niego liczyć. Kiedy na wózku nie mogę dojechać do jeziora czy w inne miejsce, bierze mnie na ręce. To naprawdę wyjątkowa osoba — dodaje wzruszona.

Pani Wioleta uwielbia zwierzęta oraz otaczającą ją przyrodę. W swoim domu ma już dwa psy, które są wiernymi towarzyszami życia. Podczas spacerów i podróży dziewczyna uwielbia robić zdjęcia krajobrazów, zwierząt, kwiatów... Wszystko, co ją otacza, fascynuje ją na tyle, że potrafi uchwycić niezwykle ujęcia.



— Fotografia otworzyła mnie na piękno otaczającej nas natury — mówi. — Gdy nie mam aparatu, zdjęcia wykonuję telefonem. Ale i tak jestem szczęśliwa, gdy wyjdzie jakieś fajne ujęcie. Fotografia to taki mój mały nałóg. Fotografowanie dla mnie to kompletowanie wspomnień, do których możemy wracać niemal w każdej chwili. Jest moją wizją na otaczający nas świat. Coś, co wcześniej widywałam tylko na filmach przyrodniczych, okazało się być na wyciągnięcie ręki, tuż obok nas. Pozwala mi też choć na chwilę zapomnieć o problemach i bólu. To taka moja terapia.

Okazało się, że pani Wioleta, która przed wypadkiem była bardzo aktywną fizycznie osobą, mimo niepełnosprawności ma duszę wojownika. Rozpoczęła treningi w Integracyjnym Klubie Sportowym SMOK w Ornecie. W 47. Memoriale Józefa Żyłewicza tradycyjnie wzięli udział także niepełnosprawni sportowcy. Po raz kolejny rywalizowali w wyścigu wózków na dystansie 1500 m, natomiast inni pchali kulą. Do pchnięcia kulą zgłosiło się osiem osób. Najlepszą z kobiet została właśnie pani Wioleta. Niestety, ból kręgosłupa nie zawsze pozwala młodej kobiecie na aktywność i treningi.

— Przed wypadkiem byłam aktywna. Chciałabym kontynuować aktywność sportową pomimo niepełnosprawności — mówi. — Niestety ból jest tak silny, że czasem nie

jestem w stanie funkcjonować. Mam tylko dwa marzenia: chciałabym się wyleczyć z bólu pleców i zebrać pieniądze na dostawkę do wózka, która pozwoli mi samodzielnie poruszać się i dotrzeć w wiele miejsc.

Mimo trudności życiowych pan Wioleta mówi, że jest szczęśliwa.

— Wiem, że droga do szczęścia, nie zawsze jest prosta. Czasem jest zgórką, a czasem pod górkę — mówi pani Wioleta. — Czasami są postoje lub gdzieś zabłądzimy. Czasami jest pełna ran ismuku. Nie zawsze wszystko się układa tak, jakbyśmy tego chcieli. Po prostu takie jest życie. Pełne „złych i dobrych” dróg. Pełne pułapek, niewłaściwych osób, które spotykamy na swojej drodze. Ale każdy człowiek powinien pamiętać o jednym: nie wszystkie drogi są wyboiste, jest pełno dróg szczęśliwych. Musimy tylko się zmotywować i iść do przodu. Nie możemy stać w miejscu. Powinniśmy realizować wyznaczone sobie cele i spełniać marzenia. Po tym co przesłam, dostrzegam wiele pięknych, drobnych rzeczy i cieszę się nimi. Kiedy człowiek dostaje drugą szansę na życie, to zaczyna doceniać to, co ma. Uświadamia sobie, co tak naprawdę w życiu jest ważne.

JOANNA KARZYŃSKA

j.karzyńska@gazetaolsztynska.pl

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

# CZEGO KINO UCZY NAS O EPIDEMIIACH?

**TEMATY EPIDEMII I STANÓW ZAGROŻENIA CAŁEJ LUDZKOŚCI TO JEDEN Z ULUBIONYCH MOTYWÓW KINA. GDYBYŚMY ZATEM PRZYJRZELI SIĘ TEGO TYPU PRODUKCJOM, TO BYĆ MOŻE WYCIĄGNĘLIBYŚMY WNIOSKI DOTYCZĄCE TEGO, CZEGO MOŻEMY SPODZIEWAĆ SIĘ PO SOBIE I PO ŚWIECIE W OBLICZU PANDEMII KORONAWIRUSA.**



Fot. Materiały promocyjne

**Lekcja: Miejmy oczy szeroko otwarte i nie zamykajmy ich na potrzeby innych.**

Bohaterowie „Miasta ślepców” zaczynają po kolei tracić wzrok. O tym, że jest to rodzaj epidemii, świadczy fakt, że liczba oślepienych rośnie szybko. Równie szybko ludzie, poddani czemuś w rodzaju kwarantanny, zaczynają tracić nie tylko zdolność widzenia, ale i człowieczeństwa. Na oczach widzów przeistaczają się w postaci bez zasad moralnych.

Nadzieją dla nich jest Żona Lekarza, bohaterka grana przez Julianne Moore, która, mimo że nie padła ofiarą epidemii, dobrowolnie decyduje się towarzyszyć swojemu mężowi. Żeby to było możliwe, musi jednak udawać, że straciła wzrok.

Obóz skażonych, do którego trafia kobieta, jest miejscem nie tylko izolacji, ale i walki o przetrwanie. Tu nie ma zasad moralnych, tu rządzi proste prawo dżungli. A to, jak wiadomo, daje władzę temu, kto jest silniejszy. I ma broń.

Dość szybko więc nieoficjalnym królem zgromadzonych w obozie ślepców staje się mężczyzna wyposażony w rewolwer. To on, zgromadziwszy wokół siebie grupę oddanych mu ludzi, przejmuje zapasy żywności. I zaczyna być panem sytuacji, wy-

dzielając pokarm tym, którzy są w stanie za jedzenie zapłacić.

Kiedy kończy się waluta, kiedy do rąk terrorysty trafiają wszystkie kosztowności, grupa trzymająca władzę gotowa jest zażądać i czegoś więcej: kobiet. Choć w świecie ślepców na znaczeniu powinien tracić wygląd czy status społeczny, ludzie znajdują nowy sposób na to, by zamiast walczyć o poczucie jedności, tworzyć podziały. Scenariusz filmu powstał na motywach powieści noblisty Jose Saramago.

## LUDZKIE DZIECI



Fot. Mat. prasowe/HBO

**Lekcja: Nie dajmy się ponieść nihilizmowi. Poczucie sensu nas uratuje.**

Alfonso Cuarón przenosi nas do roku 2027, kiedy to ludzkość zmaga się z przekonaniem o własnym kresie. Jak dowiadujemy się bowiem z fabuły, od 2008 roku społeczeństwo zmaga się z plagą bezpłodności. Na świat nie dość, że nie przychodzi żaden nowy człowiek, to jeszcze umiera najmłodszy z nich. Ludzie, stracili nadzieję na przetrwanie gatunku, przestają myśleć o przyszłości. A to najprostszy sposób na to, żeby światem zapanowała bezprawie.

Na ulicach widzimy ludzi szarych, zmęczonych, pozbawionych ochoty do życia. Gospodarka chyli się ku upadkowi, szerzy się terror, do głosu dochodzi dyktatura. Bo ludzkość dość szybko przekonuje się, że najlepiej radzą sobie ci, którzy zaostrzą prawo i nie pozwolą sobie na anarchię.

Kiedy na drodze głównego bohatera staje młoda dziewczyna, Theodore Faron zobowiązuje się pomóc jej przedostać się na wybrzeże. Jeszcze wówczas nie wie, że jest ona, najprawdopodobniej, jedyną kobietą za ziemi, która może dać światu nowego obywatela. Wszystkie nadzieje ludzkości na przetrwanie, mieszczą się więc w jej ciele. Żeby jednak kobieta mogła zostać

bezpiecznie zbadana przez lekarzy, musi uniknąć zagrożeń, które czyhają na nią i jej opiekuna.

W swoim filmie Cuarón opowiada nie tylko o wyobrażonej przyszłości, ale i o problemach współczesności. Są więc imigranci, jest i rasizm. Ale jest też masa drobnych odwołań, które każą widzieć też w parze głównych bohaterów niemal odpowiedników Świętej Rodziny szukającej bezpiecznego schronienia. Tym bardziej że w drodze jest dziecko, które ma przynieść nadzieję i, w pewien sposób, zbawienie.

## JESTEM LEGENDĄ



Fot. Mat. prasowe/Warner Bros

**Lekcja: Warto wierzyć swojemu rozumowi. I rozmawiać.**

Zrealizowany w 2008 roku film miał przenosić w niedaleką przyszłość. Przyszłość, dodajmy, której raczej nie chcielibyśmy sobie wyobrazić. Za sprawą wirusa, który miał być lekarstwem na raka, ludzie zamienili się w potwory. Ci, którzy na owego wirusa okazali się odporni, zginęli w nie mniej tajemniczych okolicznościach.

Jedynym ocalałym jest Robert Neville, naukowiec, którego organizm nie poddał się wirusowi. To on jest jednoosobową i samowiadomą widownią rozgrywek, które toczą się nocami pomiędzy przypominającymi zombie potworami zasiedlającymi Nowy Jork. Neville nie tylko obserwuje, co się dzieje w postapokaliptycznym świecie, ale stara się uniknąć potyczki z potworami.

Jego determinacja, by znaleźć sposób na uratowanie ludzkości, jest imponująca. Mężczyzna nieustannie prowadzi badania i eksperymenty. Równie imponująca jest jego relacja z psem. Dowodzi ona, że nawet w czasach najgorszej paniki, ważne jest to, by mieć się do kogo odezwać.

DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA  
d.bruszevska@gazetaolsztynska.pl

**Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką.  
Zaprenumeruj e-wydanie: [kupgazete.pl](http://kupgazete.pl)**

REKLAMA

Koronawirus ma realny wpływ na kinematografię na całym świecie. Fani Jamesa Bonda cieszyli się, że już w kwietniu będą mogli obejrzeć nową część przygód agenta 007. Tak się jednak nie stanie.

Premierę „Nie czas umierać” przesunięto bowiem aż na listopad tego roku. Agencja Reutersa podaje, że nową datę premiery filmu w Wielkiej Brytanii wyznaczono na 12 listopada 2020 roku, a w USA – 25 listopada. Nie wiado-

mo, kiedy obraz trafi do kin w Polsce (początkowo miało to być 3 kwietnia tego roku).

Na później przesunięto też premiery „Piotrusia Królika 2: Na gigancie” oraz „Cichych miejsc 2”.

Opóźni się też zapewne wejście na ekrany siódmej części „Mission Impossible”. Jeszcze w lutym odwołano bowiem zdjęcia, które miały rozpocząć się w Wenecji.

**HELIOS**  
tel. 89 535 20 30  
237190ts-a -0

## praca

Prężnie działająca firma z Olsztyna wykonująca sieci wodno-kanalizacyjne (zewnątrzne) **poszukuje pracowników NA STANOWISKO MONTERA.** Miłe widziana pełna ekipa z brygadziścią lub indywidualni monterzy. Praca w okolicach i na terenie Olsztyna. Oferujemy umowę o pracę w pełnym wymiarze. Atrakcyjne wynagrodzenie adekwatne do posiadanych umiejętności. **Kontakt tel. 697 888 142.**

# LUBIĘ, JAK LUDZIE SIĘ POZDRAWIAJĄ

**SZCZUPŁA, ZGRABNA, O LŚNIĄCEJ CERZE – NIEJEDNA KOBIETA MOGŁABY JEJ POZAZDROŚCIĆ I ZAPEWNE TAK BYWA, ZWŁASZCZA ŻE AGNIESZKA SERWACH MÓWI, ŻE NIGDY NIE BYŁA NA ŻADNEJ DIECIE. JAK ONA TO ROBI? ZAPYTALIŚMY. ODPOWIEŹ OKAZAŁA SIĘ PROSTA.**

**T**o prawda, że nigdy nie stosowałam żadnej diety – mówi Agnieszka Serwach. – Nie mam do tego głowy, bo bardzo intensywnie żyję. Pracuję na całym etacie i pomagam w firmie przewozowej męża. Codziennie staram się ćwiczyć. Kiedyś chodziłam na siłownię, teraz wolę pilates i jogę. No i biegam.

Warto dodać, że nasza bohaterka w 2012 roku zdobyła tytuł „Babki z klasą” w organizowanym między innymi przez „Gazetę Olsztyńską” plebiscycie. Wtedy także zapytaliśmy ją o receptę na idealną figurę, bo przecież to nie jest łatwe, kiedy się jest zapracowaną mamą i żoną. Już wtedy pani Agnieszka regularnie chodziła na siłownię. Teraz jej ulubioną aktywnością są ćwiczenia pilates oraz joga. Bardzo też lubi biegać.

– Biegam sama, bo nigdy nie wiem, kiedy będę miała na to czas – opowiada. – Do ćwiczeń i biegania wykorzystuję niemal każdą wolną chwilę. Nie planuję na przykład, że akurat tego dnia i o tej godzinie będę ćwiczyła. Przy moim trybie życia to niemożliwe. Wygląda to tak, że po pracy, kiedy już w domu jest wszystko ogarnięte, biorę matę i ćwiczę, np. oglądając telewizję albo zakładam dresy, sportowe buty, słuchawki na głowę i wychodzę pobiegać. W ten sposób nie ma dnia, że bym nie ćwiczyła.

Pani Agnieszka, jak wspomniała, biega sama, więc stara się to robić dla bezpieczeństwa w miejscach publicznych. Kiedy jest już ciemno – po prostu biega po



Fot. Ewa Lubińska

mieście, a jeśli jest jasno, wybiera ścieżki rowerowo-pieszne, nieco oddalone od centrum, albo stadion miejski. Korzysta między innymi z alejek nad przepływającą przez Lidzbark Warmiński Łyną.

– Bardzo to lubię – zwierza się mieszkanka Lidzbarka. – Kiedy biegnę, spotykam wielu aktywnych ludzi: biegających, jeżdżących na rolkach, na rowerach, czy spacerujących na przykład z kijkami. Pozdrawiamy się i to jest miłe. Zawsze mi to poprawia humor. Po bieganiu mam więcej endorfin i jestem przy okazji zrelaksowana. Polecam każdemu. A przy okazji spalam wszystko, co zjadłam, bo nie ukrywam, lubię jeść. To nie jest tak, że nie mam skłonności do tycia. Gdybym nie

biegała, to pewnie bym sporo przytyła.

Nie zawsze pani Agnieszka biegnie samotnie, czasami towarzyszy jej córka – 21-letnia Nadia, kiedy przyjeżdża do rodziców, a nawet kilka razy przyłączył się mąż pani Agnieszki – Henryk.

– Jednak on woli siłownię – mówi pani Agnieszka.

Przy okazji dowiedzieliśmy się, że to pan Henryk gotuje w ciągu tygodnia. Wygląda na to, że robi to dobrze, skoro jego małżonka lubi jeść. Sama przygotowuje potrawy weekendy.

Czy na śniadania jada sałatki?

– Wstyd się przyznać, ale moim ulubionym śniadaniem są pankejki, zupy mleczne, na przykład z kluskami lanymi,



Niedawno odbył się w Lidzbarku Warmińskim siódmy turniej siatkówki kobiet, który zainicjowała Agnieszka Serwach

**PO BIEGANIU MAM WIĘCEJ ENDORFIN I JESTEM PRZY OKAZJI ZRELAKSOWANA.**

czyli nie jem tak jak gwiazdy telewizyjne, czy trenerzy personalni.

Poza tym zdarza się pani Agnieszce zjeść i pizzę, i ciasto. Zawsze jednak pamięta, żeby to jedzenie spalić jak należy, ćwicząc lub biegając. Nie robi tego wyczynowo, ale co roku bierze udział w Biegu PKO. Czasami jako radna, czasem z inną grupą. Raz – dwa lata temu – zorganizowała grupę ze swojego miejsca pracy – Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Poza tym uczestniczy też w Biegu Kopernika w Lidzbarku Warmińskim.

Jednak bieganie, joga i pilates to nie jedyna aktywność, na którą pani Agnieszka, mimo natłoku zajęć, znajduje czas. Jest też drugą kadencję radną miejską i należy do

tych radnych, którzy są aktywni. Niedawno, bo 8 marca – w Dniu Kobiet – rozegrano siódmy już turniej siatkówki kobiet. Turnieje takie kilka lat temu odbywały się z inicjatywy pracownicy „Gazety Lidzbarskiej” Bernadety Małachowskiej oraz radnego Wojciecha Korzeniewskiego. Wspierani przez redakcję, razem z Ośrodkiem Sportu i Rekreacji, przyciągali do Lidzbarka Warmińskiego po kilkanaście drużyn. Po szczególne mecze trzeba było skracać, żeby rozgrywki odbyły się jednego dnia. Tak też jest i dzisiaj, kiedy przerwany na kilka lat turniej wznowiła pani Agnieszka.

Dzięki niej jest jeszcze atrakcyjniejszy dla zawodniczek, bo mogą one liczyć na wartościowe nagrody. Sama pani Agnieszka na każdy turniej kupuje piękną biżuterię znanych marek dla najlepszej zawodniczki turnieju. W tym roku w rozgrywkach wzięło udział 14 drużyn kobiecych, które rywalizowały przez kilka godzin.

Na tym praca społeczna pani Agnieszki się nie kończy. Tym, co najbardziej zajmuje jej myśli, są osoby niepełnosprawne i ich rodziny.

– Staram się im pomagać jak umiem, ale ostatnio mam wyrzuty sumienia, że poświęcam temu za mało czasu, a to dlatego, że oprócz obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych, doszły mi studia – opowiada.

– Postanowiłam się dokształcić z zakresu zarządzania zasobami ludzkimi. Ale jak tylko skończę się dokształcać, na pewno poświęcę więcej czasu potrzebującym.

Drugą grupą społeczną, do której pani Agnieszka ma słabość, są po prostu kobiety. To przecież dla nich organizuje dwa razy w roku turnieje siatkówki – wiosenny i jesienny.

– Podziwiam je – mówi. – Kobiety są niezwykle logistykami. Mają na ogół na głowie cały dom, dzieci, codzienne obowiązki: pranie, sprzątanie, zakupy, gotowanie, a jeszcze pracują zawodowo i muszą mieć czas, żeby zadbać o siebie. To niezwykle, jak one sobie z tym wszystkim radzą, wręcz niewiarygodne! Chciałabym pomagać tym kobietom, które nie mają odwagi zawalczyć o siebie, o swoje dzieci, a takie są i ludziom starszym.

O czym marzy pani Agnieszka?

– O tym, żeby ludzie się bardziej integrowali, a nie hejtowali. Żeby byli bardziej empatyczni, otwarci, czerpali radość z tego, że mogą pomóc innej osobie. Razi mnie wszechobecny hejt, nienawiść wylewająca się w internecie. Staram się o tym nie myśleć. Lubię ludzi i pracę z nimi. Mogę liczyć na wielu z nich, kiedy podejmuję jakąś inicjatywę – tak jak przy organizacji turnieju kobiet – to bardzo budujące, że tak dużo ludzi się włącza. Są współorganizatorzy, sponsorzy, sympatycy. Staram się myśleć tylko pozytywnie, cieszyć małymi rzeczami, takimi jak pozdrowienie na ścieżce kiedy biegnę.

EWA LUBIŃSKA

e.lubinska@gazetaolsztynska.pl

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

# WIĘKSZOŚĆ NASZYCH MYŚLI TO MYŚLI NEGATYWNE

**MOŻESZ PRZYJŚĆ DO NIEJ Z KAŻDYM PROBLEMEM, NIEZALEŻNIE OD TEGO, CZY DOTYCZY DUSZY, CIAŁA CZY RELACJI Z BLISKIMI. ROZMAWIAMY Z JOANNĄ KASZUBĄ, NUMEROLOŻKĄ I TERAPEUTKĄ TOTALNEJ BIOLOGII, KTÓREJ METODY WALKI Z NEGATYWNYMI MYŚLAMI ZARAŻAJĄ OPTYMIZMEM.**

— Czym się tak naprawdę zajmujesz?

— Jeśli chodzi o totalną biologię, to uczyłam się tej metody przez kilka lat u Gilberta Renaud. Posiadam tytuł Facylitatora Recall Healing — Totalnej Biologii. Został mi on przyznany przez Instytut Wiedzy Waleologicznej, jedyną w Polsce jednostkę, która taki tytuł nadaje na mocy decyzji Ministerstwa Edukacji Narodowej. Dzięki tym uprawnieniom mogę wykonywać ten zawód. Osoby takie jak ja można zamiennie nazywać terapeutą lub konsultantem totalnej biologii.

Jeśli chodzi o numerologię, to jestem dyplomowanym doradcą życiowym. Studia, które kończyłam w tym kierunku, zawierały w sobie różne elementy, m.in. astrologię, numerologię, hiromancję, prawa natury, pracę z wahadłem czy symbolikę dnia codziennego. Sama sobie mówię terapeutka totalnej biologii, numerolog i trener motywacyjny. Prowadzę też warsztaty i wykłady w oparciu o całą wiedzę, którą zdobyłam i swoje doświadczenia. Mam taką misję: chcę motywować innych do życia.

— Czy oprócz tej wiedzy niezbędne są też jakieś niezwykłe zdolności?

— Myślę, że każdy z nas ma w sobie coś takiego. Oczywiście według numerologii możemy to sprawdzić. Są tak zwane liczby mistrzowskie, którymi charakteryzują się osoby o pewnych predyspozycjach. To liczby, które w pierwszym sumowaniu

wychodzą takie same: 11, 22, 33, 44. Te liczby wskazują na to, że dana osoba ma określoną misję w tym życiu. Powinna wychodzić do ludzi, uświadamiać i wspierać społeczeństwo.

Numerologia to jednak nauka i statystyka, więc każdy jest w stanie się jej nauczyć. Nie było to dla mnie trudne, bo zawsze uwielbiałam przedmioty ścisłe: matematykę, statystykę, informatykę i fizykę. Numerologia jest bardzo logiczna, nie ma tam elementów wróżenia, ale są elementy intuicji. Jeżeli umysł ścisły wyróżnia bardzo dobra intuicja, to mamy wówczas świetnego doradcę.

— Na czym polega twoja praca?

— Charakterystyka liczb jest już opisana, ale ja, tak jak większość numerologów, znam ich potencjały i wiem, jak łączyć liczby w sensie charakterologicznym. Mogę dzięki temu obliczyć, w jakim obszarze dana osoba będzie się najlepiej realizowała, w którym okresie życia nastąpi jej rozkwit, czy na co ma uważać w danym roku.

Jest 9 tzw. lat numerologicznych, według których funkcjonujemy, ale nie wszyscy o tym wiedzą. Im bardziej jesteśmy świadomi wszystkiego, co nas otacza, im więcej mamy wiedzy, tym lepiej możemy pokierować własnym życiem. Nie chodzi o pełną kontrolę, ale o to, by płynąć z prądem. Lata numerologiczne płyną zgodnie z kalendarzem księżycowym. Nowy rok rozpoczyna się zaraz po wrześniowym nowiu, dla każdego będzie miał vibrację innej liczby. Jeżeli ktoś jest na przykład w vibracji liczby 7, powinien skupić się na własnym wnętrzu, zadbać o rozwój osobisty, duchowy i edukację. Nie planować żadnych wielkich przedsięwzięć. Oczywiście może się ich podjąć, ale nie będzie to szło z nurtem vibracji i spodziewać się można utrudnień. Czasem widzimy, że zabieramy się za coś i od razu wszystko się dobrze układa. To znaczy, że był na to odpowiedni czas. Jeżeli coś idzie jak po grudzie, zostawmy to, nie idźmy na siłę do przodu.

Numerologią zajęłam się 20 lat temu, ale tak naprawdę już jako uczennica podstawówki poznawałam horoskopy. Kupowałam wtedy co miesiąc takie malutkie



Joanna Kaszuba: Numerologią zajęłam się 20 lat temu, ale już w podstawówce poznawałam horoskopy

wydania przygotowane dla mojego znaku zodiaku na każdy dzień. Czytałam, co czeka mnie danego dnia, i porównywałam z tym, co mnie rzeczywiście spotkało. Uważałam to za formę programowania, dopóki nie zrobiłam odwrotnego testu. Zapisywałam to, co mnie spotkało, a dopiero później porównywałam z tym, co ujęte było w horoskopie. Te potencjały się sprawdzały, horoskop stanowił swego rodzaju wskazanie, na czym powinnam się skupić, co akurat teraz pójdzie mi lepiej.

W dorosłym życiu zaczęłam wykorzystywać tę wiedzę w pracy. Będąc prezesem dużej firmy, obliczałam, kiedy powinny odbywać się ważne dla mnie spotkania. Jeżeli wiedziałam, że dany dzień

ma vibrację liczby 1, to byłam pewna, że wszystko mi się uda.

— Kiedy w twoim życiu pojawiła się totalna biologia?

— Zainteresowałam się nią, gdy zachorowałam. Leżąc w szpitalu, postanowiłam, że jeżeli wyzdrowieję, to muszę dowiedzieć się, dlaczego chorujemy i opowiedzieć o tym innym. Bardzo krótko po tym, jak udało mi się wyzdrowieć, przez przypadek dowiedziałam się o warsztatach Recall Healing. Pojechałam na pierwszy zjazd i zakochałam się w tej filozofii. Nową Medycynę i 5 Praw Natury stworzył doktor Ryke Geerd Hamer, niemiecki onkolog, który zachorował na raka jąder po śmierci syna. Zaczął obserwować swoich pacjentów i zdał sobie sprawę z tego, że za niemal każdą

chorobą stoi bardzo duży szok emocjonalny. Niestety został wykluczony ze środowiska lekarzy. Jego sytuację można porównać do tej aktualnej, np. dr. Czerniaka, któremu po 25 latach doświadczenia w medycynie akademickiej grozi utrata praw do wykonywania zawodu dlatego, że szerzy naturalne sposoby leczenia i holistyczne podejście do człowieka.

Uczniem Hamera był Claude Sabach, który stworzył System Totalnej Biologii, jego uczniem był natomiast mój nauczyciel — Gilbert Renaud. Zauważył on między innymi, że świadomość i podświadomość mają ogromny wpływ na to, jak się czujemy, stąd nazwa — Recall Healing — uzdrawianie przez uświadamianie. Przykładem choroby, z którą możemy sobie poradzić dzięki totalnej biologii, jest np. otyłość. Problem nie leży w jedzeniu, które jest sprawą wtórną. Musimy zastanowić się, dlaczego akurat w danym momencie sięgamy po ciastko. Musimy rozwiązać problem niezaspokojonej potrzeby, odpowiedzieć sobie na pytania, co ta przekąska nam daje, w jakich porach po nią sięgamy, w jakich miejscach odkłada nam się tłuszcz, bo to też ma znaczenie. Te problemy będziemy rozpracowywać podczas kwietniowych weekendowych warsztatów. Na kolejnych zajmemy się świadomym rodzicielstwem, planuję też poruszyć temat depresji i uzależnień w ujęciu totalnej biologii.

— Jaki jest złoty środek na szczęśliwe życie?

— Przede wszystkim musimy przestać biec i zacząć obserwować nasze myśli i przekonania. Mamy 60 tysięcy myśli dziennie, z czego 80 proc. to te automatyczne myśli negatywne. Wśród takich praktycznych porad na pewno znajdzie się rezygnacja z telewizji, radia, filmów i lektur, które są o tematyce agresywnej. Dla naszego mózgu gadziny nie ma znaczenia, czy oglądamy film, czy to nasza rzeczywistość. Wszystkie emocje, bodźce, które dostarczamy do mózgu, są przechowywane w podświadomości przez całe życie i wracają później w postaci różnych problemów. Przyciągamy to, na czym skupiamy swoją uwagę. Musimy dbać o siebie, o zdrowy sen, świeże powietrze, odpowiednią dietę i aktywność

**UWAŻAJMY NA TO, CO MÓWIMY I MYŚLIMY. MYŚLI POCHODZĄ Z PODŚWIADOMOŚCI I ZARZĄDZAJĄ NASZYM ŻYCIEM, JEŚLI ŚWIADOMIE POWIEMY IM „STOP”, ODEJDĄ.**

fizyczną. Warto planować swoje dni w taki sposób, by tym planom sprostać. Każdy powinien mieć godzinę dziennie tylko dla siebie. Może iść na masaż, wziąć kąpiel albo po prostu nic nie robić, ale ta jedna godzina jest wskazana.

Kolejny etap to zmiana myślenia, o której mówi Recall Healing. Ostatnio będąc na placu zabaw z synem, usłyszałam, jak pewna mama mówi do swojej córki: „Nie wchodź tam, bo jesteś za mała i nie dasz rady”. Dzieci do 5 roku życia nie analizują, przyjmują wszystko jako prawdę absolutną. Tej dziewczynce, jak dorośnie i będzie miała przed sobą jakieś wyzwanie, może towarzyszyć przekonanie: „Jestem za mała, nie dam rady”.

Uważajmy na to, co mówimy i myślimy. Myśli pochodzą z podświadomości i zarządzają naszym życiem, jeśli świadomie powiemy im „stop”, odejdą. Nie da się ich kontrolować bez przerwy, ale najważniejsze, by chociaż kilka razy w ciągu dnia złapać te czarne myśli i je zneutralizować. Pozytywne myślenie wchodzi w nawyk, a skupienie uwagi przez co najmniej 20 sekund na pozytywnych myślach i odczuciach, powoduje zmianę w strukturach neuronalnych naszego mózgu na trwałe.

KAMILA KORNACKA

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

# CHCĘ BYĆ PO PROSTU FAIR WOBEC SIEBIE

**MARCIN KŁAK TO 18-LETNI MŁODY CZŁOWIEK, PEŁEN PASJI I MARZEŃ. CHŁOPAK MA SZANSĘ NA ZOSTANIE MISTEREM POLSKI 2020. WŁAŚNIE ZOSTAŁ CZWIERĆFINALISTĄ KONKURSU. — MARZENIA SĄ WAŻNE, A JESZCZE WAŻNIEJSZE JEST ICH SPEŁNIANIE — MÓWI.**

**M**arcin Kłak mieszka w Szczytnie, uczy się w miejscowym Liceum Ogólnokształcącym im. Jana III Sobieskiego w Szczytnie w klasie maturalnej. Kiedy był w pierwszej klasie szkoły podstawowej, mama zapisała go na basen. Od tamtej chwili ogromną pasją Marcina stało się pływanie. Od kilku lat trenuje w Klubie Płetwal Szczytno. Na swoim koncie ma wiele pucharów i medali. W 2014 roku w Otwartych Mistrzostwach Warszawy w pływaniu zdobył jeden złoty i cztery srebrne medale. Z Mistrzostw Polski w pływaniu w płetwach przyswoił brązowy medal.

— W pływaniu zakochałem się od pierwszego wejrzenia — śmieje się Marcin. — Związek ten przynosi mi mnóstwo wrażeń i niezapomnianych chwil. Rodzice nigdy nie zmuszali mnie do pływania, nie podjęli tej decyzji za mnie, choć to właśnie mama mnie zapisała na pływanie i zaprowadziła na basen. Po latach wiem, że to ciężki sport, który wymaga dyscypliny, samozaparcia. Czasem pojawia się zmęczenie, ból, złość. Ale równocześnie wiele daje. To na pływaniu i zgrupowaniach poznałem wielu wspaniałych ludzi. To dzięki pływaniu mam mnóstwo wyjątkowych wspomnień. Zdarzało się, że było naprawdę ciężko, ale potem przychodziły chwile, które wszystko rekompensowały, nagradzały wszystkie ewentualne niedogodności i porażki. I to właśnie te chwile

się pamięta. Uczucia szczęścia w chwili kiedy staje się na podium, nie zapomina się do końca życia. W tym jednym momencie cały ból związany z kontuzjami, wielogodzinnymi treningami przestaje mieć znaczenie.

Marcin w życiu kieruje się zasadą, że warto próbować wszystkiego, sprawdzać się i znaleźć swoją pasję. Choć ma zaledwie 18 lat, wie, że aby coś osiągnąć trzeba systematycznie i ciężko nad sobą pracować.

— Z moich obserwacji wynika, że ludzie są rozczarowani, kiedy dostają radę, bo chcieliby złotą pigułkę, która w pięć sekund rozwiąże wszystkie problemy — mówi Marcin. — Ludzie nie chcą rad, których zrealizowanie wymaga pracy i ruszenia się z miejsca, w którym się aktualnie siedzi. Żeby osiągnąć swoje cele, bardzo często trzeba się napracować. Nie ma dróg na skróty, cudownych sposobów, złotych reguł i trików, które pozwolą oszukać życie. Jeśli się chce osiągnąć sukces w jakiegokolwiek dziedzinie życia, trzeba zacząć dostrzegać wyciągnięte do siebie ręce i po prostu, złapać je! Skorzystać z szansy!

Kolejną pasją Marcina jest fotografia i filmowanie. Fotografia pozwala mu przedstawiać i zapamiętywać piękno. Chłopak zakwalifikował się do ćwierćfinału konkursu Mister Polski 2020.

— O fotografach mówi się, że mają intuicję, ale moim zdaniem to połączenie doświadczenia i percepcji — mówi. — Planuję złożyć dokumenty na studia na AWF lub na kierunek filmowy w Łodzi. Zobaczymy, co jeszcze przyniesie życie. W ostatnim czasie wiele się wydarzyło w moim życiu. Wziąłem udział w konkursie recytatorskim z okazji dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych, gdzie zająłem pierwsze miejsce. Miałem możliwość wystąpić w Miejskim Domu Kultury w Szczytnie, jak również w swojej szkole przed setkami widzów. Odpaliłem pierwszą, solową transmisję na żywo na Instagramie i zacząłem robić videostory. Po latach zagrałem nawet w bilarda... I najważniejsze, pojechałem na casting Mistra Polski 2020, gdzie przeszedłem do ćwierćfinału. Poznałem wielu, pełnych pasji ludzi. Wystąpiłem w kilku sesjach zdjęciowych, a kolejne już się szykują. To dla mnie duże zaskoczenie,



foto: Małgorzata Kłak

nie spodziewałem się, że uda mi się zakwalifikować do 25. To dla mnie kolejna przygoda. Podczas castingów poznałem fantastycznych ludzi. Było trochę stresu, ale raczej takiego pozytywnego. We wszystkim, co robię dopinguje mnie moja rodzina i przyjaciele.

Marcin przyznaje, że w wietrze odnajduje spokój i to daje mu siłę, by się realizować. Można go spotkać na mszy św. w kościele, gdzie czyta Pismo Święte.

— Do 18 roku życia nie wypilem żadnego alkoholu, nie palę, nie zażywam narkotyków — mówi. — Staram się żyć tak, żeby nikogo nie krzywdzić ani nie szkodzić. Mam swoje plany i marzenia. Chciałbym za kilka lat mieć własny klub pływacki lub

studio filmowe. Nie wiem, czy to wszystko zmierza w dobrą stronę, czy podejmuję dobre decyzje. Nie mam pojęcia, czy nie jest to zbyt duży ciężar... Ale jeśli nie spróbuję, to jak się dowiem? Przecież czas ucieka, a ja nie zamierzam go marnować na siedzenie przed telewizorem z pilotem w ręku lub w pracy, której nie lubię... Nie boję się opinii innych ludzi. Chcę kiedyś powiedzieć sobie, że wykorzystałem każdą możliwą okazję na rozwój. Mieć świadomość, że swoje życie przeżyłem, a nie przetrwałem!

JOANNA KARZYŃSKA

j.karzyńska@gazetaolsztynska.pl

**Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: [kupgazete.pl](http://kupgazete.pl)**



foto: Małgorzata Kłak



foto: Małgorzata Kłak



foto: Małgorzata Kłak

# CZASEM WYBUCHA WE MNIE WULKAN

**W OSTATNICH MIESIĄCACH WIELE SIĘ DZIEJE W KARIERZE NATALII NYKIEL. NOWY MINIALBUM „ORIGO”, PROMOCJA ZA GRANICĄ, NOMINACJA DO FRYDERYKA 2020. DO TEGO CAŁKOWICIE NOWA ROLA: JURORKI W PROGRAMIE TALENT SHOW „THE FOUR. BITWA O SŁAWĘ”.**

— Przeżywa pani teraz intensywny czas w karierze. Ale paradoksalnie rozpoczęło się od... ogłoszenia przerwy. We wrześniu poinformowała pani fanów, że zawiesza karierę. Miało to być podyktowane studiami w Portugalii?

— Zaskoczyło mnie, że moja decyzja została wtedy przez wszystkich zinterpretowana jako zawieszenie kariery. To nie padło z moich ust. Myślę, że teraz modnie jest ogłosić takie zawieszenie kariery, żeby media miały o czym pisać (śmiech). A u mnie to jest tylko zmiana miejsca zamieszkania i niedługa, półroczna przerwa od koncertów. Studiuję na Uniwersytecie Warszawskim, ale w ostatnim roku dostałam możliwość nauki w Portugalii. Teraz to już ostatni semestr. Mam nadzieję, że w czerwcu uda mi się obronić pracę. To wciąż są studia dzienne, więc wszystko dzieje się bardzo dynamicznie i intensywnie bo kursuję pomiędzy Warszawą a Lizboną.

— Zaledwie dwa miesiące po ogłoszeniu tej przerwy wydała pani minialbum „Origo”.

— Tak, bo nie mogłabym swoich fanów pozostawić z pustymi rękoma. Lubię robić niespodzianki i lubię, gdy ktoś robi mi niespodzianki, dlatego zapragnęłam zrobić niespodziankę moim fanom. Tak więc już wcześniej, przed tym wrześniowym wyjazdem przygotowałam Epkę, którą od jakiegoś czasu chciałam wydać. Ustaliliśmy datę i do-

pinaliśmy tylko szczegóły. Cała machina ruszyła jak mnie już nie było w Polsce.

— Epka dostępna jest również w formie cyfrowej na rynkach zagranicznych. Skąd taki pomysł?

— Już dawno chciałam wypuścić wydawnictwo w całości zaśpiewane w języku innym niż polski. W ramach rozwoju, eksperymentu, sprawdzenia siebie w takiej sytuacji. Nagraliśmy cztery utwory po angielsku i jeden po hiszpańsku. Odkąd dwa lata temu zaczęłam się uczyć tego języka, czekałam na moment, kiedy będę na tyle sprawnie się nim posługiwać, abym mogła napisać tekst po hiszpańsku. To jest kompletnie inna melodia języka i inne doświadczenie. Materiał tak bardzo spodobał się wytwórni, że dostaliśmy zielone światło, aby wydać Epkę na rynkach międzynarodowych. Pierwsze efekty tej sytuacji pojawiły się bardzo szybko, od razu po premierze moje nowe utwory zaczęły się pojawiać na zagranicznych playlistach, sporadycznie w zagranicznych radiach ale są to takie stacje jak np. jedna z największych niemieckich Live 1, więc są to dla mnie małe-wielkie sukcesy. Ostatnio moja koleżanka była w Barcelonie. Gdy była na plaży, obok niej siedziała grupka nieznajomych Hiszpanów, którzy słuchali sobie mojej piosenki „Quya” (tej po hiszpańsku). To są takie małe sukcesy, ale cieszą, jakbym zdobywała najwyższe szczyty.

— Wkrótce czeka panią jeszcze większa promocja, czyli wielki festiwal w USA.

— Rzeczywiście, największym sukcesem Epki jest fakt, że będę mogła zagrać dwa koncerty na festiwalu SXSW w Austin w Teksasie. To jest bardzo prestiżowy, największy, najbardziej znany na świecie festiwal showcase'owy. Przez cały tydzień w mieście poza koncertami odbywają się panele dyskusyjne o szeroko pojętej sztuce. To wydarzenie skierowane do całej branży muzycznej, przegląd nowych artystów, nowych projektów. Gra tam około dwóch tysięcy wykonawców.

— Skoro zobaczy panią i ustąży branża, to może przełoży się to na jakieś dalsze pozytywne wydarzenia?

— Możliwe, dlatego jesteśmy tak podekscytowani. Kilka lat temu występo-



Fot. Ada Zielińska

wała tam np. nikomu jeszcze nieznana Billie Eilish, wcześniej Lady Gaga. Ten festiwal wyznacza trendy na międzynarodowych scenach muzycznych. To ogromne wydarzenie. Nie możemy się tego doczekać. Szczególnie, że od samego początku tej współpracy czujemy, że organizatorzy festiwalu o nas dbają. Pozycjonują mnie jako jedną z najciekawszych wykonawców. Znaleźliśmy się na shortliście festiwalowej. Pośród tysięcy artystów, którzy wystąpią, nagle pojawia się 10 wybranych artystów europejskich, których organizatorzy typują jako tych, których trzeba zobaczyć, a w tej publikacji pojawia się akurat moje zdjęcie. To wszystko jest ogromną nobilitacją.

— „Origo” nominowany jest także do tegorocznej nagrody Fryderyka w kategorii „Album Roku Elektronika”.

— Rzeczywiście, to bardzo mile.

— Jak jeszcze planujecie promować płytę?

— Zapraszam też na trasę koncertową promującą „Origo”, która miała się rozpocząć w marcu ale ze względu na obecną sytuację w kraju musieliśmy przenieść ją na jesień. O szczegółach i nowych terminach będziemy informować.

— Na razie nie ma jednak na liście Olsztyna, ani innego miasta z naszego regionu?

— Ja oczywiście zawsze z dużym sentymentem wracam do swoich rodzinnych stron, ale to nie do końca ode mnie zależy. Jednak chociażby w ubiegłym roku graliśmy podczas Olsztyn Green Festival. Wspominam ten koncert jako jeden ze wspanialszych w karierze.

— Czy to prawda, że teledysk „Volcano” to najdroższy teledysk w historii wytwórni Universal Music Polska?

— To prawda. To jest też największa produkcja, w jakiej ja brałam udział, choćby

pod względem ilości osób ją zabezpieczających - strażaków, obsługi medycznej, technicznej, pirotechników. To było wspaniałe doświadczenie. Mieliśmy świetną ekipę odpowiadającą za najlepsze polskie produkcje filmowe i reżysera, Tadeusza Śliwę. Efekty są takie, że ja sama przez pierwszą dobę obejrzałam go już mnóstwo razy. Wciąż nie mogę uwierzyć, że na przykład spaliliśmy dom. Cały ogień jest prawdziwy, wszystko było na żywo. Tylko ostatni moment podpalenia Warszawy jest wykreowany dzięki efektom komputerowym. Nie dostaliśmy na to pozwolenia (śmiech).

— Jest pani tam taką niszczycielską kobietą, wszystko pani pali. Jaki jest przekaz tego teledysku?

— Ktoś mi kiedyś powiedział, że czasem wybuchu we mnie wulkan. To mi się bardzo spodobało. Zgodziłam się z tym i stwierdziłam, że nawiążę do tego w piosence. Ma przekazywać dążenie do celu i kobiecą siłę, nie tylko indywidualną, ale taką grupie. Nie lubię interpretować swoich tekstów, wolę, aby każdy zrobił to sam. Piosenkę na obraz przełożył Tadeusz, zrobił to znakomicie. Sądzę, że przekaz jest czytelny, bójcie się silnych babek! (śmiech)

— Strona wizualna pani twórczości jest bardzo wyrazista, nawet ekscentryczna. Teledyski, czy stylizacje są spójne i idą w parze z muzyką. Bardzo się wyróżniają na tle innych polskich artystów. Kto nad tym pracuje?

— Cała moja ekipa, ale najpierw wszystko pojawia się w głowie mojej i mojego producenta muzycznego Michała „Foxy” Króla. Zaczyna się bezpośrednio od piosenek, które wymyślamy w studiu przy „suchym” pianinie. Potem kolejna osoba z ekipy zaczyna widzieć wizualizację piosenki, a moja stylistka „zobaczy” moją stylizację. Mam bardzo zgrany zespół współpracowników. Współpracujemy ze sobą od początku w tym samym składzie i każdy jest odpowiedzialny za coś innego. Pilnujemy jednak, żeby wszystko miało swoje głębokie korzenie w muzyce i w tekście. Obraz i wszystko dookoła to tylko namalowanie tego, co jest w muzyce i danie słuchaczowi tego, co się dzieje w naszej wyobraźni.

— „Kolorowe ptaki” nie mają

**NATALIA NYKIEL**

— lat 25, pochodząca z Piecok pod Mrągowem wokalistka electro pop, autorka tekstów i muzyki. Zdobywczyni złotych i diamentowych płyt za albumy i single, nominowana do wielu nagród, w tym do Fryderyków, MTV Europe Music Awards, czy Polsat SuperHit Festiwal.

**w Polsce lekko, a pani lubi się wyróżniać ekstrawaganckimi strojami nie tylko na scenie. Odczuwa pani krytykę z tego powodu?**

— Nie odczuwam. Ja od samego początku, nawet gdy nie miałam jeszcze swojej muzyki, tylko występowałam np. w programie The Voice of Poland, mówiłam stylistom, że chcę szaleć. Że nie chcę być dziewczyną w dżinsach i białej koszulce, bo to do mnie nie pasuje. Od zawsze chciałam więcej. Dlatego to nie był szok dla słuchacza, że oto nagle zostałam przez kogoś „stworzona”. Krytyka tych „kolorowych ptaków” i wychodzenia poza schematy wynika często z tego, że ludziom wydaje się to nieprawdziwe. Sądzą, że ktoś chce zaistnieć poprzez ubranie, a nie przez to, co jest ważne. Że ktoś kogoś wymyślił. Dla mnie od początku było oczywiście, że scena tego wymaga. Ja się czuję trzy razy lepiej wychodząc w takich strojach, a nie sauté. Nie spotkałam się z krytyką z tego powodu, choć wiadomo, że wszystko jest kwestią gustu. Jednym będzie się to podobać, innym nie. Moja mama zawsze do mnie zadzwoni, gdy będę miała włosy spięte w ładny kok i powie, że wyglądałam świetnie. A gdy będę miała bardzo krótką sukienkę, powie, że to nie bardzo... Dla mnie ważne jest, żebym sama dobrze się w tym czuła, reszta nie jest istotna.

— Co sprawiło, że podjęła pani decyzję o zostaniu jurorką nowego programu w Polsce „The Four. Bitwa o Sławę”?

— Wcześniej nie chciałam wchodzić w takie programy, bo miałam dużo własnych planów, które by mi nie po-

zwolili na odpowiednie zaangażowanie. Jednak ten program jest na tyle inny, że po długich rozmowach zgodziłam się na udział. Osoby pozostałych jurorów, Kuby Badacha i Igora Herbuta również miały znaczenie. Są wyznacznikiem, że będzie to jakościowe i że znajdziemy porozumienie. W programie mamy także zespół muzyczny pod kierownictwem Michała Grymuzy, w skład którego wchodzi najlepszy polscy muzycy. Ten program będzie więc świetnym koncertem! Z drugiej strony jest to też ciekawa formuła, bo jest to pierwszy program tego typu, w którym głośno publiczność w studiu. Mamy więc prawdziwe reakcje potencjalnych przyszłych słuchaczy tych osób, które walczą w naszym programie o swoje marzenia i późniejsze życie na scenie. Nie wisi więc nad nami jurorami odpowiedzialność za czyjąś karierę. Na szczęście program nie jest dla mnie bardzo wymagający czasowo, a dodatkowo produkcja była na tyle życzliwa, że część nagrań została dopasowana do moich innych zobowiązań. Mam więc czas na koncerty, na festiwal SXSW.

— **Może pani opowiedzieć więcej o formule?**

— Program będzie miał osiem odcinków. W pierwszych sześciu wybrani w castingu wokaliści walczą o cztery krzesła zajęte przez wybranych przez nas wcześ-



Fot. Alia Zielińska

niej znakomitych wokalistów, którzy muszą obronić swoje pozycje. Szukamy osób gotowych grać na największych scenach i takich, które tą jedną piosenką wykonaną w programie są w stanie nas do tego przekonać. Siódmy i ósmy odcinek to półfinały i finał. Jesteśmy już po pierwszych nagraniach i z ręką na sercu mogę powiedzieć, że będzie to bardzo emocjonujące i zaskakujące. Razem z Kubą Ba-

dachem i Igorem Herbutem długo nie mogliśmy zasnąć z tych emocji. Może to być też zaskakujące dla widzów, bo to zupełnie nowa formuła programu typu talent show. Ten program jest zaskoczeniem nawet dla samych producentów. Przez swoją nieprzewidywalność i przez to, że najważniejsze decyzje podejmuje publiczność w studiu. Drugi odcinek programu już w sobotę 14 marca.



Fot. Alia Zielińska

— **Czyli jury jest tylko ciałem doradczym?**

— Mamy jeden moment, w którym jako reprezentanci branży muzycznej decydujemy, czy dopuszczamy kogoś do bitwy z kimś z czwórki, którą wybraliśmy. Ale o tym, kto wygrywa bitwę, decyduje już publiczność.

— **Czy uczestnicy to amatorzy?**

— I tak, i nie. Są osoby znane już z różnych dokonanych. Będą też totalni naturszczy-

cy, ale już na bardzo wysokim poziomie. Czasem będą więc bitwy profesjonalisty z amatorem, ale amatorem na takim poziomie, że może już taką bitwę podjąć. Kolejną ciekawą sprawą jest to, że ktoś przed telewizorem może stwierdzić – „ja jestem lepszy”, może wrzucić swój filmik do Internetu z odpowiednim hasztagiem, a produkcja może go znaleźć i zaprosić do programu jako uczestnika. Tak

więc z kanapy można się znaleźć na nagraniach programu w następnym tygodniu.

— **Jak pani się odnajduje w roli jurorki?**

— Nie jest to łatwe zadanie.

Ja staram się nie rzucać słów na wiatr. Mówić wprost, ale w taki sposób żeby nikogo nie urazić, ważna jest dla mnie kultura wypowiedzi i rozmowy z drugą osobą. Zawsze chcę dać komuś taką radę, z której faktycznie mógłby skorzystać. Albo podtrzymać na duchu, jeśli widzę, że jest zestresowany. Te emocje trzeba dobrze odczytywać i wiedzieć, na co można sobie pozwolić w komentarzach, a na co nie. My jako jurorzy jesteśmy wyciągnięci każdy „z innej parafii”, z innej muzyki. Mamy inne doświadczenia i inną wrażliwość. Każdy z nas może więc dać uczestnikom zupełnie inną radę. Aczy z niej skorzystają, to już jest ich wola.

— **Czy wśród tych wszystkich zajęć znajduje pani jeszcze czas na odwiedzenie Mazur, rodziny?**

— Oczywiście. Nie robię tego bardzo często, ale jak tylko mam wolny weekend, czy kilka dni, to odwiedzam rodzinę.

— **A ostatnio kiedy?**

**Na święta?**

— A nie, bo w lutym (śmiej). Byłam na swoje urodziny w domu, tam je spędziłam.

EDYTA GWÓDŹ

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

REKLAMA



TELEWIZJA POLSKA

## Telewizja Polska Spółka Akcyjna z siedzibą przy ul. J. P. Woronicza 17, 00-999 Warszawa

ogłasza przetarg pisemny nieograniczony

**na zbycie (sprzedaż) prawa własności zabudowanej nieruchomości gruntowej wraz z prawem własności posadowionego na niej budynku magazynowo – biurowego, położonej w Olsztynie przy ul. 15 Dywizji 5.**

### 1. Przedmiot przetargu

Przedmiotem przetargu pisemnego nieograniczonego jest zbycie (sprzedaż) prawa własności zabudowanej nieruchomości gruntowej wraz z prawem własności posadowionego na niej budynku magazynowo – biurowego, wpisanego do rejestru zabytków (decyzja nr 369/2015), położonej w Olsztynie przy ul. 15 Dywizji 5, dla której Sąd Rejonowy w Olsztynie, VI Wydział Ksiąg Wieczystych, prowadzi księgę wieczystą nr OL10/00133276/9, składającej się z działki nr 4/1, z obrębem nr 30, o powierzchni 3 959 m<sup>2</sup>.

Szczegółowy opis nieruchomości dostępny jest na stronie internetowej: [www.nieruchomosci.tvp.pl](http://www.nieruchomosci.tvp.pl)

### 2. Cena wywoławcza

Cena wywoławcza przedmiotu sprzedaży wynosi 924 500 zł (słownie: dziewięćset dwadzieścia cztery tysiące pięćset złotych). Przedmiotowa sprzedaż zgodnie z art. 43 ust. 1 pkt 10 ustawy o podatku od towarów i usług (VAT).

### 3. Warunki przetargu

Szczegółowe warunki przetargu, zostały zamieszczone na stronie internetowej Telewizji Polskiej S.A.: [www.nieruchomosci.tvp.pl](http://www.nieruchomosci.tvp.pl) oraz są dostępne w siedzibie Telewizji Polskiej S.A. w Warszawie (00-999) przy ul. J. P. Woronicza 17, w Ośrodku Administracji.

Warunkiem udziału Oferenta w przetargu jest w szczególności:

- wniesienie przez Oferenta wadium w pieniądzu, w kwocie 64 715 zł (słownie: sześćdziesiąt cztery tysiące siedemset piętnaście złotych). Wadium w pieniądzu należy wpłacić przelewem na rachunek bankowy Telewizji Polskiej S.A. prowadzony przez Bank Handlowy S.A. w Warszawie nr: 34 1030 1508 0000 0008 1726 2384. Dowód wniesienia wadium musi zawierać w rubryce „tytuł” sformułowanie ze zwrotem „wadium – Olsztyn ul. 15 Dywizji 5”. Wpłaty wadium należy dokonać w taki sposób, aby wadium wpłynęło na rachunek bankowy Telewizji Polskiej S.A. wskazany powyżej najpóźniej w dniu 22 kwietnia 2020 roku do godziny 15:00,
- złożenie pisemnej oferty w terminie do dnia 23 kwietnia 2020 roku do godziny 12:00. Ofertę w języku polskim w zamkniętej kopercie z dopiskiem „Oferta przetargowa – Olsztyn ul. 15 Dywizji 5” można składać osobiście w siedzibie Telewizji Polskiej S.A. w Warszawie przy ul. J. P. Woronicza 17, Ośrodek Administracji, Sekretariat lub za pośrednictwem poczty na adres: Telewizja Polska Spółka Akcyjna, ul. J. P. Woronicza 17, 00-999 Warszawa, Ośrodek Administracji, decyduje data i godzina wpływu oferty,
- zapoznanie się ze „Szczegółowymi warunkami przetargu – sprzedaż Olsztyn ul. 15 Dywizji 5”.

### 4. Czas, miejsce i rozstrzygnięcie przetargu

Otwarcie ofert nastąpi na posiedzeniu jawnym w siedzibie Telewizji Polskiej S.A. w Warszawie przy ul. J. P. Woronicza 17, Ośrodek Administracji, pok. 108, w dniu 23 kwietnia 2020 roku o godzinie 14:00.

Jeżeli w przetargu nie można dokonać wyboru oferty najkorzystniejszej ze względu na to, że zostały złożone równorzędne oferty, Telewizja Polska S.A. organizuje w wyznaczonym przez siebie terminie dodatkowy przetarg ustny ograniczony dla Oferentów, którzy złożyli te oferty.

Oferent, którego oferta została wybrana jako najkorzystniejsza zostanie poinformowany pisemnie przez Telewizję Polską S.A. o terminie i miejscu zawarcia umowy. Jeżeli oferent nie stawi się w miejscu i w terminie wyznaczonym, Telewizja Polska S.A. może odstąpić od zawarcia umowy i zatrzymać wniesione wadium lub wyznaczyć nowy termin zawarcia tej umowy pod rygorem odstąpienia od zawarcia umowy i zatrzymania wniesionego wadium. Do zawarcia umowy niezbędne jest uiszczenie pełnej ceny przez Oferenta najpóźniej na dwa dni robocze przed zawarciem umowy, przy czym wpłacone wadium zostanie zaliczone na poczet ceny nabycia. Oferentem, których oferty nie zostaną przyjęte, wniesione wadium zostanie zwrócone niezwłocznie po zatwierdzeniu wyniku przetargu.

Telewizja Polska S.A. zastrzega, że ogłoszenie oraz warunki przetargu mogą być zmienione lub odwołane w każdym czasie bez konieczności podawania przyczyn, jak również, że przetarg może zostać unieważniony w każdym czasie bez konieczności podawania przyczyn, lub zamknięty bez wybrania którejkolwiek z ofert.

Szczegółowe informacje dotyczące przedmiotowej nieruchomości oraz organizacji przetargu udzielane są od poniedziałku do piątku w godzinach 09:00 – 15:00 pod nr tel. (22) 54 77 602 lub (22) 54 78 658.

Informacje w sprawie oględzin nieruchomości udzielane są od poniedziałku do piątku w godzinach 09:00 – 15:00 pod nr tel. (89) 52 67 470 wew. 116.

# WCIAŻ JESTEM CHŁOPAKIEM Z SĄSIEDZTWA

**PIOTR ŻARNOCH NA SWOIM KONCIE MA WSPÓŁPRACĘ M.IN. Z ENEJEM, KAMIŁEM BEDNARKIEM, TYMONEM TYMAŃSKIM CZY EWĄ BEM. OD CZTERECH LAT PODBIJA MUZYCZNE SCENY Z KRÓLOWĄ POLSKIEGO POPU – SYLWIĄ GRZESZCZAK. JEDNAK WCIAŻ MOŻNA Z NIM W MRĄGOWIE WYSKOCZYĆ NP. NA GRILLA.**

— Pseudonim „Puzon” chyba mówi wszystko na temat instrumentu, na którym grasz. Skąd zamiarowanie właśnie akurat od tego „dęciaka”?

— Kiedy miałem 9 lat ojciec wysłał mnie do szkoły muzycznej w Mrągowie. Ja próbowałem łapać się wielo aktywności. Od bycia wolontariuszem PCK, po dodatkowe zajęcia z języka angielskiego. To były jeszcze czasy, kiedy nie było internetu i nie siedziało się w domu przed komputerem. Byłem małym grubaskiem i w piłkę często nie grałem, więc szukałem innych zainteresowań. W szkole muzycznej trafiłem na saksofon. Niestety na czterech uczniów były tylko dwa instrumenty i musieliśmy się jakoś dzielić. Nauczyciel Andrzej Regiec zaproponował mi puzon. Kiedy po raz pierwszy przyniosłem puzon do domu, to tata się przeżegnał i powiedział: „Boże, dzieciaku, ja kiedyś grałem na puzonie”. Okazało się, że rzeczywiście był puzonistą. Niestety w pewnym momencie zrezygnował z grania. Ja tkwię już w tym 24 lata.

— Ojciec dawał ci jakieś wskazówki na samym początku?

— Stał się dawać. Ja miałem jednak zawzięty charakter i uważałem, że nie są to dobre wskazówki. Uważałem, że gdyby miał rację, to by dalej grał. Miał rację w wielu sprawach, ale ja wolałem iść swoją ścieżką. Na

szczęście nie byłem zmuszany do ćwiczenia. Nie było tak, że miałem jakieś szlabany na wyjście z domu dopóki czegoś tam nie przećwiczę. Gdyby tak było, to pewnie bym zrezygnował i poszedł w życiu w inną stronę niż muzyka. Tak zresztą zrobiło wielu moich kolegów. Ja sam będąc już w szkole muzycznej w Olsztynie, doszedłem do wniosku, że można funkcjonować na podstawie grania, zarabiać na tym pieniądze i żyć inaczej, niż praca od 8 do 16, potem jakieś zajęcie w domu i czas na sen. Życie muzyka wygląda trochę inaczej.

— Nie zazdrościsz jednak trochę np. gitarzystom? Oni mogą podrywać dziewczyny przy ognisku metodą „na piosenkę”.

— Z puzonem byłoby to raczej trudne. Rzadko chodziłem na ogniska. Przeważnie było to już w latach, kiedy mogłem swobodnie spożywać alkohol i grałem już w znanych zespołach. Gitarzyści i wokaliści mieli dar do takiego trochę lansowania się. Na pewnym etapie każdy młody człowiek tego potrzebował. Ja w pewnym momencie stwierdziłem, że jest to totalnie bez sensu i nie tędy droga. Wtedy okazało się, że można odnieść sukces wcale o niego nie zabiegając. Im bardziej podchodziłem do tego „olewając”, tym bardziej zaczęło mi to wychodzić.

— Miałeś już wtedy przekonanie, że gra na puzonie jest tym, co chcesz w życiu robić? Myślałeś, żeby zrobić z tego swoją życiową ścieżkę?

— Bardzo długo zastanawiałem się, co innego mogę robić. Wszystko miałem połączone z muzyką. Najpierw uczyłem się w szkole muzycznej w Mrągowie, potem przez dwa lata w Olsztynie, a potem w liceum jazzowym w Warszawie. Następnie jazz w Gdańsku. Ten kierunek sam się u mnie „obrał”. Nie miałem innego hobby. Kiedy pojawiła się era komputerów, gier i programowania to moi koledzy mnie w tym wyprzedzili, bo mieli na to więcej czasu. Oni nie musieli od 9. roku życia chodzić jednocześnie do dwóch szkół i zajmować się takimi rzeczami, jak np. ćwiczenia na instrumencie czy kształcenie słuchu. Ja jednak poszedłem swoją drogą. Zrozumiałem, że ma to sens, kiedy po raz pierwszy wy-



Mrągowiec już 24 lata gra na puzonie

szedłem na dużą scenę, kiedy zobaczyłem pod nią tych wszystkich ludzi. Poczułem to niesamowite uczucie, kiedy dajesz im swoją energię, a oni ci ją oddają. Wtedy dogłębnie zakochałem się w tym, co robię do tej pory.

— Pamiętasz jeszcze swój pierwszy występ?

— Pierwszego nie pamię-

tam. Pamiętam za to indywidualne występy jeszcze w szkole muzycznej. Do tej pory, kiedy mam gdzieś wystąpić solowo, to kosztuje mnie to bardzo dużo stresu. Miałem tak np. kiedy zagrałem u syna w przedszkolu. Kiedy gramy z zespołem 4-5-osobowym przed publicznością liczącą nieraz kil-



Piotr Żarnoch od czterech lat występuje z Sylwią Grzeszczak

kadziesiąt tysięcy ludzi nie czuję żadnego stresu. Natomiast kiedy stoję na scenie sam i gram nieraz dla kilku lub kilkunastu osób, to robi mi się sucho w gardle i przechodzą mnie zimne poty. To mi zostało jeszcze po szkole muzycznej.

— Jest jakiś występ z tego początkowego okresu, który ci najbardziej utkwił w pamięci?

— Tak, to był koncert w Olecku. W pamięci utkwił mi być może dlatego, że kupiłem wtedy kasetę z nagraniem i oglądałem to co jakiś czas. Miałem na sobie czerwoną marynarkę i czarne spodnie. Wyglądałem, co najmniej dziwnie. Mój syn, który ma cztery lata gra teraz ładniej niż ja wtedy. To cud, że mój profesor wtedy chciał mnie dalej kształcić, a ja miałem na tyle zaparcia, że się nie poddawałem i dalej chciałem to robić. W Olecku nic wtedy nie zdobyłem, ale to był jeden z moich pierwszych wyjazdowych występów na scenie z puzonem.

— Miałeś okazję poznać cię kiedy już grałeś w Enej. Jak wyglądała jednak twoja droga, zanim dołączyłeś do tego zespołu?

— Skończyłem edukację w Mrągowie. Miałem wtedy 14 czy 15 lat. Trzecią klasę gimnazjum robiłem już w Olsztynie, bo tam poszedłem do szkoły muzycznej. Okazało się, że byliśmy w jednej klasie z Piotrkim „Lolkim” Sołoduchą (wokalista Eneja - przyp. red.). Chodziliśmy wspólnie na harmonię do tego samego nauczyciela. Po paru latach „Lolek” założył Eneja, a ja grałem w ukraińskim zespole Kraina Mrii. Gdzieś widywaliśmy się na wspólnych małankach (zabawa ukraińska - przyp. red.) czy koncertach. W pewnym momencie „Lolek” zapytał mnie, czy nie chcę do nich dołączyć. Pomyślałem, że gram już w jednym ukraińskim zespole, więc dojdę do drugiego. To, co chłopaki robią teraz na poziomie światowym, to zupełnie inna bajka w porównaniu do tego, co było na początku. Mam na kasiecie nagranie z Bartoszczy. To był rok 2004 i mój pierwszy koncert z Enejem po tygodniu prób. Wszystko w tej muzyce było jeszcze tak chaotyczne, nieoszlifowane. To w nas dojrzywało. We mnie samym również. W zespole spędziłem

prawie pięć lat. Wtedy moja kariera muzyczna zaczęła się rozwijać. Pojawily się nowe kierunki. Przez chwilę nawet chciałem być jazzmanem, co mi oczywiście nie wyszło. Poszedłem bardziej w stronę popu, rocka czy reggae.

— Te twoje pięć lat w Enej to taki okres, że zespół stał się pewną marką w naszym regionie. Nie było wtedy imprezy na Warmii i Mazurach, na której nie grałby Enej.

— Tak, to prawda. Zespół stał się wtedy taką wizytówką. Wiąże się to z tym, że jest tutaj spora społeczność ukraińska, ale też dlatego, że większość ludzi lubi dobrą zabawę. Graliśmy wtedy dużo zabaw i koncertów typu święto truskawki, kielbaski czy boczek. Często dostawaliśmy tylko zwrot kosztów, ale cieszyliśmy się z tego, że jesteśmy zapraszani i możemy się pokazać. Jednym z przełomów było nagranie hymnu Kortowiady i wystąpienie na olsztyńskich juwenaliach. To w mentalności każdego z nas dało nam totalny przełom. Później doszedł Łukasz Kojrys jako menadżer i on zaczął się tym zajmować. Zespół coraz bardziej zaczął zmieniać swoją pozycję. Przeszła być tylko kapela regionalna, a zaczął być coraz bardziej znany w kraju. Staliśmy się obok Big Daya czy Harlemu jednym z najbardziej znanych zespołów w tego regionu.

— Wiem, że w pamięci utkwił ci również jeden z wielu koncertów, jakie zagrałście w tamtych latach w Kętrzynie. Co tam się wydarzyło?

— Graliśmy jako support przed zespołem Kult. Pamiętam, że to była wtedy dla nas bardzo duża scena. Byliśmy „podjarani” tym występem. Kult był dla nas wielką inspiracją. Wcześniej występowaliśmy na festiwalu rockowym w Węgorzewie, na który trzeba było przygotować jakiś cover. Nasz wybór padł na „Wódkę” Kultu. Potem graliśmy to na naszych koncertach. W Kętrzynie zapytaliśmy Kazika Staszewskiego, czy możemy zagrać ten utwór. Kazik wyraził swoją aprobatę. Chyba poszło nam dosyć dobrze, bo kiedy graliśmy z Kultem na Kortowiadzie, to już takiej zgody nie dostaliśmy, żeby nie powielić tych samych utworów, ale z inną energią. Kętrzyń wspominam też bardzo miło ze względu na ludzi. Tam jest bardzo fajna

energia na koncertach. Ludzie naprawdę chcą się bawić.  
— Grałeś w Kętrzynie jeszcze z innymi artystami?

— Z tego co pamiętam, to wystąpiłem tam z Kamilem Bednarkiem. Zagraliśmy na pewno w Mrągowie, Miłokajkach i chyba właśnie w Kętrzynie. Grałem też z zespołem Kraina Mrij i to nie raz. Chyba nawet na któreś malance.

— Odszedłeś z Eneja na krótko przed ogólnopolskim sukcesem w programie „Must Be The Music”. Nie żałujesz trochę tej decyzji?

— To pytanie trafiało już do mnie wielokrotnie. Oczywiście, że żałowałem tej decyzji. Każdy by żałował. To tak jak zarząca kurę znoszącą złote jajka. Współpracowałem z chłopakami pięć lat. Myślałem, że decyzja o odejściu jest przemyślana. Chciałem wtedy grać z Tymonem Tymańskim. Niestety to nie wypaliło i nasze drogi się rozeszły. Kiedy chłopaki wygrali program, to przede wszystkim byłem dumny z ich sukcesu. W głębi serca żałowałem, że nie z mną. Teraz, kiedy poukladała mi się moja muzyczna ścieżka, nie czuję już tego żalu. Enej jest na swojej drodze, a ja na swojej. Spotykamy się często, wspólnie imprezujemy, więc dalej razem się trzymamy.

— Po Eneju od razu był Bednarek?

— Nie. Zacząłem wtedy swoje studia, robiłem jakieś jazzu m.in. z Tymonem Tymańskim i różnymi big-bandami. Miałem wtedy okazję zagrać m.in. z Ewą Bem, Gracją Łobaszewską, Ewą Urygą. Kiedy skończyłem studia, to musiałem coś ze sobą zrobić. Dostałem propozycję wyjechania na statek. Zostałem muzykiem statkowym. Trafiłem tam przez kolegę. Wyruszyliśmy z San Francisco przez Kanadę, Alaskę do Japonii na trzy miesiące. Pozwiedzałem wtedy trochę świata i zarobiłem parę groszy. To była szkoła życia, którą polecam każdemu, kto chce zostać profesjonalnym muzykiem czytającym nuty. Tak jak wojsko robiło kiedyś z człowieka mężczyznę, tak te kilka miesięcy zrobiło ze mnie muzyka. Miałem takiego przełożonego, że dostałem „wpierdziel” psychiczny, ale przy okazji nauczyłem się grania paru dźwięków. Po statku okazało się, że utraciłem wszystkie kontakty, jakie miałem. Na moje miejsca powołał inni puźoniści. Stwierdziłem więc, że pójdę do wojska. Nie dostałem się tam z przyczyn fizycznych. Nie podciągną-



łem się na drążku, wyskoczył mi bark. Wracając do domu, zgłosiłem problem mamie, która przekazała ojcu, że nie chce siedzieć bezczynnie na tyłku. I tak zaczęła się moja dwuletnia kariera biznesmena w Niemczech, gdzie zajmowałem się robotami budowlanymi. W dzień pracowałem, a w nocy ćwiczyłem na instrumencie. I wtedy zadzwoniła do mnie menadżerka Kamila Bednarka. Grając jeszcze w Eneju, siedziałem kiedyś w konkursie w jury razem z Kamilem Wójcikiem i Olkiem Ostrowskim. To był rockowy festiwal w Dobrym Mieście. Tam przyjechała taka grupa młodych ludzi. Nazywali się Star Guard Muffin. Ich liderem był Kamil Bednarek. Oni wtedy wygrali ten przegląd, a ja zagrałem z nimi na finałowym koncercie. Będąc w Niemczech, dostałem propozycję nagrania jednego utworu. Poleciałem samolotem z Dortmundu do Gdańska. Nagraliśmy „Chwile jak te”, które „odpaliły” bardzo mocno. Tak się zaczęła moja roczna przygoda z Kamilem. Potem miałem cztery miesiące przerwy. Następnie dołączyłem do zespołu Sylwii Grzeszczak, z którą współpracuję do tej pory już cztery lata.

— Jak praca z królową polskiego popu?

— Rewelacja. Z Sylwią znałem się wcześniej z festiwalu muzycznych, gdzie miałem okazję trochę z nią pograć. To jest współpraca na bardzo wysokim poziomie. To są profesjonalni i doświadczeni muzycy, często udzielający się sesyjnie w nagraniach innych artystów. Nie dość, że robią solidną robotę, to jeszcze są fajnymi ludźmi. Sylwia ma bardzo mocnego „czuja” do ludzi. Ona wie, czego chce i z kim jej się układa. Tego się

nie da opisać. To jest od razu zauważalne. Często jest tak, że robimy aranże i przychodzi Sylwia i mówi, że to by chciała tak, a to inaczej i od razu jest to przez nas odgrywane. To świadczy o warsztacie i poziomie wszystkich muzyków. Dlatego też ta współpraca trwa do tej pory i myślę, że jeszcze trochę wspólnie połączymy. Co by nie napisała, to będzie zawsze przebojem. Teraz gramy jeszcze pojedyncze koncerty. Za nami m.in. wyjazd do Londynu czy koncert w katowickim Spodku. Przed nami od maja sezon wiosenno - letni. Praktycznie do końca września ciężko będzie złapać mnie w domu. Gram jeszcze z takim projektem eventowym Stage Fever. Mam kilka rzeczy do zagrania. Współpracuję też zorkiestrą Jana Stoklosy. Nie nudzę się. Mam co robić. Nawet siedząc w Mrągowie można działać np. w Warszawie, a mieszkać dalej na Mazurach.

— Ale podobno ciągnie cię na Jamajkę?

— Trochę tak. Zamieszkałbym tam nie chciał. Marzy mi się pojechać tam i zobaczyć te rejon. Ponagrywać z tymi ludźmi. Dostałem teraz możliwość nagrania paru utworów na płytę z Jamajczykami. To zasługa perkusisty Kamila Bednarka, który z nimi nagrywa. Zobaczymy, co z tego wyjdzie. Myślę, że będą to fajne rzeczy. Ja już nie słyszałem i mi się bardzo podobają. Jeżeli to „odpali” to rynek europejski zaszaleje na punkcie jamajskiej muzyki.

— Jednak ze swoją rodziną dalej mieszkasz w Mrągowie?

— Tak. Tutaj się wybudowaliśmy i nie ruszamy się stąd. Koncerty gramy głównie w weekendy, przeważnie w czwartki, piątki i soboty. Po- zostaje dni spędzam w domu.

Przeliczając to na godziny, to i tak więcej czasu spędzam z dzieckiem niż gdybym pracował po osiem godzin dziennie w normalnej pracy.

— Czyli żona nie robi wyrzutów, że Walentynki czy Dzień Kobiet spędzasz np. z innymi paniami na koncercie, a nie z nią w domu?

— Chyba już się do tego przyzwyczaiła. Kiedy normalni ludzie mają wolne i spędzają czas na imprezach czy rodzinnych grillach, to wtedy my jesteśmy od tego, żeby dla tych ludzi grać. To kwestia przyzwyczajenia, że Sylwestra spędzamy ze mną w pracy, a nie gdzieś na prywatnych imprezach. Chociaż w przypadku powitania Nowego Roku, kiedy kończę grać na scenie, to zawsze jeszcze idziemy gdzieś się pobawić.

— Czyli rodzina wspiera cię w tym, co robisz?

— Tak i to bardzo. I muszę im za to podziękować. Najpierw rodzice uwierzyli we mnie i wspierali, a teraz robi to moja żona i dziecko.

— Plusem tego, że nie jesteś znanym wokalistą czy gitarzystą jest chyba to, że możesz swobodnie chodzić po ulicach Mrągowa i nikt cię jakoś specjalnie nie zaczepia?

— To jest bardzo duży plus. Widzę teraz po Sylwii, jakie to jest piętno sławy. Nie jest łatwo pójść do restauracji na obiad, do sklepu na zakupy czy pojeździć na rowerze. Kiedy jesteś rozpoznawalną osobą, to masz z tym problem. W naszym przypadku, jako muzyków w zespole, nie jest to już tak odczuwalne. Fajnie jest żyć z taką myślą, że nikt cię nie napiętnuje, albo nie siedzi obok i nie wytyka cię palcem. Nie mówiąc już o robieniu zdjęć z ukrycia, co jest częstym problemem wielu gwiazd.

— Ale niestety często w małych miastach są ludzie, którzy w niezdrowy sposób potrafią zazdrościć swoim ziomkom, którym udało się odnieść jakiś sukces. Doświadczasz czegoś takiego?

— Zdarzyło mi się. Kiedy po kilku latach wróciłem do Mrągowa i tutaj się osiedliłem, to spotkałem się z kilkoma objawami chorej zazdrości. Ludzie myśleli, że ja śpię na pieniądzach. Traktowali mnie, jak nie wiadomo kogo. Okazało się, że jest wręcz przeciwnie i sam nieraz np. pożyczałem od innych pieniądze. Wtedy zrozumieli, że to praca jak każda inna. Ja gram, a ktoś inny siedzi za biurkiem jako np. urzędnik czy programista. Na szczęście takie przypadki nie były liczne i nie trwało to długo. Teraz już nie mam z tym problemów.

— Wiem, że co jakiś czas spotykasz się z młodymi adeptami muzyki. Co im przekazujesz tak od siebie, od serca?

— Niestety obecnie zainteresowanie instrumentami dętymi czy szczególnie pużonem nie jest zbyt wielkie. Aszkoda. Staram się młodym ludziom przekazać, żeby do muzyki podchodzili nie jak do pracy, ale traktowali ją jak zabawę. Nie muszą siedzieć teraz i uczyć się skal. Ja staram się ich uczyć melodii tak, żeby uczeń mógł się pochwalić, że umie coś innego niż jego znajomi. Jego atutem jest nie to, że potrafi przejść kolejny level w mindcfarcie, ale umie zagrać na instrumencie dętym. Może coś kiedyś nagra i ktoś po 20. latach będzie o tym pamiętał. Takie rzeczy docenia się z czasem. I to staram się przekazać młodym adeptom instrumentów, żeby czerpali z tego radochę. To nie jest szkoła, to jest przyjemność. Ja

często zazdrościłem luzu muzykom, którzy byli samoukami. Oni zawsze byli prawdziwi w tym, co robili. Niestety szkoły muzyczne często zabijają w ludziach muzykalność.

— Często po latach spędzonych na scenie można chyba stracić tę prawdziwą radość z grania?

— Jest wielu takich muzyków, którzy robią to dlatego, że nie mają nic innego do roboty w tym momencie. Są doskonałymi muzykami, ale radości po nich nie widać. Szkoda, bo to nawet nie chodzi o samo granie na scenie, a o ludzi, z którymi przebywasz. Współczuję takim ludziom, którym tego brakuje.

— Tobie to nie grozi?

— Cały czas staram się. Nawet siedząc w Mrągowie nagrywać coś z ludźmi. Kontaktuję się z chłopakami i cały czas coś wymyślamy, przerabiamy. U Sylwii cały czas coś się zmienia, ewoluuje, idziemy do przodu. Jeśli masz wokół siebie ludzi, którzy chcą coś zrobić, to ty mimowolnie też będziesz coś robił.

— Jesteś przykładem, że nawet nieduże miasto nie jest barierą do tego, żeby osiągnąć sukces.

— Z tego co kojarzę, to z Mrągowa były jeszcze dwie takie osoby. Pierwszą był Wojtek Małajkat, a drugą Bartek Królik, którego bardzo serdecznie pozdrawiam. Jak popatrzyć na te wszystkie zespoły, na ludzi grających, czy występujących w teatrach to nie są zazwyczaj ludzie pochodzący z Warszawy. Przyjechali z małych miejscowości, z zaparciem, że chcą coś osiągnąć. Dlatego, że oni od razu wiedzieli, że czegoś chcą. Że chcą się wydestać, coś zrobić. Nie zatrącałi jednak miłości do miejsca swojego pochodzenia. Mam dużo znajomych z branży, którzy chętnie by wrócili do swoich małych miejscowości, tylko praca im na to nie pozwala. Wracają tam jednak kiedy tylko mogą. To nie jest tak, że fajnie jest mieszkać w dużym mieście, tłuc się w korkach. Owszem, dobrze jest tam pracować. Ja jednak dziękuję Bogu i cieszę się z tego, że mogę mieszkać w Mrągowie. Wciąż dla wielu jestem zwykłym chłopakiem z sąsiedztwa. Spotykam się z ludźmi, pójde na piwo, albo zrobimy grilla z sąsiadami. Jestem przykładem wyluzowanego mrągowianina.

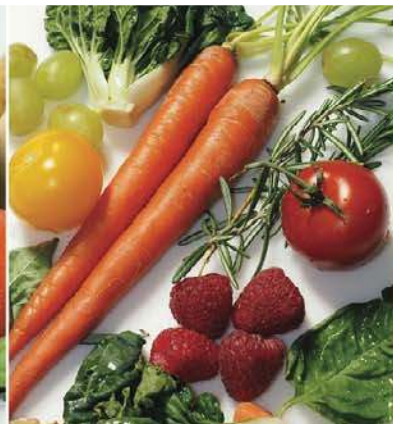
WOJCIECH CARUK

w.caruk@gazetaolsztynska.pl

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

# 5 ZASAD PRZECHOWYWANIA WARZEW I OWOCÓW

STATYSTYKI MÓWIĄ, ŻE POZBYWAMY SIĘ JEDZENIA ZWYKLE Z POWODU JEGO ZEPSUCIA, A TRZECIĄ CO DO WIELKOŚCI GRUPĄ PRODUKTÓW NAJCZĘŚCIEJ TRAFIAJĄCYCH NA ŚMIETNIK SĄ – PO PIECZYWIE I WĘDLINACH – ŚWIEŻE OWOCE. TYMCZASEM ISTNIEJE SPOSÓB NA PRZEDŁUŻENIE TRWAŁOŚCI OWOCÓW I WARZEW – WŁAŚCIWE PRZECHOWYWANIE.



**P**oznajmy 5 zasad, które pomogą nam dłużej cieszyć się ich smakiem i świeżością.

## ZASADA 1 Do lodówki wkładamy dojrzałe i nietrwałe

W lodówce można z powodzeniem przechowywać owoce i warzywa, choć nie wszystkie. Niska temperatura pomoże uchronić przed zepsuciem te mocniej dojrzałe, a przez to bardziej nietrwałe. Chowajmy do lodówki miękkie już awokado, mango, ale też rodzime gruszki, śliwki czy morele – w ten sposób zyskamy kilka dodatkowych dni na ich spożycie. Niektóre owoce, np. maliny, truskawki, jako nietrwałe z natury, szybko tracą swoją świeżość. Lodówka pomoże im ją zachować, ale w domowej chłodni nie poleżą dłużej niż 2 dni. Odwrotnie jest z warzywami: w niskiej temperaturze długo wytrzymują warzywa kapustne (kapusta, kalafior, brukselka, brokuł), liściaste (sałata, jarmuż), a także pory i szparagi. Przechowując je w lodówce, pamiętajmy o ich właściwym zabezpieczeniu. Zasady warzywa powinno się zabezpieczyć przed wilgocią: wypakować z folii i schować do osobnej, dolnej szuflady w papierowej torebce. Wyjątkiem jest jednak sałata, która bez wilgoci zwiędnie – ją owijamy zwilżonym ręcznikiem papierowym.

## ZASADA 2 Na blacie trzymamy nie tylko aromatyczne zioła

Nie wszystkie owoce i warzywa lubią chłodzenie, dlatego część z nich dłużej zachowa smak oraz świeżość leżąc na blacie w temperaturze pokojowej. Ta zasada dotyczy zwłaszcza pomidorów, które w lodówce tracą niemal całkowicie swój smak i zapach. Z kolei natka pietruszki, koperek czy zioła aromatu w lodówce nie stracą, ale nasiąkną innymi zapachami – dlatego zieleninę najlepiej przechowywać w doniczce na oknie lub w szklance z wodą. Temperatura powyżej 10 stopni to idealne warunki do przechowywania owoców egzotycznych, szczególnie bananów i cytrusów. Warunki domowe służą także warzywom soczystym i mięsistym: cukiniom, ogórkom, bakłażanom i dyniom. Przechowując warzywa lub owoce poza lodówką, warto pamiętać, że słońce i temperatura przyspieszają ich dojrzewanie, co korzystnie wpływa na ich smak, ale jednocześnie stają się one mniej trwałe – warto o tym pamiętać i kupować taką ilość warzyw i owoców, które zjemy na bieżąco, bez ryzyka ich zmarnowania w wyniku przejrzenia.

## ZASADA 3 W ciemne miejsca chowamy obiadowe klasyki

Jest grupa warzyw, którym nie służy ani lodówka (mogą



w niej zgnić), ani przechowywanie na wierzchu (będą kielkować). Najlepiej czują się w ciemnej, chłodnej i suchej piwnicy, bo w taki sposób były przechowywane przez pokolenia. Mowa o ziemniakach, marchewce, cebuli i czosnku, których używamy często i lubimy mieć zawsze pod ręką. Aby były długo świeże i jędrne, warto zaaranżować dla nich warunki zbliżone do piwnicznych: przechowywać w spiżarni lub ciemnej szafce. Pamiętajmy jednak, by nie zostawiać ziemniaków czy cebuli w sklepowych reklamówkach, bo mogą w nich się zepsuć. Lepiej przelożyć je do papierowej torby, bawełnianego czy lnianego woreczka lub przewiewnego koszyka.

## ZASADA 4 Mrozić możemy zioła i prawie każde warzywo

Mrożenie to jeden ze skuteczniejszych fizycznych sposobów na przedłużenie trwałości owoców i warzyw. Sprawdźmy się zarówno, gdy chcemy zachować sezonowe smaki na zimę, jak i gdy kupimy czegoś zbyt dużo. Taką nadwyżkę, jeszcze świeżą, przed wrzuceniem do zamrażarki powinniśmy dokładnie umyć, osuszyć i zapakować do woreczków lub pojemników plastikowych. Mrozić można niemal wszystkie warzywa: od włoszczyzny, przez groszek i bób, po brukselkę, brokuł, fasolkę i kalafior. Większość warzyw, w tym wszystkie wyżej wymienione, przed włożeniem do zamrażarki warto zblanszować, czyli przelać wrzątkiem lub zanurzyć w nim na chwilę, a następnie schłodzić w bardzo zimnej wodzie (może być z dodatkiem lodu). Dzięki temu zabiegowi

warzywa zachowają intensywną barwę, będą smaczniejsze i łatwiejsze w późniejszej obróbce termicznej. Do mrożenia nie nadają się niektóre warzywa liściaste, takie jak sałata, ale już z kolei zioła mrozą się znakomicie, posiekane i przesypane do małych pojemniczków, w których będą zawsze pod ręką podczas gotowania. Owoce są natomiast znacznie mniej odporne na temperaturę poniżej zera. W zamrażarce najlepiej przechowują się owoce jagodowe, ale można też mrozić śliwki i wiśnie.

## ZASADA 5 Przetwory z owoców i warzyw zostawiamy w oryginalnym opakowaniu

Choć świeże owoce i warzywa powinniśmy zawsze wypakowywać z folii i siatek, to już przetwory warzywne i owocowe najlepiej zostawić w oryginalnych opakowaniach. Dzięki temu będziemy mieć gwarancję, że nasz sok, przecier czy dżem do momentu otwarcia zachowa te same właściwości, co w dniu, w którym został przelany do butelki, kartonu czy słoika. Profesjonalne pakowanie przetworów owocowo-warzywnych odbywa się zawsze wsterylnych warunkach, a dodatkowo wiele produktów poddawanych jest wcześniej pasteryzacji on-line, która przedłuża ich termin przydatności do spożycia bez ko-

nieczności dodawania konserwantów. Dobry przykład to pasteryzowany sok, którego smak oraz świeżość pozostają niezmiennie przez wiele miesięcy dzięki opakowaniom szklanym, plastikowym lub kartonowym. Te ostatnie nie są oczywiście zwykłymi kartonami: oprócz papieru zawierają folię zabezpieczającą przed wilgocią i cieniutką wewnętrzną warstwę aluminium, która chroni zawartość przed czynnikami zewnętrznymi (tlenem i światłem). Ochrona, jaką daje przetworom firmowe opakowanie, jest o tyle istotna, że np. w sokach owocowych wystawionych na działanie słońca zachodzi naturalny proces częściowej utraty wartości odżywczej. Właściwie przechowywane soki zachowują natomiast pełen pakiet składników odżywczych. Sprawia to, że mogą stanowić wartościową porcję owoców i warzyw – jedną z pięciu, które powinniśmy spożywać każdego dnia.

Warzywa i owoce to ważny element zbilansowanej diety, którego nie powinno zabraknąć w żadnym jadłospisie. Warto znać zasady ich przechowywania, ponieważ dzięki nim będziemy dłużej cieszyć się ich wartościami odżywczymi oraz wspaniałym smakiem.

APETYTNAPOLSKIE

Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: [kupgazete.pl](http://kupgazete.pl)

# KOBIETO! CYTOLOGIA NIE BOLI!

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

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

## DLA-CZE-GO????

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

## CO WYWOŁUJE RAKA?

Rak szyjki macicy to pierwotny nowotwór złośliwy szyjki macicy. Powstaje najczęściej jako skutek zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego HPV i należy do nowotworów złośliwych. Inwazyjne stadium raka szyjki macicy poprzedza śródna-błonkowa neoplazja szyjki macicy (CIN), która nie ma charakterystycznych objawów i jeszcze nie stanowi zagrożenia dla zdrowia kobiety. Jednak niewykryta i nieleczona

może przeobrazić się w raka inwazyjnego. Ten przednowotworowy stan może trwać od 3 do 10 lat. I to dlatego tak ważne są profilaktyczne badania cytologiczne.

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

## OBJAWY

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

## LECZENIE

Lekarze uzależniają leczenie raka szyjki macicy od stopnia zaawansowania choroby, ogólnego stanu pacjentki oraz jej wieku. W początkowym stadium stosuje się chirurgiczne usunięcie stożka szyjki macicy. Następnie może być już niezbędne usunięcie macicy, górnej części pochwy oraz przyległych węzłów chłonnych. W najwyższych



Zdrowe życie, czysty zysk



### Jakie mogą być objawy raka szyjki macicy?

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

### Co mam zrobić, by nie zachorować?

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

### Czy powinnam się badać?

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

### Jak przygotować się do badania?

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

### Czy badanie boli?

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

### Jakie są czynniki ryzyka rozwoju RSM?

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

### Jak wygląda badanie?

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

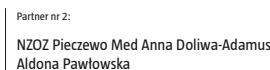
### Gdzie mogę wykonać badanie?

**Gabinet w powiecie olsztyńskim**  
 ■ NZOZ SPECJALISTYCZNE ŚWIADCZENIA MEDYCZNE „JAMAL” SP. Z O.O. ul. Sybiraków 36, 10-236 Olsztyn | Telefon do rejestracji: 89 539 27 90  
 ■ WOJEWÓDZKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY W OLSZTYNIE | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA I GINEKOLOGII ONKOLOGICZNEJ | ul. Żołnierska 18, 10-561 Olsztyn | Telefon do rejestracji: 89 544 42 00 | www.wers.olsztyn.pl  
 ■ SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MINISTERSTWA SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI Z WARMIŃSKO-MAZURSKIM CENTRUM ONKOLOGII W OLSZTYNIE | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA | ul. Wojska Polskiego 37, 10-228 Olsztyn | Telefon do rejestracji: 89 539 85 20  
**Gabinet w powiecie lidzbarskim**  
 ■ LIDZBARSKE CENTRUM MEDYCZNE ESKAP EWA STECKIEWICZ | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA | ul. Aleksandra Świrskiego 78, 11-100 Lidzbark Warmiński | Telefon do rejestracji: 89 767 02 05  
 ■ ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W LIDZBARKU WARMIŃSKIM | PORADNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA | ul. 11-GO LISTOPADA 15, 11-100 Lidzbark Warmiński | Telefon do rejestracji: 89 767 32 78 | Telefon: 89 767 32 78  
**Gabinet w powiecie mławskim**  
 ■ SZPITAL MŁAWSKI IM. MICHAŁA KAKI SPÓŁKA Z OGRANICZĄCĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ | SZPITAL - PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA | ul. Wolności 12, 11-700 Mława | Telefon do rejestracji: 89 741 94 54 | Telefon: 89 741 94 89 | www.szpital-mragowo.pl  
**Gabinet w powiecie szczycieńskim**  
 ■ ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W SZCZYNIE | PORADNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA | ul. M.C. SKŁODOWSKIEJ 12, 12-100 Szczyn | Telefon do rejestracji: 89 623 21 59 | Telefon: 89 623 21 59  
**Gabinet w powiecie kętrzyńskim**  
 ■ USŁUGI MEDYCZNE I INNE MARZENA SUŚKO I PAWEŁ ZAJĄC PORADNIA DLA KOBIET SPÓŁKA JAWNA | PORADNIA DLA KOBIET REZEL ul. KOLEJOWA 2, 11-440 Rezel | Telefon do rejestracji: 89 755 37 40 | Telefon: 89 755 37 40  
 ■ INDYWIDUALNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA ELŻBIETA KOŚNIAK WROCŁSKA | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA ul. KRÓTKA 4, 11-400 Kętrzyn | Telefon do rejestracji: 089 752 25 45 | Telefon: 089 752 25 45  
**Gabinet w powiecie nidzickim**  
 ■ ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA | ul. Mickiewicza 25, 13-100 Nidzica | Telefon do rejestracji: 89 625 05 10 | www.nidzica.pl  
**Gabinet w powiecie bartoszyckim**  
 ■ SZPITAL POWATOWY IM. JANA PAWŁA II W BARTOSZYCACH | PORADNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA | ul. Wyszyńskiego 11, 11-200 Bartoszyce | Telefon do rejestracji: 89 764 30 17 | www.szpital-bartoszyce.pl

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

**Wdrażanie działań edukacyjnych i informacyjnych zwiększających zgłaszalność na badania profilaktyczne raka szyjki macicy – subregion olsztyński.**

RPWM.10.07.00-28-0005/16



stadiach rak szyjki macicy wymaga leczenia radio- lub chemioterapią. We wszystkich przypadkach lekarze mogą też stosować leczenie skojarzone: chirurgiczne z radio- lub chemioterapią oraz chemioterapię z radioterapią.

## PROFILAKTYKA

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

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

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

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

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA  
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

# WSZYSTKO, CZEGO NIE WIECIE O PRANIU...

A BOICIE SIĘ ZAPYTAĆ — ŻEBY TAK SPARAFRAZOWAĆ TYTUŁ ŚWIETNEGO FILMU WOODY'EGO ALLENA. NO WŁAŚNIE. PRANIE ROBIMY CODZIENNIE, CZASEM NAWET KILKA RAZY... ALE CZY ROBIMY TO DOBRZE?

**W**ydałoby się, że dziś, w dobie pralek automatycznych, które praktycznie wszystko robią za nas, pranie to w obowiązkach domowych i generalnie w naszym życiu — najmniejszy problem. Owszem, czasy balii i tarek, a nawet swojskich pralek-kręciółków o wdzięcznym imieniu Frania minęły bezpowrotnie. Wkładamy pranie do bębna, ustawiamy odpowiedni program, wysypujemy lub wlewamy detergent do odpowiedniej przegródki w szufladce, wciskamy start — i po sprawie. A jednak najbardziej nawet wyszukane programy i ich mnogość w naszej pralce wcale nie znaczą, że o praniu wszyscy wiedzą już wszystko i — co jeszcze ważniejsze — że robimy to prawidłowo oraz bez szkody dla zdrowia naszego i naszych bliskich.

## BO NIE CHODZI TYLKO O PLAMY...

W kontekście prania i jego skuteczności nie ma co mówić: włożyć z plamami, a wyjąć nieskazitelnie czyste — to jest cel i pragnienie każdego...! Pamiętajmy jednak co jakiś czas, że w praniu, tak jak w całym życiu, czasem chodzi o coś więcej. Choćby o bezpieczeństwo i zdrowie. Jak zatem pogodzić ogień z wodą i zadbać, by nasze pranie było z jednej strony czyste jak łaża — a z drugiej nie szkodziło nam potem w czasie noszenia na sobie lub używania w charakterze ręcznika...?

## DETERGENTY

O czytaniu składu produktów spożywczych piszę nagminnie — czas wprowadzić urozmaicenie i zachęcić czytelników również do czytania etykiet na artykułach gospodarstwa domowego. Zaczynamy od proszków i płynów do prania. Sęk bowiem w tym, że wiele z nich zawiera w swoim składzie po prostu substancje toksyczne. Szukajmy zatem — w trosce o swoje zdrowie, ale i o przyrodę — takich środków piorących, które pozbawiają



Fot. Ryan McGure/Phatay

nasze ubrania plam równie skutecznie, ale i naturalnie. A będzie to węglan sodu, soda oczyszczona, boraks lub mydło marsylskie. Sprawdźmy też, czy nie za dużo w naszym proszku konserwantów, barwników i często zbędnych substancji zapachowych. Stawiamy raczej na eko kule, piorące orzechy i najzwyczajniejszą sodę piorącą.

Przy odrobinie poświęcenia można domowy proszek i płyn do płukania przygotować samodzielnie. Proszek powstanie z węglanu sodu, boraksu, sody oczyszczonej i mydła marsylskiego — będzie prał i doskonale wybielał. A płyn przygotujemy z octu spirytusowego i olejku, choćby cytrynowego.

Pamiętajmy też, że by pranie wyjąć z pralki czyste — wcale

nie trzeba używać dużej ilości środków piorących, szczególnie w tych najnowocześniejszych pralkach. Zasada jest taka, że mniej znaczy lepiej. Im mniej dodamy detergentów, tym nasza skóra mniej będzie narażona na szkodliwe substancje w nich zawarte. Więcej proszku wcale nie oznacza też skuteczniejszego usuwania plam. Raczej trzeba przed zasadniczym praniem poplamioną tkaninę przeprać wcześniej ręcznie lub namoczyć z dodatkiem odplamiacza.

## ODPOWIEDNIA TEMPERATURA

Mało kto o tym wie, a i niewiele pamięta, że bakterie, które zebrały się na naszej odzieży, umierają dopiero w temperaturze powyżej

60 st. C. Tymczasem często nawet ja sama piorę na tzw. szybkim programie, w którym maksymalnie można ustawić jedynie 40 st. C, bo zamiast zastanowić się nad zdrowiem — bardziej przejęta jestem ochroną kolorów przed blaknięciem i delikatnych tkanin przed uszkodzeniami. A jednak w tej temperaturze mikroby z naszych pranych nie damy rady usunąć. Z kolei alergikom, szczególnie tym uczulonym na roztocza, poniżej tych 60 stopni nawet nie wolno schodzić...! Im wyższa temperatura prania, tym większa pewność, że pozbyliśmy się niewidzialnych pajęczaków na dobre. Naukowcy wyliczyli, że pranie w niższych temperaturach usuwa jedynie 6 proc. alergenów.

Wyższą temperaturę prania zalecam też, gdy przynajmniej jeden z domowników przechodzi właśnie grypę lub choćby infekcję. W tym czasie nasze ubrania, ręczniki i pościel pierzemy nawet w temperaturze 90 st. Podobnie postępujemy z odzieżą roboczą, fartuchami medycznymi i laboratoryjnymi.

Co jednak z tymi tkaninami, na których producent jak byk wstawił 40, a czasem nawet zgoła 30 jako maksymalną temperaturę prania...? By zmniejszyć ilość baterii na ubraniach po takim praniu, trzeba posłużyć się fortelem. Bardzo delikatne ubrania pierzemy oddzielnie i korzystamy wyłącznie z odpowiednich detergentów, zarówno ze względu na temperaturę, jak i kolor tkanin. Co jakiś czas myjemy

**PROSZEK I PŁYN DO PŁUKANIA MOŻNA PRZYGOTOWAĆ SAMODZIELNIE. PROSZEK POWSTANIE Z WĘGLANU SODU, BORAKSU, SODY OCZYSZCZONEJ I MYDŁA MARSYLSKIEGO — BĘDZIE PRAŁ I DOSKONAŁE WYBIELAŁ. PŁYN PRZYGOTUJEMY Z OCTU SPIRYTUSOWEGO I OLEJKU, CHOĆBY CYTRYNOWEGO.**

też pojemniki na detergenty — z mieszaniny proszku, płynu do płukania i odrobiny wody lubi się tam czasem zrobić prawdziwy klajster. Dbamy też o czystość pralki: warto od czasu do czasu ustawić ją na pranie w najwyższej temperaturze — tyle że bez prania, na pusto. W gumie wokół bębna lubi stać woda, czasem zbierają się tam też paprochy i włókna z pranych tkanin — też czystymy regularnie. A po samym praniu nie wolno zamykać drzwiczek: zostawiamy je raczej na oścież, bo dzięki łatwej cyrkulacji powietrza wewnątrz bębna dokładnie wyschnie i z braku wilgoci nie powstaną tam żadne pleśnie lub inne nie najzdrowsze grzybki. Aczego nie usunęło pranie — ostatnia nadzieja w prasowaniu!



Fot. Designed/Freeplik



Fot. Designed/Freeplik

**DOBRE POŁĄCZENIA**

Zasadniczo ubrań, bielizny i ręczników nie pierzemy w otoczeniu ścierek, szmatek do kurzu, serwet i obrusów. Pamiętajmy, że część bakterii może być wyjątkowo odporna na wszystko, z wybuchem bomby nuklearnej włącznie — i w praniu nie zginie, a za to z brudnej ściereki przeniesie się na nasze ubranie lub nawet bieliznę osobistą...! I tak samo to działa w drugą stronę: mikroorganizmy mocno przywiązane do naszego ciała, a zatem i do ubrań, i do ręczników — przejdą na ręcznie haftowany obrus po babci, a co gorsza, także na ścierekę. Astamtąd już prosta droga do naszego przewodu pokarmowego...!

**SEGREGACJA KOLORYSTYCZNA**

Na koniec nie zapominajmy też o oddzieleniu przed praniem tkanin białych od kolorowych. Żeby potem nie było płaczu, zgrzytania zębów i rwania włosów z głowy ostanik, który przed praniem był śnieżnobiały, a z prania wyszedł burozielony...! Nie muszę też mówić, że wełnę pierzemy w programie oznaczonym „wełna”, a rajstopy i ściereczki z mikrofibry damy na syntetyki. I ostatnie wskazówki techniczne: w przygotowanej do prania odzieży przed włożeniem do pralki zasuwamy wszystkie suwaki — w innym wypadku rozsunięte ząbki mogą uszko-

Fot. Pixabay



REKLAMA

**dr n. med. MACIEJ BIERNACKI**  
**SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ**  
• chirurgia ogólna • chirurgia onkologiczna  
• żylaki • przepukliny • usuwanie drobnych zmian skórnych • leczenie chorób piersi  
• leczenie nowotworów przewodu pokarmowego  
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)  
89 535 72 80 od godz. 13<sup>00</sup>, 508 36 26 52

190019otbr-A-P

**Lek. med. Artur ZALEWSKI**  
**specjalista chirurg**  
**Chirurgia Ogólna**  
**LANCET, Olsztyn**  
**ul. Wojska Polskiego 39**  
**środa 17<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>**  
**tel. rej. 89 535-72-80**  
**po 13<sup>00</sup> codziennie**

204619otbr-a-O

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

207219otbr-a-O

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

207319otbr-a-O

dzić i co delikatniejsze materiały, i samą pralkę. Niektóre ubrania, szczególnie kolorowe, a już zwłaszcza dżinsowe — warto przed praniem wywrócić na lewą stronę, co

sprawi, że kolory wypłuczą się z nich w znacznie mniejszym stopniu, a dodatkowo uchronimy naszyte na nich aplikacje przed zniszczeniem, a całe tkaniny przed mechace-

niem. Odpinamy za to guziki: uchronimy je przed oderwaniem.

No to mówiłam: pranie wcale nie jest trudne. Trzeba tylko znać zasady...!

**MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA**  
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

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

REKLAMA

**NZOZ „ARTERIA”** PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHOROBY NACZYŃ  
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>, tel. 89 534-55-65  
**CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC**  
• diagnostyka • leczenie zachowawcze  
• skleroterapia żyłaków  
• laserowe leczenie żyłaków!!!  
• leczenie operacyjne żyłaków  
Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:  
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner  
Piotr Malinowski  
**Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667**  
**www.arteria.olsztyn.pl**

207119otbr-a-O

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

103200TBR-A-M

# JAK POLKI DBAJĄ O WŁOSY

**LŚNIĄCE, ZDROWE WŁOSY TO OD WIEKÓW JEDEN Z WAŻNIEJSZYCH ATRYBUTÓW KOBIECEJ URODY. JAK POLKI TROSCZĄ SIĘ O SVOJE WŁOSY? Z JAKIMI PROBLEMY NAJCZĘŚCIEJ ZMAGAJĄ SIĘ I GDZIE WÓWCZAS SZUKAJĄ POMOCY? – SPRAWDZIŁ INSTYTUT TRYCHOLOGII.**

## Codzienna pielęgnacja

Aż 56% Polek myje włosy codziennie, a 40% co drugi dzień, tylko 4% wykonuje tę czynność raz w tygodniu. Co trzecia Polka deklaruje, że wybiera szampon pomagający zwalczać problemy z włosami, a 28% używa szamponu dopasowanego do jej rodzaju włosów. Z kolei 18% wybiera różne szampony, jak również szampony lecznicze. Większość zapytanych Polek stosuje w różnej formie dodatkowe preparaty do pielęgnacji lub wzmocnienia włosów jak: odżywki i maski – 38%, preparaty, mające zahamować wypadanie włosów – 23%, suplementy, wzmacniające – 21%, preparaty do olejowania – 10%. Tylko 4% przyznaje, że nie używa żadnych dodatkowych preparatów do włosów i również 4% przyznaje, że nie wie, co warto stosować.

W dbaniu o urodę włosów głównie skupiamy się na ich stylizacji, nadużywając często preparatów do pielęgnacji i układania fryzury. Zapominamy, że dobra kondycja włosów zależy przede wszystkim od stanu skóry głowy. Dlatego warto pamiętać na przykład o regularnym peelingu skóry, który pozwala pozbyć się zanieczyszczeń, usuwa pozostałości po kosmetykach i martwy naskórek. Wskazaniem do jego wykonywania są zarówno osłabione, a także zbyt szybko przetłuszczające się włosy, łupież, wolny wzrost włosów, wypadające włosy czy zaczerwieniona, a nawet podrażniona skóra głowy. – mówi trycholog, Anna Mackojć z Instytutu Trychologii.



Fot. pixabay

## Piękne włosy a dobre samopoczucie

Co druga Polka przyznaje, że problemy z włosami przekładają się na jej gorsze samopoczucie, a 23% pań zdradza, że tracąc włosy czuje się mniej atrakcyjnie. Dla 10% kobiet problemy z włosami są powodem utraty pewności siebie w kontaktach personalnych, a 7% respondentek uważa, że traci na tym ich wizerunek w życiu zawodowym i prywatnym. Tylko zdaniem 3% kobiet stan włosów nie ma wpływu na samopoczucie. Zdrowe włosy posiadają naturalną sprężystość, są pełne blasku i łatwo się układają. Aby były piękne i mocne, należy poświęcić odpowiednią ilość uwagi pielęgnacji włosów od wewnątrz, nie ignorując czynników, mających wpływ na ich kondycję, jak na przykład: choroby skóry, czynniki hormonalne, sposób odżywiania się czy stres.

## Strach przed utratą włosów

Aż 61% zapytanych Polek boi się utraty włosów i dlatego szuka profesjonalnej pomocy. Dla 25% utrata włosów byłaby poważnym problemem, a dla 2% nawet powodem głębokiej depresji. Według co trzeciej Polki, aby zapobiec utracie włosów i chorobom skóry głowy, należy niezwłocznie zgłosić się do trychologa lub lekarza, jak tylko zauważymy pierwsze niepokojące sygnały. Zdaniem 34% mamy wpływ na ten proces odpowiednio pielęgnując włosy i skórę głowy oraz odpowiednio się odżywiając – jak twierdzi 18% pań. Według 15% respondentek zapobiegać utracie włosów można unikając nadmiernego stresu i przyjmując suplementy, wzmacniające włosy.

## Poszukiwanie rozwiązań i profesjonalnej pomocy

Jak pokazało badanie Instytutu Trychologii, Polki starają się w pierwszej kolejności

samodzielnie radzić sobie z problemami skóry głowy i włosów, kupując apteczne suplementy – 44% odpowiedzi oraz domowymi sposobami – 24% odpowiedzi. Jeśli zastosowane rozwiązania nie przynoszą spodziewanych rezultatów, panie szukają pomocy u specjalistów – 43% kobiet zgłasza się do dermatologa, a 34% do trychologa. Aż 62% zapytanych kobiet nigdy wcześniej nie kontrolowało stanu swoich włosów u trychologa, co więcej nie miało pojęcia, że taki specjalista istnieje. Decydując się na wizytę u trychologa, co druga zapytana przez Instytut Trychologii Polka, oczekuje kompleksowego podejścia do rozwiązania swojego problemu, a 18% przede wszystkim profesjonalnej pomocy i przeprowadzenia badania stanu włosów oraz skóry głowy.

Niestety wciąż wiele kobiet zwraca się po specjalistyczną pomoc zbyt późno, co może

doprowadzić w niektórych przypadkach nawet do trwałej utraty włosów. Schorzenia skóry głowy i problemy związane z wypadającymi włosami to często objaw wielu chorób, a nie tylko efekt nieprawidłowej pielęgnacji czy przejściowego osłabienia organizmu. Dlatego niezwykle ważne jest zasięgnięcie konsultacji specjalisty, kiedy pojawią się pierwsze oznaki nieprawidłowości. – tłumaczy Anna Mackojć, trycholog.

Aż 76% zapytanych Polek zgłasza się do specjalisty z problemem wypadania włosów. Dla 10% powodem jest swędząca i sucha skóra głowy, a dla 8% brak porostu włosów, a dla 4% zniszczone włosy. Odpowiedzi pań pokazują, że do trychologa zgłaszamy się głównie, gdy zaczyna niepokoić nas ilość wypadających nam włosów i chcemy powstrzymać ten proces.

Przyczyn utraty włosów może być bardzo wiele.



**NAJWIĘCEJ POLEK UCZESTNICZĄCYCH W BADANIU „POLKA U TRYCHOLOGA” TO KOBIETY W WIEKU 25-34 LATA – 46% ORAZ W WIEKU 35-44 LATA – 30%. BADANIE ZREALIZOWAŁ W FORMIE ANKIET INSTYTUT TRYCHOLOGII NA PRZEŁOMIE PAŹDZIERNIK 2019 - STYCZEŃ 2020. W BADANIU UCZESTNICZYŁO 834 RESPONDENTEK.**

Czasami są one stosunkowo łatwe do wyeliminowania po ich zdiagnozowaniu, ale mogą być także równie poważne i trudne, wymagające odpowiednio dobranej terapii. Za wypadanie włosów mogą być odpowiedzialne na przykład czynniki genetyczne, intensywne odchudzanie, niedobory żywieniowe i nietolerancje pokarmowe, przewlekły stres, przyjmowane leki, okres poporodowy, jak również choroby skóry głowy, choroby ogólnoustrojowe. Potencjalnych przyczyn jest znacznie więcej, dlatego kluczowe znaczenie ma diagnostyka, która przeprowadzona w dogłębny i profesjonalny sposób pozwala znaleźć przyczynę i podjąć odpowiednią terapię – tłumaczy Anna Mackojć z Instytutu Trychologii.

INF. PRASOWA

**Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: [kupgazete.pl](http://kupgazete.pl)**

# POSTAW NA WIELKI BŁĘKIT

POWABNY I ELEGANCKI PANTONE CLASSIC BLUE TO NAJMODNIEJSZY KOLOR ROKU 2020. ŚWIATOWEJ SŁAWY PROJEKTANCI: GUCCI, BURBERRY CZY CAROLINA HERRERA W SWOICH WYBIEGOWYCH KOLEKCJACH POSTAWILI NA KLASYCZNY NIEBIESKI, KTÓRY POJAWIŁ SIĘ ZARÓWNO W DODATKACH, JAK I W PREZENTOWANYCH KREACJACH. POŁĄCZENIE BŁĘKITU Z BIELĄ LUB BARDZIEJ WYRAZISTYMI KOLORAMI, NP. ŻÓŁTYM, ŚWIETNIE SPRAWDZI SIĘ ZARÓWNO W STYLIZACJI CASUALOWEJ CZY WIECZOROWEJ.



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

|                                                                                                |                 |       |          |                                     |                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|----------|-------------------------------------|---------------------|
| rok urodzenia                                                                                  | imię i nazwisko | adres | nr pesel | treść zgłoszenia (maksimum 30 słów) | własnoręczny podpis |
|                                                                                                |                 |       |          |                                     |                     |
| <div>  </div> |                 |       |          |                                     |                     |
| <div> <p>powyższe dane do wiadomości redakcji</p> </div>                                       |                 |       |          |                                     |                     |

## PANOWIE

### OD 40 – DO 60 LAT

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

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

### POWYŻEJ 60 LAT WYSOKI EMERYT

Wysoki emeryt, wdowiec bez nałogów, niezależny finansowo i mieszkaniowo, mieszkaniec Olsztyna. Poznam Panią uczciwą, pogodną, bez nałogów do 73 lat. Numer telefonu przyspieszy kontakt.

**SAMOTNY WDOWIEC Z OLSZTYNA**  
172/76 wdowiec 73 lata, niezależny finansowo i mieszkaniowo, zmotoryzowany, wykształcenie wyższe, młody wygląd bez nałogów pozna Panią z Olsztyna do 70 lat.

**SAMOTNY WDOWIEC**  
Emeryt lat 74 bez nałogów i zobowiązań, nie materialista, domator lubiący podróże i działkę, naturę i

zdrowy tryb życia. W związku ceniący szczerość, uczciwość i wzajemne zaufanie – cel przyjaźń a może coś więcej.

**SAMOTNY EMERYT**  
emeryt lat 73 bez nałogów i zobowiązań poznam panią w celu stworzenia związku opartego na miłości, szczerości szacunku i wzajemnym zaufaniu, cel stały związek. Olsztyn lub okolice.

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

**MILY STRZELEC**  
Miły strzelec chętnie pozna Panią w wieku do 55 lat. Cel stały związek.

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

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

więcej.

### SYMPATYCZNY WŁADEK

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

### AKTYWNY TADEUSZ

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

### KOZIOROŻEC

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

### STARSZY SENIOR

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

### ZARADNY WDOWIEC

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

z Ostródy lub okolic.

### BYDGOSZCZANIN Z OLSZTYNA

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

### SAMOTNY RENCISTA Z MAZUR

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

### NIEZALEŻNY

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

### KAWALER KOŁO OSTRÓDY

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

### EMERYT Z ELBŁĄGA

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

## PANIE

### DO 60 LAT

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

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

**WDOWA**  
Szczipła blondynka lat 58 z Olsztyna. Spółtaniczna i z poczuciem humoru. Nie paląca, lubię przyrodę i długie spacerować.

### POWYŻEJ 60 LAT PANI TERENIA

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

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

**SKROMNA RYBKKA**  
Olsztynianka 65+, miła i z humorem,

nie materialistka, niezależna i niewysoka, szuka przyjaciela bez nałogów z Olsztyna lub bliskich okolic na dobre i złe.

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

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

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

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

**KULTURALNA**  
Miłej aparycji, zadbana, własne mieszkanie, z wyższym wykształceniem. Cenię uczciwość, wierność, kulturę osobistą. Poznam Pana z

Olsztyna do 67 lat, niepalącego, zmotoryzowanego, poważnie myślącego o wspólnym życiu.

### SKROMNA I UGODOWA

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

### OPIEKUŃCZA

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

### ALFA

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

### SKROMNA

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

### KAROLINA

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

### WAGA WDOWA

Jestem wdową niezależną finansowo i mieszkaniowo o dobrym sercu

poznam Pana bez nałogów, zmotoryzowanego. Cel przyjaźń a może coś więcej, z poczuciem humoru po 60-tce.

### ZETA

Zmotoryzowana, wolna, optymistka „Waga” pozna poważnego optymistę niezależnego finansowo i mieszkaniowo. Odpowiem na poważną ofertę.

### SAMOTNA Z OSTRÓDY

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

### SKROMNA OLSZTYNIANKA

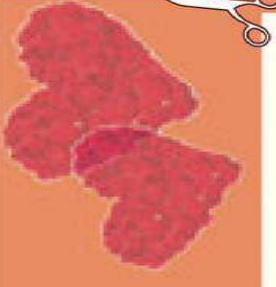
Opiekuńcza, szczerą, niezależna – pozna Pana bez żadnych nałogów w wieku do 77 lat, który nie chce być samotny.

### MARZYCIELKA

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

### ENERGICZNA

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

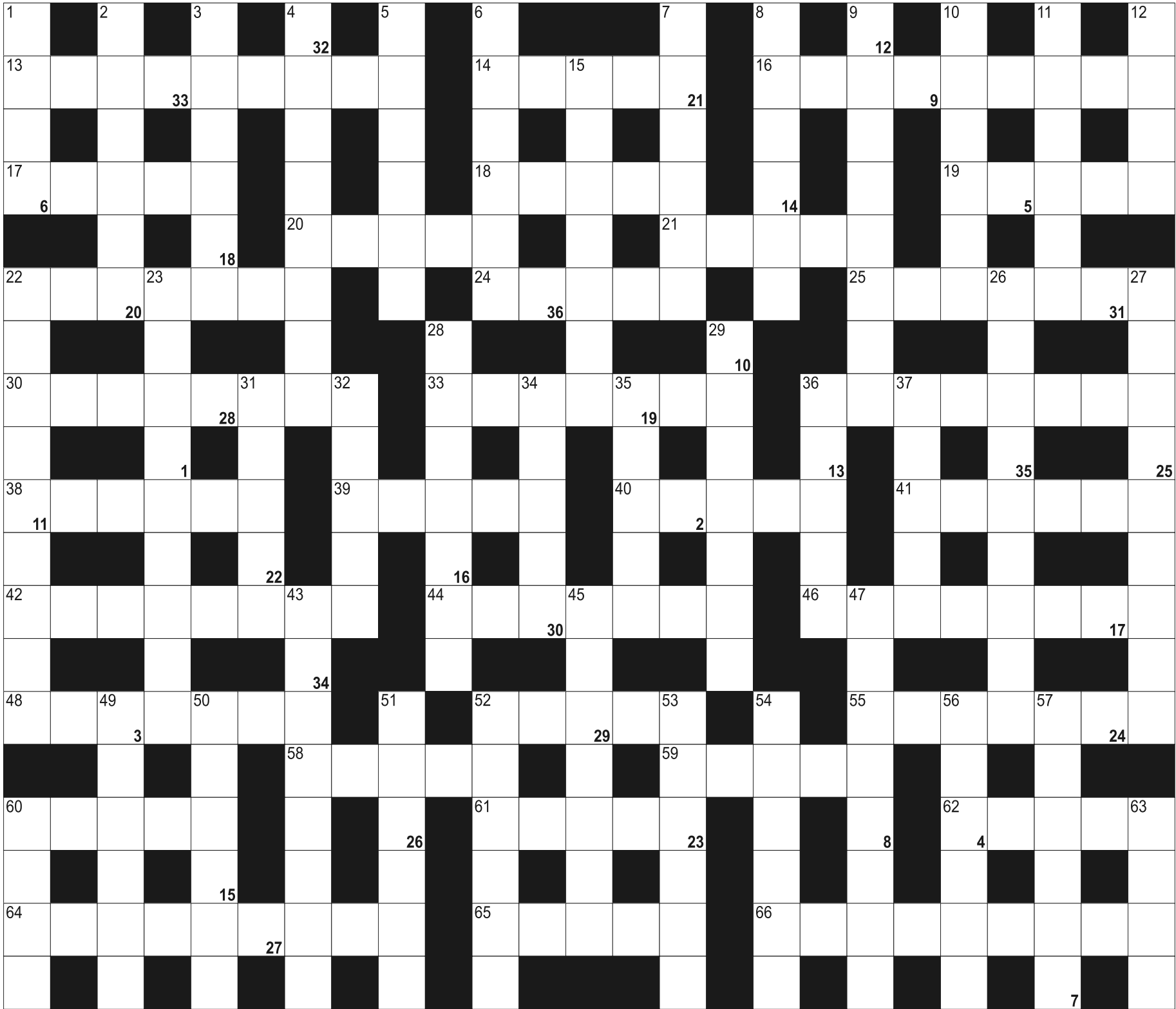


1 lat

hasło

numer kącika

# Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 36, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

|    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |
|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|----|----|
| 1  | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |    | 8  | 9  | 10 | 11 |    | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |  | 21 | 22 |
| 23 |   | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |    |    |    |    |    |    |    |  |    |    |

**POZIOMO:** 13) tytuł po studiach I stopnia; 14) japoński rosół; 16) kozłek lekarski; 17) za traktorami do spulchniania ziemi; 18) samica jelenia; 19) wznoszony za zdrowie solenizanta; 20) rzeka graniczna Słowacji i Węgier; 21) stanu lub żywnościowa; 22) szlak biegnący w poprzek zbocza góry; 24) marka samochodów elektrycznych z USA; 25) połączone ogniwa; 30) dom mnichów; 33) i wybuchowy, i emocjonalny; 36) ziemniaki; 38) japońskie auto; 39) w każdej łazience; 40) ...Island, najmniejszy stan USA; 41) czczony przez pogan; 42) nazywana hennowym krzewem; 44) najdłuższa rzeka Mjanmy; 46) perełkowanie, ornament; 48) rym niepełny; 52) gruba gałąź; 55) inaczej Tutti-Frutti; 58) okres

godowy u ryb; 59) Nałkowska; 60) na ścianach z książkami; 61) potocznie o wiewiórkach; 62) rosyjska złotówka; 64) laska Hermesa, kerykejon; 65) jego muzą jest Erato; 66) mała część, odrobina.  
**PIONOWO:** 1) cywilny lub kościelny; 2) chęć, pragnienie; 3) wyspy z Kubą i Haiti; 4) pogodowe lub świetne; 5) antyk, zabytek; 6) wyższy dostojnik w Kościele katolickim; 7) stolica Turcji; 8) gromnica; 9) ludowa nazwa Polnej Gruszy; 10) samiec pszczoły; 11) papuga z czubem; 12) wyszyty wzór; 15) ośmiotysięcznik nazywany Kutang; 22) tkaniny i dzianiny; 23)

stan USA z Madison; 26) rogalik z ciasta francuskiego; 27) znak pisma starożytnego Egiptu; 28) zgubić się; 29) główny węglowodan w diecie człowieka; 31) autor "Przypód Tomka Sawyera"; 32) kubański taniec; 34) polna, bita lub wylotowa; 35) rzeka na granicy Rosji i Estonii; 36) zacisk na akumulatorze; 37) stolica Maroka; 43) placówka naukowa; 45) miasto z rezydencją królów angielskich; 47) stolica Bośni i Hercegowiny; 49) obycie towarzyskie; 50) nietrwałość z buddyzmie; 51) drzewo z białą korą; 52) Co dla chemika; 53) ożywczy, świeży; 54) jeden z kontynentów; 56) Rodowicz, piosenkarka; 57) trasa planety; 60) zawiązki kwiatów; 63) inaczej niepokoję.



314190pb1-a-C

Drożej

## Danusi Bochir

wyrazy serdecznego współczucia z powodu śmierci

## Męża Zbyszka

składają przyjaciele

105320pb1-A -P

Z głębokim smutkiem żegnamy

ś. † p. **Piotra Marzęckiego**

studenta Wydziału Bioinżynierii Zwierząt UWM w Olsztynie.

Wyrazy szczerzego współczucia

## Rodzinie i Bliskim

składają: Dziekan, pracownicy i studenci  
Wydziału Bioinżynierii Zwierząt UWM w Olsztynie

106020pb1-B -P

**NIERUCHOMOŚCI**

**sprzedam**

**WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703**

**sprzedam  
wynajmę  
zamienię**

**SZUKAJ NA  
dom.wm.pl**

mp-otr-7090

**kupię**

**DOM**, działkę budowlaną, działkę rolną w Braniewie lub okolicy, 510-873-203

**do wynajęcia**

**LOKAL** w Biskupcu w centrum 64m2, 603-214-760

**MAŁY** domek Wójtowo, 889-253-288

**POKÓJ** 1-osobowy bez dodatkowych opłat. Jaroty 696-784-018

**WYNAJMĘ** pokój przy stadionie, 516-350-245

**PRACA**

**dam pracę**

**DLA** mężczyzny w gospodarstwie rolnym tel. 797580971

**KIEROWCA** CE, Dorotowo 503103703

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

**ZATRUDNIĘ** w gospodarstwie, 601-772-124

**szukam pracy**

**OKNA** dokładnie umyję; Posprzątam 500-562-520

**USŁUGI**

**budowa | remont**

**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, koparkoladowarką, odśnieżanie. Wypożyczalnia sprzętu budowlanego, ogrodniczego. 534-949-376

**transport**

**TRANSPORT**, przeprowadzki, 729-242-457

**BIZNES**

**CHWILÓWKI** (89)535-30-78

**POŻYCZKA.** (89)527-72-04

**RÓŻNE**

**sprzedam**

**MASZYNY** stolarskie, 602-459-611.

**maszyny rolnicze**

**CIĄGNIK** C330, 510-873-203

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

**produkty rolne**

**PSZENICA** jara oścista, 695-731-421.

**ZIEMNIAKI** Vineta, 695-731-421.

**inne**

**MONTAŻ** dożarek 504-93-64-90

**GDZIE ZAMÓWIĆ  
OGŁOSZENIE DROBNE?**

**www.nadajogloszenie.pl**

**Barczewo**  
ul. Wojska Polskiego 7  
☎ tel./fax (89) 674-04-90  
czynne pn.-pt. 9.00-17.00, sob. 9.00-13.00

**Bartoszyce**, pl. Konstytucji 3 Maja 29  
(Biuro turystyczne IKAR)  
☎ tel./fax (89) 762-27-11  
czynne pn.-pt. 9.00-17.00, sob. 9.00-14.00

**Biskupiec**  
ul. Topiel 2  
☎ tel./fax (89) 715-32-50  
czynne pn.-pt. 8.15-17.00, sob. 8.15-12.30

**Elbląg**  
ul. Rybacka 35  
☎ tel./fax (55) 236-16-99  
czynne pn.-pt. 8.00-16.00, soboty nieczynne

**Mitakowo**  
ul. Olsztyńska 16 (Urząd Miasta)  
☎ tel. (89) 757-83-31  
czynne pn.-pt. 8.00-15.00, soboty nieczynne

**Morąg**  
ul. 11 Listopada 2 (budynek Poczty i TP)  
☎ tel./fax (89) 757-28-91  
czynne pn.-pt. 10.00-16.00, sob. 9.00-14.00

**Mragowo**, ul. Ratuszowa 5  
(Mragowska Agencja Turystyczna „MAT”)  
☎ tel./fax (89) 741-81-51  
czynne pn.-pt. 9.00-16.00, soboty nieczynne

**Nidzica**  
ul. Traugutta 20 (Gminna Spółdzielnia „SCH”)  
☎ tel. (89) 625-21-20, fax (89) 625-26-98  
czynne pn.-pt. 7.00-15.00, soboty nieczynne

**Olsztyn**  
ul. Chopina 29 (Miejski Dom Kultury)  
☎ tel./fax (89) 519-22-01  
czynne pn.-pt. 8.00-16.00, soboty nieczynne

**Szczytno**  
ul. Odrodzenia 18 (PTU „Mazur-Pol”)  
☎ tel./fax (89) 624-31-48  
czynne pn.-pt. 8.00-17.00, sob. 8.00-14.00

**CENTRALNE  
BIURO  
OGŁOSZEŃ**

**Olsztyn**  
**ul. Partyzantów 28**  
tel. (89) 539-74-80  
(89) 539-74-82  
fax (89) 539-74-88  
czynne pn.-pt. 9.00-17.00  
sob. **nieczynne**

**kupię**

**MASZYNY** stolarskie, 602-459-611.

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

**ZDROWIE  
I URODA**

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

**ROLNICTWO**

**maszyny rolnicze**

**CIĄGNIK** C330, 510-873-203

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

**produkty rolne**

**PSZENICA** jara oścista, 695-731-421.

**ZIEMNIAKI** Vineta, 695-731-421.

**inne**

**MONTAŻ** dożarek 504-93-64-90

**GDZIE ZAMÓWIĆ  
OGŁOSZENIE DROBNE?**

**www.nadajogloszenie.pl**

**Barczewo**  
ul. Wojska Polskiego 7  
☎ tel./fax (89) 674-04-90  
czynne pn.-pt. 9.00-17.00, sob. 9.00-13.00

**Bartoszyce**, pl. Konstytucji 3 Maja 29  
(Biuro turystyczne IKAR)  
☎ tel./fax (89) 762-27-11  
czynne pn.-pt. 9.00-17.00, sob. 9.00-14.00

**Biskupiec**  
ul. Topiel 2  
☎ tel./fax (89) 715-32-50  
czynne pn.-pt. 8.15-17.00, sob. 8.15-12.30

**Elbląg**  
ul. Rybacka 35  
☎ tel./fax (55) 236-16-99  
czynne pn.-pt. 8.00-16.00, soboty nieczynne

**Mitakowo**  
ul. Olsztyńska 16 (Urząd Miasta)  
☎ tel. (89) 757-83-31  
czynne pn.-pt. 8.00-15.00, soboty nieczynne

**Morąg**  
ul. 11 Listopada 2 (budynek Poczty i TP)  
☎ tel./fax (89) 757-28-91  
czynne pn.-pt. 10.00-16.00, sob. 9.00-14.00

**Mragowo**, ul. Ratuszowa 5  
(Mragowska Agencja Turystyczna „MAT”)  
☎ tel./fax (89) 741-81-51  
czynne pn.-pt. 9.00-16.00, soboty nieczynne

**Nidzica**  
ul. Traugutta 20 (Gminna Spółdzielnia „SCH”)  
☎ tel. (89) 625-21-20, fax (89) 625-26-98  
czynne pn.-pt. 7.00-15.00, soboty nieczynne

**Olsztyn**  
ul. Chopina 29 (Miejski Dom Kultury)  
☎ tel./fax (89) 519-22-01  
czynne pn.-pt. 8.00-16.00, soboty nieczynne

**Szczytno**  
ul. Odrodzenia 18 (PTU „Mazur-Pol”)  
☎ tel./fax (89) 624-31-48  
czynne pn.-pt. 8.00-17.00, sob. 8.00-14.00

**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**

6142190pb1-a-K

**ARKADIA**  
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

**tel. 89 526 67 53, 665 175 125**  
całodobowe przewozy zmarłych

Zbigniew Jarmużewski Joanna Kamińska Andrzej Domasiewicz  
kom. 602 514 880 kom. 691 410 360 kom. 602 514 888

Gwarantujemy godną i kulturalną posługę

6144190pb1-a -K

**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 Wileczyńskiego, naprzeciw „Medyka”)  
**tel. 89 526 66 01, kom. 605 665 909**

**www.arkaolsztyn.pl** Całodobowe przewozy zmarłych

6146190pb1-a -K

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

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

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

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

**www.pozegnania.net**

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

289190pb1-C-K

# DO TOKIO DOPIERO ZA DWA LATA?

**IGRZYSKA W JAPONII ZACZĘŁY POJAWIAĆ SIĘ GŁOSY, ŻE – ZE WZGLĘDU NA PANDEMIĘ KORONAWIRUSA – JUŻ TERAZ TRZEBA MYŚLEĆ O ODWOŁANIU TEGOROCZNYCH IGRZYSK OLIMPIJSKICH W TOKIO. A WŁAŚCIWIE NA PRZESUNIĘCIU ICH NA NASTĘPNY LUB NAWET 2022 R.**

Jeszcze niedawno wydawało się to niemożliwe, a jednak nie jest wykluczone, że organizatorzy igrzysk w Tokio już niedługo staną przed koniecznością podjęcia decyzji o odwołaniu tegorocznej rywalizacji o medale olimpijskie! Głos w tej sprawie zabrał m.in. jeden z wpływowych japońskich polityków, były minister obrony Shigeru Ishiba, który powiedział, że urzędnicy muszą „zacząć myśleć teraz o tym, co robić”, jeśli Covid-19 doprowadzi do opóźnienia lub odwołania najważniejszej imprezy czterolecia.

DODAŁ TEŻ, ŻE WSZELKIE DECYZJE DOTYCZĄCE LOSÓW IGRZYSK POWINNY BYĆ POZOSTAWIONE MIĘDZYNARODOWEMU KOMITETOWI OLIMPIJSKIEMU. DOSŁOWNIE DZIEŃ WCZEŚNIEJ JEDEN Z CZŁONKÓW KOMITETU ORGANIZACYJNEGO ZASUGEROWAŁ, ŻE IGRZYSKA MOGĄ ZOSTAĆ PRZEŁOŻONE...

Uznając, że anulowanie tej imprezy jest nadal „mało prawdopodobne”, Ishiba we-



Czy olimpijska flaga załopocze w tym roku nad Tokio? Teraz odpowiedzi na to pytanie chyba nie zna nikt...

Fot. wikipedia.pl

zwał jednak japoński rząd do przygotowania się na każdą ewentualność. – Sam brak myślenia o najgorszych scenariuszach nie wyeliminuje ryzyka ich urzeczywistnienia się – stwierdził Shigeru Ishiba w rozmowie z agencją Reuters. – Rząd musi już zacząć myśleć o tym co robić na wypadek, gdyby igrzyska trzeba było przełożyć lub odwołać – dodał.

To mocne ostrzeżenie można odczytać jako bezpośrednią reakcję na poważny rozdzźwięk w gronie urzędników olimpijskich oraz polityków

w Japonii, gdzie odnotowano na razie 620 przypadków zakażenia wirusem Covid-19 oraz 12 zgonów. Liczby te nie obejmują prawie 700 infekcji i siedmiu zgonów związanych z liniowcem wycieczkowym Diamond Princess, który został w zeszłym miesiącu poddany kwarantannie w japońskim porcie w Jokohamie.

Spore zamieszanie w Kraju Kwitnącej Wiśni wywołała opinia Haruyukiego Takahashiego z zarządu komitetu organizacyjnego igrzysk olimpijskich, który parę dni temu zasugerował w jednym

z wywiadów prasowych, że odroczenie igrzysk o rok lub dwa może być „najbardziej wykonalną opcją”, jeśli koronawirus uniemożliwiłby przeprowadzenie ich tego lata. Ostro zareagował wówczas szef komitetu organizacyjnego Yoshiro Mori, który określił sugestie Takahashiego jako „oburzające”, dodając, że igrzyska przebiegną zgodnie z planem. – Naszym podstawowym założeniem jest kontynuowanie przygotowań do bezpiecznych igrzysk. Wcale nie myślimy o zmianie planów – podkreślił Mori.

„OBJECHANY” PRZEZ SWOJEGO SZEFA TAKAHASHI PODOBNO PRZEPROSIŁ ZA SWÓJ KOMENTARZ, CHOĆ PONOWNIE NIE OMIESZKAŁ TEŻ WSPOMNIEĆ O PERSPEKTYWIE POWAŻNEGO ZAKŁÓCENIA IGRZYSK, PODKREŚLAJĄC, ŻE JAKAKOLWIEK DECYZJA

O ICH PRZYSZŁOŚCI MUSI ZOSTAĆ PODJĘTA PRZED MAJEM.

W rozmowie z siecią TBS (już po tym, jak Mori publicznie go zgromił) Takahashi powiedział: „Jeśli pomyśli się o sportowcach, mają może wydawać się zbyt późnym terminem (na podjęcie decyzji o przesunięciu igrzysk – red.). Musimy pomyśleć o zrobieniu pierwszego kroku, jeszcze przed MKOl...”. Dodał też, że komitet organizacyjny zajmie się przedyskutowaniem zmiany terminu igrzysk Tokio 2020 prawdopodobnie na następnym spotkaniu, zaplanowanym na koniec marca.

Wybuch pandemii koronawirusa już zakłócił przygotowania. Tradycyjna ceremonia zapalenia ognia w Olimpi w Grecji odbyła się bez udziału widzów, a cała otoczek – zaplanowanego na 20 marca – przybycia znicza olimpijskiego do Japonii też ma zostać ograniczona do minimum. Co gorsza, z powodu koronawirusa odwołano olimpijskie turnieje kwalifikacyjne w kilku różnych dyscyplinach, przekładając je na bliżej nieokreślony termin lub przenosząc do innych krajów. Być może już niedługo nie będzie to miało większego znaczenia... **PES**

**Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: [kupgazete.pl](http://kupgazete.pl)**

## SPORT W TV

### SOBOTA

\* **Biatlon.** Puchar Świata w Kontiolahti: bieg na dochodzenie mężczyzn i kobiet (13.45, 15.45, Polsat Sport Extra)  
\* **Biegi narciarskie.** Puchar Świata w Quebec: sprinty st. klas. kobiet i mężczyzn (19, Eurosport 1)  
\* **Curling.** Mistrzostwa Świata kobiet w Prince George: Korea Płd. - Japonia, Szkocja - Kanada (23, 3.00 z sob. na niedz., Polsat Sport News)  
\* **Formuła 1.** Grand Prix Australii: sesja kwalifikacyjna (6.55, Eleven Sports 1)  
\* **Hokej.** Liga NHL: Bruins - Maple Leafs (0.05 sob./niedz., TVP Sport)

\* **Kolarstwo.** Wyścig Paryż-Nicea, 7. etap (13.10, Eurosport 2)  
\* **Kolarstwo torowe.** Wyścig Six Day w Manchesterze (21.30, Eurosport 1)  
\* **Narciarstwo alpejskie.** Puchar Świata w Kranjskiej Gorze: slalom gigant mężczyzn (9.20, 12.30, Eurosport 1)  
\* **Piłka nożna.** Fortuna 1. liga: Olimpia - Podbeskidzie (12.25, Polsat Sport); LaLiga: Leganes - Valladolid, Celta - Villarreal (12.55, 20.55, nSport+), Valencia - Levante (15.55, Eleven Sports 3), Mallorca - Barcelona (18.25, Eleven Sports 4); Championship: West Bromwich - Birmingham (13.25,

Eleven Sports 2); Premier League: Watford - Leicester, Manchester C. - Burnley, Aston Villa - Chelsea (13.25, 15.55, 18.25, Canal+ Sport 2); PKO BP Ekstraklasa: Pogoń - Zagłębie (14.40, Canal+ Sport; 14.55, nSport+), Piast - Wisła K. (17.10, Canal+ Sport), Lech - Legia (19.30, Canal+ Sport; 19.50, TVP Sport); Bundesliga: Dortmund - Schalke (15.25, Eleven Sports 1), Hoffenheim - Hertha (15.25, Eleven Sports 2), Union - Bayern (18.25, Canal+)  
\* **Siatkówka.** Puchar Polski mężczyzn, półfinały: ZAKSA - Trefl, Verva - PGE Skra (14.45, 18, Polsat Sport)

\* **Skoki narciarskie.** Puchar Świata w Vikersund: konkurs drużynowy (16.30, TVP Sport, TVP 1)

### NIEDZIELA

\* **Badminton.** Turniej BWF World Tour w Birmingham (14, 15, 16.30, Polsat Sport News)  
\* **Biatlon.** PŚ w Kontiolahti: pojedyncza sztafeta mieszana (13.15, Polsat Sport News; 13.30, Eurosport 1) oraz sztafeta mieszana (15.15, Polsat Sport Extra)  
\* **Biegi narciarskie.** PŚ w Quebec: sprinty st. dowol. kobiet i mężczyzn (18.10, Eurosport 2)  
\* **Curling.** MŚ kobiet w Prince George: USA - Niemcy, Japonia - Kanada (22, 3.00 niedz./pon.,

Polsat Sport News)

\* **Formuła 1.** GP Australii w Melbourne (6.05, Eleven Sports 1)

\* **Kolarstwo.** Wyścig Paryż-Nicea, 8. etap (13.30, Eurosport 2)  
\* **Narciarstwo alpejskie.** PŚ w Kranjskiej Gorze: slalom mężczyzn (9.20, 12, Eurosport 1)  
\* **Piłka nożna.** LaLiga: Espanyol - Alaves, Sevilla - Betis (11.55, 20.55, Eleven Sports 1), Sociedad - Osasuna, Bilbao - Atletico (13.55, 15.55, Canal+ Sport 2), Granada - Getafe (18.25, Eleven Sports 4); Fortuna 1. liga: GKS Tychy - Zagłębie Sosnowiec (12.30, Polsat Sport); PKO Ekstraklasa: Cracovia - Jagiellonia (14.40,

Canal+ Sport), Lechia - Arka (17, Canal+); Premier League: West Ham - Wolverhampton (14.55, Canal+), Tottenham - Manchester Utd (17.25, Canal+ Sport); Bundesliga: Augsburg - Wolfsburg (17.55, Eleven Sports 1)  
\* **Rugby.** Ekstraliga: Orkan Sochaczew - Arka Gdynia (13, Polsat Sport Fight)  
\* **Siatkówka.** Puchar Polski mężczyzn, finał (14.45, Polsat Sport)  
\* **Skoki narciarskie.** PŚ w Vikersund (16.30, Eurosport 1, TVP Sport, TVP 1)  
\* **Tenis stołowy.** Zawody ITTF Pro Tour: Polish Open w Gliwicach (12, TVP Sport). **PES**

# W KAPCIACH PRZED TV? NIGDY!

**ŁUDZIE SPORTU\\ LESZEK DUBLASZEWSKI TO JEDEN Z NAJBARDZIEJ ZNANYCH OLSZTYŃSKICH DZIAŁACZY SPORTOWYCH. PRZEZ KILKADZIESIĄT LAT ZWIĄZANY BYŁ M.IN. Z PIŁKĄ NOŻNĄ, LEKKOATLETYKĄ ORAZ PIŁKĄ RĘCZNĄ, Z KTÓRĄ PRZEŻYŁ WIELE WSPANIAŁYCH MOMENTÓW.**

— Skąd wziął się w pana życie sport?

— Jako młody człowiek w latach 60. XX wieku byłem wiernym kibicem piłkarzy Warmii, którzy grali w II lidze. Tak mi mocno utkwili w pamięci, że mógłbym teraz wymienić nazwiska wszystkich piłkarzy, którzy wtedy grali. Pamiętam zwłaszcza decydujący mecz o awans do II ligi ze Starem Starachowice, gdzie na stadionie przy obecnej ulicy Sybiraków było 15 tysięcy widzów. Moim pierwszym sportem, którym się czynnie zająłem, była więc nożna. Zacząłem chodzić na treningi do Gwardii, które prowadził trener Marian Brzozowski. Razem ze mną rozpoczął w Gwardii treningi Jurek Wiśniewski, pierwszy reprezentant Polski juniorów z naszego regionu. Mimo nietęgiego wzrostu chodziłem też na zajęcia koszykówki w olsztyńskim Starcie. Był taki mecz w Pasłęku z Polonią, w którym najpierw... urwał się kosz, a po chwili zgasło światło.

W SZKOLE PODSTAWOWEJ MIAŁEM NATOMIAST STYCZNOŚĆ Z PIŁKĄ RĘCZNĄ, A TAM NAUCZYCIELEM WUEFU BYŁ BOGDAN WYTRĄZEK, KTÓRY POSTANOWIŁ, ŻEBYM ZAGRAŁ W REPREZENTACJI SZKOŁY NA BRAMCE. NO I W PEWNYM MONECIE DOSTAŁEM PIŁKĄ TAKI CIOS W GŁOWĘ, ŻE PADŁEM JAK DŁUGI, ALE PO CHWILI ZNÓW STANĄŁEM W BRAMCE.

— I nie wybiło to panu sportu z... głowy?

— Nie było o tym mowy. Sport tak mocno tkwił we mnie, że prawie każdy dzień rozpoczynałem od czytania „Przeglądu Sportowego”. Oczywiście najbardziej kręciła mnie wtedy nożna, ale też lekka atletyka. Byłem już po maturze, kiedy zaproponowano mi, abym został kierownikiem obiektów sportowych Gwardii. Podjąłem się tej pracy, która trwała dwa lata, ale dopomniało się o mnie woj-

sko. Dwa lata służby odbyłem w Lidzbarku Warmińskim.

— A po wojsku zapewne wrócił pan do sportu?

— Oczywiście. Ówczesny prezes Federacji Sportu Benedykt Jadziński zaproponował mi pracę. Byłem współorganizatorem licznych imprez sportowych.

WIELOKROTNI JEŻDZIŁIŚMY DO STOLICY Z... WĘGORZAMI, KTÓRE MIAŁY PRZEKONAĆ TAMTEJSZYCH NOTABLI O PRZEKAZANIU OLSZTYNOWI ORGANIZACJI DUŻYCH SPORTOWYCH IMPREZ. NO I PRZEKONYWAŁY...

Po zakończeniu pracy w Federacji miałem epizod w Budowlanych Olsztyn, gdzie byłem sekretarzem. Klub liczył wiele sekcji, ale niektórzy działacze proponowali pewnego dnia dodatkowo piłkę nożną. Powiedziałem, że jak będzie w klubie nożna, to ja rezygnuję z pracy. I tak się też stało, chociaż ostatecznie nie było w Budowlanych nożnej. Potem przez rok byłem zatrudniony jako nauczyciel wychowania fizycznego w Zespole Szkół Mechaniczno-Energetycznych.

— Wiem, że pracował pan w kulturze fizycznej jako urzędnik samorządowy.

— Tak, najpierw przez przez cztery lata w Urzędzie Wojewódzkim w Wydziale Sportu i Turystyki jako inspektor do spraw sportu wyczynowego, apotem przez trzy lata w Urzędzie Miasta byłem kierownik Wydziału Sportu i Turystyki. W 1990 roku podjąłem się kierowania klubem Stomil. Tego okresu z różnych względów, a głównie przez ucięcia wszelkich środków finansowych, mile nie wspominam. Pieniądzy nie było, więc szukaliśmy różnych sposobów finansowania klubu. Byłem współsprawcą utworzenia na terenie przyległym do stadionu miejskiego targowiska. W 1993 roku doznałem groźnej kontuzji nogi i po nieudanym zabiegu stałem się inwalidą. Przez ponad pół roku nie mogłem chodzić, więc zrezygnowałem



Leszek Dublaszewski z reprezentacyjnym piłkarzem ręcznym Karolem Bieleckim podczas niedawnego spotkania w Ostródzie

z pracy w Stomilu i przeszedłem na rentę.

— Czyli koniec ze sportem?

— Leżałem w łóżku, patrzyłem w sufit i rozmyślałem, co teraz będę mógł robić. Kiedy już zacząłem chodzić, wtedy postanowiłem organizować masowe biegi „Biegaj, ćwicz dla zdrowia”. Cieszyły się wielkim powodzeniem i to nie tylko w Olsztynie.

— A potem pojawiły się kolejne pomysły...

— Były to m.in. cztery crossy wokół Uranii i kilka razy „Stadion Leśny Odżyje”. A skoro już mowa o Leśnym, to pamiętam jak jeszcze za

czasów jego świetności przyjechało do Olsztyna - z Memoriału Kusocińskiego w Warszawie - 16 japońskich lekkoatletów. Trenowali na Leśnym w oczekiwaniu na zawody w Poznaniu. W końcu do Poznania nie pojechali, bo stwierdzili, że takich wspaniałych warunków jak na Leśnym nie ma nigdzie na świecie. Poza tym w Uranii kilka razy organizowałem Mikołajkowe Show Sportowe, a ostatnio w Pasymiu charytatywny mecz piłkarski na rzecz miejscowych pogorzelców.

— Ale przez lata kierował pan także klubem piłki ręcznej.

— W 1997 roku poprosił mnie o spotkanie Andrzej Dowgiałło, właściciel firmy Traveland i Hotelu Anders. Zналиśmy się dobrze, bo razem studiowaliśmy w gdańskiej AWF. Na tym spotkaniu był też Mietek Nowak, trener piłkarzy ręcznych Warmii, klubu, w którym trenował syn Andrzeja Tomek. Poinformowali mnie, że chcą stworzyć klub jednosekcyjny i czy nie zechciałbym być jego dyrektorem, więc się zgodziłem. Wtedy w pierwszym zespole Warmii grali jedynie jej wychowankowie: juniorzy młodsi i juniorzy. 2 stycznia 1998 zostaliśmy zarejestrowani. Takie były początki szczypiornistów Warmii Travelandu Olsztyn, który teraz jest Warmią Energa.

Z TYM ZESPOŁEM PRZEŻYŁEM WSPANIAŁE CHWILE, ALE RÓWNIEŻ I TRUDNE MOMENTY, JAK CHOCIAŻBY WIECZNE GASZENIE POŻARÓW, CIĄGŁE TELEFONY, TRUDNOŚCI FINANSOWE, KŁOPOTY ZDROWOTNE ZAWODNIKÓW...

Tych wspaniałych było jednak więcej, a dla takich chwil, jak awans do Superligi w 2005 roku, naprawdę warto żyć! Przypomnę, że najlepszym miejscem w tych rozgrywkach było piąte w 2009 roku, a wtedy bardzo niewiele brakowało, byśmy grali o medal mistrzostw Polski. 23 maja 2019 roku, po 22 latach pracy, zdecydowałem się zakończyć przygodę w klubie. Ale w czerwcu ubiegłego roku zwrócił się do mnie Konstanty Targoński, prezes Szczypiorniaka, z pytaniem, czy swoje doświadczenie mógłbym wykorzystać w jego klubie? Zgodziłem się.

— Czy Warmia powróci w tym sezonie do Superligi?

— To nie będzie takie proste, nawet jak zakończy rozgrywki na pierwszym miejscu, bo oprócz wyniku sportowego istotne są też pieniądze. Żeby grać w Superlidze, trzeba jeszcze udokumentować posiadanie przynajmniej dwóch milionów złotych i to przed

**LESZEK DUBLASZEWSKI**

Urodził się 5 lipca 1948 r. w Olsztynie. Pracownik Wojewódzkiej Federacji Sportu (1975-83), sekretarz Budowlanych Olsztyn (1983), inspektor d.s. sportu wyczynowego w Wydziale Sportu i Turystyki Urzędu Wojewódzkiego (1983-87), kierownik Wydziału Sportu i Turystyki w Urzędzie Miasta (1987-90), dyrektor OKS Stomil (1990-93), dyrektor klubu piłkarzy ręcznych Warmia (1997-2019), prezes Okręgowego Związku Lekkiej Atletyki (1980-91) oraz Warmińsko-Mazurskiego Szkolnego Związku Sportowego (2004-08). Absolwent Technikum Mechanicznego i Akademii Wychowania Fizycznego w Gdańsku.

barażami. W barażach wystąpią najlepsze zespoły z trzech pierwszoligowych grup, a tylko najlepszy awansuje bezpośrednio, bo drugi zagra o awans z przedostatnim w Superlidze. Będę się bardzo cieszył z awansu naszych chłopaków.

— Czy w Olsztynie miejskie dotacje na sport są dzielone prawidłowo?

— Chciałbym, aby były równomiernie podzielone. Pierwszą ligę oprócz Stomilu mają przecież m.in. olsztyńscy piłkarze ręczni i koszykarze. Nie można też zapomnieć o najbardziej utytułowanej olsztyńskiej drużynie, jaką jest siatkarski Indykpol AZS. Ale z drugiej strony nożna jest najbardziej popularną grą sportową w naszym kraju.

— Przeszedł pan na emeryturę, ale jest pan osobą niezwykle żywotną, więc pewnie nie usiedzi pan za długo w kapiach przed telewizorem...

— To nie dla mnie, jestem teraz zaangażowany w powstanie Fundacji Olsztyński Laur Sportowy. We wrześniu będziemy chcieli w ramach pracy tej fundacji m.in. utworzyć Aleję Sław Olsztyńskiego Sportu, a potem powrócić do akcji Stop Otyłość Wśród Dzieci i Młodzieży.

**LECH JANKA**

l.janka@gazetaolsztynska.pl

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

# TO BYŁ ZDECYDOWANIE ZA KRÓTKI SEZON

**KOSZYKÓWKA\\ KKS MA ZA SOBĄ DZIESIĄTY Z RZĘDU PIERWSZOLIGOWY SEZON, WIĘC O JEGO OCENĘ POPROSIŁIŚMY JOANNĘ MARKIEWICZ ORAZ KSENIĘ WOŹNIAK, DWIE CZŁOWE ZAWODNICZKI OLSZTYŃSKIEGO ZESPOŁU ORAZ JEDNE Z NAJSKUTECZNIEJSZYCH ZAWODNICZEK LIGI.**

**- Jaki był to dla was sezon?**  
Joanna Markiewicz: - Bardzo krótki.

Ksenia Woźniak: - I dlatego jest niedosyt, że tak szybko zakończyliśmy. Na szczęście bezpośrednio utrzymaliśmy się w rozgrywkach. W tamtym roku było to w bardziej drastycznych okolicznościach (KKS ligowy był obronił dopiero w barażach - red.), ale przez to zagraliśmy kilka spotkań więcej. I teraz sama nie wiem, czy to dobrze, czy źle, bo dłuższa przerwa w rozgrywkach działa na naszą niekorzyść. Treningi to nie to samo co ligowe granie.

JM: - A co do podsumowania sezonu, to trzeba pamiętać, jaki skład miałyśmy na początku sezonu, a jaki pod koniec, no i z jakimi przeciwnikami musiałeśmy wtedy grać. Fajnie, że w tym roku na spokojnie się utrzymałyśmy. Zajęłyśmy siódme miejsce i nie było nerwowych spotkań na koniec. Ktoś inny musiał się tym razem martwić. Jednocześnie szkoda, że tak się to granie szybko skończyło, bo z meczu na mecz się rozkręcałyśmy.

**- Trener Tomasz Sztąberski powiedział, że gdybyście grały w takim składzie od początku, to KKS walczyłby o zdecydowanie wyższe lokaty, może nawet o czołową czwórkę.**

KW: - Zaczęłyśmy sezon bez rozgrywania, a wiadomo, że jest to najważniejsza pozycja w koszykówce. Nasza gra poprawiła się zdecydowanie dopiero wtedy, jak nasze rozgrywanie wróciło i było już komu rozdzielać piłki.

JM: - Od początku grałyśmy w okrojonym składzie, przyszła do nas tylko Karina Gzinka, która spóźniła się na pierwszy sparing (śmiech - red.). Karina dużo pomogła w tym sezonie, miała sporo dobrych momentów. Potrzeba nam jednak więcej zmienniczek, bo gramy zdecydowanie za dużo. Pod względem liczby minut spędzonych na boisku jesteśmy na pierwszym miejscu.

**A PRZECIEŻ FAJNIE JEST MIEĆ KOLEŻANKĘ NA ZMIANĘ, KTÓRA WEJDZIE I NIE POPEŁNI BŁĘDU. ZROBI**

**PRZECHWYT, WPROWADZI ŚWIEŻOŚĆ NA BOISKO, A MY WTEDY MOŻEMY ODETCNAĆ I WRÓCIĆ PEŁNE ENERGII NA BOISKO.**

Niestety, nie było z nami od początku z powodu kontuzji Marty Sztąberskiej i Jolanty Wichłacz. W tej sytuacji Ksenia musiała zadebiutować na „jedyne”, grając na zmianę z Agnieszką Gromadzińską, która dobrze pokazała się na turnieju w Płocku. No i obie robiły, co mogły, kreowały akcje, dzieliły piłki. Najbardziej szkoda pierwszego spotkania z Politechniką, bo gdybyśmy sezon zaczęły od dwóch punktów, to dodałoby nam skrzydeł, a tam niewiele brakowało do zwycięstwa.

Warto wspomnieć, że w tym sezonie inaczej wyglądały przygotowania do ligi, bo do tej pory zawsze wyjeżdżałyśmy na obóz przygotowawczy. Teraz zostałyśmy w Olsztynie, a gdy państwo Sztąberscy pojechali z córką Martą na mistrzostwa Europy U-16, wtedy trenował nas Tomasz Majchrowicz. Dziękujemy mu za to, bo bardzo mocno się zaangażował. To inny trener, więc inne było też podejście do ćwiczeń. Dla nas to było coś nowego, no i to zapracowało w lidze. Drugi tydzień trenowałyśmy już z naszymi trenerami, ale to była już końcówka września, a wcześniej okres przygotowawczy zaczynał się już w sierpniu.

**- Wasz najlepszy i najgorszy mecz w sezonie...**

KW: - Najgorzej zagrałyśmy na wyjeździe z Mon-Polem Płock i u siebie... z Płockiem. O tym wyjazdowym meczu chciałyśmy zapomnieć jak najszybciej (KKS przegrał 54:94 - red.). W Olsztynie Płock też długo wygrywał, ale końcówka należała do nas. Gdy Natalia Żukowska rzuciła za trzy punkty i doprowadziła do dogrywki, to poczułyśmy taką moc, że wiedziałyśmy, że wygramy. Zresztą u siebie jesteśmy zupełnie innym zespołem, bo w tej naszej małej hali gramy zdecydowanie inaczej. Nasze rywalki to doskonałe wiedzą.

JM: - Rzeczywiście w Płocku to była tragedia... A w meczu



Podczas ostatniego sezonu Joanna Markiewicz zdobyła 281 punktów, a Ksenia Woźniak (numer 17) - 259

u siebie radość po tym, jak Natalia doprowadziła do remisu, była niesamowita. Szkoda też wyjazdu do Gdyni. Przyjechaliśmy dość szybko, był więc czas na kawę przed meczem i rozprostowanie kości po podróży, a potem okazało się, że musiałeśmy się spieszyć na rozgrzewkę.

**- Miałycie chwile zatamania, bo w pewnym momencie wydawało się, że nie uda się wam utrzymać w lidze.**

JM: - Ani przez moment! Nie wyobrażałam sobie, że spadniemy, chociaż brałam pod uwagę możliwość spotkań barażowych.

KW: - Najgorszy scenariusz to była gra w barażach. Jesteśmy takim zespołem, którego nigdy nie można skazywać na pożarcie. Wielokrotnie już to pokazałyśmy.

JM: - Na przykład Politechnika przyjechała do nas wzmocniona zawodniczkami z ekstraklasy. Ico? Przegrała. Niestety, na wyjeździe, gdy rywalki wystąpiły w słabszych składzie, przegrałyśmy. Szkoda, że nie potrafimy grać na wyjeździe.

KW: - Ja żałuję meczu z Polonią w Warszawie, bo rywalki dogoniły nas dopiero w końcówce. Miałyśmy siły i pomysł na granie przez trzy kwarty, a potem, niestety, z powodu braku zmienniczek musiałeśmy uznać wyższość zespołu z Warszawy.

**- A nie przychodzi wam do głowy taka myśl, że kiedyś w końcu nie uda się KKS obronić przed spadkiem?**

KW: - Jesteśmy coraz starsze i bardziej doświadczone, więc grę zespołu nadal będziemy prowadzić. Ale wyniki będą zależeły od składu, jaki się uda zbudować.

JM: - U ligowych rywalków zawsze ktoś dochodzi, albo są dokooptowywane do zespołu dobre juniorki. Natomiast jak ktoś przyjdzie do nas, to zawsze coś jest nie tak i na koniec sezonu znowu olsztyńska ekipa ciągnie wózek.

**BO MY GRAMY DLA WŁASNEJ SATYSFAKCJI I ZAWSZE CHCEMY SIĘ UTRZYMAĆ. ALE JEŚLI KIEDYŚ KKS SPADNIE,**

**WTEDY CIĘŻKO BĘDZIE UTRZYMAĆ SENIORSKĄ KOSZYKÓWKĘ W OLSZTYNIE.**

**- Pracujecie zawodowo (Markiewicz jako nauczyciel wychowania fizycznego, a Woźniak jest trenerem personalnym - red), skąd zatem czerpicie siły jeszcze na ligową koszykówkę?**

JM: - Wszystko da się pogodzić, ale dużo zależy do trenerów, którzy wiedzą, że wykształcenie jest najważniejsze. Dlatego zawsze tak ustalali terminy treningów, żebyśmy mogły na nich być. Nie jesteśmy jedyne, które pracują, bo w lidze trudno utrzymać się bez pracy. Oczywiście jak byłyśmy studentkami, wtedy trenowałyśmy więcej, a teraz jest jeden trening, ale za to solidny (śmiech).

KW: - Nie będę ukrywać, że praca i koszykówka zajmują sporo czasu. Niekiedy wychodzę o ósmej rano i wracam dopiero po 21, więc mąż się troszkę denerwuje. Jednak gra w lidze daje mi dużo rado-

ści i to jest rekompensata za to wszystko. Nie wyobrażam sobie życia bez treningów.

**- Ligę zakończyliście pod koniec lutego, do gry wróciacie dopiero w październiku.**

KW: - Ta przerwa jest zdecydowanie za długa! Bez wątpienia przydałoby się więcej ligowych meczów.

JM: - Gdyby liga była liczniejsza, wtedy rozgrywki byłyby dłuższe, a w naszej grupie był nawet jeden zespół mniej, co oznacza, że miałyśmy dwa mecze mniej. W efekcie do czerwca trenujemy i pomagamy młodym zawodniczkom. Jest nas pięć senierek wespole i ustaliliśmy, że będziemy spotykać się dwa razy w tygodniu.

KW: - Ja w treningu muszę być cały czas, żeby być reklamą siebie (jako trener personalny - red.). Kocham sport, więc zawsze trenuję, nawet podczas przerwy w rozgrywkach. Teraz jest czas, że można skupić się na poprawianiu swoich braków. Może uda się zebrać ekipę i zagrać w jakichś turniejach 3x3.

**- Cały czas gracie w Olsztynie. Nie ciągnęło was do innego miasta i klubu?**

JM: - Ciągnęło, ale to było dawno temu, gdy grałam jeszcze w juniorskich reprezentacjach Polski.

**ALE W OLSZTYNIE MOGŁYŚMY SKOŃCZYĆ STUDIA, ZACZAĆ PRACĘ, WIĘC CIĘŻKO BYŁO SIĘ ZMOBILIZOWAĆ I WYJECHAĆ.**

KW: - Wszystko jest tu na miejscu, dlatego nie trzeba było szukać przygód w innych miastach.

**- Trener Tomasz Sztąberski jest dość impulsywny. Czy po tylu latach robi na was jeszcze wrażenie, gdy coś krzyknie ze złości?**

KW: - Nie (śmiech), bo znamy trenera od tylu lat, a on zna nas.

JM: - A jak krzyknie, to ja tego nie odczuwam. I nie chodzi mi o to, że go olemam czy nie słucham, po prostu jest to dla mnie naturalne.

EMIL MARECKI

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



# SPORT.wm.pl

## LIGOWE ZWYCIĘSTWO WIRUSA

**PIŁKA RĘCZNA\\ ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ W POLSCE ZAWIESIŁ DO ODWOŁANIA ROZGRYWKI PUCHARU POLSKI ORAZ I, II I III LIGI. DECYZJA O PRZERWANIU RYWALIZACJI W SUPERLIDZE ZAPADŁA JUŻ WCZEŚNIEJ. JEST TO OCZYWIŚCIE EFEKT EPIDEMII KORONAWIRUSA.**

**D**ecyzji o zawieszeniu rozgrywek można się było spodziewać - przyznaje Jarosław Knopik, trener olsztyńskiego pierwszoligowca. - Ale w naszych planach na razie wiele to nie zmieniło, bowiem i tak najbliższy mecz mieliśmy rozegrać dopiero pod koniec marca (z Sokółem Kościerzyna w Uranii - red.). Oczywiście cały czas analizujemy sytuację i usiłujemy się do niej dostosować. Na przykład już ograniczyliśmy liczbę zajęć, m.in. w czwartek dałem zawodnikom wolny dzień na regenerację.

TERAZ CZEKAMY NA DALSZE DECYZJE, KTÓRE MOGĄ PODJĄĆ PREZYDENT OLSZTYNA, MINISTERSTWO LUB ZWIĄZEK. ZDAJEMY SOBIE SPRAWĘ, ŻE MOŻLIWY JEST ZAKAZ TRENINGÓW ORAZ NATYCHMIASTOWE ZAKOŃCZENIE SEZONU - DODAJE SZKOLENIOWIEC WARMII ENERGI.

Obecnie Warmia Energa zajmuje obecnie drugie miejsce w tabeli I ligi ze stratą jednego punktu do liderującej Nielby Wągrowiec. Olsztynianie zatem nadal trenują, pracując m.in. nad poprawą tych elementów, które słabo ostatnio funkcjonowały.

Poza tym trener Knopik stara się wkomponować do drużyny Jakuba Kozłowskiego, który niedawno przyszedł ze Szczypiorniaka. - Kuba musi poznać naszą grę w ataku i obronie. Poza tym musimy zmodyfikować ustawienie, bo Bartek Idzikowski rozwiązał z nami umowę - wyjaśnia Knopik.

Jak dużą stratą jest odejście Idzikowskiego? - Czas



Bartosz Idzikowski postanowił rozwiązać kontrakt z olsztyńskim pierwszoligowcem. - Pewnego poziomu nie dam rady przeskoczyć - przyznał były już zawodnik Warmii Energi

pokaże - twierdzi trener Warmii. - Musimy się z tym zmierzyć. Na pewno str-

ta każdego zawodnika jest utrudnieniem, ale już musieliśmy sobie radzić z taki-

mi problemami, więc mam nadzieję, że i teraz sobie poradzimy.

Dlaczego w trakcie sezonu Bartosz Idzikowski postanowił rozwiązać kontrakt?

- Zdecydowałem się na to, ponieważ nie widziałem dla siebie szansy gry - mówi Idzikowski.

- SAMO TRENOWANIE NIE SPRAWIA PRZYJEMNOŚCI. KWINTESENCJĄ SPORTU SĄ ZAWODY, KTÓRE POKAZUJĄ, CZY TRENING COŚ DAŁ, CZY ROBISZ PROGRES. TRENER NIE WIDZIAŁ MNIE W SWOJEJ KONCEPCJI, MIAŁ DO TEGO PRAWO, BO TO ON JEST ROZLICZANY ZA WYNIKI. OBECNIE WARMIA ZNAJDUJE SIĘ W CZUBIE TABELI, WIĘC WIZJA TRENERA WYDAJE SIĘ SŁUSZNA.

Piłkę ręczną traktowałem zawsze jako ważny dodatek do swojego życia, ale tylko dodatek. Oczywiście każdy, kto zaczyna przygodę ze sportem, marzy o tym, aby grać zawodowo, ale przychodzi taki czas, w którym musisz zdecydować, jaką ścieżką chcesz dalej podążać. No i ja nie wybrałem piłki ręcznej. Trochę przez nieszczęśliwe kontuzje, trochę przez brak szczęścia, trochę chyba brakowało mi też umiejętności, żeby wierzyć w to, że mogę grać zawodowo. Nie mam problemów z samooceną i znam swoje możliwości oraz wiem, że pewnego poziomu nie dam rady przeskoczyć. Kolegom z boiska życzę przede wszystkim dużo zdrowia oraz szczęścia, bo całą resztę można zdobyć na treningach.

DRYH, EM

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