

warto!

ISSN 1897-1520 NR INDEKSU 227 889

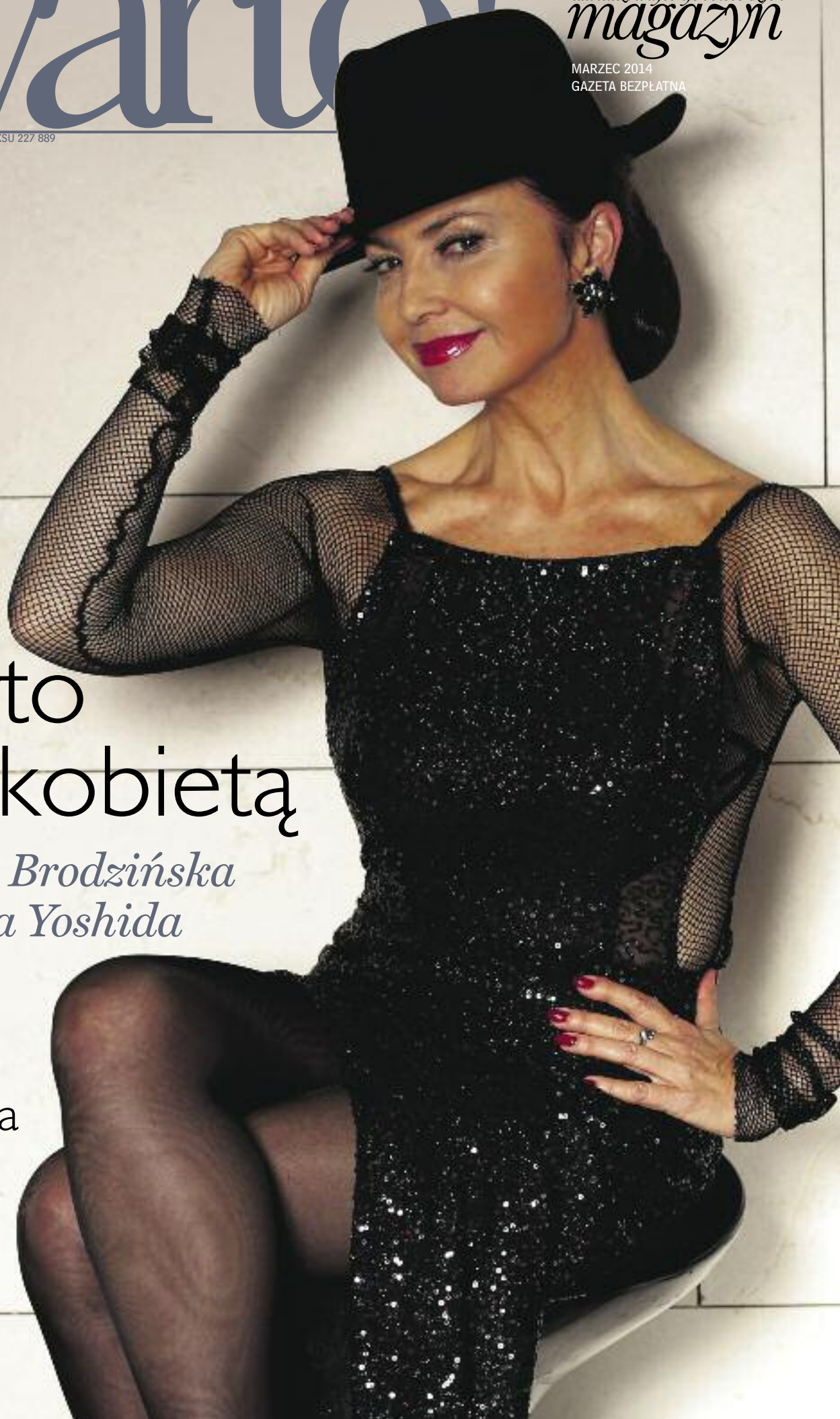
dla ludzi aktywnych i twórczych
magazyn

MARZEC 2014
GAZETA BEZPŁATNA

Warto być kobietą

*Grażyna Brodzińska
i Barbara Yoshida*

Kronika
Sportowa
2013



Florame[®]

Aromaterapia i Bio Kosmetyki



FACE CLEANSERS

Promienny i świeży wygląd

Skóra perfekcyjnie oczyszczona
dzięki wyjątkowemu połączeniu
ekstraktu z rumianku organicznego
z wodami kwiatowymi
z chabru i oczaru



www.florame.com.pl

Wyłączny dystrybutor kosmetyków Florame w Polsce
Cosmetic Logistics Sp. z o.o., ul. Tracka 7, 10-364 Olsztyn, tel. 89 539 74 02

warto!



Warto dbać o kobietę

Anna Szapiel-Danylczuk
redaktor naczelna

Dzień Kobiet wielu osobom kojarzy się z czymś prząsnym, jak paczka nowych rajstop i jeden smutny tulipan. Ale takie podejście to relikwiny przeszłości, wspomnienie PRL-u, który zakończył się ćwierć wieku temu. Czy dziś wyobrażacie sobie mężczyznę, który żonie daje paczkę rajstop w prezencie? Ja nie. I na szczęście mój mąż też nie. Czy więc nadal warto w okolicach 8 marca koncentrować się na kobietach — ich potrzebach, pragnieniach, tęsknotach? Pewnie, że warto! Bo kobiety na to zasługują. Szczęście kobiet w prosty sposób przekłada się na szczęście mężczyzn. Sfrustrowana matka nie wychowa szczęśliwego syna, niespełniona żona nie będzie wsparciem dla męża. Wystarczy posłuchać tych mężczyzn, którzy odnoszą sukcesy, jak mówią o swoich matkach i partnerkach. Więc, drodzy panowie, nie odnoście się do równouprawnienia, nie wspominajcie peerelowskiego rodowodu Dnia Kobiet, ale dbajcie o nas, kobiety, jeśli chcecie być mężczyznami sukcesu.

Tylko jak to zrobić? — podrapie się w głowę niejeden zagubiony mężczyzna, czytając te słowa. Na szczęście, drodzy panowie, macie nasz magazyn. Warto przeczytać „Warto!”, by odkryć niezwykle kobiety, znaleźć podpowiedzi, w jakie kosmetyki i zabiegi zainwestować, dokąd zabrać swoją kobietę, by przyjemnie wspólnie spędzić czas. Ale bez obaw, nie tylko o kobietach piszemy. Dajemy wam możliwość przeżywania jeszcze raz emocji, jakie w roku 2013 zafundowali nam sportowcy z Warmii i Mazur. Przedstawiamy mężczyzn, którzy z pasji uczynili sposób na życie. Jednym z nich jest zakochały w rowerach Czesław Ciuckowski, drugim Wojciech Majcherski, który na co dzień uczy nas ekologii. Polecam, bo to nie tylko ciekawe historie ludzi, ale też podpowiedź zmian, jakie warto wnoszą wprowadzić w swoim życiu. Życzę miłej lektury, bo przecież warto wiedzieć, co warto. I zachęcam do udziału w naszych konkursach, w których czekają niezwykle prezenty.

SPIS TREŚCI

warto na temat

4 Warto być kobietą

felieton warto

9 Miriam

warto uroda

10 Kosmetyki z Kraju Kwitnącej Wiśni

warto trendy

12 Warto być, warto mieć

warto konkurs

14 Zrób prezent ciału i duszy

warto poznać

15 Z ekologią za pan brat

co warto

18 Warto zobaczyć, posłuchać

warto sukces

30 Życie na 2 kółkach

felieton warto

32 Prezydenckim okiem

warto galeria

33 Przeżyjmy to jeszcze raz

21-29 dodatek specjalny

KRONIKA SPORTOWA 2013

SPORTOWE
PODSUMOWANIE
ROKU 2013
W POWIECIE



warto!

WYDAWCA OLSZTYN SP. Z O.O.

REDAKCJA

ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn
tel. 539 77 36, 539 77 35,
fax 539 77 33

DZIAŁ SPRZEDAŻY REKLAM

tel. 539 74 79, 539 76 28,
tel./fax 539 77 34

e-mail: reklama@naszolsztyniak.pl

REDAKTOR NACZELNY:

Anna Szapiel-Danylczuk

DZIENNIKARZE: Katarzyna Janków-Mazurkiewicz,
Monika Nowakowska

FOTO: Zbigniew Woźniak, Beata Szymańska,
Grzegorz Czykwin

PREZES

Jarosław Tokarczyk

Kobiecość niejedno ma imię. Przekonacie się o tym, poznając bohaterki tego wydania. Kobiety niezwykle, pełne pasji życia i tworzenia. A ponieważ wierzymy, że wśród naszych czytelników nie brakuje pań, zapraszamy was na wspólne świętowanie Dnia Kobiet z portalem Familie.pl i naszym magazynem.

Bądźmy czasem kobietkami

Kiedy rozmawiamy, pani gdzieś znów się spieszy. Kobiety tak mają, że zawsze są w biegu?

— Jesteśmy zabiegane, bo zawsze mamy mnóstwo spraw do załatwienia. Ja na przykład popadam w skrajności. Raz oddaję się lenistwu i wtedy pozwalam sobie na tzw. „nicnierobienie”. A potem wpadam w wir zajęć, masę obowiązków i trudno mi znaleźć na cokolwiek czas.

Jak udaje się Pani godzić życie zawodowe z prywatnym? Koncertuje pani niemalże przez cały rok.

— Mam bardzo wyrozumiałego męża, który jest moim oparciem. Rozumie, że moja praca wymaga właśnie takiego trybu życia. Wie, na czym polega mój zawód, bo sam jest aktorem. Czasem stwierdza żartobliwie, że czuje się jak żona marynarza.



To oznacza, że to mąż przejął część domowych obowiązków?

— To nie stało się dopiero teraz. Zawsze robiliśmy wszystko razem. Nie było tak, że kobieta musi robić wszystko, a mężczyzna w tym czasie czyta gazetę. U nas w domu panuje demokracja. Nigdy nie musieliśmy wydawać rozkazów, by drugie wiedziało, co ma zrobić. Mój mąż Damian ma jednak jedną wadę: jest okropnym bałaganiarzem. Na co dzień więc w naszym domu często padają pytania: „Co tutaj robią te buty?” i odpowiedź: „Leżą”. No, ale każdy ma swoje słabości. Mój mąż należy jednak do osób zupełnie nie niepowtarzalnych. Kiedy mam koncert lub spektakl w Warszawie, potrafi mi powiedzieć: „Kochanie, idź sobie teraz odpocznij, a ja się zajmę obiadem”. Mąż Damian ma też talent do przeróżnych prac domowych. Pomoc „złotej rączki” nie jest więc konieczna. Potrafi zrobić niemalże

wszystko, nawet szyć.

Na przykład uszyć pani sceniczną kreację w jedną noc.

— Uwielbiam tę historię, bo to tylko udowadnia, że coś takiego jest możliwe. Krawcowe mówią, że trzeba czekać nawet miesiąc, a tutaj mój mąż stworzył koncertową kreację w jedną noc. Takie umiejętności zdobył już w szkole podstawowej, a potwierdził je w czasach szkoły teatralnej, kiedy szył koleżankom spodniemy. Bardzo dopasowane! Koleżanki musiały często przychodzić do miary!

Nie była pani zazdrosna?

— Wtedy męża na szczęście nie znałam.

A kobiety pani nie zazdrozczą? Rzadko się trafia taki skarb.

— Nie wiem, może tak. Choć rzeczywiście zdarzało się, że koleżanki w czasie naszych spotkań mówiły: „Ale ci się udało”. To były jednak zapewne tylko żarty, nie przesadzajmy.



warto na temat

Często mówi się, że kobiety nie lubią innych kobiet.

— Trudno mieć pewność na ten temat, ale wydaje mi się, że kobiety raczej mnie lubią. Nie mówię tutaj o koleżankach, z którymi gramy te same role, bo bywa różnie. Teatr taki jest. Moja profesor, legendarna Danuta Baduszkowa powtarzała: „Musisz pracować tak, by być najlepszą”. Staram się zawsze kierować tym jej przesłaniem. Oczywiście, że pojawiają się zazdrości, zawiści, ale jak już mówiłam, tak musi być. To nie jest wada tylko płci pięknej. Nie mogę narzekać, bo z kobietami mam dobry kontakt i to od nich najczęściej otrzymuję dowody uznania. Jeśli kobieta się zachwyca, to zwykle robi to szczerze, z nieskrywanym entuzjazmem. Jeśli jest nieszczerza i zazdrosna, zwykle milczy.

Co ceni Pani w kobietach?

— Prawdziwe kobiety są ciepłe, otwarte, nie udają. Kobiecość to naturalny wdzięk, nie ten wystudiowany przed lustrem. Jesteśmy jednak tak różne od siebie, że to właśnie jest cudowne. Gdyby każda z nas była chodzącym ideałem, życie byłoby zbyt nudne.

Czasem powinnyśmy sobie pozwolić na chwilę słabości?

— Ależ tak! I takie bądźmy! Kiedy poznałam męża, zawsze powtarzałam mu, że mężczyzna jest najwspanialszy, najcudowniejszy, najszlachetniejszy, najmądrzejszy. I mąż w to natychmiast uwierzył. Kiedy dziś tupnę nóżką, to jest zdziwiony. Dzięki temu jestem też dla niego kobietką, ubóstwianą, najcudowniejszą, taką „małą”. Bądźmy czasem kobietkami. Nie zawsze musimy być twarde i silne. Pozwólmy sobie być wielbione. Niech mężczyzna poczuje się na chwilę najważniejszy, a my i tak zrobimy swoje.

Grażyna Brodzińska

pierwsza dama operetki wystąpi
w olsztyńskiej filharmonii z okazji
Dnia Kobiet 7 i 8 marca.



warto na temat

Warto być kobietą



Nowojorska fotografka Barbara Yoshida zaprezentowała w olsztyńskim BWA wystawę „Kobiety-artystki”. Specjalnie dla „Warto!” opowiada o kobietach w sztuce i portretowanych artystkach.

Wyjście z cienia

Czy lubisz być fotografowana?

— Fotografowanie jest moją pasją. Uwielbiam patrzeć na zdjęcia, a także je robić, w tym także autoportrety. Sprawia mi to ogromną przyjemność. Uwielbiam fotografować się w różnych kostiumach, nago, w maskach, czasem jako rekwizyty służą...kości. Ten atrybut pasuje szczególnie, kiedy autoportret powstaje w świetle księżyca.

Portret kobiety wykonany przez kobietę jest inny niż, stworzony przez mężczyznę?

— Natychmiast można dostrzec różnicę. Kiedy mężczyzna fotografuje kobietę, w grę wchodzi to typowe „męskie spojrzenie” wynikające z zakorzenionego tradycyjnego patriarchy. W historii kobiecy tradycyjnie portretowano jako muzy, były wyłącznie modelkami. Mężczyźni skazują kobiety na

uprzedmiotowienie, traktując je wyłącznie jako obiekty do oglądania. Moje portrety kobiet-artystek miały odzwierciedlać właściwą wrażliwość. To miały być prawdziwe portrety kobiet z krwi i kości. Przestają być wyłącznie obiektem. Myślę, że fakt, że jestem kobietą, pomaga im się zrelaksować, stworzyć autentyczny i szczerzy portret. Zawsze zapewniam, że każda z nich będzie mogła wybrać te zdjęcia, których według niej mogę użyć. Zaufanie pozwala na lepsze ujęcia. Nie bez znaczenia pozostaje również fakt, że sama jestem artystką. To tworzy niezwykłą relację, która pozwala kobietom się otworzyć i być na tych zdjęciach po prostu sobą. Kobiety-artystki pozostają często w cieniu, są ignorowane, pomijane. Z tego też powodu czulam potrzebę sfotografowania jak największej liczby z nich. Chciałam też, by w końcu

były potraktowane poważnie. Jako inteligentne, utalentowane i silne profesjonalistki.

Czy byłaś kiedykolwiek dyskryminowana w swojej pracy?

— Dyskryminacja objawia się w inny sposób. Kobiety są wykluczane, ignorowane, eliminowane.



warto na temat

Barbara Yoshida

Amerykańska artystka wizualna. Urodziła się w Portland w stanie Oregon, obecnie mieszka i pracuje w Nowym Jorku. Studiowała malarstwo i fotografię (magisterium w Hunter College, City University of New York i licencjat na University of Washington, Seattle) oraz język japoński na Uniwersytecie Columbia w Nowym Jorku. Brała udział w wielu wystawach zbiorowych na całym świecie. W ciągu ostatnich lat miała swoje indywidualne wystawy m.in. w Tokio, Budapeszcie, w Filadelfii, w Nowym Jorku... W przeszłości realizowała cykle aktów, w tym także autoportretów w maskach. Od kilku lat fotografuje neolityczne kamienie w świetle księżyca. Używa wyłącznie analogowego aparatu fotograficznego.

Tylko z tego powodu, że są kobietami, nie są brane pod uwagę. I tu wracamy do obecności kobiet-artystek w ważnych galeriach czy najważniejszych pokazach. Znam wiele kobiet, które były dyskryminowane z powodu płci. Jedną z nich jest bohaterka moich zdjęć — Jacqueline Livingston. Uczyła fotografii w Cornell. Zwolniono ją w 1978 roku po tym, jak wystawiła fotografie męża, teścia i syna, którzy na zdjęciach są nadzy. Kiedy zapytała o powody wyrzucenia jej z pracy, szef działu sztuki odpowiedział jej: „Nie można być feministką i oczekiwać, że można u nas pracować. A już na pewno nie można fotografować męskich genitaliów”. Pomimo że w tym samym czasie niektórzy mężczyźni z wydziału malowali akty młodych kobiet. Tak realistyczne, że bez trudu można było rozpoznać modelkę. To było w porządku. Kiedy szukała potem pracy jako wykładowca, nie mogła jej znaleźć. Znalazła się na czarnej liście. Dziś kobiety nadal nie stanowią dużej reprezentacji na dużych wystawach muzealnych, szczególnie jeśli chodzi o wystawy indywidualne. Wiele sławnych kobiet wciąż dostaje mniejsze pieniądze od tych, które zarabiają męskie gwiazdy. Większość galerii promuje męską sztukę.

Czy prawdą jest, że kobieta musi podjąć więcej wyzwań niż mężczyzna, by dostać się na szczyt?

— Zdecydowanie. By być artystką, musimy często mieć inną pracę. Jeśli artystka jest mężatką, ma



jeszcze trudniej. Musi toczyć z mężczyzną bitwę o coś tak absurdalnego, jak zmienianie dziecka pieluch. Jeśli nie będzie walczyć, wszystkie obowiązki domowe spadną na nią. Do tego będzie jeszcze normalnie pracować, znajdować czas na twórczość, a potem promowanie swojej sztuki. Oczywiście wszystko w dużej mierze zależy od partnera, z którym się zwiąże. Niektórzy mężczyźni potrafią dzielić się obowiązkami domowymi, robią zakupy, gotują. Jednak kobiecie bardzo trudno osiągnąć sukces, musi podjąć dwa razy więcej wyzwań niż mężczyzna. Życie kobiety-artystki nie jest łatwe, więc podziwiam każdą kobietę, która podąża tą drogą.

Czy uważasz, że takie traktowanie kobiet w sztuce się zmieni?

— Oczywiście. To się zmienia cały czas i nadal będzie się zmieniać. W swoim klasycznym eseju „Dlaczego nie było wielkich artystek?” amerykańska krytyczka i badaczka sztuki Linda Nochlin stwierdza, że świat sztuki zawsze był zdominowany przez mężczyzn. Podkreśla, że na przestrzeni dziejów mieliśmy dużo wspólnych kobiet-artystek, ale były one ignorowane, niewidzialne przez pat-



riarchat, praktycznie nieznanie także dziś. I to właśnie ona podkreśla, że musimy zmienić instytucję sztuki tak, by dały kobietom te same możliwości, które mają mężczyźni. Założenie, że są one równie zdolne jak mężczyźni, będzie oznaczalo w praktyce, że będą tak



samo wspierane. Przed nami długa droga. Świat wciąż jest zdominowany przez mężczyzn i instytucje, które odzwierciedlają system patriarchalny. Od czasu eseju Nochlin nie się nie zmieniło. I tak jak ona powiedziała, to my kobiety musimy kontynuować naszą walkę o to, by kreować świat, w którym równouprawnienie będzie nie tylko faktem, ale będzie też aktywnie wspierane przez społeczne instytucje.



warto na temat

My mamy odpoczywamy

Warto świętować Dzień Kobiet z portalem Familie.pl i „Warto!” 8 marca o godz. 12 zapraszamy wszystkie Panie do Olsztyna na spotkanie z mnóstwem atrakcji oraz najnowszym przebojem kinowym...



Spotkania z cyklu „My, mamy, odpoczywamy” spotkały się z tak dużym Waszym entuzjazmem i zainteresowaniem, że przed nami kolejne!

Tym razem spotykamy się w sobotę 8 marca w kinie Helios. Chcemy wspólnie z Wami odpocząć i dobrze się bawić! Na powitanie jak zwykle czekał na Was będzie poczęstunek. Następnie będziecie mogły skorzystać z mnóstwa atrakcji przygotowanych na stoiskach naszych partnerów. Będą konkursy z fantastycznymi nagrodami, porady ekspertów oraz inne ciekawostki. Ukoronowaniem „babskiego” spotkania będzie jak zwykle najnowszy film, który same wybieriecie!

Każde spotkanie z cyklu „My, mamy, odpoczywamy” to wprost idealna okazja, by podarować sobie chwilę relaksu, zawrzeć nowe wspaniałe znajomości oraz miło spędzić czas. Tym razem stwarza ono również niepowtarzalną możliwość lekkiego przystopowania na chwilę oraz zdobycie fantastycznych prezentów dla siebie oraz najbliższych... Startujemy punktualnie o godz. 12.

Zapisz się na listę uczestników: www.familie.pl Kto pierwszy, ten lepszy. Liczba miejsc jest ograniczona!

Dla czytelniczek „Warto!” mamy 10 zaproszeń.



Aby dostać jedno, należy wysłać sms z uzasadnieniem o treści nol.warto3.x, gdzie w miejsce x należy wpisać uzasadnienie, dlaczego chcecie je otrzymać. Sms-y wysyłajcie do 6 marca do godz. 12 pod numer 7248. Koszt jednego sms-a to 2,46 zł z VAT. Osoby, które otrzymają zaproszenie, zostaną o tym powiadomione. Regulamin konkursu znajdziecie na naszolsztyniak.pl.

Familie.pl Portal polecany przez „Warto!”

Tu znajdziecie:

- profesjonalnych ekspertów
- bezpłatną galerię, w której można katalogizować rodzinne zdjęcia
- bezpłatną przestrzeń do blogowania, gdzie można dzielić się swoimi doświadczeniami i poznawać historie innych
- ciekawe forum, na którym zawsze coś się dzieje
- miejsce na publiczne składanie wyjątkowych życzeń!
- wiele ciekawych narzędzi jak: kalkulator BMI
- ciekawe konkursy!

felieton warto



Co narobić może piosenka...



Rano, jak zwykle, włączyłam radio, żeby w trakcie tysiąca o tej porze czynności, wysłuchać wiadomości, żeby nie było, że jestem ograniczona do domowych spraw i świat mnie nie interesuje. Tak swoją drogą, to szkoda, że świat mną niespecjalnie się przejmuje... I nagle słyszę starą piosenkę śpiewaną przez Halinę Kunicką: „Wstałam o siódmej rano i już jest siódma wieczorem”.

Wędlina, którą kładłam na kanapki dla dzieci, wypadła mi z ręki, z czego bardzo ucieszył się pies czekający na poranny spacer. Poczułam, że słowa płynące z radia były o mnie. Ja też mam wrażenie, że czasoprzestrzeń w sposób niekontrolowany mi się zagina, a czas, zwłaszcza wolny, znika w czarnej dziurze.

„Książkę niedoczytaną” — leży sterta bestsellerów, na które patrzę łakomym, ale zbyt zmęczonym wzrokiem. „Dwanaście zgonionych, zdyszanych godzin z życia kobiety” — też cienko śpiewam, gdy godziny pędzą jak minuty, a minuty jak sekundy.

Gdy Kunicka zaśpiewała: „ze zmarszczką przy ustach” pobiegłam do lustra w łazience, by z ulgą stwierdzić, że to mnie jeszcze nie dotyczy. Ale myśl przebiegła jak błyskawica, że o botoksie trzeba będzie pomyśleć, jeśli tak dalej dam się tyranizować czasowi, obowiązkowi, mężowi, dzieciom, psu i wszystkim, co mi na głowę wleża. A gdy doleciały mnie słowa:

— „słyszysz twój szept liryczny
— kochanie ty jesteś niestety
coraz mniej romantyczna”

Postanowiłam: do diabła z moim pozytywizmem. Właśnie, że będę romantyczna, zwiewna i kobieca. I to od zaraz!

— Kochanie! — zawołałam do męża — zrób dzieciom śniadanie, a ja wyjdę z psem (będę miała wolną chwilę na pomyślenie). — Dzieciaki! Pomóżcie tacie i potem pozmywajcie. A do szkoły możecie ubrać się w co chcecie. Oj, córeczko, że bluzka niewypasowana? Ale za to ładnie ci w tym kolorze. Jak wrócisz ze szkoły, pokażę ci, jak się posługiwać żelazkiem. Synku, nie marudź, nie jesteś głodny, to nie jedz. Na kolację zrobisz sobie, co lubisz. Nie, nie pokaleczysz się nożem przy smarowaniu chleba masłem. A jak pobrudzisz dżemem sweterek, to mamusia pokaże ci, jak bawić się w pranie. To naprawdę świetne zajęcie. Spodoba ci się.

Ach kochany, dzisiaj po pracy idę na spotkanie z przyjaciółkami, więc nie mam czasu na sprzątanie. Ty jesteś taki silny i męski, nawet odkurzacze lepiej działa w twoich rękach. Mógłbyś zrobić na obiad te pyszne zrazy? Są boskie. Ja takich nie potrafię... — dorzuciłam.

Wieczorem cała w skowronkach wróciłam do domu, to był naprawdę wspaniały dzień.

W pracy powiedziałam, że nie jestem samotnym wielbłądem na

pustyni i wszystkiego nie udźwignę. Gdy szef na mnie spojrzał, widziałam w jego oczach, że dostrzegł różnicę między mną, rudowłosą 30-latką, a wyleniałym dwugarbem.

Przyjaciółce, która strzelała fochy, zapowiedziałam, że chętnie zawsze do niej oddzwonię, ale nie sto razy dziennie. Koledze wyjaśniłam, że pamiętam o jego niecierpiącej zwłoki sprawie i chętnie pomogę, jeśli wszystkiego nie będzie na mnie zwał i sam poszuka potrzebnych danych. Google są szybszą wyszukiwarką niż ja.

Przed snem zadzwoniłam jeszcze do najlepszej przyjaciółki, która nigdy mi życia nie układała swoimi sprawami. Opowiedziałam jej o swojej przemianie pod wpływem piosenki. Na pytanie „i co na to rodzina?”, zanuciłam:

„Piosenka pomoże na wiele
Na co dzień jak i na niedzielę
Na to żebyś Ty patrzył weselej...”

Dom był posprzątny, dzieci i pies nakarmione, mąż szczęśliwy z powodu moich gorących podziękowań. Aha, jutro wstaję o 8.

Miriam

warto uroda

Kosmetyki z Kraju Kwitnącej Wiśni

 **MENARD**
JAPAN, SINCE 1959

Menard należy do światowej czołówki firm kosmetycznych. To japońska marka, która doskonale łączy tysiące lat tradycyjnej wschodniej medycyny z najnowszymi osiągnięciami nauki i biotechnologii. Czarne i czerwone grzyby Reishi, które oczyszczają komórki skóry, przedłużają ich życie i pobudzają podział, fermentacyjny ekstrakt z bakterii *Zymomonas mobilis*, hybrydowy ekstrakt roślinny GL II, cholesterol Pullan, kolagen, elastyna, kwas hialuronowy i wiele innych składników aktywnych to japoński sekret pięknej i nieskazitelnej cery. Warto dodać, że wiele roślin wykorzystywanych w produktach marki Menard pochodzi z własnych, pilnie strzeżonych upraw.

Menard Embellir

Najbardziej ekskluzywną, kompleksową linią marki jest przeciwstarzeniowa linia Menard Embellir, przeznaczona dla cery dojrzałej. We wszystkich produktach Embellir wykorzystywane są, cenione za wspaniałe efekty, ekstrakty z czerwonych i czarnych grzybów Reishi, których cudowną moc Menard odkrył przed prawie trzydziestu laty. Esencja z grzybów Reishi nie tylko oczyszcza komórki skóry, przedłuża ich życie, naprawia łańcuchy DNA uszkodzone m.in. wskutek działania promieniowania UV, stymuluje wytwarzanie energii przez komórki i aktywizuje ich podział, ale także uszczelnia naczynka i reguluje wydzielanie sebum.

Prócz niezwykle skutecznego ekstraktu z czarnych i czerwonych grzybów Reishi, linia Embellir wykorzystuje również wiele innych przełomowych składników. BRG-N, czyli sfermentowana pochodna bakterii kwasu mlekowego, naprawia uszkodzone

geny, pobudza podział komórek oraz zatrzymuje wilgoć w skórze. Ceramidy usprawniają przenikanie aktywnych składników w głąb skóry, lecytyna pomaga je dostarczać do komórek, zaś cholesterol Pullan stymuluje ich zatrzymywanie zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz skóry.

Linia Embellir gwarantuje naprawdę kompleksową pielęgnację twarzy, ponieważ składa się aż z ośmiu preparatów: maski do oczysz-

czania i masażu **Embellir Refresh Massage**, pianki do mycia **Embellir Washing**, toniku **Embellir Toner**, emulsji nawilżającej **Embellir Liquid**, serum **Embellir Extract**, kremu na dzień **Embellir Day Cream**, kremu na noc **Embellir Night Cream** oraz kremu pod oczy **Embellir Eye Cream**.

Uzupełnieniem linii Menard Embellir są doskonałe kosmetyki kolorowe: bazy pod makijaż **Embellir Makeup Base Fresh** (emulsja) i **Embellir Make-up Base Moist** (krem) oraz pielęgnująca szminka **Embellir Lipstick**.





Menard Authent

Menard Authent jest obecnie najbardziej zaawansowanym i najskuteczniejszym kremem przeciwstarzeniowym na świecie, działającym bezpośrednio na komórki macierzyste skóry właściwej i naskórka. Doskonały preparat bazuje na wieloletnich badaniach laboratoriów firmy Menard, które doprowadziły do odkrycia sekretu powstawania nowych komórek macierzystych. Sekret ten tkwi w ekstraktach z nasion wiśni ptasiej, zatwaru pangdahai i jęczmienia purpurowego, które stymulują zarówno powstawanie tych komórek, jak i ich różnicowanie na komórki skóry właściwej i naskórka.

Powstałe w ten sposób nowe komórki są zdolne do energicznego wytwarzania kolagenu – skóra młodnieje, robi się elastyczna i doskonale napięta, a zmarszczki ulegają redukcji, oraz składników nawilżających – skóra jest rozświetlona, wygląda świeżo i zdrowo.

Menard Tsukika

Wszystkie siedem produktów pielęgnacyjnych kompleksowej linii Menard Tsukika, przeznaczonej dla cery młodej, zawiera w swoim składzie ekstrakt z kwitnącego tylko nocą kaktusa zwanego „królową nocy”. Naukowcy marki Menard odkryli bowiem, że składniki zawarte w tej roślinie dodają skórze niezwyklej energii, doskonale ją nawilżają i sprawiają, że wygląda młodo i zdrowo.

W skład linii do pielęgnacji twarzy Tsukika wchodzi: krem oczyszczający Tsukika Cleansing Cream, pianka do mycia Tsukika Washing Cream, krem do masażu Tsukika Massage Cream, dwa toniki Tsukika Lotion Fresh i Tsukika Lotion Moist, emulsja Tsukika Milk Lotion oraz krem na noc Tsukika Cream.



Perfumeria

Exclusiu

www.perfumeria.olsztyn.pl

Kosmetyki marki Menard, a także wielu innych producentów, znajdują Państwo w naszych perfumeriach w Olsztynie

CH Real - pasaż handlowy
ul. Sikorskiego 2b

CH Carrefour - pasaż handlowy
Krasickiego 1b

W przyszłym miesiącu:
Perfumy
AMOUAGE



Wygodnie, przytulnie, kameralnie i smacznie...

...miejsca godne polecenia



ZAPRASZAMY do Tomaszkowa

do przebudowanej starej stodoły z początku XX w.

Proponujemy:

obiady, kolacje, spotkania okolicznościowe
dostosowane do indywidualnych gustów gości.

W menu królują potrawy kuchni
staropolskiej, głównie ryby smażone,
wędzone i ryby z pieca, czarnina,
kaczka z wiśniami, placki ziemniaczane
z dodatkami, kaszanka własnego wyrobu
oraz inne pyszności.



Do zobaczenia

11-034 Tomaszkowo
ul. Wulpińska 27
kom. 669 090 021,
607 096 236
www.karczmafstodole.pl

Zapraszamy do „Dziupli”

„Dziupla” to kameralne miejsce na Starym Mieście w Olsztynie. Wypijecie tu dobrą kawę oraz zjecie smaczne domowe zupy i pierogi, co zdecydowanie jest specjalnością lokalu. „Dziupla” to nie tylko miejsce, gdzie można niedrogo i dobrze zjeść, ale także spotkać się za znajomymi i w miłej atmosferze spędzić czas. Sprawdź naszą ofertę również dostępną z dowozem do domu i pracy.



ul. Stare Miasto 9/10, Olsztyn
tel. (89) 527 50 83
www.dziupla.go3.pl

Reklama



Miłe dla oczu i ciała...

Ręczniki miękkie i przytulne, szeroki wybór kolorystyczny, w różnych rozmiarach. Oferujemy ręczniki gładkie z haftem na życzenie klienta, a także ręczniki na basen i siłownię (z włókien bambusowych oraz bawełny egipskiej). Dodatkowo posiadamy w ofercie: pościel, kołdry, poduszki, narzuty, koce, kocyki dla maluchów, obrusy

Kolderka

Olsztyn CH Manhattan, pl. Pułaskiego 7, lok. 54 i 76
Jaroty, ul. Janowicza 3k



www.facebook.com/kolderka.olsztyn

Galeria Snu w Olsztynie

W ofercie: materace termoelastyczne, wysokoelastyczne, kieszeniowe, lateksowe, bonelowe. Łóżka tapicerowane, drewniane - sosna, buk, dąb. Stelaże z regulacją, bez regulacji, elektryczne. Poduszki anatomiczne - profilowane i nieprofilowane.

Dodatkowo: prześcieradła, ochroniacze na materac, podkłady pod materac, topy na materac (piankowy, lateksowy, termoelastyczny).

Szafy, szafki, komody, skrzynie oraz pozostała galanteria drewniana.



Olsztyn, Wyszyńskiego 1

(budynek Cezala, wejście od al. Piłsudskiego)

www.galeriasnu.pl



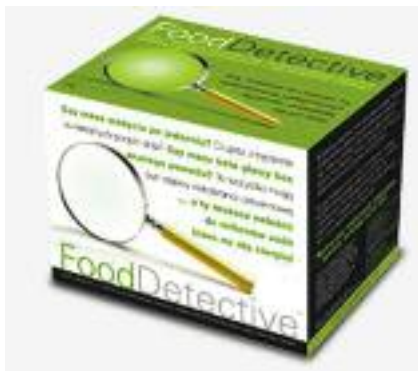
206140xbr-a-K



Food Detective

Postanowiłeś zadbać o swoje zdrowie? Chcesz zgubić kilka kilogramów? A może chcesz przytyć? Czy możliwe, że cierpisz na nietolerancję pokarmową?

Sprawdź, przebadaj się już dziś



Węcej informacji pod nr tel. 739-02-05-85 lub na stronie internetowej

www.sekretedyty.info

21414adba-a-K

Woda...

...jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu, aż 65% naszego ciała składa się właśnie z wody. Czy nie warto zadbać więc o to, aby była krystalicznie czysta, smaczna i zdrowa? Zarówno woda miejska, jak i ujęcia własne nie zapewniają tak dobrej wody. Wiele osób boryka się również z problemem osadzającego się kamienia. Firma z wieloletnim doświadczeniem MK Uzdatnianie Wody pomoże Państwu dobrać właściwe urządzenie, aby woda w domu była krystalicznie czysta, smaczna i zdrowa.

MK Uzdatnianie Wody – Małgorzata Duda
Lubelska 25a, 10-408 Olsztyn
tel. 89 539 95 59, 602 74 74 63 www.mk94.pl



24214adba-a-K

FOTOJOKER

Na pamiątkę ulotnych chwil

Aby zachować najwspanialsze chwile na dłużej, warto zamówić w sklepie Fotojoker w C.H. Tesco przy ul. Pstrowskiego wyjątkową CEWE Fotoksiążkę. Co to takiego?

To prawdziwy fotoalbum z twoich własnych zdjęć, zaprojektowany przez Ciebie i wykonany przez profesjonalistów. Masz możliwość wyboru papieru fotograficznego, umieszczania filmów w książce (filmy te można po zeskanowaniu kodu odtworzyć na smartfonie). Album posiada gwarancję jakości. Dzięki doskonałemu kreatorowi można w paru krokach stworzyć fotoksiążkę w jednym z kilkunastu formatów, a sprzedawcy w sklepie Fotojoker w galerii Tesco chętnie pomogą w jej tworzeniu. W całej Europie miesięcznie zamawianych jest ponad 500 tys. takich CEWE Fotoksiążek, a w Fotojokerze jest dostępna już od 19.99 zł.

Sprawdź sam – zamawiając w sklepie lub poprzez stronę internetową www.fotojoker.pl

Fotojoker Olsztyn, Tesco, ul. Pstrowskiego 16



Wyprzedaż cały rok - jak to możliwe?

Dzięki współpracy z przedstawicielami najlepszych marek stale otrzymujemy końcówki serii, zapasy magazynowe i nadwyżki produkcyjne. Właśnie dlatego możliwa jest wyprzedaż 30%, 50%, a nawet 70% przez cały rok.

My Shop dostarcza wyłącznie oryginalny towar najlepszej jakości!!!

Olsztyn, al. Piłsudskiego 54
Naprzeciwko AQUASFERY

My Shop Olsztyn / 4F

20714adba-a-K



Kolekcja dla współczesnych kobiet! Simple CP wiosna/lato 2014

Nowojorski minimalizm, paryska elegancja, mediolańskie uwielbienie dla kobiecej sylwetki. Kolekcja Simple na sezon wiosna/lato 2014 jest jednak współczesna i uniwersalna, czyli ready-to-wear w najlepszym znaczeniu. Fasony są minimalistyczne, doskonale skonstruowane, perfekcyjnie dopasowane do kobiecej sylwetki.

Zaskakuje gra proporcji. Seksowne, modne skórzane spódnice zestawiono z kurtkami typu bomber, świetnie skrojone spodnie „cygaretki” z długą, ale dopasowaną w talii marynarką. Całość uzupełniają akcesoria. Sandały na słupku, metaliczne oxfordki, torby listonoszki i kopertówki oversize.

CH Aura, al. Piłsudskiego 16
www.simple-cp.com

25614adba-a-K

Pozwól sobie na chwilę relaksu. Wiosna tuż-tuż.
To dobra okazja, by zadbać nie tylko o ciało,
ale także o lepsze samopoczucie.
Pomoże w tym masaż
i olejki do aromaterapii Florame.

RELAKS

dla ciała, przyjemność dla zmysłów

Zmęczona zimnem i ukrywana przez kilka miesięcy pod grubą warstwą ubrań skóra wzywa pomocy. Ujemna temperatura, suche powietrze, nieprawidłowa dieta – to wszystko sprawia, że skóra staje się odwodniona, szorstka, podrażniona.

— Wtedy potrzebna jest interwencja dobrych kosmetyków i specjalisty. Tu pomocny może

okazać się masaż olejkami z firmy Florame. Skóra po nich jest aksamitna, nawilżona i odżywiona. Efekty najbardziej widoczne są na łokciach lub ramionach. Taki masaż może stać się także skutecznym sposobem aromaterapii. Przynosi przyjemne chwile odprężenia. Kombinacje zapachów tych kosmetyków przywracają naturalną harmonię ciała i umysłu — mówi Beata Grzywacz z Gabinetu Masażu Marcelline w Olsztynie.

Masaż nie ma płci

Morelowy, migdałowy czy sezamowy. Florame oferuje szeroki wybór tych olejków eterycznych o subtelnych zapachu i unikatowej konsystencji. Są też takie, które potrafią uwieść, rozbudzić zmysły. Inne przynoszą odprężenie i przywracają dobre samopoczucie. Działają rozluźniająco i uspokajająco. Coś dla ciała, coś dla ducha.

— Chorobą XXI wieku jest stres. Wiele osób skarży się na bóle karku, głowy. Skuteczną metodą relaksu jest właśnie masaż, podczas którego terapeuta rozluźnia napięcia mięśniowe, wpływa też na zmniejszenie bólów kręgosłupa. Coraz więcej osób korzysta z takich metod terapii. Przysiadają raz, dwa razy w tygodniu na zabiegi. Robią to cyklicznie, bo wówczas osiągają najlepsze efekty. Od takich masażów można się uzależnić. Dotyk rąk kojąco wpływa na skórę, a aromat olejków pobudza zmysły — dodaje masażyстка. — Bardzo popularny jest także intensywny masaż twarzy, który pobudza wszystkie mięśnie i je rozluźnia.

Dzięki niemu możemy rozszyfrować charakter człowieka, czy ktoś jest ponurakiem, czy też wesołą osobą. Jeśli między brwiami występują napięcia mięśniowe, świadczy to o tym, że taka osoba jest

złośliwym. Osoby, które są pogodne, mają wyraźniejsze zmarszczki mimiczne przy ustach, a masażem możemy spowodować ich zmniejszenie czy też złagodzenie — przekonuje Beata Grzywacz. — Nowością są masaże dla kobiet w ciąży. Stosowane są w nich techniki rozluźniające mięśnie oraz wzmacniające stawy i więzadła. Przy takich zabiegach dużą rolę odgrywa zaufanie. Przysiadają do nas panie będące w drugim trymestrze ciąży. Masowane mogą być tylko do ósmego miesiąca ciąży. Do takiego masażu wykorzystujemy kosmetyki naturalne, także olejki Florame, bo one są bezpieczne i mają z roślin to, co najwspanialsze.

Spróbuj sama

Masaże olejkami Florame można wykonywać też w domu. W takim własnym spa najlepiej masować ręce czy nogi. O plecy powinniśmy zadbać już u profesjonalisty, by sobie nie zaszkodzić.

— Przy takim masażu połowa sukcesu tkwi w ułożeniu masowanej osoby. Trzeba pacjenta do zabiegu przygotować, położyć na specjalnym łóżku tak, by każdy mięsień był rozluźniony. Wówczas osiągniemy najlepsze efekty. Poza tym z osobami, które przysiadają do nas po raz pierwszy, przeprowadzamy wywiad, bo istnieje długa lista przeciwwskazań do zabiegów. Najczęściej chodzi o choroby układu krwionośnego czy też nowotworowe — przestrzega terapeutka.



Konkurs

Dla czytelniczek „Warto!”
mamy superprezent!

Olejki roślinne do masażu i pielęgnacji skóry firmy Florame mogą być wasze!

Wystarczy wysłać nam sms-a, w którym napiszecie, dlaczego warto stosować dobre kosmetyki. Sms-y o treści nol.warto.x, gdzie w miejsce x należy wpisać uzasadnienie przysyłając do 28 marca pod numer 76567. Koszt jednego sms-a to 7,38 zł z VAT. Trzy najciekawsze dostaną po olejku. Wartość nagrody około 50 zł. Regulamin konkursu znajdziecie na naszolsztyniak.pl

Odkryj swoje piękno, poczuj relaks

warto poznać

Z miłości do przyrody

Na pytanie: co pan sądzi o tych, którzy wyrzucają zużyty sprzęt elektroniczny do lasu, mówi jasno – to zbrodnia. Wojciech Majcherski, do niedawna poznaniak, dziś odnalazł swoją życiową misję na Warmii.

Jesteśmy jednym z najpiękniejszych regionów w Polsce. Co skłania ludzi, by te piękne pejzaże zaśmiecać?

— Też nigdy tego nie rozumiałem. Tym bardziej że nasza firma zabiera elektrośmieci całkowicie bezpłatnie. Olsztynianie mogą umówić się telefonicznie na wyznaczony termin i pozbyc się sprzętu nawet bez wychodzenia z domu, bo to my przyjeżdżamy na miejsce. To nie wymaga żadnego wysiłku. Wystarczy jeden telefon: mam stary telewizor, a my już jesteśmy pod drzwiami. Kierowca pojedzie, zabierze i nie weźmie za to ani złotówki. Nie mogę zrozumieć ludzi, którzy wyrzucają lodówki do lasu. Sam jestem ogromnym miłośnikiem przyrody, poluję, dużo jeżdżę i widzę, co się dzieje w lasach. Czasem sobie tłumaczę, że to wynika z niewiedzy, że ktoś nie wie, że istnieje taka

możliwość. Ludzie dzwonią do nas, nie wierzą, że odbiór elektrośmieci jest darmowy. Potrafią zadawać to samo pytanie pięciokrotnie. Staram się mówić o tym, czym się zajmuję, wszystkim dookoła. Czasem to skutkuje, a czasem... znajduję dwie wyrzucone lodówki pod lasem, zaledwie kilometr od mojego domu.

Co się dzieje z taką lodówką wyrzuconą do lasu?

— Czasem może trafić na najbliższe zwykłe składowisko odpadów. Dużo złego robią złomiarze. W lodówce jest miedź, aluminium. Cieszą się, że mogą zarobić parę złotych. Obudowy nie mogą sprzedać. Takie osoby demontując lodówkę, nie zdają sobie sprawy, że za ich sprawą do atmosfery trafia szkodliwy dla środowis-

ka freon. W ten sposób przyczyniają się do skażenia środowiska, np. powiększenia dziury ozonowej. Ludzie mówią: o, to moja jedna lodówka, co ona może złego zrobić? Może, i to dużo.

A jakie szkody wyrządzi zwykła bateria wyrzucona do śmietnika?

— Jedna bateria używana w zegarkach powoduje trwale zanieczyszczenie jednego metra sześciennego ziemi. Pomyślmy teraz o sytuacji, kiedy robi to setka czy pięćset mieszkańców wioski. W skali miasta, Polski, w końcu świata, to już porażające liczby. Elektrolit z baterii może na przykład przedostać się do wód gruntowych i ją skażić. Wyrzucona do lasu świetlówka stanowi śmiertelne zagrożenie, bo rtęć jest rakotwórcza. Później dziwimy się, że nasze dzieci zaczynają chorować, doszukujemy się przyczyn. Jeśli ktoś wyrzuca sprzęt elektryczny do zwykłych śmieci, nie jest to dla mnie lenistwo. To zbrodnia.

A gdy sprzęt, np. drukarka trafia do was?

— Jest demontowana, rozdzielana na poszczególne frakcje. Później te surowce oddajemy do recyklerów, np. do huty metalu, przetwórci tworzyw sztucznych, gdzie podlegają dalszej obróbce. Wracają na rynek w postaci czystych materiałów. Z miedzi są

produkowane kolejne przewody elektryczne, z plastikowej obudowy komputera mogą powstać kolejne, zupełnie nowe lub na przykład kaszki narciarskie. Zwykła świetlówka podlega recyklingowi w 98 procentach. Dziś elektrorecykling dotyczy nie tylko zwykłego Kowalskiego. Duże firmy zakupując nowy sprzęt komputerowy muszą mieć zaświadczenie o tym, że stary został poddany utylizacji. W przypadku kontroli muszą dysponować odpowiednim dokumentem.

A jak było z panem? Od zawsze był pan ekoodpowiedzialny?

— Bakcyłem do ekologii zaraziła mnie żona Karina. Skończyła inżynierię środowiska i jej pasją było wszystko, co jest związane z ochroną przyrody. W czasie jednej z rozmów ze znajomym z Olsztyna usłyszeliśmy opowieść o osobach niepełnosprawnych z Niemiec, które rozkładały klawiatury komputerowe na części pierwsze. To był zakład recyklingu elektrośmieci. Dzięki temu wykorzystywano ponownie zużyte materiały w niemalże stu procentach. Wtedy podjęliśmy decyzję — założymy firmę, która robi to u nas, na miejscu. Zamieszkaliśmy na Warmii, bo gdzie promować ekologiczny styl życia, jak nie wśród lasów zielonych płuc Polski.?

Mazur Electrorecycling Sp. z o.o.
ul. Augustowska 23a, 10-683 Olsztyn
tel. +48 89 651 26 26, 690 902 990
www.mazurelectrorecycling.pl





Dlaczego warto ocieplić dom

System ociepleń to jeden z najważniejszych elementów budynku. Od jego wyboru oraz prawidłowego wykonania zależy nie tylko trwałość elewacji, ale także jakość i komfort życia mieszkańców budynku oraz energooszczędność inwestycji. Niewłaściwie wykończona lub pozostawiona bez wykończenia elewacja domu ani nie wygląda ładnie, ani nie stanowi dostatecznej ochrony dla ścian budynku. Problem ten dotyczy zwłaszcza domów budowanych 20 lat temu, kiedy nie zwracano szczególnej uwagi na konieczność oszczędzania energii potrzebnej do ogrzewania. Najczęściej stosowano wówczas ocieplenia wełną

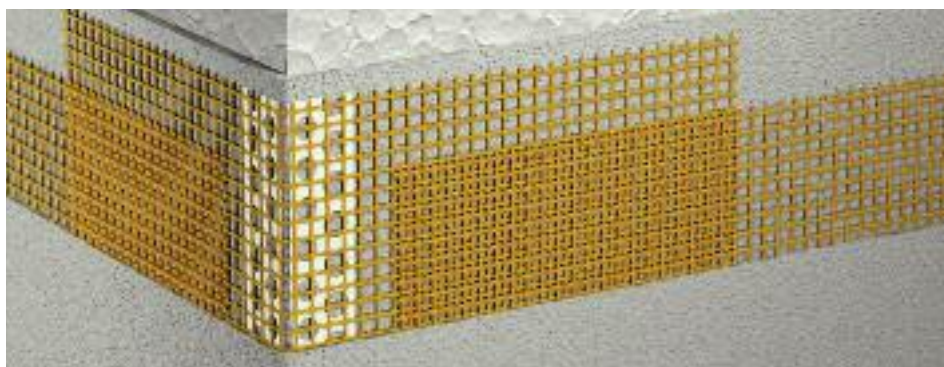
mineralną lub styropianem o grubości maksymalnie do 5 cm.

Prawidłowe ocieplenie ścian zewnętrznych budynku pozwala na istotne ograniczenie ubytku energii cieplnej, a w ślad za tym na znaczne zmniejszenie kosztów ogrzewania.

Firma Caparol oferuje szeroką ofertę nowoczesnych systemów ociepleń dopasowanych do indywidualnych potrzeb klienta. Główne zalety innowacyjnych systemów ociepleń Caparol to:

- uniknięcie kosztów zrywania i wywozu zdemontowanych materiałów,

- optymalizacja energetyczna budynku,
- możliwość zmiany koloru fasady,
- pełnowierzchniowy remont elewacji,
- poprawa izolacyjności akustycznej budynku.



OCIEPLANIE ŚCIAN: METODA LEKKA-MOKRA

Ten sposób ocieplania ścian jest powszechnie znany i stosowany od wielu lat, zwłaszcza przy wznoszeniu nowych domów. Z powodzeniem można go stosować, także przy termorenowacji budynków już istniejących. Teoretycznie metoda ta jest bardzo łatwa, polega bowiem na przymocowaniu płyt izolacyjnych do ścian budynku, wzmocnieniu ich powierzchni siatką z włókna szklanego i nałożeniu tynku cienkowarstwowego. Jednak w praktyce okazuje się, że metoda wymaga od wykonawców sporej wiedzy i wprawy. W metodzie lekkiej-mokrej używa się właściwie dwóch materiałów termoizolacyjnych: styropianu i wełny mineralnej.

AmphiSilan Fassadenputz to tynk silikony nowej generacji, cienkowarstwowy, dekoracyjny o fakturze kornika lub baranka. Nowoczesny produkt zapewnia ścianom elewacyjnym wysoką ochronę oraz odporność na działanie niekorzystnych czynników atmosferycznych.

Ocieplenie domu pozwala na jednoczesny remont elewacji. W skład systemu ociepleń wchodzi bowiem tynki i farby elewacyjne.

Dowiedz się więcej o systemach ociepleń i farbach elewacyjnych na:

www.farbbycaparol.pl

Sposób na czystą elewację

Czysta i trwała elewacja przez długi czas, to życzenie każdego właściciela domu. Stale rosnące koszty remontów fasady powodują, że warto dobrze zastanowić się przed kolejną modernizacją ścian zewnętrznych. A utrzymanie elewacji w pierwotnym kształcie nie jest takie proste. **W obliczu szeregu zagrożeń, na jakie narażona jest fasada, takich jak czynniki atmosferyczne czy zanieczyszczenia kluczowym zagadnieniem staje się właściwy wybór materiałów elewacyjnych.**

Malowanie fasady to inwestycja na lata, w której bardzo wiele zależy od trwałości wybranych produktów. Nowoczesna farba elewacyjna Caparol nie blaknie, nie brudzi się, jest odporna na czynniki atmosferyczne i pozwala przez wiele lat zachować atrakcyjny wygląd budynku.

Thermosan NQG (tynek i farba), dzięki zastosowaniu nowatorskiej nanotechnologii gwarantuje wyjątkową odporność elewacji na zabrudzenia, wilgoć oraz rozwój mikroorganizmów. Niewątpliwym atutem farby jest znacznie

wyższa – niż w przypadku innych produktów elewacyjnych – trwałość koloru. Oznacza to, że decydując się na Thermosan NQG będziemy mogli znacznie dłużej cieszyć się wybranym przez nas odcieniem fasady.



Nanotechnologia NQG to prawdziwy przełom zapewniający produktom fasadowym:

- Znikomą skłonność do brudzenia
- Zredukowany rozwój alg i grzybów dzięki szybkiemu wysychaniu po deszczu
- Wysoką odporność na kredowanie i stabilność barw dzięki mocnemu połączeniu pigmentów i wypełniaczy



ThermoSan to nowoczesna, niepodatna na zabrudzenia farba fasadowa wykorzystująca nowatorską nanotechnologię NQG.



ThermoSan Fassadenputz to odporny na zabrudzenia lekki tynek z hybrydowym spoiwem i technologią NQG.

Więcej informacji o farbach elewacyjnych znajdziesz w salonie Caparol Color House.

CAPAROL COLOR HOUSE - JASAM

Al. Piłsudskiego 66, 10-900 Olsztyn

tel. 89 538 09 37

jasam@jasam.eu

www.jasam.eu



**COLOR
HOUSE**



HISTERIE MIŁOSNE

9 marca o godz. 19 w sali koncertowej Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej w Olsztynie „Histerie miłosne”.

To komedia, która łączy elementy absurdu humoru i klasycznej farsy. Czarny humor miesza się tu z grozą, a bohaterowie poszukujący rozstrzygnięcia życiowych dylematów stają się tym śmieszniejsi, im tragiczniejsze jest ich położenie. Na scenie Magdalena Boczarska, Bartłomiej Topa i Szymon Bobrowski.



XXII OLSZTYŃSKIE SPOTKANIA TEATRALNE



8 dni teatralnego rollercoastera.

Najlepsze spektakle roku 2013 w jednym miejscu — w Teatrze Jaracza. Opera, taniec, pantomima, monodram, dramat, komedia. Janda, Trela, Perchuć, Rutkowski i wielu innych. Każdy widz znajdzie coś dla siebie. XXII Olsztyńskie Spotkania Teatralne od 15 do 22 marca. W programie: „Czerwona droga do Sabaiby” Teatru im. Stefana Jaracza w Olsztynie, „Zwierzera bezrobotnego aktora”, czyli monodram Marcina Zarzecznego; „Szatnia” Wrocławskiego Teatru Pantomimy, „Amatorki” Teatru Wybrzeże; „Wielki John Barrymore” Teatru STU; „Zagraj to, czyli 17 tańców o czymś” Teatru Dada von Bzdülów; „Danuta W.” Teatru Polonia; „Piszczyk” Teatru Polskiego; „Hotel Misery deLux” Teatru Kana; „Czterdzieści” Polskiego Teatru Tańca; „Don Carlos” Opery Śląskiej. Spotkania zakończy Gala Teatralna, podczas której zostanie nagrodzona Teatralna Krecja Roku oraz zobaczymy spektakl „Trzej muszkieterowie” Teatru Łaźnia Nowa.

REKLAMA

60 lat

JEDEN KALENDARZOWY
2013/2014

Olsztyński Teatr Lalek zaprasza młodzież i widzów dorosłych na „Balladynę”

W marcu zapraszamy na niezwykle spektakl adresowany do młodzieży i widzów dorosłych, na twórczą inscenizację „Balladyny” Juliusza Słowackiego. To autorska interpretacja klasycznego dramatu, bliskiego Szekspirowi i powieściom gotyckim, dokonana przez znanego białoruskiego reżysera Olega Żiugzde.

Jak pisze Juliusz Kleiner: „Akcja opiera się na kaprysach przypadku — ale w owym szaleństwie przypadku jest metoda. [...] Wśród osób dramatu jest kobieta, jakby stworzona na małżonkę Kirkora — Alina; tymczasem Kirkor Balladynę dostanie za żonę. Chodzi po lesie nadgopleńskim człowiek, na kochanka Goplany stworzony — Filon; lecz ona rozmiłuje się w rubasznym Grabupijanicy. Cudowna korona czeka na czoło mądre i szlachetne [...] tymczasem najpierw głupca ozdobi, a potem zbrodniarkę”. W „Balladynie” postaci świata rzeczywistego przeplatają się z magicznymi zjawami z baśni. Surowa w wystroju gospoda staje się na przemian malinowym chruśniakiem, lasem, pałacem, polem bitwy, czy salą sądową. Wszystko to za sprawą efektownych projekcji multimedialnych i aranżacji świetlnej. Muzyka Bogdana Szczepańskiego buduje nastroj spektaklu, a całość spina kłamrą jeden z najbardziej lubianych utworów w wykonaniu Anny German „Tańczące Eurydyki”. Spektakl zrealizowany jest w konwencji żywo-planowo-lalkowej.


HELIOS


KAMIEŃ NA SZANIEC

Premiera 7 marca

NEED FOR SPEED

Premiera 21 marca



KINO HELIOS

Al. Marszałka Piłsudskiego 16, 10-576 Olsztyn REZERWACJA TEL.: 89 535 20 30

REZERWACJA I SPRZEDAŻ BILETÓW ON - LINE: www.helios.plPOLUB NAS NA **fb**

Opowieść o młodości, miłości i przyjaźni. O bohaterstwie, które ma wielką cenę, i o walce, która stała się legendą. Byli młodzi, spragnieni życia. Nie było dla nich rzeczy niemożliwych. Pewnego dnia obudzili się w świecie, w którym nie było już miejsca na marzenia. Stanęli przed wyborem: pochylić pokornie głowy albo zaryzykować własne życie. Nie mieli doświadczenia ani broni, ale znaleźli w sobie odwagę i siłę, by sprzeciwić się hitlerowskiej machinie. Wierzyli w przyjaźń, wolność, w Polskę. Mieli ideały. Weszli na drogę, z której nie było odwrotu. Alek, Zośka i Rudy byli jak kamienie rzucone na szaniec...



WYDARZENIE MIESIĄCA | PREMIERA 7 MARCA
KAMIEŃ NA SZANIEC

9 MARCA

Specjalny pokaz filmu z udziałem reżysera Roberta Glińskiego. **Tego nie można przegapić!!!**



300: POCZĄTEK IMPERIUM

Nakręcony w zapierającym dech w piersiach stylu hitu kinowego „300”, to kolejny rozdział epickiej sagi opowiadający — tym razem w scenerii bitwy morskiej — historię greckiego generała Temistoklesa, stojącego przeciwko wielkiej inwazji wojsk perskich.

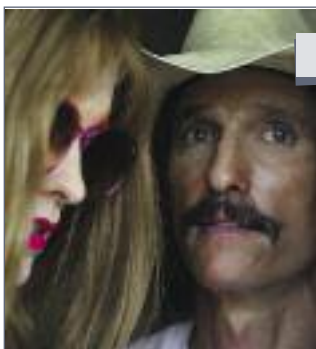
Premiera: 7 marca



PAN PEABODY I SHERMAN (-)

Pan Peabody to najmądrzejszy pies na świecie, naukowiec-geniusz, który wynalazł wehikuł czasu, laureat Nagrody Nobla i doradca głów państw. Gdy jego podopieczny, chłopiec o imieniu Sherman wyrusza w podróż wehikułem czasu.

Premiera: 7 marca



WITAJ W KLUBIE

Zdarzyło się naprawdę: gdy w połowie lat osiemdziesiątych epidemia AIDS stała się nie tylko poligonem doświadczalnym, ale również rękojmnią zarobku dla wielkich koncernów farmaceutycznych, Teksasczyk Ron Woodroof, który sam był nosicielem HIV, zorganizował półlegalny, płatny system opieki dla zarażonych tym wirusem.

Premiera: 14 marca



OCALONY

Film opowiada prawdziwe wydarzenia z 28 czerwca 2005 roku, kiedy to niepowodzeniem zakończyła się misja „Operation Red Wings”. Czterech członków elitarniej jednostki dostało rozkaz wytropienia i zabicia czołowego przywódcy talibów — Admada Shada. Marcus Lutterell był jedynym komandosem, który przeżył.

Premiera: 14 marca



MUPPETY: POZA PRAWEM (-)

Ulubieńcy światowej publiczności powracają na srebrny ekran. Kermit, Piggy i spółka podczas światowego tournée zostają wpłątani w aferę kryminalną o międzynarodowym zasięgu. Stoi za nią sobowtór Kermita.

Premiera: 21 marca



NEED FOR SPEED

Tobey Marshall wychodzi na wolność po odbyciu kary pozbawienia wolności. Ma tylko jeden cel. Chce odwetu na byłym partnerze — Dino, który go oszukał. Aby tego dokonać, bierze udział w wyścigu samochodowym.

Premiera: 21 marca



NOE: WYBRANY PRZEZ BOGA

Biblijny Noe ma apokaliptyczne wizje potopu. Podejmuje działania, które mają uchronić jego rodzinę przed nadchodzącym kataklizmem.

Premiera: 28 marca



KAPITAN AMERYKA: ZIMOWY ŻOŁNIERZ

Kapitan Ameryka zostaje wpłątany w sieć zagrażającej całemu światu intrygi. By ujawnić spisek, superbohater łączy siły z Czarną Wdową.

Premiera: 28 marca

**WYGRAJ
BILETY
DO KINA**



Mamy dla was bilety

Aby dostać jeden z nich, należy wysłać sms z uzasadnieniem o treści **noI.warto2.x**, gdzie w miejsce x należy wpisać uzasadnienie, dlaczego chcecie otrzymać bilet do kina. Sms-y wysyłajcie do **28 marca pod numer 7248**. Koszt jednego sms-a to 2,46 zł z VAT. Osoby, które otrzymają bilet, zostaną o tym powiadomione. Bilety do wykorzystania do końca maja. Regulamin konkursu znajdziecie na naszolsztyniak.pl.

WARMIŃSKI STRAGAN

Witam, nazywam się Janusz Maślowski i chciałbym Państwu w kilku słowach opowiedzieć o pewnej idei, którą powoli wprowadzam w życie. Jestem pasjonatem i hobbystą zdrowego, wiejskiego jedzenia produkowanego zgodnie ze starymi, tradycyjnymi recepturami, pozbawionego wszechobecnej chemii.

Promuję wyroby zdrowe, smaczne i wykonane z naturalnych produktów: sam prowadzę małą masarnię, która specjalizuje się w takich produktach. Na bazie moich doświadczeń oraz rozmów z wieloma ludźmi, którzy produkują podobne rzeczy, założyłem Warmiński Stragan Sp. z o.o., którego celem jest stworzenie regionalnego produktu z Warmii i Mazur.

Produktu regionalnego, który będzie sprzedawany w dużych

miastach Polski na zasadzie sklepu regionalnego.

W niedługim czasie otworzymy też sklep produktem regionalnym w Olsztynie.

Będzie to miejsce, gdzie kupicie Państwo rzeczy znane już tylko z opowieści babci i dziadka. Zdrowe, naturalne, tradycyjne, ale też miejsce, gdzie usłyszycie opowieści o życiu i historii regionu, o czasach dawno zapomnianych.

Zapraszam do współpracy producentów zdrowej, tradycyjnej żywności, małe rodzinne firmy, którym leży na sercu dobro regionu i kultywowanie tradycji. Na łamach tego miesięcznika przedstawiać będę producentów i ich historię, a proszę mi wierzyć, że niejedna taka rodzinna firma ma bardzo ciekawą legendę.

Postaramy się zachować tradycję wytwarzania wiejskiej, zdrowej żywności oraz sposobów i technologii z nią związanych, tak aby nasze dzieci i wnuki mogły poznać dawno zapomniane smaki i zapachy.

Będę również bardzo rad, jeśli Państwo zechcą podzielić się ze mną swoimi pomysłami, starymi recepturami czy opowieściami, jak dawniej robiono zwykle, proste jedzenie.

Pozdrawiam

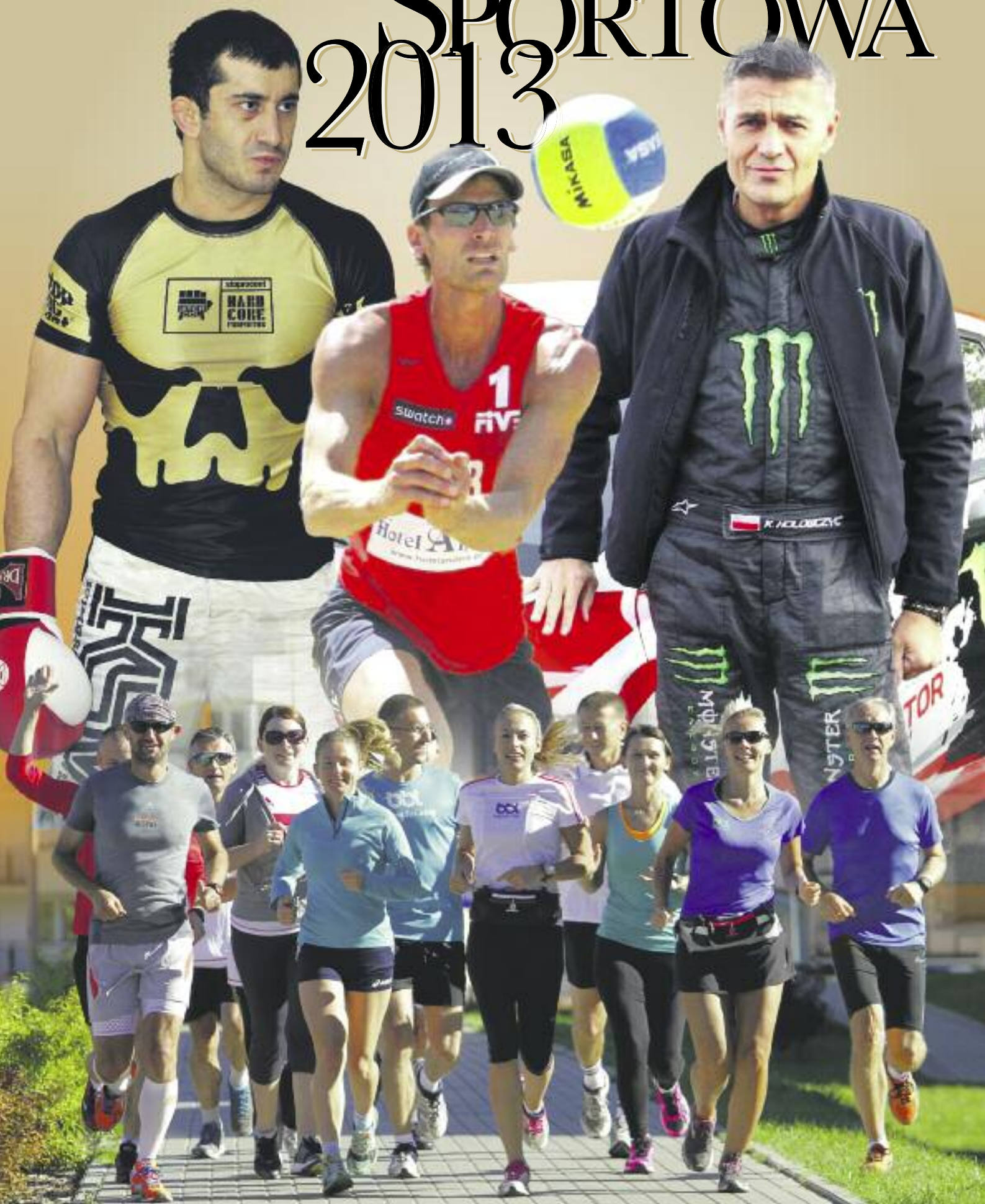
Janusz Maślowski

W następnym numerze:
Masarnia Warmińska Maślowski



KRONIKA SPORTOWA 2013

SPORTOWE PODSUMOWANIE
ROKU 2013 W POWIECIE



01 Styczeń

MISTRZOSTWO ŚWIATA



Tomasz Zakrzewski, zawodnik MKŻ Mikołajki, został bojerowym mistrzem świata w klasie DN, a jego kolega klubowy Robert Graczyk zdobył tytuł wice-mistrza.

Tym zwycięstwem Tomasz Zakrzewski powtórzył sukces z roku 2012. Robert Graczyk, również zawodnik MKŻ Mikołajki, ukończył regaty na 2. miejscu.

Jest to największy sukces w jego dotychczasowej karierze w klasie DN. Zawody rozegrano w USA, na rozlewisku rzeki Missisipi zwanym jez. Pepin.

PECHOWY DAKAR

Dla Krzysztofa Hołowczycy Rajd Dakar 2013 zakończył się już na trzecim etapie. Polski kierowca miał wypadek, po którym trafił do szpitala w stolicy Peru — Limie. Fani „Holka” wstrzymali oddech, nie kryjąc obaw, czy mistrz jeszcze wyjedzie na trasę. Na szczęście nie tylko wyjechał na trasę i przywiozł z kolejnego Dakaru najlepszą lokatę wśród polskich kierowców, czyli 6. miejsce.



02 Luty

BAL MAMEDA

Przed rokiem podczas balu podsumowującego 52. edycję Plebiscytu na 10 Najpopularniejszych Sportowców Województwa Warmińsko-Mazurskiego triumfowali:

1. Mamed Chalidow
2. Kacper Kozłowski
3. Krzysztof Hołowczyc
4. Bogdan Król
5. Monika Pudlis
6. Denis Ambroziak
7. Paula Plichta
8. Joanna Jędrzejczyk
9. Beata Engel
10. Mariusz Kondratowicz

Relację z tegorocznego balu zamieścimy w kolejnym wydaniu miesięcznika „Warto!”.



REKLAMA



Galeria Warmińska

wspiera

olsztyński sport

— To najważniejsza umowa sponsorska w historii olsztyńskiego sportu — tak o sponsorowaniu Stomilu przez Galerię Warmińską mówił prezydent Olsztyna. I trudno zaprzeczyć jego słowom, bo takich pieniędzy olsztyński klub jeszcze nie widział. Przez pięć lat Stomil Olsztyn otrzyma dofinansowanie w wysokości 2 mln zł rocznie.



— Strategią Galerii Warmińskiej jest to, że w miastach, w których inwestuje, wspiera również lokalną społeczność — tłumaczył Dariusz Milek, właściciel Galerii Warmińskiej. — Sport jest mi szczególnie bliski, dlatego wspieram już koszykówkę, kolarstwo szosowe i MTB.

Teraz czas na sukcesy Stomilu.

Nazwę „Galeria Warmińska” dobrze kojarzą też miłośnicy pływania. Olsztyńska Aquasfera od lipca nosi nazwę „Aquasfera Galeria Warmińska”. Dziesięcioletnia umowa sponsorska opiewa na kwotę 5 mln złotych netto.

Galeria Warmińska, której otwarcie zaplanowano na wrzesień 2014 roku, zadba również o kondycję swoich klientów, ponieważ w centrum poza sklepami, restauracjami i kinami, znajdować się będzie również centrum rekreacyjne.

03 Marzec

OLSZTYN JEST AKTYWNY



Ostatnia edycja akcji „Olsztyn. Aktywnie!” cieszyła się wielkim zainteresowaniem. Sportowcy amatorzy mogli się sprawdzić w 25 dyscyplinach, od pływania, nurkowania czy kajak przez biegi i spacer po wspinaczkę górską, ekstremalną jazdę na rowerze czy boks. Jakie atrakcje czekają nas w tym roku? Przekonamy się już wkrótce. Tegoroczna akcja „Olsztyn. Aktywnie!” startuje 22 marca spływem Skorpeny. Część ko-

lejnych dyscyplin wystartuje w kwietniu, a wielka inauguracja akcji 4 maja w parku Kusocińskiego w Olsztynie.

MŁODZI, ZDOLNI

— To prawdziwi bohaterowie i ambasadorowie Warmii i Mazur — tymi słowami marszałek województwa otworzył Galę Sportu 2013. Uroczystość dowiodła, że młodych sportowców jest wielu. I mamy im za co dziękować.

Pierwszym nagrodzonym podczas gali został Zbigniew Borysewicz, trener lekkiej atletyki w KS Polonia Pasłęk, który otrzymał honorową odznakę „Zasłużony dla województwa Warmińsko-Mazurskiego”. Kolejne wyróżnienia wręczono zawodnikom, którzy zdobyli medale na mistrzostwach świata i Europy w kategorii młodzieżowców i junior. Na scenie wystąpiło 18 osób. Wyróżnienia otrzymali też złoci medaliści młodzieżowych mistrzostw Polski, mistrzostw Polski juniorów oraz Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży. Było ich aż 85! Punktem kulminacyjnym gali było bez wątpienia rozstrzygnięcie Plebiscytu na Najpopularniejszego Trenera Sportu Młodzieżowego.

Wybrali go czytelnicy „Gazety Olsztyńskiej”. A został nim... Janusz Czerniewicz, trener piłki nożnej klasy UEFA A w Koleżeńskim Klubie Sportowym Warmia Olsztyn. Podziękowano także paraolimpijczykom, a wśród nich Annie Harkowskiej i Monice Pudlis.

04 Kwiecień

OLSZTYŃSKI SHAOLIN

W Bukareszcie odbyły się mistrzostwa Europy wushu tradycyjnego. Po raz kolejny w kadrze Polski znalazła się Beata Engel z olsztyńskiej Szkoły Chińskich Sztuk Walki Shaolin. Utytułowana zawodniczka zdobyła złoty medal w konkurencji form ręcznych Other Traditional Quanshu. Zajęła również czwarte miejsce w formach Traditional Shaolinquan. To pierwsze złoto olsztynianki w mistrzostwach kontynentu (w dorobku ma cztery medale mistrzostw świata, dwa srebrne i dwa brązowe, oraz cztery krawki ME: złoty i trzy brązowe).

MISTRZOWSKI CIOS

Pochodzący ze Szczytna karateka Piotr Moczydłowski zdobył tytuł wicemistrza świata podczas 5. Wagowych Mistrzostw Świata i International Friendships 2013 w Tokio.

— Możecie być pewni, że zrobię wszystko, aby osiągnąć sukces na tych zawodach — mówił przed wyjazdem do Japonii Piotr Moczydłowski. I jak się okazało, słowa dotrzymał.



REKLAMA

- zintegrowane systemy zarządzania ruchem
- systemy sterowania ruchem
- informacja pasażerska i zarządzanie transportem publicznym
- systemy nadzoru ruchu (prędkość odcinkowa, czerwone światło, prędkość chwilowa)
- automatyczne rozpoznawanie numerów rejestracyjnych
- system dynamicznego ważenia i mierzenia wysokości pojazdów

Dostawa Inteligentnych Systemów Transportowych

www.sprint.pl

adrenaline

SKLEPY SPORTOWE

GWARANCJA NAJNIŻSZEJ CENY

o 10% więcej niż w konkurencji, jeżeli znajdziesz taniej*
*nie dotyczy produktów specjalnych i limitowanych

shop on-line

sklep.adrenaline.pl

05 Maj

X BASENOWE MISTRZOSTWA POLSKI WE FREEDIVINGU

Po raz pierwszy w Olsztynie 16 zawodników i 6 zawodniczek rywalizowało o tytuły mistrzów Polski w pływaniu pod wodą bez oddechu. Złote medale zdobyli Roman Walczyk z Krakowa i Emilia Białek z Warszawy.

TYLKO DLA TWARDZIELI

306 śmiałków wzięło udział w zawodach triathlonowych, które odbyły się w Olsztynie. W rywalizacji na dystansie olimpijskim zwyciężył Mateusz Kaźmierczak, który tuż przed metą wyprzedził Andrzeasa Raelerta z Niemiec, światową gwiazdę triathlonu. Rywalizowano w dwóch grupach. Najpierw wystartowali uczestnicy supersprintu (pływanie — 200 m, jazda rowerem — 8 km i bieg — 2 km), a półtorej godziny po nich na trasę ruszyli prawdziwi twardziele, którzy musieli przeplnąć 1500 m, przejechać rowerem pięć pętli po



8 km i przebiec cztery razy wokół Jeziora Długiego (10 km), czyli zaliczyć tzw. dystans olimpijski.

NAJLEPSZY W POWIECIE OLSZTYŃSKIM

Utalentowany, twardy, specjalista w jeździe indywidualnej na czas i jeździe po górach, odnoszący międzynarodowe sukcesy — taka jest krótka charakterystyka Szymona Rekity, kolarza z Biskupca, który został wybrany najlepszym sportowcem powiatu olsztyńskiego 2012 roku.

06 Czerwiec

SIŁACZE Z WANKOWICZA NAJLEPSI W POLSCE

— Konkurencja była silna, ale udało się — mówił po zawodach Tomek Zbróg, od niedawna mistrz Polski juniorów w trójbój siłowym klasycznym. W maju po raz pierwszy wziął udział w zawodach. I wygrał. Podobnie jak jego kolega Paweł Warcaba, który wywalczył brązowy medal.

**BRĄZOWY EUROPEJCZYK**

Szóste mistrzostwa Europy w karierze i... szósty medal — taką imponującą serią może się pochwalić Tomasz Szewczak z Olsztyńskiego Stowarzyszenia Ju-Jitsu i Judo! 36-letni olsztynianin w niemieckim Walldorfe zdobył brąz ME w ju-jitsu w kat. 94 kg.

**NIEZATAPIALNI OLSZTYŃNIACY**

Minima na mistrzostwa świata w Barcelonie i... nie tylko, rekordy kraju Aleksandry Urbańczyk i Konrada Czerniaka, znakomita organizacja zawodów, no i aż 18 medali, w tym cztery seniorskie, pływaków z Olsztyna — oto najkrótszy bilans mistrzostw Polski seniorów i młodzieżowców, które przez cztery dni rozgrywano

w olsztyńskiej Aquasferze.

DZIKIE DRUŻYNY „GAZETY OLSZTYŃSKIEJ”

Na boiskach w Kortowie rozegrano ponad 100 spotkań. W sobotę grali młodzi piłkarze, a w niedzielę rozegrano grupę open. Piłkarze grali w trzech kategoriach na czterech boiskach w Kortowie. Był to prawdziwy piłkarski maraton. Dla wszystkich! Piłkarzy, trenerów, sędziów oraz organizatorów. Emocje zagościły nie tylko w sercach zawodników, ale również sędziów i kibiców. Było głośno, dynamicznie i z apetytem na kolejny rok.



REKLAMA



www.tyrolska.pl



W 100 sklepach Piekarni Tyrolskiej na Warmii i Mazurach znajdują Państwo smak naturalnego pieczywa, idealnego także dla sportowców.

Nowoczesna technologia produkcji i tradycyjna receptura wypieku chleba — to nas wyróżnia.



Już wkrótce zapraszamy do nowej piekarni w Olsztynie w zabytkowej kamienicy na Starym Mieście, Targ Rybny 11.

07 Lipiec

MISTRZOWSKIE STARE JABŁONKI



Chinki Chen Xue i Xi Zhang wywalczyły mistrzostwo świata w siatkówce plażowej. W męskim finale doszło do sporej niespodzianki. Holenderska para Brouwer/Meeuwsen pokonała rywali z Brazylii — Ricardo Santosa i Alvaro Filha. W ciągu siedmiu dni na boiskach Hotelu Anders w Starych Jabłonkach uczestnicy mistrzostw świata Mazury 2013 rozegrali ponad 200 spotkań. Walczyli o miejsce w siatkarskim panteonie gwiazd i o tytuły mistrzowskie. Ale nie bez znaczenia były też nagrody pieniężne, bo to właśnie zawody o światowy prymat w sezonie. W puli nagród znajdował się okragły milion dolarów.

SREBRNY HAIN

Finałowy mecz Uniwersjady w Kazaniu był raczej jednostronnym widowiskiem, w którym rządili Rosjanie. W siatkarskiej reprezentacji Polski znalazł się Piotr Hain z Indykpolu AZS Olsztyn.



ZŁOTY KAROL

Kolekcja złotych medali Karola Zalewskiego (AZS UWM Olsztyn) znowu się powiększyła. Podczas 89. mistrzostw Polski seniorów w Toruniu najpierw wygrał na 100 m, a w niedzielę na 200 m ostatecznie pokazał, kto obecnie rządzi w polskim sprintcie.

LASEROWY TRIUMF

Zawodniczka MOS SSW Ilawa Agata Barwińska została młodzieżową wicemistrzynią świata. Zawodniczka startowała w olimpijskiej klasie laser radial.



JOANNA WALECZNA!

Joanna Jędrzejczyk (Arrachion Olsztyn) nie zawodzi! Do swojej bogatej już przecież kolekcji tytułów dorzuciła kolejny — w Lizbonie olsztyńianka sięgnęła po mistrzostwo Europy w muay thai federacji IFMA w wadze do 57 kg.



08 Sierpień

KANADYJKA PO ZŁOTO!

Mateusz Kamiński z Olsztyńskiego Klubu Sportów Wodnych zdobył złoty medal na Młodzieżowych Mistrzostwach Świata.



FUTSAL NA ŚWIATOWYM POZIOMIE

Reprezentacja AZS OSW Olsztyńskiej Szkoły Wyższej brała udział w Akademickich Mistrzostwach Europy w Hiszpanii. Udowodnili, że w kopaniu piłki w hali są naprawdę dobrzy, bo wrócili jako 9 drużyna świata.



REKLAMA

HOTEL ANDERS

w Starych Jabłonkach

ORGANIZATOR NAJLEPSZEJ IMPREZY ROKU 2013

według PRZEGLĄDU SPORTOWEGO i TELEWIZJI POLSKIEJ

zaprasza na najlepsze sportowe imprezy integracyjne dla firm. Odpoczywaj aktywnie i baw się sportem.



NATURALNIE NA MAZURACH

09 Wrzesień

MOTOCROSSOWE SZALEŃSTWO



Emocjonujące wyścigi, świetna frekwencja i znakomite wyniki zawodników z Warmii i Mazur — tak wyglądała w Olsztynie ostatnia runda motocrossowych mistrzostw strefy Polski północnej. W zawodach rywalizowało ponad stu zawodników w siedmiu klasach, a w głównych rolach wystąpili motocrossowcy z naszego regionu. Dość powiedzieć, że aż dziewięciu z nich stanęło na podium! W „generalce” zwyciężyli Marcin Polnar z Korony Elbląg oraz Cezary Lewko i Michał Jońca z Motoklubu Olsztyn.

ŚWIAT U STÓP DENISA

Denis Ambroziak z KSC Olsztyn stanął w Diisburgu na najwyższym stopniu podium mistrzostw świata. Towarzyszyli mu jego partnerzy ze sztafety 4x200 m, która okazała się nie do pokonania. Srebrny medal zdobyli Rosjanie, a brązowy Węgrzy.

MEDALOWA JAZDA

Podczas mistrzostw świata kolarzy niepełnosprawnych w kanadyjskim Beaucomont po raz kolejny swoją przynależność do światowej czołówki potwierdziła Anna Harkowska z OKS Warmia i Mazury Olsztyn. Podwójna wicemistrzyni paraolimpijska z Londynu zdobyła w Kanadzie srebro w jeździe indywidualnej na czas



REKLAMA



ERANOVA
MIEJSCE KREATYWNEJ AKTYWNOŚCI

Zapraszamy
16 marca 2014

Ślubne inspiracje

Tylko u nas! Weź udział w miniweselu!

- Poznasz oryginalne zabawy i propozycje oczepin
- Zainspirujesz się ciekawymi propozycjami dekoracji
- Skorzystasz z porad profesjonalistów m.in. wodzireja, fotografa, DJ'a, zespołu muzycznego
- Konsultant ślubny podpowie, jak zabrać się do organizacji wesela od podszewki!

Zadzwoń i zapisz się już dziś!

Recepcja tel. kom. +48 885 81 81 85, tel. 89 534 94 04
repcja@eranova.pl

www.ERANOVA.pl

JUBILEUSZOWY RAJD POLSKI

85 najmocniejszych załóg z Europy, 200 akredytowanych dziennikarzy i na deser Robert Kubica, który jeszcze przed startem zdążył już lekko pokieraszować swoje auto. Oto w skrócie 70. Rajd Polski, impreza, która wzbudza olbrzymie zainteresowanie nie tylko wśród fanów szybkich samochodów, zapachu benzyny i smrodu spalin. Zwycięzcą okazała się załoga Kajetan Kajetanowicz i Jarosław Baran. Dla Kajetanowicza to trzecie zwycięstwo w polskim klasyku, zaś Jarek Baran wygrał tę prestiżową imprezę już po raz czwarty. Drugie miejsce w jubileuszowej edycji LOTOS 70. Rajdu Polski zajęli Bryan Bouffier i Xavier Panser, a trzecia lokata trafiła w ręce liderów klasyfikacji mistrzostw Europy Jana Kopecký'ego i Pavla Dreslera.

II PÓLMARATON JAKUBOWY

Wśród 730 zgłoszonych biegaczy udział zapowiedziało ponad 100 kobiet. Najliczniej obsadzona była kategoria wiekowa 30-39, w której pobiegło około 350 osób. Tłoczno było też wśród czterdziestolatków (40-49), gdzie o zwycięstwo walczyło ponad 200 lekkoatletów. Poza tym na trasie zobaczyliśmy 12 sportowców na wózkach. Bieg wygrał Wojciech Kopeć z Olsztynka. Wśród zawodników na wózkach triumfował Bogdan Król i Monika Pudlis.



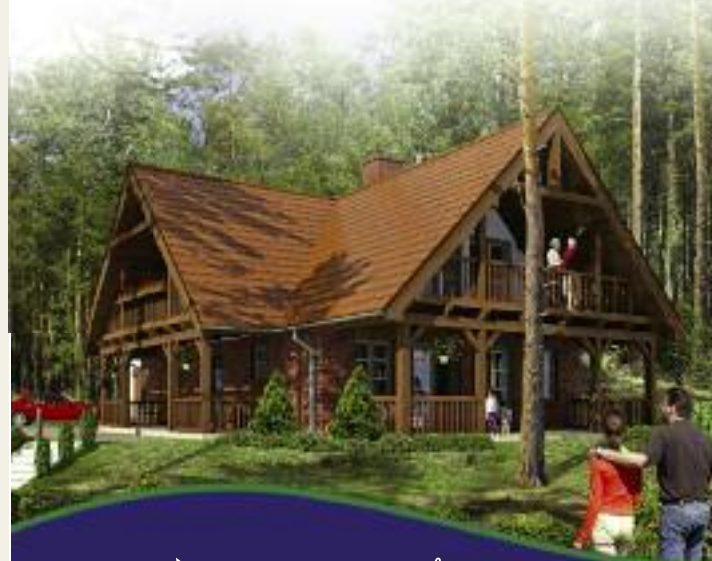
10 Październik

ZŁOTO DO ZŁOTA W BATUMI

Z trzema medalami wrócili z Gruzji z mistrzostw świata w rozwiązywaniu zadań szachowych (solving) reprezentanci Polski. W ekipie byli zawodnicy Ostródzianki Ostróda Piotr Murdzia i Aleksander Miśta. Dodajmy, że Biało-czerwoni po raz piąty z rzędu zostali mistrzami świata.

ZAMIESZKAJ NA SPORTOWO
W PLUSKACH I KOWNATKACH

REZYDENCJE WARMIŃSKIE
ENKLAWA SPOKOJU



pluski@rezydencjewarmińskie.com.pl

KULA WYGRAŁ LIGĘ MISTRZÓW!



Pięknym sukcesem Piotra Kuli zakończyły się finałowe regaty Europejskiej Ligi Mistrzów w La Rochelle we Francji. Zawodnik BTŻ Biskupiec zajął w tej prestiżowej imprezie trzecie miejsce w klasie Finn, wygrywając tym samym klasyfikację generalną całego cyklu!

SUPERSTART AZS-u

Komplet publiczności w olsztyńskiej Uranii po zakończeniu czwartego seta oszalał z radości. AZS pokonał ZAKSĘ. I tym samym podopieczni Krzysztofa Stelmacha triumfowali w dwóch pierwszych spotkaniach sezonu.



MISTER UNITED KINGDOM

Pochodzący ze Szczecina sportowiec Łukasz Prud pnie się po szczyłach kulturystycznej kariery w Anglii. W niedzielę 20 października wystartował w Leeds, gdzie odbyły się zawody o tytuł Mister United Kingdom w federacji Nabba. I tym razem nie obyło się bez sukcesu. Łukasz Prud zajął drugie miejsce.

11 Listopad

53. PLEBISCYT WYSTARTOWAŁ

Od 4 listopada 2013 do 14 lutego 2014 w „Gazecie Olsztyńskiej” i „Dzienniku Elbląskim” publikowane były plebiscytowe kupony. Warto było je wypełniać, by nie tylko docenić tych, którzy zatriumfowali w minionym roku na sportowych arenach, ale również dlatego, że na głosujących również czekały nagrody. Wyniki plebiscytu tradycyjnie są ogłaszane podczas Balu Sportowca, który w tym roku odbędzie się 1 marca w Miejscu Kreatywnej Aktywności Eranova w Olsztynie. Wtedy też czytelnicy, do których uśmiechnie się szczęście podczas losowania nagród pieniężnych, wzbogacą się o 30, 10 lub 5 tysięcy złotych. **Relacja z balu w kolejnym wydaniu magazynu „Warto!”.**



SILNA ANIA

Na Annie Dąbrowskiej można polegać jak na Zawiszy, bo olsztynianka z każdego zawodów przywozi medale. Nie inaczej było podczas mistrzostw świata teakwondo w hiszpańskim Benidornie, w których zawodniczka Startu wywalczyła dwa krążki — indywidualnie srebro i drużynowo złoto.

Dodajmy, że w Hiszpanii Polacy wywalczyli aż 27 medali (14 seniorzy i 13 juniorzy). W łącznej klasyfikacji medalowej Polska uplasowała się na pierwszej pozycji (po raz czwarty w historii).

MAMY MISTRZYNIE EUROPY!

Znakomite wieści napłynęły z rumuńskiej Oradei. Joanna Czerniewska (Bartoszycki Klub Kyokushin Karate) została mistrzynią Europy kadetek shinkyokushin w walkach w kategorii +65 kg!

SREBRNE GIMNASTYCZKI

Mimo osłabionego składu olsztyńskie gimnastyczki bez problemów wywalczyły na swoim terenie srebro drużynowych mistrzostw Polski w klasie mistrzowskiej, a w ich ślady poszły też młodsze koleżanki z klasy drugiej. Gwiazdą zawodów przy Gietkowskiej była Paula Plichta z Olsztyna.



OLECKIE CIOSY

Reprezentanci Oleckiej Szkoły Sztuk Walki Karate Kyokushin wywalczyli tytuł mistrzowski w klasyfikacji drużynowej w Pucharze Polski juniorów i młodzików w karate kyokushin. Zawody odbyły się w Zabkowie Śląskich

12 Grudzień

MAMY MISTRZA EUROPY W KARATE

Zawodnik Szczecińskiego Klubu Kyokushin Karate Gerard Will wywalczył tytuł mistrza Europy.

PIŁECZKA CELNIE ODBITA

Adrian Więcek z Condohotels Morliny Ostróda zdobył brązowy medal Drużynowych mistrzostw świata juniorów, które rozgrywane są w Rabacie (Maroko). To największy sukces białoczerwonych w 11-letniej historii mistrzostw świata w tej kategorii wiekowej. Polacy zostali okrzyknięci rewelacją turnieju w Maroku.



ORZEŁ JEST BRĄZOWY

Z powodu silnego wiatru w sobotę, pierwszego dnia mistrzostw Polski w łyżwiarstwie szybkim w wieloboju w Zakopanem, rozegrano jedynie biegi drużynowe. Brązowy medal zdobyła ekipa Orła Elbląg w składzie Adrian Wielgat, Piotr Sowa i Paweł Toruń.



szynakameble
zawsze blisko ludzi



IKAR

WSPIERAMY SPORT

**SIATKÓWKA PIŁKA NOŻNA
KICK BOXING ZAPASY
JAZDA KONNA TANIEC TOWARZYSKI**

**I TY MOŻESZ BYĆ SPONSOREM
KUPUJĄC NASZE MEBLE**

Lista salonów oraz katalog on-line na www.szynaka.pl

Sukces na bank!



O sponsorowaniu sportu rozmawiamy ze Zbigniewem Jaworskim z Warmińskiego Banku Spółdzielczego.

Jak ocenia Pan sytuację klubów sportowych w naszym regionie? Czy bez wsparcia sponsorów w ogóle mogłyby istnieć?

— W mojej ocenie, dzięki temu, że wiele firm z naszego regionu angażuje się w działalność sponsorską w obszarze sportu, kondycja regionalnych klubów sportowych jest coraz lepsza. To bardzo ważne, ponieważ bez takiego wsparcia wiele klubów sportowych w Olsztynie, szczególnie w przypadku dyscyplin niszowych, nie miałyby szans na rozwój, zaś mieszkańcy regionu (w tym również pracownicy WBS) praktycznie byłiby pozbawieni jakiegokolwiek popularnej rozrywki związanej ze sportem. Mecze piłki nożnej czy siatkowej budują przywiązanie do danego klubu, Olsztyna, regionu i sponsora. WBS działa w regionie i m.in. poprzez sport chce dotrzeć do swoich klientów.

A dlaczego akurat sport?

— Dla nas najważniejsze są inicjatywy lokalne, dlatego WBS w swojej strategii marketingowej w obrębie sponsoringu sportowego stawia na długofalowy

sponsoring różnych dziedzin sportu. WBS od wielu sezonów wspiera INDYKPOL AZS UWM Olsztyn.

Nie ukrywam, że sponsorowanie m.in. AZS i aktywny udział w wydarzeniach sportowych jest dla WBS inwestycją w wizerunek banku, w tym popularyzację znaków towarowych WBS i WBS Bank. W przypadku rozgrywek sportowych sponsoring daje gwarancję dotarcia z ofertą za pośrednictwem mediów do szerszej grupy kibiców, z których część to już nasi klienci, a pozostali mogą nimi zostać.

Warto podkreślić, że WBS nie ogranicza się do sponsorowania jednej dyscypliny sportowej.

Sponsorujemy wiele cyklicznych wydarzeń sportowych, ważnych z punktu widzenia mieszkańców Warmii i Mazur, m.in.: samochodowy Rajd Warmiński, Puchar Tysiąca Jezior czy turnieje brydża sportowego, m.in. sponsorujemy Olsztyńskie Stowarzyszenie Brydża Sportowego, w ramach którego rozgrywany jest turniej o puchar prezesa WBS. WBS wspiera również Kibiecy Klub

Piłkarski Stomil Olsztyn.

Ponadto od 2013 r. w wymiarze lokalnym swojej aktywności sponsoringowej wspieramy klub sportowy Jonkovia ukierunkowany na futbolowy rozwój młodzieży – kolejnych pokoleń sportowców.

Ogólnie cieszą mnie efekty sponsoringu sportowego. WBS otrzymuje podziękowania i wyróżnienia, które są dowodem docenienia naszego wkładu w aktywne wspieranie sportu.

Ogląda Pan na żywo zmagania swoich podopiecznych?

— Staram się śledzić na bieżąco wydarzenia sportowe, a jeżeli czas na to pozwala, to również na żywo kibicuję „naszej” drużynie. Wspólnie z synem oglądamy mecze siatkówki z uwagi na towarzyszące ich występom ogromne emocje, uczestniczymy też czynnie w organizacji Rajdu Warmińskiego. Od wielu lat jestem związany zawodowo z WBS, więc mocno identyfikuję się z wszystkimi jego projektami marketingowymi, które przyczyniają się do zwiększenia rozpoznawalności marki WBS. Widoczność logo WBS na strojach siatkarki umożliwia dotarcie z różnymi produktami lub usługami do publiczności uczestniczącej w tych rozgrywkach. Przykładem tego jest skierowana do klientów – kibiców oferta „Lokata AZS-WBS”, z której równowartość 15% oprocentowania przekazujemy na rzecz drużyny AZS.

A jakie marzenia ma Pan jako sponsor?

— Chciałbym, aby drużyny, z którymi współpracujemy, odnosiły sukcesy i liczyły się w rozgrywkach krajowych, zajmowały jak najwyższe lokaty, a zawodnikom życzę startów na olimpiadach i mistrzostwach świata. Wiadomo, że wszyscy chcą wygrać, a wśród tych wygrywających mogliby być „nasi”.

Michał Chmieleński
KS Jonkovia



— Z Bankiem WBS współpracujemy od 2013 roku i jestem z tej współpracy bardzo zadowolony. Dzięki nim mamy środki na działalność, na wyjazdy na mecze. Nasz klub utrzymuje się ze składki od rodziców oraz ze wsparcia gminy i właśnie WBS-u. Liczę, że będzie to współpraca długofalowa, bo to daje nam możliwość rozwoju, planowania przyszłości. Gdyby nie WBS, byłoby nam dużo trudniej funkcjonować, z wielu rzeczy musielibyśmy rezygnować.



Marek Maleszewski
Kibiecy Klub
Stomil Olsztyn

— Z Bankiem WBS współpracujemy od samego początku ist-

nienia sekcji kibiecy Stomilu. Bardzo cenię sobie tę współpracę, bo nie tylko otrzymujemy od banku wsparcie finansowe, ale również pomoc materialną w postaci sprzętu sportowego. Poza tym ludzie z WBS-u naprawdę się nami interesują, trzymają kciuki za dziewczyny, zamieszczają w swojej gazecie relacje z meczów, turniejów. Posiadanie tak wiarygodnego sponsora jak bank jest dla nas korzystne również z tego powodu, że pozwala pozyskiwać kolejnych partnerów. Staramy się też, żeby nasz sponsor nie był strątny. Dziewczyny odnoszą sukcesy, mają szanse na awans do I ligi, a mecze są też okazją do zaprezentowania kibicom oferty banku.



Andrzej Mazur
wójt gminy
Lubomino

— Mieszkam w gminie 33 lata i pamiętam, że Bank Spółdzielczy był tu od zawsze. Teraz jest to Warmiński Bank Spółdzielczy. I myślę o nim – to nasz bank. WBS obsługuje bardzo wielu rolników, prowadzi szkolny program oszczędzania, wspiera nasze stowarzyszenia przy składaniu wniosków do lokalnej grupy działania. WBS jest również bankiem, który angażuje się w życie gminy. Nie było festynu czy dożynek, których by nie wsparli. Z pomocy WBS-u korzystają też sportowcy, strażacy. Bank funduje też naszej młodzieży bilety na mecze siatkówki. Jak mówię, to nasz bank!

Lokata od serca

Sam wybierasz kto otrzyma wsparcie finansowe w wysokości równowartości 10% Twojego oprocentowania



Warmiński Bank Spółdzielczy
Jonkowo, Plac 650-lecia Jonkowa 12
tel. 89 512 91 29, centrala@wbs-jonkowo.pl
www.wbs-jonkowo.pl

Najlepsi sportowcy

Elku

Redakcja „Rozmaitości Elckich” zakończyła plebiscyt na Najpopularniejszego Sportowca Powiatu Elckiego 2013. Głosowanie trwało od 23 grudnia 2013r. do 14 lutego 2014r. Finałową trójkę tworzą zawodnicy Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego w Elku: wioślarz Krzysztof Strupiński, pływak Maciej Falaciński i wioślarz Dawid Kamiński.



Krzysztof Strupiński

uzyskał największą liczbę głosów (głosowanie sms-owe i kupony drukowane w gazecie —

przyp. autora) i tym samym uplasował się na 1. pozycji w naszym plebiscycie. Do jego osiągnięć w roku 2013 zaliczyć można: Mistrzostwa Polski seniorów — Kruszwica 4x ML (srebrny medal), Młodzieżowe Mistrzostwa Polski — Kruszwica 2x MBL (złoty medal) i MB 8+ (srebrny medal).



Dawid Kamiński

to nasz sportowiec z nr 3. Kandydat uzyskał 540 głosów w plebiscycie. Dawid w 2013r.

trafił pod skrzydła AWFIS Gdańsk. Osiągnięcia: I miejsce na młodzieżowych mistrzostwach Polski 4-M, II miejsce na młodzieżowych mistrzostwach Polski 8+M, III miejsce na młodzieżowych mistrzostwach Polski 4-ML, II miejsce na mistrzostwach Polski Seniorów w 4-ML, III miejsce na mistrzostwach Polski Seniorów w 2-ML, I miejsce na Długotystansowych Mistrzostwach Polski Seniorów w 2-M, VI miejsce na Uniwersjadzie (Kazań-Rosja) w 4-ML.



Maciej Falaciński

zajął 2. miejsce z wynikiem — 644 głosów. Do osiągnięć Maćka należą: Mistrz Europy 4x100m stylem dowolnym, 6. miejsce na Mistrzostwach Świata 4x100m stylem dowolnym oraz 6. miejsce na Mistrzostwach Świata 4x100m stylem zmiennym, Mistrz Polski: 50m stylem grzbietowym, 100m stylem grzbietowym i 200m stylem grzbietowym.

50m stylem grzbietowym, 100m stylem grzbietowym i 200m stylem grzbietowym.

Zwycięzcom
gratulujemy.

Nagrody i tytuły
sportowcy otrzymają
podczas Balu
Sportowca 28 lutego.

Kolejne miejsca w plebiscycie zajęli:

4. Łukasz Makarewicz (Makarewicz Team Fight Club); brązowy medalista Pucharu Europy w Kick-Boxingu w wadze do 94kg (Włochy): 1. miejsce na międzynarodowym turnieju w kickboxingu "Bohemia Open" waga +85kg; 1. miejsce na międzynarodowym turnieju kickboxingu „Kosa Cup” Praga. Jest autorem kampanii „Łączy nas sport, nie narkotyki”.
5. Krystian Leonik (Mazur Elk); obrońca, kapitan drużyny piłki nożnej; wywalczył stałe miejsce w składzie.
6. Paweł Głębocki (MMA Team Elk); I miejsce na otwartych Mistrzostwach Mazur w Grapplingu Elk, II miejsce w międzynarodowym turnieju w sambo w Białymstoku, I miejsce w Pucharze Polski MMA w Elblągu, I miejsce na Mistrzostwach Polski Centralnej w MMA Sochaczew, I miejsce na Mistrzostwach Polski Północnej MMA Olsztyn.
7. Marta Korzun (MOS Elk, SMS Poznań); Mistrzostwa Polski w Kruszwicy: złoto w 2xKJM. W kadrze Polski: Regaty Nadziei Olimpijskich „Olympic Hopes” w Piastanach na Słowacji — brąz w 2xKJ. Mistrzostwa Słowacji — złoto w 2xKJ. Puchar Młodzieży "Coupe De La Jeunesse w Lucernie w Szwajcarii w 2xKJ — srebro i IV miejsce. Regaty Państw Nadbałtyckich „Baltic Cup” w Sankt Petersburgu w Rosji w 4xKJ — złoto na 500m, brąz na 1000m.
8. Adam Jankowski (Elcki klub Viet Vo Dao „Wzlatujący Feniks”); brązowy medal w formule full-contact seniorów do 82kg podczas III Mistrzostw Świata Vovinam Viet Vo Dao Francja 2013. Stoczył 4 walki, uległ dopiero w półfinale.
9. Norbert Reska (MMA Team Elk); 1. miejsce na Mistrzostwach Polski Młodzieżowców-Żyrardów, 1. miejsce na Mistrzostwach Polski Północnej w Olsztynie, 2. miejsce w Pucharze Polski w Elblągu, 1. miejsce w Mistrzostwach Elku w grapplingu.
10. Barbara Jankowska (UKS Pojezierze Elckie); na Halowych Mistrzostwach Polski Juniorów w Spale, w styczniu 2013 roku, w biegu na 60m przez płotki zajęła 3. miejsce zdobywając brązowy medal.

Można kupić rower w internecie lub salonie rowerowym, który reklamuje się, że ma setki marek i tysiące modeli. I tyle. Ale czy będą potrafili doradzić, czy naprawdę wiedzą wszystko o rowerach? Lepiej wybrać się do salonu Czesława Ciućkowskiego, który nie tylko ma niespotykany wybór rowerów i części, ale rowery są całym jego życiem. Zresztą przeczytajcie...

Życie na 2 kółkach

Przychodzę do pana salonu po rower. Wiem tylko, że będę nim jeździć na wycieczki z rodziną i że czeka mnie konieczność wnoszenia go na czwarte piętro. Takie podpowiedzi panu wystarczą?

— Oczywiście. Widzę też, ile ma pani wzrostu, plus minus mogę określić wagę. Jak jeszcze mi pani powie, jaką kwotę mniej więcej planuje pani przeznaczyć na zakupy, to na pewno coś wybierzemy. W naszym salonie mamy niespotykany wybór rowerów i części. Obojętnie, czy ktoś szuka roweru do jeżdżenia po mieście, czy wyścigowego, czy też do downhilla, u nas go znajdzie.

Niezwykle wrażenie robią też rowery, przy których stoją tabliczki informujące, że pochodzą z końcówki XIX wieku czy z lat 30. XX wieku.

— Rowery zabytkowe są moim konikiem. W kolekcji jest ich około trzystu. Każdy jeden można wziąć i nim pojechać. Każdy jest perełką. Jest bacykl z Frakfurtu nad Odrą. Mam też dwa huragany i jaguary. Są rowery Kamińskiego, Rybaczewskiego, pierwsze z fabryki Romet, Bałtyk, same unikaty. Moje dwa bi-

cykle znalazłem w Olsztynie. Oba przy ulicy Morskiej, ale w dwóch różnych miejscach. W moim salonie rowerowym zapewniłem im dobre warunki. Nie pada na nie deszcz, nie rdzewieją. Co roku są smarowane, odnawiane. Szkoda tylko, że są tak ściśnięte, że nie można ich w pełni podziwiać. Rowerzystów mogłoby przyciągnąć muzeum starych rowerów. Gdyby tylko ktoś mi pomógł, mogłoby powstać piękne miejsce rowerowe. To jest moje marzenie, ale nikogo to na razie nie obchodzi. Kilka razy rozmawiałem z władzami miasta o stworzeniu takiego muzeum. Bez echa. Moje marzenie jednak się jeszcze spełni.

A jak to się wszystko zaczęło? Kto „zaraził” pana chorobą rowerową?

— Będąc małym chłopcem, a miałem wtedy sześć czy siedem lat, zacząłem przychodzić do właściciela kiosku, w którym naprawiano rowery. Kiedy kończyłem lekcje w szkole, pędziłem do niego. Dostawałem do ręki pojemnik, pędzel i czyściłem ramy,

szprychy, śrubki. W pewnym momencie doszedłem do takiej wprawy, że te rowery sam składałem. W końcu złożyłem model, którym mogłem jeździć.

Jaki był ten pierwszy własny rower?

— Dwa koła i rama. Ot, cały rower. W tamtych czasach nie było jeszcze przerzutek. Po paru latach za pieniądze, które zarobiłem zbierając maliny w wakacje, kupiłem pierwszy prawdziwy ro-

wer. To był huragan, na którym zacząłem jeździć wyczynowo. Zapisalem się do klubu. Najpierw w Lidzbarku Warmińskim, potem w Olsztynie. I tak zaczęła się moja kariera kolarska.

To kolarstwo dawało panu siłę i odwagę, by marzyć i sięgać po kolejne cele?

— Nie wiedziałem, że moje życie będzie związane z rowerami, kolarstwem. Każdy z nas konstruuje wiele list marzeń. Moja





Czesław Ciuckowski podczas wyprawy rowerowej do Nowej Zelandii



lista była wypełniona zdarzeniami związanymi z kolarstwem. Nie miałem na to wpływu. To się po prostu działo. Liczyły się kolejne wyścigi.

Zasmakował pan w sukcesie...

— Dzięki kolarstwu bardzo dużo podróżowałem, miałem możliwość uczestniczenia



kilometrów. On miał supersprzęt — ja jechałem na kiepskim. A sto kilometrów przejechaliśmy poniżej dwóch godzin. Dziś mało która drużyna osiąga taki wynik. Prawie przez całą karierę sportową byłem w kraju w pierwszej dwudziestce. Niestety, potem

Miłość do rowerów widać też w logo salonu, w którym w kształt roweru zamknięto imię i nazwisko Czesława Ciuckowskiego...

w zgrupowaniach, wyjazdach treningowych, także poza granicami kraju. Dla młodego chłopaka to naprawdę dużo. Mój pierwszy wyjazd? To była Austria, potem pojechaliśmy do Szwajcarii. Tam odbył się pierwszy wyścig, gdzie startowaliśmy z zawodowcami. Przez piętnaście lat uprawiałem kolarstwo wyczynowo. W jednym z wyścigów jechałem z aktualnym mistrzem świata. Zajęliśmy trzecie czy drugie miejsce na sto

przyszła choroba. Skończyłem karierę. Jednak dzięki temu zmieniłem całkowicie swoje życie. Nie poganiam czasu, celebрую chwile, zmieniłem dietę. Przestałem jeść mięso, przeszedłem na wegetarianizm. Wszystko ma swoje etapy. Mój etap wyścigów się zakończył.

Żałował pan, że już nigdy więcej nie wystartuje?

— Skończyłem karierę wyczynową, ale nie zsiadłem z siodełka. Cały czas jeździłem rowerem. Do dziś z byłym wojewodą — panem Szatkowskim organizujemy sobie wycieczki. Wytyczamy kolejne trasy, poznajemy zakątki regionu, a nawet kraju, bo czasem potrafimy zrobić nawet sto kilometrów. Uwielbiam okolice Łańska. Często jeżdżę też w stronę Kętrzyna, Jezioran i Świętej Lipki. Zjeździłem niemal całą Europę. Najbardziej lubię Skandynawię, w której mają zdumiewającą sieć ścieżek rowerowych. I dalej będziemy jeździć, dopóki nam zdrowie dopisze. Teraz mamy już dobry sprzęt, nie tak jak kiedyś. Dziś to rower z najwyższej światowej półki.



Zapraszamy do salonu:
10-408 Olsztyn, ul. Lubelska 41 e
www.rowerciuckowski.pl

Piotr Grzymowicz. Prezydenckim słowem...



Może to i lepiej

bojerami na olimpiadzie. Skądinąd ciekawe, od kogo powinno się zacząć „bajerowanie za bojerowaniem”?

W dobie dyskusji o gender warto też zwrócić uwagę, że na olimpiadzie wśród naszych medalistów panowała względna równowaga płci. Panowie, co prawda, zdobyli więcej złota, ale ilościowo więcej medali przywiezły panie. Nasze olimpijki wygrały tę rywalizację stosunkiem medali 5:4.

Swoją drogą, gdyby Żyła bardziej wyżyłował swój pierwszy skok w „drużynówce”, prawdopodobnie wynik byłby inny, ale cóż – sport to tylko sport, a nadmiar zajęć reklamowych, jak widać, trochę rozprasa. Zresztą dobrze się stało, bo Dzień Kobiet już blisko i taki jeden medal więcej można potraktować jako sympatyczny ukłon w stronę pań.

Myślę, że szanse Olsztyna na rodzinny wkład w igrzyska zimowe będą rosły także z innych powodów. Oto przy okazji inwestycji nad Jeziorem Krzymym po raz

pierwszy pojawiają się w Olsztynie profesjonalne narciarskie trasy biegowe, a że górkę też mamy całkiem niezłą, więc kto wie, może gdzieś w Olsztynie rośnie już druga Justyna Kowalczyk? Skoro saneczkarki-olimpijki mogą być z woj. lubuskiego, to dlaczego Olsztyn nie może być kuźnią biegaczek? Podobno była nawet kiedyś w Olsztynie mała skocznia narciarska, więc nasze marzenia mają już długą historię.

Pozostaje zatem podstawowe pytanie – dlaczego do tej pory nie dochowaliśmy się zimowego olimpijczyka? Szczerze mówiąc, nie jesteśmy temu winni. Winą należy obarczyć Chińczyków, Amerykanów i Rosjan. To oni produkują najwięcej gazów cieplarnianych, a w konsekwencji ociepla się klimat, co ma wpływ na... brak śniegu. Innymi słowy: mamy wszystko, by mieć olimpijskich mistrzów, tylko śniegu, niestety, brak. Chociaż, może to i lepiej...

Siedemnaście dni, cztery złote medale, jeden srebrny i jeden brązowy. Dużo wzruszeń, radości, zaciśniętych kciuków i przybitych „piątek”. Olimpiada łączy i wyzwała prawdziwe emocje. Tu trudno o reżyserię i o wyszukane gesty. Tu pot jest potem, krzyk krzykiem, a łzy – czy są to łzy radości, czy rozpacz – są zawsze prawdziwe.

Piszę o tym dlatego, że coraz więcej znanych mi osób odchodzi od oglądania w telewizji nastawionych na ciągłą sensację programów informacyjnych, tasiemcowych seriali, egzaltowanych jurorów łowiących talenty czy mało śmiesznych kabeletów na rzecz czystych emocji znajdujących w sporcie. Postęp techniki telewizyjnej sprawił, że kamery są praktycznie w każdym miejscu i sądzę, że oglądanie niektórych dyscyplin w telewizji jest ciekawsze od oglądania ich na żywo.

Co prawda jako Olsztyn nie doczekaliśmy się jeszcze zimowego olimpijczyka, ale gdyby do olimpiady zimowej włączyć bojerów, to z pewnością w takim gronie byśmy się znaleźli, a i polskie szanse medalowe znacznie by wzrosły. Właściwie to nie rozumiem, dlaczego na igrzyskach nie ma wyścigów bojerowych? Bojer nie jest bardziej skomplikowany od bobsleja, a jako widowisko telewizyjne żeglarskie wyścigi na lodzie mogą być ciekawsze. Myślę, że pora zacząć lobbować za



To do nich należał rok 2013!

Kto zabłysnął w polityce, kto w gospodarce, a kto w kulturze? Kurtyna poszła w górę i wszystko stało się jasne podczas wspólnej gali rozdania Nagród św. Jakuba Urzędu Miasta i „Gazety Olsztyńskiej” – Człowiek Roku. Nie zabrakło statuetek, toastu szampanem i gratulacji. Jednego tylko braku nie udało się wypełnić... po raz kolejny odczuliśmy nieobecność śp. ks. Juliana Żołnierkiewicza, którego „Gazeta Olsztyńska” doceniła za szczególne zasługi dla mieszkańców.



Ach, cóż to był za bal!

Piękne kreacje pań, stylowe garnitury i smokingi panów... Bal uniwersytecki 2014 przeszedł do historii. Otwierającego bal poloneza poprowadził rektor Ryszard Górecki. A później parkiet należał do zaproszonych gości, jak i artystów z uniwersytetu.



60 lat minęło!

Kurtyna poszła w górę po raz kolejny również w Olsztyńskim Teatrze Lalek. Premiera „Balladyny” była niezwykła nie tylko z tego powodu, że to spektakl dla dorosłych i młodzieży, ale przede wszystkim dlatego, że tym wydarzeniem rozpoczęto świętowanie 60-lecia teatru, w którym uwielbiają spędzać czas zarówno mali, jak i dumi. I co ważne, z tego teatru nigdy się nie wyrasta, co potwierdziła obecność m.in. byłych dyrektorów OTL.



warto dystrybucja

Warto czytać warto!

Najnowsze wydanie magazynu
„Warto!” czeka na Was m.in.:

- w Miejscu Kreatywnej Aktywności „Eranova”
- w Aquasferze
- w Miejskim Ośrodku Kultury
- w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej
- w dobrych salonach fryzjerskich
- w dobrych restauracjach
- w salonach kosmetycznych
- w perfumeriach
- w salonach mody ślubnej
- w Urzędzie Miasta w Olsztynie
- w Urzędzie Marszałkowskim
- w Urzędzie Wojewódzkim
- na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim i innych olsztyńskich uczelniach
- w hotelach Grupy Anders
- magazyn wysyłamy również do samorządowców i 150 największych firm z Warmii i Mazur
- zapraszamy również do lektury magazynu w wersji elektronicznej na stronie: naszolsztyniak.pl w zakładce „Warto”

Jeśli jesteście zainteresowani otrzymywaniem magazynu „Warto!”,
piszcie do nas: poczta@naszolsztyniak.pl

warto konkurs !!!

Zadbaj o włosy po zimie!

Twoje włosy są przesuszone, nie błyszczą, a po ściągnięciu czapki są kłapnięte? Czas o nie zadbać! Pomogą Ci w tym „Naturalne oleje” firmy Biovax. Ich egzotyczny sekret piękna jest teraz w zasięgu Twojej ręki. Intensywnie regenerujące szampon i maseczka, eliksir wygładzająco-nawilżający oraz dwufazowa odżywka bez splukiwania sprawia, że Twoje włosy będą doskonale odżywione, mocne i gładkie. Tajemnica kosmetyków tkwi w unikatowej kompozycji trzech odżywczych olejów: arganowego, makadamii i kokosowego. Szampon naturalnie wzmocni włosy i sprawi, że staną się podatniejsze na dalsze zabiegi pielęgnacyjne. Maseczka, wnika głęboko we włosy, gruntownie je nawilży i zrewitalizuje. Elik sir nada im blasku i jedwabistej gładkości. Odżywka natomiast dostarczy wartości odżywczych, które pomogą im odzyskać naturalny blask i życie. Po prostu przywróć blask swoim włosom!

Uwaga, drogie Panie. Mamy dla Was pięć takich zestawów!

„Naturalne oleje” firmy Biovax mogą być Wasze! Wystarczy wysłać nam sms-a, w którym napiszecie, dlaczego warto stosować dobre kosmetyki. Sms-y o treści nol.warto.l.x, gdzie w miejsce x należy wpisać uzasadnienie, przysyłajcie do 28 marca pod numer 76567.

Koszt jednego sms-a to 7,38 zł z VAT. Autorzy pięciu najciekawszych otrzymają po zestawie kosmetyków. Wartość nagrody to około 80 zł. Regulamin konkursu znajdziecie na naszolsztyniak.pl.



W następnym numerze:

Najbliższy numer
warto!
już 25 marca

A w nim m.in.

warto temat

Wielkanoc deLuxe

warto galeria

Relacja z balu wieńczącego
plebiscyt „Gazety Olsztyńskiej”
na 10 najpopularniejszych
sportowców Warmii i Mazur

Podczas gali otwarcia nowego salonu Volvo w Olsztynie nie brakowało gwiazd... Zagrał kultowy zespół Kombii. Drugą z gwiazd wieczoru był... Volvo Concept Coupe.

„Królowie życia”

na scenie Volvo

Zespołu Kombii, jak i samochodów marki Volvo, nie trzeba specjalnie reklamować. Nic więc dziwnego, że podczas uroczystej gali otwarcia nowego Salonu Volvo w Olsztynie przy alei Warszawskiej zagrała właśnie ta grupa.

Wyjątkowi goście mogli posłuchać takich hitów jak „Słodkiego, miłego życia” czy „Królowie życia”. Najpierw jednak, niczym gwiazdy Hollywood, weszli po czerwonym dywanie do nowoczesnego budynku, zaprojektowanego według najnowszych standardów Volvo.

— Cechuje go niebanalna konstrukcja o specyficznym wzornictwie skandynawskim — powiedział Damian Prystrom, dyrektor handlowy firmy Nord Auto Sp. z o.o. — To pierwszy taki salon w Polsce i drugi w Europie.

— Nowy salon, nowe możliwości i zarazem większy serwis — dodała Eryka Kuszlewicz-Masiak, dyrektor oddziału Volvo w Olsztynie.

Podczas samej gali, oprócz dobrej zabawy, nie zabrakło rozmów związanych z marką Volvo. W kulisach dało się więc słyszeć o bezpieczeństwie, nowoczesnych silnikach i wyróżniającym się designie.

Dzięki multimedialnej prezentacji goście zobaczyli futurystyczny samochód koncepcyjny Volvo Concept Coupe, który łączy współczesny styl skandynawski z elementami klasycznymi, typowymi dla marki Volvo z lat 60. Właśnie w oparciu o ten samochód jeszcze w tym roku zaprezentowany zostanie model Volvo XC 90.

— Otwarcie salonu w Olsztynie to ważne wydarzenie — podsumowała galę otwarcia Katarzyna Wasilewicz, Prezes Zarządu Nord Auto Sp. z o.o. — Od wielu lat funkcjonujemy w Białymstoku i takie relacje jak tam chcielibyśmy zbudować z klientami również tutaj. Nasi klienci są naszymi przyjaciółmi.



 iPad Air



**Wszystko od Apple, łącznie z Ekspertami.
Odwiedź nasz salon**

Aura Centrum Olsztyna, Al. Piłsudskiego 16, 10-576 Olsztyn
T 89 512 21 63 | www.idream.pl

iDream

