

warto!

dla ludzi aktywnych i twórczych
magazyn

LUTY/MARZEC 2015
GAZETA BEZPŁATNA

ISSN 1897-1520 NR INDEKSU 227 889

PIĘKNO ROZKWITA *na wiosnę*

Najnowsze trendy
fryzjerskie i kosmetyczne

BYĆ *kobietą*

Małgorzata Pieczyńska
Magdalena Kraft-Martysiewicz
Joanna Jędrzejczyk

NAJLEPSI
sportowcy 2014
54 plebiscyt
na 10 Najpopularniejszych Sportowców
Województwa Warmińsko-Mazurskiego



...dla Twojego zdrowia
i dobrego samopoczucia...

Warsztat Zdrowia z założenia ma wspomagać naturalne zasoby i siły witalne, aby utrzymać należną wagę ciała, zdrowie biologiczne i psychiczne, młody, zadbany wygląd i dobry nastrój.

ZABIEGI:

- ▶ liposukcja ultradźwiękowa
- ▶ laserowe: zamykanie naczynek, usuwanie owłosienia, trądziku
- ▶ fotoodmładzanie
- ▶ dermomasaż podciśnieniowy (odchudzający i antycellulitowy)

MASAŻE:

- ▶ relaksacyjny (całego ciała i wybranych partii)
- ▶ leczniczy
- ▶ limfatyczny (masaż uciskowy sekwencyjny) - likwidujący obrzęki, poprawiający krążenie, odchudzający

BUDUJEMY ODPORNOŚĆ:

- ▶ trening relaksacyjny
- ▶ trening rozluźniający
- ▶ trening efektywnego oddychania
- ▶ tlenoterapia
- ▶ światłoterapia



Umów się na wizytę
531 688 969

www.warsztatzdrowia.olsztyn.pl

ZAPRASZAMY
Olsztyn
ul. Żołnierska 41A/7
naprzeciwko szpitala
dziecięcego

Nowoczesny świat zmusza nas do coraz szybszego tempa życia. Wydłużające się godziny spędzane w pracy i w szkole, rosnące wymagania rynku i przełożonych sprawiają, że coraz trudniej godzić ze sobą rolę dobrego pracownika, rodzica, partnera, kolegi czy dziecka. Coraz trudniej znaleźć czas na bez troskie bycie z rodziną, realizację własnych pasji czy na pobycie z samym sobą.

Wyniku tego coraz częściej jesteśmy zmęczeni i rozdrażnieni, miejsce spokojnych rozmów zajmują kłótnie i nieporozumienia, bliscy wydają się obcy, czujemy się nierozumiani. Coraz więcej z nas boryka się z depresją, uczuciem smutku, lękiem, nieprawidłowym odżywianiem, natrętnymi czarnymi myślami, które zaburzają sen i codzienne funkcjonowanie.

Z tym kuponem RABAT - 15%

(promocja ważna do 30 kwietnia 2015)

Gabinet Masażu Leczniczego

- » masaż leczniczy kręgosłupa
- » masaż relaksacyjny
- » masaż wspomagający odchudzanie
- » drenaż limfatyczny

Marek Harkowski
Dypl. Tech. Masażysta



505 625 662
Rejestracja



Jeśli w Twojej rodzinie
lub w Sobie samym
dostrzegasz wymienione
trudności i nie wiesz, jak
sobie z nimi poradzić, skontaktuj
się ze specjalistą:

EGO Pracownia | **Marcelina Macyra**
Psychoterapii i Rozwoju | ☎ **662 328 199**

- ▶ indywidualna psychoterapia dzieci i młodzieży
- ▶ grupowa psychoterapia dzieci i młodzieży (trwa nabór)
- ▶ psychoterapia rodzin i par
- ▶ warsztaty psychoedukacyjne z zakresu komunikacji, asertywności

Prywatna Praktyka | **Piotr Cichocki**
Psychologiczna | ☎ **602 433 216**
i Psychoterapeutyczna

- ▶ indywidualna psychoterapia dzieci i młodzieży
- ▶ indywidualna psychoterapia osób dorosłych
- ▶ warsztaty psychoedukacyjne

warto!



Kobiecość to nie słabość, to moc

Anna Szapiel-Danylczuk
redaktor naczelna

Kobiecość — słowo wytrych. Przez niektóre panie stosowane dla usprawiedliwienia niezdecydowania, a przez niektórych panów dla wytłumaczenia fochów, zmian nastrojów. Dla mnie kobiecość to siła, pozytywna siła. Nie fochy, nie niezdecydowanie, ale ich przeciwnieństwo. Dla mnie kobiecość to świadomość siebie, swoich mocnych i słabych stron, to rozwój osobisty i to, co chcemy dać z siebie innym. O takiej kobiecości piszemy w tym numerze magazynu „Warto!”. Zapraszamy na spotkanie z kobietami, które sprawdzają się w pracy, która jest ich pasją. I dzięki temu odnoszą sukcesy na scenie, na ringu czy w kowalstwie artystycznym. Nasze bohaterki nie twierdzą, że wszystko mogą same. Doceniają wsparcie, jakie dostają od partnerów, bo w pojedynkę trudno świat zawojować. O kobiecości piszemy również w bardziej fizycznej sferze. Wspólnie z profesorem Izdebskim zagłębiamy pod pierzynę w celu poszukiwania zmysłowości. Z kolei eksperci od piękna podpowiadają nam i wam, jak zadbać o siebie po zimie, by obudzić się do życia jak natura po zimie. Ta-

kiego piękna wam życzymy, nie tylko paniom, ale również panom. Bo i płci brzydkiej przyda się parę wskazówek, jak zadbać o włosy, ale również o skórę. Zwróćcie również do szafy i wybierzcie się na wiosenne zakupy, bo kto z nas tego nie lubi... Co wybrać, by czuć się pięknie i modnie? Podpowiadamy, by polowanie na trendy zakończyło się sukcesem...

A jeśli o sukcesie mowa. W tym numerze przedstawiamy wam sportowców, którym sukcesów zdecydowanie odmówić nie można. Przed wami kronika 54. Plebiscytu na Najpopularniejszych Sportowców Warmii i Mazur i relacja z podsumowującego go balu. Zapraszamy do lektury i czerpania inspiracji, które, mamy nadzieję, sprawią, że wiosną rozkwitniecie nowym pięknem zewnętrznym i wewnętrznym.

Drogie Panie i Drodzy Panowie, z okazji Dnia Kobiet życzymy wam przyjemności z odkrywania kobiecości. Kobiecości, która oznacza nie tylko ładną twarz, płaski brzuch czy piękną skórę. Ale kobiecości, która jest przede wszystkim pięknym wnętrzem, czułością, ciepłem, wyrozumiałością i umiejętnością bycia blisko.

SPIS TREŚCI

4 felieton warto
Krzesło Miriam

6 warto na temat
Być kobietą: Małgorzata Pieczyńska, Magdalena Kraft-Martysiewicz, Joanna Jędrzejczyk

12 warto w sypialni
Zabawy z Greyem

14 w obiektywie warto
Krzysztof Omilian

18 co warto
Zobaczyć, posłuchać

19 warto trendy
Uroda

22 warto sukces
Berlin Szumowskiej

24 warto poznać
Najlepsi sportowcy 2014

30 warto galeria
Bal sportowca

dodatek specjalny

6 Piękno rozkwita.
na wiosnę
Najnowsze trendy fryzjerskie i kosmetyczne

warto!

WYDAWCA OLSZTYN SP. Z O.O.

REDAKCJA

ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn
tel. 539 76 06, tel. 539 77 35
fax 539 77 33

PREZES

Jarosław Tokarczyk

REDAKTOR NACZELNA:

Anna Szapiel-Danylczuk

DZIAŁ SPRZEDAŻY REKLAM

tel. 539 74 79, tel. 539 74 30, tel./fax 539 77 34
e-mail: reklama@naszolsztyniak.pl

DZIENNIKARZE: Katarzyna Janków-Mazurkiewicz,
Monika Nowakowska, Robert Zienkiewicz

FOTO: Zbigniew Woźniak, Grzegorz Czykwin,
Beata Szymańska, Bartosz Cudnoch,
Przemysław Getka

SKŁAD GRAFICZNY: Jakub Cyrana



Logika

odwróconego

krzesła

Co tak się fascynujesz tym krzesłem? — mąż wyrwał mnie tym pytaniem z zamyślenia. Fakt, od dłuższej chwili wpatrywałam się w dębowy mebel. Ach, nic takiego — odpowiedziałam mu, nie chcąc mu się przyznać, że krzesło mi się kojarzyło z czymś, co nadchodziło nieubłagane — zmiana kodu z przodu, a odwrócone krzesło przypomina cyfrę 4.

Czy ty zwariowałaś?

Od jutra czwórka będzie widnieć w mojej osobistej liczbie lat. Żeby się z nią oswoić, napisałam na kartce 40 i wpatrywałam się w nią, jak zahipnotyzowana. Pobiegłam do lustra, szukając oznak starości. Trochę się uspokoiłam, nie znajdując zmarszczek i siwych włosów. Nie jest tak źle, za 30-tkę mogę jeszcze uchodzić. Wprawdzie Balzak, pisząc „Kobietę trzydziestoletnią”, miał na myśli panią mocno dojrzałą, ale w dzisiejszych czasach dziewczynie w tym wieku bliżej do nastolatki niż matrony.

Z drugiej strony znajoma mojej mamy, powtarzała, że po czterdziestce kobiety stają się dla mężczyzn przezrocyste. Postanowiłam to sprawdzić.

— Kochanie, czy nie uważasz, że ostatnio trochę przytyłam? — spytałam męża słodkim głosem.

Przyjrzał mi się badawczo i niestety potwierdził. Cholesta mnie wzięła, że taki spostrzegawczy, bo te parę głupich kilogramów mogłoby być dla jego oczu niewidoczne. No trudno, znów pójdę na siłownię, której nienawidzę.

Rzuciłam się do szafy. Wyciągnęłam wszystko, co w niej wisiało. Sukienki z dekolami, miniówki. Patrzyłam na ukochane ciuchy i lzy mi polecały na myśl, że będę im musiała zrobić ostatnie pożegnanie, bo przecież czterdziestce nie wypada pokazywać za wiele. Mąż ze zdumieniem przyglądał mi się, jak wbijałam się w kolejne ciuchy i ryczałam. Aż w końcu nie wytrzymał: — Czy Ty, kochanie, dzisiaj przypadkiem nie zwariowałaś?

— Ja nie zwariowałam — zaskamlałam. — Ja się zestarzałam. To znaczy od jutra się zestarzeję!

Liposukcja, botoks?

— Aaaa, dobrze, że mi przypominałaś o swoich urodzinach — ucieszył się. — To co, kochanie, chciałabyś dostać? Chcesz, to wykupię ci w SPA serię zabiegów odmładzających, a może wolisz coś z medycyny estetycznej? Lipo-

sukcję, botoks czy co tam upiększającego wymyślono? Z przerażeniem patrzył na moją fontannę łez, która była reakcją na jego pytanie.

— To może makijaż permanentny? — szybko dodał, widząc, jak rozplywający się tusz robi ze mnie pandę.

— Ja nie chcę żadnych zabiegów, jak chce być młoda! — wyszlochałam.

Kochanie, przecież jesteś młoda i dla mnie najpiękniejsza! — uspokajał mnie.

— Tak, ale dla innych już będę stara i brzydka — lkałam.

— I tym się przejmujesz? — zdziwił się

— TAK! — potwierdziłam.

— A co Ciebie inni obchodzą? — spytał z męską logiką.

— Chyba nie chcesz mnie porzucić?

— Nie, nie! — szybko potwierdziłam.

— To co obchodzą cię opinie innych mężczyzn? — zdziwił się.

— Jakich mężczyzn? — z kolei ja byłam zaskoczona. — Chcę pozostać młoda i piękna, żeby koleżanki szlag trafiały, że one się starzeją, a ja nie!

Nie będę opisywać miny męża. Po dłuższej chwili niepewnym głosem spytał: To chcesz ten prezent ode mnie?

— Chcę, bardzo chcę, kochanie — rzuciłam mu się na szyję.

PS

Drogie Panie, dbajmy o siebie, nie wygłupiajmy się z zatrzymywaniem młodości na siłę, ale też nie poddawajmy się cyferkom oznaczającym liczbę naszych lat. Każda była i będzie młoda — jeśli o to mądrze zadba. Nawet w wieku 100 lat, czego najlepszym przykładem jest Danuta Szafarska.

Miriam

*Decus Aquae - Piękno przez wodę
nie tylko w Dzień Kobiet...*

*SPA & Wellness
w Hotelu Mikołajki*****
w Mikołajkach*



O szczerości w związku mówi Małgorzata Pieczyńska, aktorka. W poniedziałek 2 marca zobaczymy ją w sztuce „Prawda”, kolejnej odsłonie cyklu „Teatr w Filharmonii”.

Czym jest dla pani kobiecość?

— Czym w ogóle jest płciowość? To tylko jedna z wielu cech określających człowieka. Wiek, kolor skóry, poglądy polityczne, status ekonomiczny są równie ważne i nieważne zarazem. Dla mnie w kontakcie z drugim człowiekiem najważniejsze jest to, co sobą reprezentuje poza wymienionymi wyżej cechami. Oczekuję zarówno od kobiet, jak i od mężczyzn uczciwości, prawdomówności, ciekawości świata i dążenia do osobistego rozwoju. Do samodzielnego nadawania sensu swojemu życiu. Taki człowiek mnie interesuje! Oczywiście najlepiej też, by miał jeszcze poczucie humoru i kochał życie. Wówczas płeć nie ma już takiego znaczenia.

Opiekuńczość, bezinteresowność, zdolność do poświęceń – te cechy dotyczą zarówno ojców, jak i matek. A może seksapil jest czymś typowo kobiecym? Nie sądzę. Po prostu od mężczyzn oczekujemy innego typu uwodzenia. Ale mężczyzna również musi być seksowny, powinien dbać o siebie, o atrakcyjność swojego ciała. I nade wszystko — umysłu.

Wierzę w szczęśliwe i udane związki

Zbadać potrzeby włosów i je zaspokoić



O pielęgnacji włosów mówi Luiza Jarosławska-Woźniak, Ekspert Wella Professionals (Instruktor Studia Wella)

Przełom lutego i marca to czas, kiedy myślami jesteśmy już w wiosennym klimacie. Zazwyczaj wtedy nie bardzo podoba nam się to, co widzimy w lustrze. Od czego powinniśmy zacząć reanimację włosów po zimie?

— Ważne jest, aby określić, co dla naszych włosów jest najważniejsze. W różnych przypadkach będą to różne potrzeby. Niektórym włosom wystarczy intensywna kuracja nawilżająca, nadająca połysk czy wygładzająca. W innym przypadku będziemy musieli sięgnąć po regenerację. Dlatego warto wybrać się do salonu fryzjerskiego, gdzie specjalista po diagnozie włosów dokładnie określi, jakiej pielęgnacji najbardziej potrzebujemy, ponieważ sami nie zawsze obiektywnie oceniamy potrzeby swoich włosów.

Jakie są największe problemy włosów po zimie i jak sobie z nimi radzić?

— Przełom wiosny i zimy to czas, gdy włosy zaczynają nadmiernie wypadać, pojawia się problem z przetłuszczaniem się skóry głowy albo też przesuszeniem. W takiej sytuacji szczególnie godna polecenia jest linia System Professional Balance Scalp dedykowana problemom skóry głowy zarówno przetłuszczającej



warto na temat

Szczególnie, że kobiety pociągają mężczyzn z poczuciem humoru, inteligentni.

Kobiety i mężczyźni nie wszędzie jednak mają równe prawa, m.in. do wolności.

— Wydaje mi się, że zbyt często nasze życie determinują normy kulturowe czy fundamentalizm religijny. I to nie tylko w islamie. Kościół katolicki również próbuje narzucać schematy zachowań w najbardziej intymnych sferach życia.

A kobiety w Polsce mogą czuć się wolne?

— Uważam, że nie, a powinny o to walczyć. Wolność to dojrzałe podejmowanie decyzji związanych z najważniejszymi obszarami naszego życia – macierzyństwa, małżeństwa. Kobiety w Polsce mogą czuć się zagrożone, bo zbyt często ktoś usiłuje wpływać na ich decyzje. Dużo lepszą sytuację mają kobiety w Szwecji. Większe wsparcie ze strony państwa, żadnych nacisków ze strony kościoła. Najważniejsze w tej kwestii wydaje mi się uświadomienie sobie prawa do samodzielnego myślenia. Znajomość praw zapisa-

nych w konstytucji, w konwencji o zwalczaniu i zapobieganiu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej. Ważnych dokumentach, których nikt nie czyta. A one mogą życiu nadać nową jakość. Widzę tu wielkie zadanie przed młodymi ludźmi. W nich tkwi siła, bo w młodość wpisany jest bunt, który może być konstruktywny. Olsztyn ma potencjał w postaci energii młodości. Ma szansę wyrwać się z pułapki stereotypowego myślenia i tworzyć nową jakość.

A czy nie rolę matek jest nauczyć właśnie odwagi do buntu?

— To obowiązek obojga wolnych i świadomych rodziców. To na nich spoczywa zadanie, by wypuścić w świat wolnego człowieka. Musi mieć w rodzicach przykład. Dziecko wyposażone w odpowiednie wartości, bez zakłamania i fałszu, szybko wyfrunie z gniazda. I stanie się świadomym i odpowiedzialnym dorosłym. Jako mama wiem, że mój syn musi samodzielnie przeżyć swoje życie. Nie zrobię tego za niego. Cieszę się, że ma odwagę niestereotypowo walczyć o siebie i samodzielnie nadawać sens swojemu życiu.



W sztuce „Prawda”, w której pani wystąpi, główny bohater Michel mówi: „Gdyby z dnia na dzień ludzie przestali się okłamywać, nie zostałyby na ziemi ani jedna para”.

— Oczywiście zostałyby niejedna. Wierzę w to, że istnieją szczere i udane związki małżeńskie. Znam takie pary. Piękne, radosne i wolne. Oczywiście nie oznacza to, że się zdradzają. Swoją wolność wykorzystują dla rozwoju osobistego. W czasie każdych wakacji jadę na tydzień z jogą. Sama. Mój mąż nie jest tym zainteresowany. Zostaje w domu. Z takiego wyjazdu wracam zdrowsza, szczęśliwsza, zrelaksowana, zadowolona. I całą pozytywną energię przekazuję mojemu domowi. Nie oddala to mnie od mojego męża.

W naszej sztuce bohaterowie bez przerwy kłamią. Moim zdaniem ich życie nie jest piękne, choć z pewnością mają momenty, w których wydaje im się, że są szczęśliwi. Tak się zapętłili w kłamstwach, że już nie widzą możliwości odrotu. Tekst Floryana Zeller demaskuje dwa małżeństwa. Kapitalna jest jego forma i to było dla mnie najbardziej atrakcyjne. Są momenty, w których publiczność śmieje się do rozpuku, ale z pewnością nie jest to głupkowaty śmiech. Tekst sprzyja refleksji, a jednocześnie jest piekielnie zabawny.

**Katarzyna Janków-
Mazurkiewicz**

się, jak i przesuszonej. Jak sama nazwa linii sugeruje, w tym przypadku dbamy o przywrócenie równowagi skóry głowy, naturalnego balansu. Przesuszenie i przetłuszczenie skóry jest odchyleniem od stanu normalnego.

W linii tej mamy składniki takie jak DL-walina, b e -

ta i -
n a ,
alanina,
c z y l i
składniki
łagodzjące
i wyciszające
problem skóry.
Kiedy dodatkowo
towarzyszy
temu wypadanie
włosów warto
udać się do fryz-
jera po tonik Energy
Serum.

Kuracja przy użyciu tego pre-

paratu trwa 3 miesiące. Przez pierwsze 45 dni używamy preparatu codziennie w połączeniu z szamponem ze wspomnianej wcześniej linii System Professional Balance Scalp. Przez kolejne 45 dni sięgamy po tonik 3 razy w tygodniu. Bardzo ważne, aby po zaaplikowaniu produktu na skórę wykonać masaż, który aktywuje działanie składników. W składzie System Professional Energy Serum znajdziemy kofeinę, pobudzającą mikrokrążenie, dzięki czemu włosy lepiej wzrastają, betainę, która dba o właściwe zakotwiczenie włosa w mieszkcu włosowym, dzięki czemu wydłuża się żywotność włosa oraz staje się on mocniejszy. Oprócz tego kwas laurynowy zapobiega androgenowemu wypadaniu włosów, hamując efekt działania enzymu 5-alfa-reduktazy zmieniającego testosteron w dihydrotestosteron (DHT), co prowadzi do miniaturyzacji mieszków włosowych i w konsekwencji utraty włosów.

Gdy pojawia się problem z rozdawającymi się końcówkami, a wzbraniamy się przed radykalnym cięciem, warto sięgnąć po preparat Perfect Ends, który scala rozdwojone końcówki i zabezpiecza przed dalszym rozdawaniem. Używanie tego kosmetyku jest bardzo proste: przed modelowaniem/su-

sznieniem włosów nakładamy produkt po umyciu na włosy odsączone ręcznikiem. W przypadku gdy mamy problem z przesuszonymi włosami, trzeba ustalić, jaka jest przyczyna tego przesuszenia, czy jest to kwestia jedynie braku nawilżenia, i wtedy znakomita będzie linia System Professional Hydrate. Najczęściej dzieje się tak w wyniku czynników środowiskowych: warunki atmosferyczne, ogrzewanie, klimatyzacja itp. Jeśli natomiast przyczyniły się do tego dodatkowe działania chemiczne przeprowadzane na naszych włosach, np. trwałe i mocne rozjaśnienie, suchość włosów będzie wynikała z uwrażliwienia białka włosa - keratyny. Wtedy niezbędne jest działanie regeneracyjne, gdyż samo nawilżenie uwrażliwienia struktury nie będzie trwałe. Polecam linię System Professional Repair, gdzie znajdziemy w składzie keratynę w formie zhydrolizowanej, czyli łatwo przyswajalnej, nawilżający pantenol oraz inteligentne sylkon, które dzięki temu, że są naładowane dodatnio, trafiają tylko w te miejsca, gdzie we włosie pojawiają się uwrażliwienia, i nie oklejają pozostałych jego partii.

PIELĘGNACJA

warto na temat

Kowalka zakochana w Warmii

„Fatalnie, że baba do kowalstwa trafiła i kwiatki wykuwa w metalu” — to słowa pani Magdy, która zajęła się zawodowo kowalstwem artystycznym.

Wszystko zaczęło się w dzieciństwie. Kiedy jej koleżanki bawiły się lalkami, ona lutowała cyną różne blaszki i druciki. Później było liceum plastyczne w Gdyni, gdzie trafiła do klasy metaloplastyki. Szukając praktyki, trafiła do kuźni.

— Wtedy zrozumiałam, że przepadłam z kretesem. Z zachwytem przyglądałam się wszystkim narzędziom i z zapartym tchem obserwowałam, jak ze stali można formować cudowne przedmioty — opowiada Magdalena Kraft-Martusewicz. — I tak, dzięki ciężkiej pracy, stałam się kowalem. Do kowalstwa wciągnęłam też męża.

Wiecznie usmarowana

Jej zajęcie wzbudza zdziwienie.

Jak mówi pani Magda, kobiet kowal budzi podobne emocje, jak kobieta z brodą. Postać z cyrku itd.

— Śmiejemy się z mężem, że reporterzy będą nas wciąż dopytywać — jak to się stało, że taka drobna i chuda kobieta wybrała tak trudny zawód. Moja mama też czasem załamuje ręce i mówi: „Córko, może byś ty lżejszą pracę znalazła?”. Trochę ją rozumiem. W kuźni człowiek jest nieustannie usmarowany. Mężowi jest łatwiej, bo ma brodę i nie widać, że ciągle jest brudny na twarzy.

Na warmińskim wzgórzu

Dużą kuźnię wybudowali na warmińskich polach. Mieszkają w Kotowie, daleko za wsią, z widokiem na warmińskie wzgórza

Dlaczego lepiej zadbać o włosy u profesjonalisty, a nie samodzielnie w domu?

— Podczas wizyty w salonie fryzjerskim specjalista przeprowadza szczegółową diagnozę włosów, następnie ma możliwość wybrania dla nas spersonalizowanego zabiegu, który odpowie na 2 lub nawet 3 potrzeby włosów jednocześnie, określając, która jest najważniejsza, a która drugorzędna. Fryzjer dodatkowo ma możliwość intensyfikacji zabiegu poprzez użycie sauny do włosów lub klimazonu. Argumentem, który również może nas przekonać jest masaż, skomponowany specjalnie do każdego zabiegu. W zależności od naszego stanu fizycznego i psychicznego masaż może pobudzić, uspokoić lub zapewnić stan równowagi.

Jakie zabiegi dadzą najlepsze efekty? Kiedy najlepiej je wykonać i ile razy trzeba je powtarzać, żeby był najlepszy efekt?

— Rezultat zabiegu uzależniony jest od tego, czego nasze włosy potrzebują w danym momencie. Jeśli zaspokoimy tę potrzebę, uzys-

kamy widoczny efekt. Jednym z zabiegów szczególnie godnych polecenia jest zabieg molekularnego wypełnienia włosa, który wykonujemy przy użyciu naszego najnowszego produktu marki System Professional z linii Repair — Liquid Hair, który działa na zasadzie odbudowy keratyny aminokwasami wchodzącymi w jej skład — alaniną i histydyną, dzięki czemu składniki te idealnie łączą się z powierzchnią włosa. Zabieg jest bardzo prosty i zajmuje mało czasu. Efekt działania utrzymuje się do 5 miesięcy, więc nie ma potrzeby stosowania go zbyt często. Najpierw dwukrotnie myjemy włosy szamponem z wybranej linii System Professional, następnie dokładnie odsączamy ręcznikiem, aplikujemy Liquid Hair, wmasowując produkt pasmo po paśmie. Kolejny krok to suszenie włosów przez 5 minut. Nie chodzi o to, aby wysuszyć je zupełnie, czy też wymodelować. Ciepło suszarki ma nam pomóc we wnikięciu aminokwasów w strukturę białkową włosa. Następnie spłukujemy produkt przez ok. 20 sekund, odsączamy włosy ręcznikiem i stosujemy produkt do pielęgnacji końcowej, z tej sa-

mej linii, z której był szampon. Najczęściej jest to produkt bez spłukiwania.

Jednorazowa pielęgnacja nie zapewni nam sukcesu długofalowego. Jak na co dzień powinniśmy pielęgnować włosy?

— Raz w tygodniu wskazana jest intensywna pielęgnacja, którą wykonujemy przy użyciu maski, jej efekt utrzymuje się do około tygodnia, tym bardziej jeśli do tzw. codziennej, ekspresowej pielęgnacji stosujemy produkty, które ten efekt dodatkowo podtrzymują. Czyli najlepszym sposobem jest używanie szamponu i odżywki z wybranej linii System Professional. Czas działania odżywki to 30 sekund więc proces przebiega naprawdę ekspresowo. Jeśli jest taka potrzeba, dodatkowo stosujemy kosmetyk do pielęgnacji końcowej. W taki sposób dbamy długofalowo o wspólną kondycję naszych włosów.

PIELĘGNACJA



i lasy. Cała rodzina, w tym synowie — 14-letni Henryk i 10-letni Joachim, zarażona jest miłością do tych terenów.

— Mój mąż pochodzi z jednej z okolicznych wsi, a ja przyjeżdżałam w te tereny do swoich dziadków na wakacje. Kupiliśmy stary, zniszczony dom i zostaliśmy na stałe — mówi pani Magda.

Teraz w kuźni razem z mężem stanowią zgrany duet. Do kowalstwa garnie się też młodszy syn.

— W tej pracy trzeba trochę siły, ale bardziej pracuje się głową. Trzeba mieć ogromną wyobraźnię przestrzenną. Kiedy pracuje,

natychmiast widzę, jak jeden pręt musi nachodzić na kolejny, by dać efekt — opowiada kowalka. — Praca w kowalstwie jest fascynująca i pełna inspiracji. Wciąż odkrywa się coś nowego.

Kowalka w ogrodzie

Kuźnia jest w tej chwili najbardziej wypielęgnowanym budynkiem w gospodarstwie. Konkuruje z nią ogród, który jest dumą gospodyni. Ogromny warzywnik, sad ze starymi warmińskimi jabloniami, porzeczkami, malinami i innymi krzewami owocowymi.

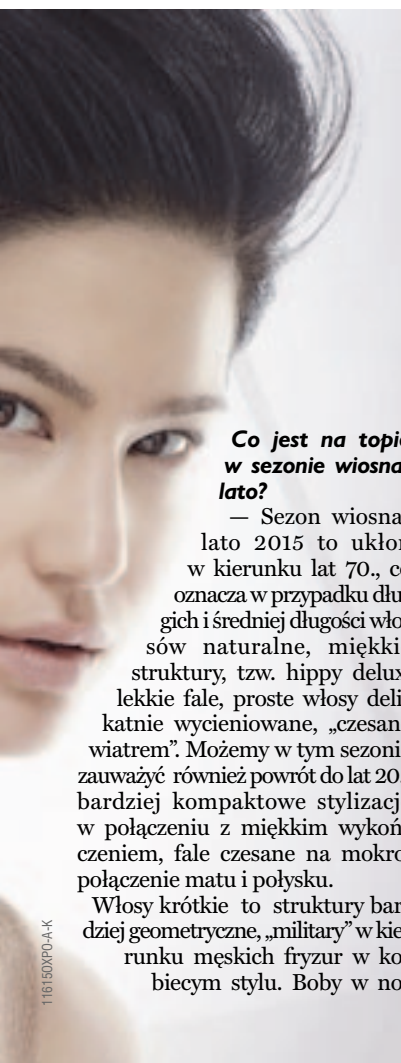
— Uprawianie warzywnika to na wsi rzecz niezbędna. Dzięki niemu mamy zapasy na całą długą zimę. Nie może być inaczej. W domu mam trzech mężczyzn do wykarmienia — śmieje się pani Magda. — A do sklepu jest daleko, bo kilka kilometrów. A kiedy zimą drogi zawieje śnieg, to nie można jak w mieście wyskoczyć po coś do sklepu. Trzeba być samowystarczalnym. Poza tym uwielbiam kontakt z naturą, rośliny. To mój kolejny konik. Nie wyobrażam sobie życia bez grzebania w ziemi. Kiedy stare jablonki rodziły mało owoców, postanowiłam je ratować. Odcinałam małe gałązki i szczepiłam na

młodych drzewkach.

Mieszkają w Kotowie już trzydzieści lat. Praca w ogrodzie jest dla niej odskocznią od szarego świata, który nieodmiennie króluje w kuźni. Magda kowalka chwali się też, że jej praca zdobi dziś jeden ze skwerków w Lidzbarku Warmińskim.

— Chciałam, by moja

rzeźba poszła w świat. I to się spełniło. Dziś moja ogrodniczka stoi na jednym ze skwerków w mieście i haczkuje w klombiku — nie kryje dumy Magdalena Kraft-Martusewicz.



Uczesz się wiatrem

O fryzurach w stylu lat 20. i 70. mówi Małgorzata Babicz, Dyrektor Artystyczny Studia Wella

Co jest na topie w sezonie wiosna-lato?

— Sezon wiosna-lato 2015 to ułkon w kierunku lat 70., co oznacza w przypadku długich i średniej długości włosów naturalne, miękkie struktury, tzw. hippy delux, lekkie fale, proste włosy delikatnie wycieniowane, „czesane wiatrem”. Możemy w tym sezonie zauważyć również powrót do lat 20.: bardziej kompaktowe stylizacje w połączeniu z miękkim wykończeniem, fale czesane na mokro, połączenie matu i połysku.

Włosy krótkie to struktury bardziej geometryczne, „military” w kierunku męskich fryzur w kobiecym stylu. Boby w no-

wym wydaniu — lekkie, delikatne, często zaczesane w kierunku tyłu.

Co pani poleci wielbicielkom awangardy, a co tradycjonalistkom?

— Dzisiejsza awangarda nieznacznie różni się od klasycznych fryzur. Wyróżnia ją jedynie technika stylizacji, która jest bardziej nieprzewidywalna (kreatywna), oraz koloryzacja, która nadaje nawet klasycznemu strzyżeniu awangardowy charakter. Do dyspozycji mamy koloryzację Koleston Perfect Innosense — nowy wymiar koloryzacji permanentnej, która daje nieograniczone możliwości koloryzacji od błękitów, zieleni po bardzo modne pudrowe róże.

A co powinien mieć na głowie modny mężczyzna?

— Sezon wiosna-lato 2015 to w przypadku męskich fryzur powrót w kierunku lat 20. i 30. Dominują zarówno klasyczne linie „mokre”, gładko zaczesane do tyłu z zaakcentowanym przedziałkiem, długie grzywki zakrywające czoło, jak i stylizacje sprawiające wrażenie nieuczesanych z mocno wycieniowanymi bokami. Włosy dłuższe ułożone płasko albo miękko na bok. Mężczyźni coraz częściej sięgają po szczotkę, suszarkę i produkty do stylizacji włosów. Podoba im się to, że mogą o nie zadbać. Panowie zaczynają zapuszczać zarost i dbać o jego kształt.

— Jak dobrać fryzurę do kształtu twarzy, wzrostu?

— Czym jeszcze powinniśmy się kierować, wybierając fryzurę dla siebie?



Strzyżenie i stylizacja musi podkreślać zarówno urodę, jak i osobowość klienta, dlatego dzisiejsze fryzjerstwo koncentruje się na spersonalizowanych usługach. W dobie licznych fryzjerów ekspertów odpowiedni dobór charakteru fryzury powinniśmy pozostawić w profesjonalnych rękach.

STRYŻENIE

warto na temat

Nie tylko, *ale aż walka*

Joanna Jędrzejczyk może zostać pierwszą Europejką, która założy pas federacji UFC. Wszystko stanie się jasne 14 marca w Dallas. Olsztynianka musi pokonać Amerykankę Carłę Esparzę.

Kiedy zaczynałaś treningi, kobiety w MMA były rzadkością?

— Nie byłyśmy rzadkością. Na początku w Olsztynie trenowało kilka dziewcząt. Byłyśmy zdeteminowane, żeby coś w tym sporcie osiągnąć, więc motywowałyśmy się wzajemnie do treningów. Na początku nie myślałyśmy ani o startach, ani o tym, że w przyszłości

ści MMA stanie się naszym wielkim hobby. A w moim przypadku — pracą. Wyjeżdżając na zawody zagraniczne, miałam okazję przekonać się, jak silna jest konkurencja. W zawodach startowało po sto dziewcząt, w różnych kategoriach wagowych. To pokazywało, jak bardzo MMA jest popularne na świecie.



Mięta we włosach

Jak dopasować koloryzację do charakteru i kształtu twarzy i być w zgodzie z trendami, radzi Anna Cagiel-Babiuch, Ekspert Wella Professionals (instruktor Studia Wella)



Jakie koloryzacje są najmłodniejsze w sezonie wiosna-lato?

— W sezonie wiosna-lato 2015 Wella Professionals proponuje paniom jak zawsze wiele kreatywnych rozwiązań. Paleta barw podąża za najnowszą modą i każda kobieta może znaleźć dla siebie

coś wyjątkowego. Zaczynając od bardzo jasnych blondynek, znajdziemy czyste odcienie blond, a dla nieco odważniejszych pań akcentujemy fryzurę nowymi odcieniami Color Touch Instamatic. Zabawa kolorem polega na dodaniu pastelowych odcieni różu, fioleto lub niebieskiego lub miętowego. Kobiety, które cenią sobie naturalność, mogą

KOLORYZACJA

Od początku wiedziałas, że to będzie właśnie MMA?

— Na początku byłam dość sceptycznie nastawiona do MMA. Powodem były m.in. techniki wykorzystywane w tej dyscyplinie, które zwiększają prawdopodobieństwo kontuzji i urazów. Wszłam jednak w to, złapałam bakcyła i wciąż idę do przodu. Jestem sportowcem i cały czas chcę się rozwijać. Wielu ludzi nadal uważa, że MMA nie jest sportem. Są w błędzie. Jesteśmy zawodowymi sportowcami. Laikowi może wy-

dawać się, że to jest tylko walka. Dla nas — aż walka. Piętnaście minut na ringu to kilka miesięcy morderczych treningów.

Rodzice nie bali się o ciebie?

— Oczywiście, że próbowali mnie odciągać, bo uważali, że nie jest to sport dla dziewczyny, bo siniaki, urazy. Po prostu bali się o moje zdrowie. Tak jest do dziś. Wciąż czuję ich troskę. Zaakceptowali jednak fakt, że chcę być sportowcem, i to właśnie im za wdzięczam, że nim się stałam.



Wspomagali mnie finansowo, dali mi możliwość, bym pracowała i zarabiała na wyjazdy. I za to jestem dziś im ogromnie wdzięczna. Mam partnera, który też był sportowcem. Rozumie, że sport to pasmo wyrzeczeń, i to akceptuje.

Obecnie jesteś zawodniczką jednej z najpotężniejszych organizacji w światowym MMA — UFC. Jak dziś są postrzegane kobiety w tym sporcie?

— Dla jednej osoby będę kura domową, kobietą, która powinna zająć się gotowaniem. Dla kogoś innego będę idolką. Od osób, które dopiero zaczynają przygodę ze sportem, coraz częściej otrzymuję dowody uznania. I nie tylko od kobiet, ale też od wielu mężczyzn — zawodników. To od nich często słyszę: „Słuchaj, jesteś dla mnie wzorem do naśladowania”. To bardzo miłe. Dziś walczę w najlepszej federacji na świecie. Nie dostałam jednak żadnej ulgowej taryfy, dzięki karcie, by się dostać. Po prostu pokonałam najmocniejsze zawodniczki świata, wielkie nazwiska. Zaryzykowałam, postawiłam wszystko na jedną kartę i dziś stoję do walki o najważniejszy tytuł. Nie ma nic ważniejszego w sportach walki od tytułu mistrzowskiego UFC. To jak

złoto olimpijskie. Najwyższe wyróżnienie dla sportowca.

Masz szansę zostać jedyną Europejką, która może mieć na koncie ten tytuł.

— Jedyną Europejką i tak naprawdę jedynym europejskim zawodnikiem. Było trzech pretendentów do walki o pas, ale żadnemu się to nie udało. Jestem więc ja, kobiecie wydanie. Jest ogromna adrenalina. Wiem jednak, że muszę wyjść i dać z siebie wszystko. Jestem profesjonalistką i jeśli się za coś zabieram, to konsekwentnie dążę do celu. Tym jest obecnie pas UFC, który będzie spełnieniem moich marzeń. Nie byłoby tej walki, gdyby nie wspomniały zespół Arrachionu Olsztyn, w którym trenuję.

Powiedzmy, że zwyciężysz w czasie marcowej gali UFC. Co dalej?

— Pas UFC jest tylko połową sukcesu. Potem będą przeciwniczki, które będą chciały mi go odebrać. To ja będę mieć coś do stracenia, one do zdobycia. A to będzie wymagało ode mnie jeszcze więcej wysiłku, by ten tytuł otrzymać.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

swoją fryzurę podkreślić ciepłymi kolorami blond pełnymi ruchu i światła. Kolorystyka na nadchodzący sezon nie zapomina też o paniach lubiących odcienie ciemne lub miedziane. Wyrazisty kolor czarny możemy wysubtelnić, dodając światła odcieniem brązu z mahoniem. Natomiast włosom o barwie miedzianej możemy dodać złotego refleksu.

Co pani poleci wielbicielkom awangardy, a co tradycjonalistkom?

— Moda na nadchodzący sezon daje nam tylko pewną sugestię. Kreatywny fryzjer mający odpowiedni warsztat, wiedzę oraz wyobraźnię może zaproponować własną stylizację. Dobry kolorysta dobiera odpowiedni kolor dla swojej klientki. Dobór kolorystyki jest zawsze wyjątkowy i niepowtarzalny, jak niepowtarzalne są odciski naszych palców. Każda koloryzacja za pomocą bogatej palety farb może być zestawiona w subtelny sposób dla tradycjonalistek lub bardziej wyraziście dla klientek poszukujących awangardy.

Jak dobrać kolor do karnacji, kształtu twarzy i budowy ciała?

— Dobierając kolor, powinniśmy zrobić analizę kolorystyczną. Pun-

ktem wyjścia dla analizy kolorystycznej jest ogólnie przyjęta teoria koloru Munsella. Możemy nosić wszystkie kolory. Warunkiem jest odpowiedni odcień, intensywność i przejrzystość, które są determinowane przez indywidualny kolorystyczny zapisany w kolorze skóry, oczu czy włosów. Jeżeli chodzi o kształty twarzy istnieje wiele kształtów, np.: trójkątne, kwadratowe, prostokątne, owalne i trapezowe. Idealem jest twarz owalna i korygując twarz kolorem zawsze warto dążyć do ideału.

Jak często powinnyśmy farbować włosy?

— Na to pytanie nie ma jednej odpowiedzi. Wszystko zależy, czym farbujemy i na czym nam zależy. Jeżeli włosy są farbowane produktem półtrwałym w podobnym naturalnym odcieniu, możemy je farbować w dowolnych odstępach czasu. Natomiast jeżeli farbujemy ciemny blond na bardzo jasny blond, warto je farbować regularnie co 4-6 tygodni, gdyż efekt jest wtedy najładniejszy. Warto tylko pamiętać, że kolorystycznie kładziemy



warto w sypialni

Czy Grey może nas zainspirować?



Powieść „Pięćdziesiąt twarzy Greya” jest książką czytaną głównie przez kobiety. By kobieta mogła swoje marzenia erotyczne realizować, musi temu towarzyszyć otwartość partnera na te doświadczenia — mówi Zbigniew Izdebski, profesor seksuologii.

Czy „Pięćdziesiąt twarzy Greya” zmieni seks Polaków?

— To co się miało zmienić, stało się w latach 70., po publikacji książki „Sztuka kochania” Michaliny Wisłockiej. To był przełom w polskiej obyczajowości seksualnej. Dziś do książki E. L. James nie przywiązywałbym aż tak dużej wagi. Jeśli partnerzy chcą sobie urozmaicić życie seksualne, mają do dyspozycji szereg innych materiałów. Polacy

w ostatnich latach docierają do różnych informacji na temat seksu. Czytają inne książki, poradniki, oglądają filmy pornograficzne, sięgają do internetu. Nie przeceniałbym roli tej powieści.

A może po obejrzeniu ekranizacji zwiększy się chęć Polaków do eksperymentowania? Według pana badań tylko 50 procent Polaków werbalizuje swoje fantazje.

— Co wcale nie znaczy, że „Pięćdziesiąt twarzy Greya” musi doprowadzić do większej otwartości. Może być dla pewnych osób inspiracją. Może niektórym z nich uświadomić, że właśnie tak ukierunkowanych fantazji i ich realizacji potrzebują. Zwiększy chęć do podejmowania określonych zachowań w łóżku, np. doświadczenia czegoś bardziej ostrego. To nie znaczy jednak, że wszyscy nagle będą się na siebie rzucać. W Polsce największym problemem w relacjach seksualnych jest brak rozmów o seksualności, miłości, uczuciach. Nawet jeśli jesteśmy w trwałym, udanym związku nie potrafimy konstruktywnie rozmawiać o wzajemnych oczekiwaniach i potrzebach. Pewne książ-



tylko na odrosty a resztę koloru odświeżamy. Najlepiej robić to u profesjonalisty, który precyzyjnie zaaplikuje produkt. Systematyczna koloryzacja jest bardzo istotna przy bardzo jasnych blondach, gwarantując doskonałe efekty. Pozostawienie dużych odrostów często wymaga wielokrotnego farbowania, co wpływa niekorzystnie na kondycję włosów. Możemy też pytać jak często zmieniać kolor włosów? Tu zdecydowanie powiem, że niezbyt często, gdyż wtedy koloryzacja jest nakładana na całość, a to po wielokrotnym farbowaniu uwrażliwia włosy.

O czym w tym sezonie całkowicie powinniśmy zapomnieć, jeżeli chodzi o koloryzację?

— Czasy na jednokierunkową modę już minęły. Dawniej kobiety bardzo często na oślep podążały za modą, niekoniecznie dopasowując fryzurę i kolorystykę do swojego typu urody. Dziś trendy pokazują nam kierunek, ale najważniejsze jest to, aby kolor i fryzura były skrojone na miarę. Żeby współgrały z ubraniem, karnacją, kształtem twarzy, stylem życia i osobowością. Nie ma niemożliwych kolorów, mogą być tylko niewłaściwie dopasowane.

KOLORYZACJA


WELLA
PROFESSIONALS

warto w sypialni

ki nasycone erotyzmem mogą posłużyć jako wstęp do dialogu w związkach. Mogą stać się pretekstem do intymnej rozmowy. Powieść „Pięćdziesiąt twarzy Greya” jest książką czytana głównie przez kobiety. By kobieta mogła swoje marzenia erotyczne realizować, musi temu towarzyszyć otwartość partnera na te doświadczenia.

A mówi się też, że mężczyznom oglądanie „Pięćdziesiąt twarzy Greya” wcale nie doda wigoru. A przeciwnie – może doprowadzić do impotencji.

— Nie oglądałem filmu i nie wiem, czy obejrzę. Przyznaję też, że nie doczytałem trylogii E. L. James. Mnie po prostu te książki strasznie znudziły. Może nie jestem właściwym odbiorcą. Osobiście w tych książkach nic mnie ani nie ekscytuje, ani nie szokuje. Natomiast podkreślam, że w ostatnich latach wzrasta w Polsce liczba mężczyzn przeżywających stres w związku z tym, czy sprawdzą się w relacjach seksualnych. Wzrasta świadomość seksualna kobiet. Mężczyźni pozostają w tyle. I to jest problem. Mężczyzna ma po-



czucie, że kobieta jest bardziej wymagająca w sferze seksu i czuje się oceniany. W związku z tym może odczuwać lęk. Nie mówiłbym tutaj od razu o impotencji.

Tu wracamy do komunikacji. Partnerzy muszą szczerze rozmawiać o swoich potrzebach.

— Komunikacja w związku jest bardzo ważna. Jest podstawą, jeśli myślimy na jego temat poważnie. Trzeba rozmawiać zwłaszcza wtedy, kiedy jesteśmy ze sobą od wielu lat. O potrzebach, oczekiwaniach, pasjach i możliwościach. W relacji ważna jest bliskość, miłość i dobra komunikacja. Natomiast książki

tego typu mogą nas do czegoś zainspirować.

A o czym najczęściej fantazują Polacy?

— To się nie zmienia. W badaniach seksualnych fantazji pojawia się zamiłowanie do trójkątów. Wśród marzeń są też pieszczoły dwóch kobiet. Rzeczywiście pojawia się też seks z elementami przemocy, ale na granicy, czyli bardziej w wersji light. Wśród marzeń kobiet znajduje się też seks z czarnoskórym mężczyzną. W wyraźny sposób wzrasta też liczba kobiet i mężczyzn mających doświadczenia z seksem oralnym. Dzielę Polaków na dwie grupy — internautów i resztę. Internauci są bar-

dziej otwarci na doświadczenia seksualne i ich seks jest też znacznie inny od tego, który uprawiają inni Polacy.

Czy w tej grupie więcej osób chętnych jest na seks z elementami krępowania, zasłaniania oczu, klapsami?

— Internauci w ogóle są grupą w sferze seksu bardziej wyzwoloną. W grupie internautów 31 proc. osób uprawia „w realu” seks z osobą poznaną w sieci. Czyli dla nich internet służy do poszukiwania partnerów czy partnerek seksualnych. To też udowadnia, że są bardziej otwarci.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Mężczyzna jak z wybiegu

O stylizacji mężczyzn mówi
Krzysztof Piątek, Ekspert Wella Professionals

Przychodzi facet do fryzjera i mówi: „góra 5 mm, boki 2 mm”, czy jednak to już przeszłość? Czy panowie są jednak bardziej świadomymi klientami?

— Dzisiejsi mężczyźni są bardziej świadomi swojego wyglądu niż kiedyś i to już jest nie tylko kwestia wyboru, ale konieczność. Żeby dobrze wyglądać, mężczyzna potrzebuje między innymi dobrego strzyżenia. Skracanie włosów w domowej łazience to już przeszłość, więc wizyta u stylisty fryzur staje się koniecznością. Twój fryzjer dobierze i wykona odpowiednie strzyżenie oraz stylizację, a także pomoże dobrać profesjonalne kosmetyki dla mężczyzn marki System Professional Man. Dzięki profesjonalnym produktom nie tylko zadamy o kondycję skóry głowy i włosów, ale również zapewnimy od-

powiednią stylizację.

Mężczyznom, którzy mają cienkie włosy z tendencją do wypadania, polecam odpowiednio dobrany przez fryzjera zestaw profesjonalnych produktów NIOXIN. Do codziennej pielęgnacji włosów normalnych można używać szamponu SP Men Refresh, który służy również do mycia ciała.

Co powinien mieć na głowie modny mężczyzna?

— Mężczyznom, którym zaczyna się siwieć włosy i źle się z tym czują, a siwizna nie przekracza 70%, marka Wella proponuje świetne rozwiązanie w postaci SP Men Gradual Tone. Jest to odświeżacz w pianie, który w naturalny sposób eliminuje siwiznę oraz nadaje włosom subtelny dopasowany naturalny kolor,

umożliwiając jednocześnie stopniowy powrót do naturalnego koloru włosów. Wygodny sposób aplikacji pianki sprawia, że zabieg można wykonać nawet we własnej łazience.

Coraz modniejsze stają się klasyczne fryzury z przedziałkiem na boku. W tej stylistyce włosy bocznych partii głowy oraz z tyłu są bardzo krótkie, natomiast długie włosy na górnej części głowy zaczesujemy do tyłu lub na bok. Właściwie dobrane produkty pomogą w stylizacji naszych włosów i nadadzą odpowiednią formę i dynamikę fryzurze. Jeżeli chcemy mieć włosy zaczesane do góry, możemy użyć pasty Wella SP Men Precise Shine, która nie tylko utrwali fryzurę, ale również nada włosom blask.



DLA MĘŻCZYZN

w obiektywie warto

ŚWIATŁO
MILSZTOF
EMOCJE

www.milsztof.pl

Sposób *na przesilenie*

Masaż to dobry sposób na relaks dla ciała po zakończeniu zimy? Jaki masaż szczególnie pan poleca?

— Po zimie bardzo dobrym masażem jest masaż limfatyczny całego ciała, który powoduje usunięcie zatorów z organizmu, a zarazem pobudza krążenie, ujędrnia ciało. Masaż relaksacyjny spowoduje dodatkową poprawę samopoczucia, sprawi, że miną przesilenie zimowo-wiosenne organizmu czy apatyczne nastroje.

W swojej ofercie macie masaż dla kobiet po mastektomii. Czym różni się one od klasycznych masażów?

— Na temat masażu limfatycznego po mastektomii wypowiedziało się już wielu lekarzy i pacjentów. Masaż limfatyczny (drenaż limfatyczny) powoduje zredukowanie obrzęku limfatycznego, a wcześniej wykonany nie dopuszcza do obrzęku. Sylwetka

Wiosnę zacznij od masażu
— radzi Adam Włodecki
z gabinetu masażu WIKMADI

osób po takim masażu się nie zmienia, bark nie opada, mięśnie nie tracą swych właściwości.

A komu poleciłby pan masaż limfatyczny?

— Masaż limfatyczny polecam każdemu. Dobrodziejstwo tego masażu polega na szybszym oczyszczeniu organizmu ze zatorów limfatycznych, toksyn wszelkiego rodzaju. Bardzo dobrze wpływa na dotlenienie organizmu. Samopoczucie i siły vitalne organizmu są znacznie lepsze.

plac Jedności Słowiańskiej 1
Olsztyn, I piętro, lok 108
(C.H. JAKUB), tel. 507 313 862

119150XP0-A-R

warto trendy

Marzec miesiącem

W tym wyjątkowym miesiącu zapraszamy wszystkie Paniedo SPA „Siła Spokoju” w Hotelu Dyplomat**** na bezpłatne konsultacje i porady dotyczące pielęgnacji skóry twarzy, ciała, dłoni i stóp.

KOBIET w SPA

Jedynie takie SPA w Olsztynie

Pierwsze Spa w Olsztynie współpracujące z marką KLAPP COSMETICS, wielokrotnym zwycięzcą Beauty Award, najbardziej prestiżowej nagrody w branży kosmetyków profesjonalnych na świecie! Wykwalifikowana kadra dobierze odpowiedni dla Ciebie zabieg i zadba o Twoją regenerację i odnowę na wiosnę. Po konsultacji specjalne ceny na wybrane zabiegi.

Odwiedź nas, a my sprawimy, że poczujesz się wyjątkową kobietą.



SPA „Siła Spokoju” Hotel Dyplomat****
Olsztyn, ul. Dąbrowszczaków 28 tel. (89) 512 41 31

www.hoteldyplomat.com

spa.silaspokoju@gmail.com

Bądź jak Marylin

Jak dopasować fryzurę do charakteru

i aktualnych trendów
– radzi Edyta Chodań.

odkryj w sobie Brigitte

W internecie możemy znaleźć różne psychozabawy sugerujące, jak dopasować kolor włosów do osobowości. Czy naprawdę charakter ma wpływ na to, jaki powinniśmy mieć kolor włosów?

— Jak trafnie Pani zauważyła, są to zabawy, które dają nam wiele radości i tak powinno się je traktować. Osobowość, charakter mają wpływ na to, co lubimy, co nam odpowiada, ale sami najczęściej wiemy, w czym czujemy się najlepiej, a fryzjer powinien nam tylko ułatwić wybór.

A co z cechami fizycznymi, jak one wpływają na wybór właści-

wego koloru włosów?

— Kolor włosów to bardzo indywidualna kwestia i zależy od wielu rzeczy. Z pewnością od tego, czym obdarzyła nas natura, jaki mamy odcień skóry i kolor oczu. Inne cechy fizyczne także mają znaczenie, ale to dotyczy całej usługi fryzjerskiej czyli dobrze dobranej długości włosów, techniki cięcia, a barwa — jej głębia, odcień i połysk powinny podkreślać elementy, na które chcielibyśmy zwrócić uwagę.

Poza indywidualnymi upodobaniami klienta są jeszcze trendy. Co, wzorując się na tych obecnych obowiązujących, zaproponowałaby pani klientkom?

— Wiosenne trendy są dość zróżnicowane, bo dotyczą każdej długości włosów. Są propozycje

naturalnych fal dla Pań o długich włosach, a styliści na światowych wybiegach zaserwowali nam tradycyjnie różnorodność form — fantazyjne upięcia zaczerpnięte z folkloru, wielki powrót przeżywa wet look, a naturalne fale przywodzą nam na myśl takie ikony kobiecości jak Brigitte Bardot czy Marylin Monroe. Spostrzegamy powrót średniej długości włosów typu bob, ale w dłuższej wersji, czyli łob często z mocną grzywką. Oczywiście są także propozycje dla włosów krótkich i tu widać wpływy lat 20. i 30. Kolorystyka także będzie wiosenna, bo pojawiają się kolorowe, pastelowe pasma, ale także hitem stał się bia-

ły blond oraz tak zwany brond, czyli połączenie blondu z brązem. Co ciekawe, na pokazach mody kolekcji wiosna-lato 2015 kilku projektantów nie narzuciło modelkom określonych stylizacji. Pozwolili fryzjerom na indywidualne podejście do dziewczyn i dobrane fryzury pasujące do urody każdej z nich. To pozwala fryzjerom na personalizację każdej fryzury.



Salon Fryzjerski „Edyta”, Olsztyn, ul. Żołnierska 45, tel. 89 534 19 13

Na zabiegi
powyżej 100 zł



concept **k**



KĘDZIOREK



KĘDZIOREK



caroline biss

Z TYM
NUMEREM
„WARTO!”
10% RABATU
rabat dotyczy
sukienki ze zdjęcia



caroline biss

Z TYM
NUMEREM
„WARTO!”
10% RABATU
rabat dotyczy
sukienki ze zdjęcia

TRENDY WIOSNA-LATO 2015

DLA NIEJ &





ADAM

& DLA NIEGO

KURTKI MĘSKIE, KOSZULE,
MARYNARKI DO ROZMIARU 5XL



UBIERAJ SIĘ MODNIE W SKLEPIE ADAM

Szeroki wybór,
wysoka jakość,
atrakcyjne rabaty!

Sklep „ADAM”
ul. Dąbrowszczaków 35
10-542 Olsztyn
tel. (0-89) 527-25-96
e-mail: adam@adam.go3.pl

Olsztyn, 2 marca

TEATR W FILHARMONII



Ile może być prawd? Na to pytanie próbuje odpowiedzieć komedia „Prawda” Floriana Zellera. To fenomenalna komedia, która z niezwykłą dojrzałością i ogromnym humorem analizuje zakamarki ludzkiej duszy. Na scenie: Magdalena Wójcik, Karol Strasburger, Piotr Polk i Małgorzata Pieczyńska.

Wywiad z Małgorzatą Pieczyńską na str. 5

Olsztyn, 12 marca

PERFECT AKUSTYCZNIE W URANII



Czeka nas dawka wyśmienitej muzyki w nowych aranżacjach. Występ odbędzie się pod hasłem „Perfect akustycznie”. Urania zamieni się przez moment w klimatyczny klub muzyczny. Perfect na pewno was nie rozczaruje. To będzie nie lada gratka z okazji 35-lecia.

21-28 marca

OLSZTYŃSKIE SPOTKANIA TEATRALNE

Do Olsztyna zjedzie się teatralna Liga Mistrzów i na scenach Teatru Jara-cza zaprezentuje najciekawsze sztuki ostatnich miesięcy. Zobaczmy m.in.: Jerzego Stuh-ra, Tomasza Kota, Sonię Bohosiewicz, Katarzynę Zielińską, Renatę Dan-cewicz, Agatę Buzek, Eryka Lubosa czy Adama Woronowicza.



Olsztyn, 27 marca

OPERETKOWE SZLAGIERY W URANII!

Najpiękniejsze duety i arie operetkowe świata zabrzmia 27 marca w Olsztynie. Przed nami spektakl „Vivat operetta!”. W roli głównej zobaczymy artystów baletu i solistów Opery Lwowskiej. Artyści wykonają najbardziej znane utwory, m.in. z „Zemsty nietoperza” Johanna Straussa czy „Księżniczki cyrkówka” Imre Kalmana.



**POWSTRZYMAJ SIĘ
OD ŚCISKANIA
W SKLEPIE**

**ser topiony LACTIMA
wyciśnij do ostatniej kropli
W DOMU!**



Poszukaj inspiracji na:
www.facebook.com/Lactima

www.lactima.pl

warto trendy



Wizyta w pani salonie to nie tylko zabiegi pielęgnacyjne dla ciała i twarzy, ale również relaks dla duszy. Dlaczego tak ważna jest atmosfera, w jakiej odbywają się zabiegi?

— To pytanie trafia w sedno i motto całej filozofii mojego gabinetu: „...mamy czas dla Twojego piękna!”.

Gdy poszłam na studia, wpajano mi, że gabinet kosmetyczny to dobrze wykonany zabieg według procedur narzuconych przez firmę kosmetyczną. Bardzo szybko ta wiedza została zweryfikowana przez życie. Chwilę po tym, jak zaczęłam pracę z kobietami, zrozumiałam, że prawidłowo wykonany zabieg to tylko kropla w morzu prawdziwych potrzeb każdej z nas... Tak naprawdę chodzi o to, żeby klientka czuła się wyjątkowo. W obecnych czasach wszyscy pędzimy i moje „minispa” jest po to, żeby uświadomić kobiecie, że warto czasami zatrzymać się na chwilę, pomedytować i porozmyślać



Być kobieta czuła się wyjątkowo

O zabiegach upiększających ciało i uszczęśliwiających duszę mówi Martyna Chudzik, kosmetolog z gabinetu Lavi.

o sobie, o swoim pięknie. Bo wszystkie jesteśmy piękne! Dzięki temu, że każdemu zabiegowi towarzyszy wyjątkowy nastrój: przyciemnione światło, świece, aromaterapia, specjalnie dobrana muzyka, oraz masaż ciepłą oliwką, wyciszamy klientkę i pomagamy jej przenieść się na chwilę do innego świata – „świata Lavi”. Znajdziemy w nim spokój i zaufanie, resztę zrobią składniki aktywne zawarte w indywidualnie dobranych kosmetykach.

Wiem, że interesuje się pani psychologią, czy to przydaje się w pracy kosmetologa?

— Uważam, że bez podstaw psychologii i naturalnej empatii żaden gabinet nie przetrwa na rynku, nawet z najlepiej wykwalifikowanym personelem. Wszystkie moje klientki przychodzą do Lavi jak do przyjaciółki. Przy każdej wizycie towarzyszą nam inne emocje. Od śmiechu aż po łzy smutku. Nie przypominam sobie, żeby były spotkania obojętne... W momencie gdy zdobywamy obopólne za-

ufanie, rozmawiamy o wszystkim, co nas dotyka w życiu. O radościach i wielkich smutkach. W tych sytuacjach trzeba umieć być przyjaciółką — psychologiem oraz kosmetologiem w jednej osobie.

Po zimie jesteśmy szczególnie zmęczone, zarówno fizycznie, jak i psychicznie, m.in. z powodu niedoboru słońca, ma pani jakąś sprawdzoną receptę na to, żeby jak najszybciej przywrócić kobiecie chęć do życia?

— Oczywiście. Wprawdzie nic nie zastąpi nam słońca, ale gwarantuję, że jeśli klientka nam na to pozwoli, to wyjdzie od nas pełna słońca w sercu. U nas nigdy nie ma nudy i brzydkiej pogody. Ponieważ każda klientka jest traktowana indywidualnie i już po pierwszej rozmowie mamy jasny obraz tego, jakie są jej oczekiwania, potrafimy odnaleźć to słońce. Spełnienie oczekiwań klientki i jej uśmiech są najważniejsze. Tylko klient zadowolony wraca. A takich chcemy mieć jak najwięcej. Dlatego, mamy czas dla Twojego piękna! I oczywiście nie chodzi tylko o piękno zewnętrzne, ale również wewnętrzne, dające chęci do życia.

— Każda z nas wie, jak ciężko utrzymać ciało w świetnej kondycji przez zimę. Oczywiście uświadomiamy klientki, zachęcając do profilaktyki oraz prawidłowej diety, ale jak to w życiu bywa, przełom wiosny i zimy otwiera nam oczy, że jeszcze chwila i trzeba będzie wystawić nasze ciało na światło dzienne. To szczególnie okres, w którym najwięcej zabiegów to pielęgnacja ciała. Masaże bańką chińską, zabiegi antycellulitowe, ujędrniające, liftingujące są pierwsze w kolejności na liście „must do” przed latem.

A czy dobrym pomysłem jest wizyta w salonie kosmetycznym z partnerem?

— Jest to sprawa bardzo indywidualna. Nie chcemy nic nikomu narzucać. Są sytuacje wyjątkowe, tak jak dzień zakochanych, gdy organizujemy, a wręcz zachęcamy do wizyty „Dla Dwójga” i wtedy cały rytuał jest dostosowany dla pary. Na co dzień jednak namawiam kobiety, żeby przyszły same, wyłączyły dźwięk w telefonie i odcięły się od codzienności chociaż na chwilę. Gwarantuję, że każdej z nas jest to potrzebne, ale nie zawsze o tym wiemy.

Gabinet Kosmetyczny LAVI
Olsztyn
ul. Wyszyńskiego 5g/30
tel. 693 117 828

Jakie zabiegi powinnyśmy wybierać szczególnie na przełomie zimy i wiosny?

Kupon
rabatowy
10%

warto trendy

Inspirację czerpię od najlepszych

O najnowszych trendach fryzjerskich i o tym, po czym poznać dobrego fryzjera, mówi stylistą fryzur Szymon Wilczak.



makiż Dana Trzcińska-Paciewicz
fotografia Marcin Zalech

Salonów fryzjerskich jest sporo, tylko jak wybrać ten właściwy. Na co powinniśmy zwracać uwagę, by wybrać dobry salon i dobrego fryzjera?

— Wybierając salon, zwracamy uwagę na dobrą komunikację z fryzjerem. W dobrym salonie fryzjerskim obsługa powinna mieć odpowiednią wiedzę na temat nowoczesnych technik i trendów panujących w modzie.

Ma pan na swoim koncie sporo sukcesów w konkursach fryzjerskich. Który z nich jest najcenniejszy i dlaczego?

— Wszystkie turnieje, w których brałem udział przez 11 lat, są dla mnie bardzo cenne, a zdobyte medale dają wielką satysfakcję. Wiedza i doświadczenie, które zdobyłem, wykorzystuję w codziennej pracy i przekazuję młodym adeptom fryzjerstwa, a wytrwali osiągnęli sukcesy, zdobywając złote medale na mistrzostwach Polski. Niedawno sam by-

łem oceniany, a obecnie mam przyjemność oceniać prace jako sędzia na mistrzostwach fryzjerskich.

Podczas wyjazdów na mistrzostwa widzi pan, jak pracują inni, co proponują. Jest coś, czy w technice, czy trendach, co zrobiło na panu wrażenie i postanowił pan to również zastosować?

— Każdy wyjazd światowej klasy jest dla mnie olbrzymią inspiracją. Podczas zawodów zawsze byłem skupiony na realizacji swojej pracy, rzadko byłem widzkiem, ale podczas wyjazdów szkoleniowych jest to odpowiedni czas i miejsce na szlifowanie swojego warsztatu, sam prowadzę warsztaty fryzjerskie i chętnych fryzjerów zapraszam.

Jak udział w mistrzostwach przekłada się później na obsługę klientów w salonie?

— To bardzo pozytywne przeżycie. Jestem mocno podbudowany, mam pozytywną energię, głowę pełną ciekawych pomysłów. Za każdym razem dążę, by wykonać swoją pracę jeszcze lepiej.

Jakie strzyżenie poleciłby pan kobietom, a jakie mężczyznom na sezon wiosna-lato 2015?

— Można by było napisać o tym bardzo dużo. Moją inspiracją są kolekcje Essential Looks pochodzące głównie z wybiegów mody. Osobiście uwielbiam fryzury geometryczne. Obecnie pracuję nad kolekcją Omnia. Niedługo ukaże się moja pły-

ta z kilkoma fryzurami step by step. Zachęcam fryzjerów do jej nabycia. A wracając do trendów, stawiam na strzyżenia oraz kolory dla kobiet perfekcyjnie i czysto wykonane, a kolory np. metaliczne, światłocienie, mieszanki między blond. Bardzo modne są blond piaskowy, karmelowy, lilowy, stalowy, truskawkowy, można zastosować ciekawe połączenie tych kolorów. Mężczyznom polecam fryzury ponadczasowe, dynamiczne, zachwycające zmienne, układane nonszalancko, ale w dojrzałym stylu. Mężczyźni powinni szukać tego, co naprawdę lubią. Pamiętajmy o tym, że trzydniowy zarost nigdy nie wychodzi z mody.

Szymon Wilczak

OMC EUROPE CUP,
ME GRECJA - III MIEJSCE,
MISTRZ POLSKI

Fryzjerstwo z pasją!

STYL & MODA
SALON FRYZUR

10-248 Olsztyn, ul. Hanki Sawickiej 2
tel. 89 526 70 90



Zapraszamy na Facebooka
Śledź nasz profil

e-mail: szymfryz@poczta.fm

www.szymonwilczak.pl

warto trendy

Rady Heleny Rubinstein

Jakie krzywdy wyrządzamy swojej cerze i jak temu zapobiec – radzi Jolanta Krawczyk z Salonu Kosmetycznego „Sensitive”.



Co powinniśmy zrobić, by nadać cerze wiosenny blask?

— Zima to trudny czas dla każdej skóry. Wszystkie wymagają ochrony przed wiatrem, mrozem, śniegiem, a w dni słoneczne ochrony przed promieniowaniem UV. W takie dni częściej powinniśmy sięgnąć po kremy o cięższej konsystencji, a do wiosny odstawić wszelkie

kremy i podkłady matujące, ponieważ są to najczęściej produkty tzw. oil free. Prosty z

tego wniosek, że aby skóra wiosną wyglądała promiennie, trzeba dbać o nią cały rok, ale... jeśli chcemy wiosną wyglądać promiennie, oddajmy się w ręce specjalisty. Każdy zabieg, a najlepiej seria zabiegów powinna być dobrana indywidualnie dla każdego klienta. Zabiegi oparte o bioaktywne peelingi, biooczyszczanie, zabiegi nawadniające i nawilżające skórę, odbudowujące warstwę hydrolipidową, mezoterapie (różnego rodzaju). Zwróćmy również uwagę na to, co robimy codziennie, czyli pielęgnację domową. Właściwie dobrane kosmetyki są często kontynuacją pielęgnacji gabinetowej.

Jak o cerę powinna dbać kobieta w wieku: 20+, 30+, 40+, 50+ i 60+?

— Tak szczegółowe omówienie to temat na książkę... Jak mawiała Helena Rubinstein: „Zdrowa skóra to czysta skóra”, a zatem

zwróćmy uwagę na to, jak i czym myjemy twarz. Szczególnie starannie powinniśmy wykonać mycie wieczorem. Polecam pianki, żele, które dobrze również usuną makijaż oczu, przy oczach bardziej wrażliwych można sięgnąć po płyn micelarny. Wszystko trzeba spłukać wodą, osuszyć i przetrzeć twarz tonikiem, nałożyć krem pod oczy oraz krem odpowiedni do naszej skóry, problemu. Często rekomendujemy naszym klientkom używanie serum dla wzmocnienia działania kremu bądź jako kurację bardziej intensywną. Raz w tygodniu zrobmy peeling enzymatyczny, a po nim nałożymy na twarz maskę dobraną do rodzaju skóry. Jednak znajdziemy chwilę czasu dla siebie i umówmy się na wizytę w gabinecie kosmetycznym. Tu oprócz zabiegu skomponowanego do-

kładnie dla nas otrzymamy dodatkową konsultację odnośnie pielęgnacji domowej, a także będziemy mogli kupić odpowiednie kremy, toniki, produkty do mycia twarzy.

A jakie krzywdy własnej twarzy robimy sobie same?

— Największą krzywdą dla skóry jest jej samodzielne oczyszczanie, wyciskanie zaskórników, rozdrapywanie zmian, które pojawiają się, czasami na twarzy. Przyjdźmy do gabinetu, a tu dowiemy się co z tym robić, polecimy, jeśli trzeba, dobrego dermatologa. Inną, często wstydliwą kwestią jest nadmierne owłosienie. W zaciszu domowej łazienki kobiety często same próbują pozbyć się włosów, które pojawiają się np. na twarzy. Najczęściej wyrwywają je pęsetą, może nie zawsze czystą. Często dochodzi do pojawienia się stanów zapalnych w obrębie mieszka włosowego. I mamy dodatkowy problem. Tutaj również zachęcam do skorzystania z bogatej oferty gabinetowej.



Studio Urody Sensitive
al. Wojska Polskiego 11/2
tel. 89 677 07 17

warto sukces

Festiwal Filmowy

w Berlinie

Ciało Szumowskiej i trauma Gajosa

Jurorzy Berlinale przyzwyczaili nas do tego, że lubią zaskakiwać werdyktami. Przed rokiem np. nikt nie spodziewał się, że w ogóle niezauważony w programie konkursu chiński film kryminalny „Czarny węgiel, cienki lód” w reżyserii Diao Yinana wygra festiwal. Otrzymał Złotego Niedźwiedzia, a na dodatek główny bohater tego obrazu Liao Fan uhonorowany został nagrodą dla najlepszego aktora festiwalu.

Bogumił Osiński

W tym roku zaskoczenia nie było. Werdykt siedmiosobowego jury, któremu przewodniczył amerykański reżyser Warren Aronofsky („Czarny łabędź”, „Noe: wybrany przez Boga”) docenił najciekawsze filmy konkursu. No, może my, Polacy, mieliśmy większy apetyt na sukces, ale Srebrny Niedźwiedź za reżyserię dla Małgorzaty Szumowskiej to tryumf polskiego kina i po kilku

latach czekania jej samej. Szumowska znana jest na Berlinale. Poza konkursem pokazywała tu swoje wcześniejsze filmy: „Ono” i „Sponsoring”, a w roku 2013, już w konkursie „W imię” (nagroda Teddy dla najlepszego filmu o tematyce LGBT).

Jej najnowsze dzieło — „Body” — to przede wszystkim koncertowa gra trojga aktorów: Janusza Gajosa, Mai Ostaszewskiej i Justyny Suwały, która do filmu tra-

fiła z Facebooka. On prokurator, ojciec nastolatki anorektyczki, która co chwilę trafia do szpitala, nie rozumie córki, córka nie rozumie ojca i nienawidzi go. Zero porozumienia. Stali się sobie obcy po śmierci żony i matki. To już tylko „ciała” bez duszy, bez serc, bez uczuć. Jest jeszcze ona — terapeutka Anna (Maja Ostaszewska), samotna, jeśli nie liczyć psa, też „ciało”, które nie może się dźwignąć po śmierci synka. Anna ma jednak pewien dar, umiejętność — tak przynajmniej twierdzi — kontaktowania się z duchami zmarłych. To, co najważniejsze w tej świadomości skrótkowo przedstawionej przeze mnie opowieści, by nie psuć widzom emocjonalnego odbioru filmu, który w marcu trafi do kin, to zakończenie. Jakże? zobaczą Państwo sami.

Przekleństwo Janka Kosa

Na konferencji prasowej dziennikarze szczegółowo odpytywali twórców (Małgorzatę Szumowską i współscenarzystę i jednocześnie autora zdjęć Michała Englerta) o genezę i przesłanie filmu, o pracę z aktorami polegającą w tym obrazie na wyjątkowym mariażu profesjonalistów z naturšczykami, co w efekcie dało niezwykle rezultat. Na tym jed-

nak pracowity dzień ekipy filmu „Body” się nie skończył. Późnym wieczorem „bohaterowie” przywiezieni ekskluzywnymi limuzynami kroczyli po czerwonym dywanie, by wziąć udział w galowym pokazie filmu w Berlinale Palast. I tu niespodzianka! Łowcy autografów obiegający dywan podawali Januszowi Gajosowi jego zdjęcia jako Janka Kosa i płyty DVD z filmem „Czterej pancerni i pies”. Aktor bez zmruczenia okiem zamaszyście składał podpisy, choć wiem, że nie sprawiło mu to wielkiej przyjemności, gdyż nie lubi wracać do tego filmu i konsekwentnie odmawia spotkań z nim jako jednym z czterech legendarnych serialowych bohaterów.

Zawiedli mistrzowie

Co wyróżnia Berlinale spośród innych festiwali i czyni go jednym z trzech najważniejszych w Europie, obok Cannes czy Wenecji? To, że pokazuje ważne filmy o współczesnym świecie i robi to w sposób niezwykle odważny. Zaproszenie do konkursu i uhonorowanie Złotym Niedźwiedziem filmu „Taxi” Jafara Panahiego, reżysera, który w Iranie ma dwudziestoletni zakaz realizowania filmów, jest najlepszym tego przykładem. Sam film zaś



pokazuje, czym naprawdę jest kino i na czym polega jego wielkość. Tytułowa taksówka prowadzona przez Panahiego jest doskonałym medium, można w niej wszystko powiedzieć, pokazuje różnorodność społeczeństwa islamskiego.

Wśród 19 filmów konkursowych niemal każdy nawiązywał do aktualnych zjawisk otaczającego nas świata (przemoc w rodzinie, dewiacje seksualne, problemy Kościoła, ekstremizm religijny, sytuacja kobiet). To, co rzu-



ciło się w oczy w tym roku, to przeogromna żywotność i aktywność kina. Zabrakło jednak najważniejszego: dzieła, wybitnego, obrazu bez skazy, godnego najwyższego trofeum tak ważnego festiwalu. A to niestety dowodzi, że poziom tegorocznego Berlinale nie był wysoki. Zawiedli mistrzowie Werner Herzog, Terrence Malick, może w mniejszym stopniu Peter Greenaway.

Gwiazdy świecą najjaśniej

Ale prócz filmów na festiwalu liczą się gwiazdy. Są i zawsze muszą być. Gdyby ich nie było, Festiwal nie byłby ważny. Berlinale jednak szczególnie dba o gwiazdy, zarówno te zza oceanu, jak i swoje. Niemieccy aktorzy, nawet jeśli nie mają w konkursie swoje-

go filmu, też się pojawiają na galach i różnych przyjęciach.

Berliński festiwal najbardziej jednak kocha gwiazdy europejskie i amerykańskie. Ekspozuje, otacza przepychem, to na ich drodze stawia najwięcej kamer. Zasłużony dla światowego kina festiwal najlepiej czuje się w ich obecności. Czym powodowane jest to lanknienie blasku gwiazd? Nie trudno się domyślić, ich obecność tworzy specjalną pozycję festiwalu. Przedsięwzięcie, które przez lata tworzyło swoją prawdziwą wielkość, wiadomo było, że jest rzeczywistym „środkiem filmowego świata”, że jego filmy są ważne, zaangażowane, istotne dla światowych konfliktów, ale brakowało mu pewnego szaleństwa. To szaleństwo zapewnił dopiero hollywoodzcy aktorzy. Potrafią to robić doskonale. Ich mimika, gesty, każdy element udawanej naturalności, a w istocie kreacji, pasuje idealnie do wielkiej filmowej imprezy. Dają tym samym wyraz, że tak wygląda najwyższy profesjonalizm festiwalowy. W tym roku blasku festiwalowi dodawały m.in. Nicole Kidman, Juliette Binoche, Audrey Tautou, James Franco (obecny aż w trzech festiwalowych filmach), Helen Mirren, Ryan Reynolds, Gabriel Byrne, Tom Cour-

tenay, Charlotte Rampling, Andrew Haigh, Damian Lewis, Christoph Waltz, Natalie Portman, Christian Bale.

Gwiazdy obowiązkowo muszą pojawić się na czerwonym dywanie. Podjeżdżają limuzynami w wyreżyserowanych odstępach czasowych, bo napięcie musi rosnąć. Zanim wejdą do wnętrza pałacu festiwalowego, udzielają wywiadów, pozują do zdjęć, rozdają uśmiechy i autografy. Miękkie, czerwony dywan jest chyba najbardziej wypielęgnowanym miejscem festiwalu. Każdego dnia już od świtu specjalnie czyszczony lub wymieniany na nowy, a następnie zagradzany, aby nikt, również i dziennikarze z całego świata, którzy od rana zasiadali na projekcjach, po nim nie przechodził i nie zostawił choćby pyłku. I tak do południa i wieczora, kiedy przyjdą oni: gwiazdy i najważniejsi goście.

Niedźwiedź Wendersa

W tym roku w roli gwiazdy wystąpił także Wim Wenders, mistrz niemieckiego, choć śmiało można rzec, światowego kina. Spotkanie z reżyserem miało dwie odsłony. Pierwszą była pokaz konkursowa premiera filmu „Every Thing Will Be Fine”, w którym przedstawia sytuację pisarza borykającego się z problemem, jak żyć po tym, gdy w niezawinionym w żadnym stopniu przez niego wypadku ginie dziecko. Bohater musi zmierzyć się z samym sobą, ze swoją samotnością. Jaką drogę wybrać, w którą stronę pójść. To temat bardzo charakterystyczny w fabularnej twórczości tego artysty („Paryż, Texas”, „Hotel za milion dolarów”), to również odbicie jego rozdartej duszy. Marzył o amerykańskiej karierze, powrócił jednak do Niemiec, mieszka w Berlinie i Hamburgu. Pokazywany w Berlinie film powstał po

ośmiu latach przerwy. W międzyczasie Wenders realizował „Pinę”. Niezwykle interesujący dokument o Pinie Bausch znakomitej tancerce i choreografce. Nakręcił go w wersji 3D i pokazał na Berlinale w 2011 roku. Świat za sprawą mediów obieżył wówczas zdjęcia kanclerz Angeli Merkel w specjalnych okularach. Podobnie reżyser postąpił w przypadku najnowszego filmu, gdyż, jak powiedział na konferencji prasowej, „technika 3D pozwala wejść w duszę bohatera”.

Druga odsłona spotkania z Wimmem Wendersem to przyznanie mu Złotego Honorowego Niedźwiedzia podczas wczorajszej Gali w Berlinale Palast.

Malicka nie będzie

Kolejne miejsce, w którym gwiazdy bywają na festiwalu, to spotkanie z dziennikarzami po każdym filmie. Od lat w tym samym miejscu hotelu Hyatt, w tej samej kompozycji przestrzennej. Za stołem i pod obstrzałem kamer, świateł oraz... dziennikarskich popisów słownych. To już standard, jeśli chodzi o głębię pytań — nie ma się czym chwalić. Do historii 65. Berlinale przejdzie zapewne konferencja z udziałem Natalie Portman i Christiana Bale'a po filmie Terrence'a Malicka „Knight of Cups”. Jeden z dziennikarzy skierował pytanie do reżysera, którego nie było za stołem, gdyż znany jest z tego, że nie uczestniczy ani w premierach swoich filmów, ani w spotkaniach z publicznością. Zaskoczeni sytuacją aktorzy odpowiedzieli, że na sali nie ma reżysera. Gdy jednak po chwili inny dziennikarz chciał zapytać reżysera o to, jak realizuje filmy, aktorzy z trudem kryjący zdziwienie i rozbawienie, zdecydowanie powiedzieli, „Malicka nie ma i nie będzie na tej sali!”.



warto poznać



Po raz 54 czytelnicy „Gazety Olsztyńskiej” i „Dziennika Elbląskiego” wybrali najpopularniejszych sportowców. Uroczystość nagrodzenia gwiazd sportowych aren nie mogła znaleźć lepszego miejsca niż pięciogwiazdkowy hotel Marina w Sile koło Olsztyna. To tam w ostatnią sobotę karnawału, a zarazem w Dniu Zakochanych, podziękowaliśmy tym, którzy w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy dali nam najwięcej wzruszeń i emocji.

Złota dziesiątka

1. Krzysztof Hołowczyc
2. Marcin Malewski
3. Karol Królik
4. Mamed Chalidow
5. Kinga Grzyb
6. Karol Zalewski
7. Radosław Typa
8. Konrad Bukowiecki
9. Kacper Kozłowski
10. Igor Janik



Krzysztof Hołowczyc:

kolekcjoner statuetek

To wielki mistrz kierownicy i wielki kolekcjoner statuetek. Krzysztof Hołowczyc, bo o nim mowa, wygrał Plebiscyt na Najpopularniejszego Sportowca Warmii i Mazur. I dokonał tego już po raz dziesiąty!

Kiedy Krzysztof Hołowczyc wygrywał plebiscyt „Gazety Olsztyńskiej” i „Dziennika Elbląskiego” po raz pierwszy, był 1994 rok. W 2000 roku miał już na koncie sześć statuetek.

To najlepiej oddaje hegemonię tego

sportowca, który w sobie tylko znany sposób od lat nieustannie potrafi jednocześnie sięgać i po sukcesy, i uznanie kibiców. W 1995 roku został po raz pierwszy mistrzem Polski, w 1997 roku sięgnął po mistrzostwo Europy. Jako pierwszy Polak zdobywał punkty w rajdach eliminacji mistrzostw świata, jako pierwszy Polak wygrywał rajdy terenowe w Pucharze Świata, jako pierwszy polski kierowca wygrał etap na Rajdzie Dakar, wreszcie sięgnął na tym piekielnym Dakarze po miejsce na podium. Hołowczyc po Rajdzie Dakar 2015 zabrał swoją rodzinę i poleciał na wakacje na Florydę, nie mógł więc dotrzeć na bal. Przed wyjazdem zajął jednak do redakcji „Gazety Olsztyńskiej” i nagrał klip, w którym tradycyjnie i z całego serca dziękował wszystkim kibicom najpierw za wsparcie podczas rajdów, a potem za głosy. I za to, że głosowali na starego „Holka”, na „dziadziusia”...

Nagrodę w imieniu Krzysztofa odebrał jego menedżer i przyjaciel Andrzej Kalitowicz.

Marcin Malewski:

Myślałem, że śnię

— Drugie miejsce w tym plebiscycie jest spełnieniem moich marzeń. Osiem lat temu byłem po raz pierwszy na Balu Sportowca, zająłem dziesiąte miejsce. W tym czasie polska reprezentacja zdobyła srebrny medal na mistrzostwach świata. Wtedy pomyślałem skrycie, żeby tak kiedyś być w pierwszej piątce. O miejscu w pierwszej trójce nawet nie myślałem, bo to były absolutnie za wysokie progi. Jak się dzisiaj dowiedziałem, że jestem drugi, to mnie po prostu zatkało. Czegoś takiego zupełnie się nie spodziewałem. Myślałem, że chyba śnię. Bardzo, bardzo się więc cieszę. Dodatkową radość sprawia mi to, że wśród laureatów jest tu dzisiaj aż troje przedstawicieli piłki ręcznej i to na wysokich pozycjach. To wynik tego, że w naszym regionie, no i kraju, szczypiorniak stał się bardzo popularnym sportem. Ki-

bice to widzą i czują. Dziękuję im serdecznie za głosy na nas.



warto poznać

Karol Królik:

Zupełne zaskoczenie

— To, że znalazłem się w dziesiątce i to na tak wysokim miejscu, było dla mnie zupełnym zaskoczeniem. Jak dostałem zaproszenie na bal, to sądziłem, że będę dziesiąty, najwyżej dziewiąty, ale nigdy trzeci. Zdaję sobie jednak sprawę, że to głównie zasługa naszej sportowej dyscypliny, która z każdym rokiem staje się coraz bardziej popularna i ceniona. A to, że jest tu nas trójka, oznacza, iż piłka ręczna w województwie posiada wysoką rangę. Jak za tym wszystkim pójda jeszcze sponsorzy i samorządy, to będzie jeszcze lepiej.

Mamed Chalidow:

To wielka chwała

— W poprzednich dwóch plebiscytach byłem pierwszy, ale tym obecnym czwartym miejscem nie jestem absolutnie rozczarowany. Mamy przecież w województwie wiele innych sportów i zawodników z wspaniałymi wynikami. Dla każdego z nas jest wielką chwałą znaleźć się w takiej dziesiątce. Mnie się znów udało, i to po raz piąty, więc bardzo się z tego cieszę. Cieszę się, tym bardziej że MMA jest bardzo młodą dyscypliną sportową i na dodatek nieolimpijską. Zdaję sobie jednak sprawę, że to moje wysokie miejsce to nie tylko moja zasługa, to efekt pracy moich trenerów oraz wyników moich klubowych kolegów i koleżanek. Dziękuję tym wszystkim, którzy znów na mnie głosowali.

warto poznać

Kinga Grzyb:

Jedyna kobieta

— Cieszę się podwójnie, bo nie dość, że znalazłam się w czołowej piątce, to jeszcze jestem jedyną kobietą wśród laureatów. Serdecznie dziękuję tym, którzy przyczynili się do tego, że tu dzisiaj jestem. To dla mnie ogromne wyróżnienie, a jednocześnie wielkie zaskoczenie. Przez długi czas nie wiedziałam nawet, że jestem nominowana do udziału w tym plebiscycie. O tym dowiedziałam się dopiero na dzień przed końcem głosowania. Dodatkowym powodem do mego zadowolenia jest fakt, że troje przedstawicieli ręcznej jest tu na balu. To nasz wspólny wielki sukces. Nic, tylko się cieszyć.



Karol Zalewski:

Dodatkowy doping

— Na Balu Sportowca, no i w dziesiątce laureatów, znalazłem się po raz pierwszy. Bardzo się ucieszyłem, jak się o tym dowiedziałem, to chyba zrozumiałe. To jest bardzo ważne dla mnie, ale chyba też dla każdego sportowca, że docenia się naszą pracę i śledzi jej skutki. Teraz nie pozostaje mi nic innego, jak udowodnić w nowym sezonie, że to moje miejsce w dziesiątce nie było przypadkowe. To jest dodatkowy doping, bo bardzo bym chciał za rok znów znaleźć się na takim balu.



warto poznać

Radostław Typa:

Kibice są najważniejsi

— Jestem po raz drugi w dziesiątce. W tamtym roku mnie zabrakło, ale się nie zdziwilem, bo nie miałem spektakularnych wyników. Kibice doskonale obserwują nasze występy i stąd takie, a nie inne wyniki plebiscytów. W tym roku stanąłem na pudle mistrzostw Polski i to zdecydowało, że tutaj dzisiaj jestem, z czego ogromnie się cieszę. Jest nas w dziesiątce dwóch rajdowców. Dowód na to, że ludzie w naszym regionie kochają nasz sport. Dla nas sportowców najważniejsi są kibice, bez nich, to co robimy, nie miałoby większego znaczenia. Dwa lata temu byłem szalenie zaskoczony, jak dowiedziałem się, że jestem w dziesiątce. Teraz równie zaskoczony, ale i usatysfakcjonowany.

.....



Konrad Bukowiecki:

W gronie wspaniałych

— Niestety, nie mogłem osobiście odebrać statuetki, bo w tym czasie brałem udział w Toruniu w halowych mistrzostwach Polski juniorów. Przyznaję się jednak, że zupełnie nie śledziłem, jak się ten plebiscyt toczy i kto jest w jego czubie. Nie miałem na to czasu i sposobu. Bardzo mnie ucieszyło, że znalazłem się wśród tylu wspaniałych sportowców, choć z tej dziesiątki to znam z nazwisk tylko Hołowczyca i Chalidowa. To dla mnie wielki zaszczyt być w dziesiątce razem z nimi. Mam nadzieję, że za rok będę miał okazję i możliwość udziału w takiej uroczystości. Jestem bardzo szczęśliwy, że mój tata został trenerem roku.



warto poznać

Kacper Kozłowski:

Odwdzięczyć się wynikami

— W tej złotej dziesiątce jestem już po raz siódmy, więc jak się tu nie cieszyć? Za każdym razem jest to dla mnie wielkie przeżycie. Cieszę się, że przez cały ten czas mam za sobą wsparcie tylu kibiców i fanów. To bardzo mnie buduje i zachęca do dalszej ciężkiej pracy. Chciałbym się im wszystkim odwdzięczyć swoimi dobrymi wynikami. Pragnę im pokazać, że nie oddawali na mnie głosów na wyrost. Będę miał wiele okazji, aby to robić, bo nowy sezon zapowiada się na bardzo długi i bogaty w ważne wydarzenia. Życzę swojej dyscyplinie głównie zasobności materialnej, tak abyśmy się mogli przygotowywać do sezonu i ważnych imprez w odpowiednich warunkach. Za to, że znów tu jestem, należą się podziękowania również moim trenerom, no i żonie, która mnie rozumie i zawsze wspiera.

Igor Janik:

Dziękuję kolegom z gimnazjum

— W tamtym roku też znalazłem się w dziesiątce najpopularniejszych, ale nie mogłem być na Balu Sportowca, bo w tym czasie miałem ważne zawody we Francji. Bardzo się więc cieszę, że w tym roku mogłem przyjechać do Olsztyna na tę uroczystość. Takie wydarzenia, jak to, zachęcają mnie i mobilizują do dalszej pracy. Szachy nie są przecież tak popularne dla kibiców, jak inne sporty, więc tym bardziej się cieszę, że zostałem doceniony przez czytelników. Dziękuję tym, którzy na mnie głosowali, zwłaszcza rodzinie, znajomym, kolegom i koleżankom z mojego gimnazjum.



warto galeria

Ach co to był za bal...

Pożegnanie karnawału z „Gazetą Olsztyńską” to już tradycja w świecie sportu, kultury, biznesu czy polityki. Na tegoroczny, 54. Bal Sportowca, jak co roku przybyli mistrzowie, ich kibice i sponsorzy, by bawić się wspólnie do białego rana...



warto nas czytać

Lista dystrybucyjna:

Sport i rekreacja

- Aquasfera
- Fitness Club Sylwetka
- Endorfina
- Planeta Formy
- Ośrodek Sportu i Rekreacji w Olsztynie
- Body Perfect fitness wellness & spa
- Eranova. Miejsce Kreatywnej Aktywności
- Basen Dobre Miasto
- Warmiolandia Kraina Warmisia
- Strefa Rozwoju w Olsztynie

Moda, zdrowie i uroda

- Klinika Stomatologii Estetycznej Elżbieta Sujka
- AF Akademia fryzjerstwa Adam Przybysz
- Polkard Centrum Stomatologiczno-Medyczne
- Lekarzy Specjalistów
- Przychodnia Lekarska dr Bogdan Kula
- Salon sukien ślubnych Madame Danuta
- Perfumeria Exclusiv CH Real
- Instytut Zdrowia i Kosmetyki Estetycznej w Olsztynie
- Jubirex CH Real
- Sklep odzieżowy ESSA
- Salon fryzjerski Avocado
- Gabinet Stomatologiczny Regina Pisowłocka
- Medycyna Estetyczna Beauty Center
- Centrum Medyczne Polmed
- Fryzjer MK
- Centrum Diagnostyki i Mikrochirurgii Oka LENS

Puby, restauracje, hotele

- Sisi Coffe
- Hotel Dyplomat
- Restauracja Dzika Kaczka
- Restauracja Ceska Hospoda
- Restauracja Gardenia
- Restauracja Casablanca
- Pirat SPA Hotel Restauracja
- Hotel Wileński
- Hotel Kur
- Hotel Warmiński
- Hotel Omega
- Malta Cafe – restauracja
- Pierogarnia Bruner w Olsztynie
- Karczma Jana
- Greco, restauracja grecka
- Bar Dziupla
- Restauracja Corner Cafe
- Pizzeria Roma
- Cukiernia Złoty Klucz
- Chilli Cocktail Bar & Restaurant
- Glamour Cafe
- Restauracja Cudne Manowce
- Cukiernia Margo Sweet
- Restauracja Ranczo w Dolinie Dobre Miasto
- Restauracja Wiktorja Dobre Miasto
- Hotel HP Park
- Hotel Kopernik
- Hotel Pod Zamkiem
- Kawiarnia Staromiejska

- Highlander Whisky Bar
- Hotel Anders Stare Jabłonki
- Bajkowy Zakątek Guzowy Piec
- Karczma Warmińska w Gietrzwałdzie
- Hotel Krasicki w Lidzbarku Warmińskim
- Zamek Ryn
- Restauracja Na Rynku w Biskupcu
- Stara Księgarnia Olsztynek
- Karczma w Stodole Tomaszkowo
- Cukiernia Tortex
- Pizzeria Ravioli Street Centrum
- Pizzeria Ravioli Street Jaroty
- Pizzeria Ravioli Street Kortowo
- Restauracja Fajferek

Kultura

- Kino Helios
- Miejski Ośrodek Kultury w Olsztynie
- Filharmonia w Olsztynie
- Miejska Biblioteka Publiczna w Olsztynie
- Kino Studyjne 2 Awangarda
- Centrum Edukacji i Incjatyw Kulturalnych w Olsztynie
- Olsztyński Teatr Lalek
- BWA Galeria Sztuki w Olsztynie
- Olsztyńskie Planetarium i Obserwatorium Astronomiczne
- Centrum Kultury Dobre Miasto
- Synagoga Barczewo
- Skansen Olsztynek

Inne

- Olsztyńska Szkoła Wyższa im. J. Rusickiego
- Olsztyński Park Naukowo-Technologiczny
- Centrum Innowacji i Transferu Technologii Olsztyn UWM
- Michelin Polska
- Indykpol S.A.
- Z.U.H Max Usługa Sp. z o.o.
- Biuro Podróży Traveland
- Salon samochodowy BMW
- Polbis Auto Sp. z o.o. Autoryzowany serwis i salon Skoda
- Biuro ogłoszeń „Gazety Olsztyńskiej”, ul. Partyzantów 71 w Olsztynie
- Salon mebli kuchennych Nord Kuchnie
- Przedszkole Poziomka
- Wojciechowicz Motosport
- Urząd Miasta w Olsztynie, pl. Jana Pawła II
- Urząd Miasta w Olsztynie, ul. Wyzwolenia
- Powiatowy Urząd Pracy w Olsztynie
- Urząd Gminy Biskupiec
- Urząd Marszałkowski w Olsztynie
- Urząd Wojewódzki w Olsztynie

Dodatkowo

- Największe imprezy plenerowe w Olsztynie
- Wysyłka do 200 firm miasta Olsztyna i okolic
- Urzędy miast oraz starostwa powiatowe w całym województwie warmińsko-mazurskim
- Władze wszystkich uczelni miasta Olsztyna
- Posłowie i senatorowie miasta Olsztyna

Redaktor naczelna

Anna Szapiel-Danylczuk

tel. 89 539 76 06

kom. 514 800 906

a.szapiel@naszolsztyniak.pl

Reklama

Tel: 89 539 74 30

Mobile: 723 257 680

n.lewus@naszolsztyniak.pl

**CHCESZ MIEĆ
U SIEBIE „WARTO!”,
ZADZWOŃ!**

Dlaczego „warto!”? Dlaczego „warto!”? Dlaczego „warto!”? Dlaczego „warto!”? Dlaczego „warto!”?

W 100% CZyste NATURALNE INTEGRALNE PIĘKNO TKWI W NATURZE



Olejek do cery suchej anti-aging

Olejki eteryczne: Geranium, Oliban i Róża o właściwościach przeciwzmarszczkowych i regenerujących spowalniają proces starzenia się skóry. Olejki roślinne: Róża Rdzawa i Wiesiołek odżywiają i uelastyczniają skórę.

Olejek do cery mieszanej anti-aging

Olejki eteryczne: Neroli, Ylang-ylang i Cytryna posiadają właściwości przeciwzmarszczkowe i ściągające. Olejki roślinne: Jojoba, Ogórecznik regulują wydzielanie tłuszczu i ujędrniają.

Florame

www.florame.com.pl

