

warto!

ISSN 1897-1520 NR INDEKSU 227 889

dla ludzi aktywnych i twórczych
magazyn

KWIECIEŃ 2014
GAZETA BEZPŁATNA



Osobowość roku
podsumowanie gali wręczenia nagród

Filmowa hipnoza
o filmie z Tomkiem Raczkiem

Gwiazdy
śpiewają Papieżowi

*Mietek Szczęśniak
Collegium Juvenum
Basia Raduszkiewicz
Marta Andrzejczyk
Aurelia Luźnia*

WARMIŃSKI STRAGAN

Masarnia Warmińska powstała w 2012 roku jako kontynuacja pasji do dobrego, wiejskiego, zdrowego jedzenia.



Jestem pasjonatem dobrej kuchni i to, co robiłem dla siebie, postanowiłem połączyć ze sposobem na życie. Od lat robię rzeczy pozbawione chemii i w 100% z naturalnych składników. Również technologia produkcji i wędzenia jest tradycyjna, rodem sprzed wieków, kiedy to wędzenie było naturalnym sposobem na konserwację mięsa, nadając mu dodatkowo niepowtarzalne walory smakowe. Zachęciłem do współpracy syna, którego nauczyłem tego, co potrafię, i teraz razem robimy szynki, schaby, czy też wędzimy kielbasy. Mój syn zaraził się tą pasją. Wynikiem tego są rozmaite wyróżnienia i nagrody, które otrzymujemy.

Zaczął się od Gali Marki Lokalnej, gdzie nasze wyroby zdobyły uznanie i otrzymaliśmy na kilka produktów

miano Marki Lokalnej. Później dołączyliśmy do sieci Dziedzictwa Kulinarne Warmii, Mazur i Powiśla, elitarnej grupy producentów, których cechuje najwyższa jakość.

Występowaliśmy też z różnym skutkiem na konkursach organizowanych przez tę sieć. Zaczęliśmy wychodzić z naszym produktem na zewnątrz, biorąc udział w targach krajowych i zagranicznych. Z Międzynarodowych Targów Smaki Regionów Polagra 2013 w Poznaniu przywieźliśmy złoty medal na schab wędzony z ziołami. Wspomniany schab ma również certyfikat – godło Jakość Tradycja.

Niedawno marszałek samorządu woj. warmińsko-mazurskiego uhonorował nas prestiżową nagrodą Diamentowy Laur Najlepszym z Najlep-

szych, którą odbieramy na początku kwietnia na uroczystej gali.

Zapraszamy do zakupów naszych produktów w dobrych sklepach w Olsztynie, np. sklep „Basia” na Kołobrzesckiej, sklep „Swojskie Specjały” na ryneczku przy Wilczyńskiego i przy Kanta, sklep „Tęcza” w Gutkowie i w wielu innych. Mamy też swoje stanowisko w stodole w Dywitach na „Moim Rynku”.

Dostarczamy nasze produkty również do dobrych restauracji i hoteli.

Zapraszamy handlowców i gastronomików do współpracy, a państwa na zakupy.

Życzymy smacznego!

Janusz i Szymon Masłowsky



W następnym numerze:
Sieć Dziedzictwa Kulinarne Warmii,
Mazur i Powiśla

warto!



Wiosenna pobudka

Anna Szapiel-Danylczuk
redaktor naczelna

Końcówkę kwietnia zdominowało jedno wydarzenie — kanonizacja Jana Pawła II. 27 kwietnia to data, która na stałe wyryje się w pamięci nie tylko wierzących. To będzie również ważna data w całej historii Polski. Nie mamy co do tego złudzeń i właśnie dlatego postanowiliśmy podjąć się organizacji Koncertu Papieskiego. Z tego też powodu bohaterami tego wydania „Warto!” zostali artyści, którzy swoim śpiewem sprawią, że ten dzień będzie jeszcze piękniejszy, bardziej uroczysty. Przedstawiamy Wam niezwykle olsztyńskie wokalistki — znaną już z naszych łamów Basię Raduszkiewicz, a także Martę Andrzejczyk i Aurelię Luśnię. Na podziw i zapamiętanie zasługuje również chór Collegium Juvenum. Co w nim niezwykłego? Na przykład to, że tworzą go młodzi ludzie, którzy zamiast prześiadywać godzinami na Facebooku wolą kształcić się wokalnie i wspólnie unosić się nad światem pięciolinii. W gronie naszych gwiazd, które usłyszymy podczas Koncertu Papieskiego i któ-

re przedstawiamy w tym wydaniu magazynu „Warto!”, jest również niezwykle ceniony przez publiczność i krytyków Mieczysław Szczepniak. Uniesienia muzyczne udziela się również nam, więc ze śpiewem na ustach zapraszamy również na kolejne strony magazynu „Warto!”, na których odkryjecie osobowości roku 2013 i najlepszych sportowców Warmii i Mazur. Nie mniej interesująca jest rozmowa z Tomaszem Raczkim, który przewiduje iście kosmiczną przyszłość kina. Pięknie jest również w sferze cielesnej. Zabieramy Was w podróż do niezwykle go spa, po wyjściu z którego każda kobieta i każdy mężczyzna będą czuć się i wyglądać naprawdę wyjątkowo. Czy można wyobrazić sobie lepszą pobudkę na wiosnę? Moim zdaniem nie. Życząc Państwu miłej lektury, zachęcam do wiosennego odkrywania piękna, zarówno wokół siebie, jak i we własnym wnętrzu. A my widzimy się na łamach „Warto!” już za miesiąc, gdy przedstawimy Wam kolejne niezwykle osoby, miejsca i inicjatywy.

SPIS TREŚCI

- 4** felieton warto
Grzymowicz
- 5** warto biznes
Spotkanie nauki z przedsiębiorczością
- 6** warto poznać
Osobowość roku
- 7** warto sukces
Gwiazdy śpiewają papieżowi
- 14** felieton warto
Miriam
- 16** warto trendy
wSPAniały relaks
- 18** CO warto
Tomek Raczek
- 19** CO warto
Filmy warte obejrzenia
- 20** w obiektywie warto
Krzysztof Omilian
- 21** warto galeria
Bal sportowca | Olsztyn jak Mediolan
- 22** warto konkurs
Wygraj piękno

warto!

WYDAWCA OLSZTYN SP. Z O.O.

REDAKCJA

ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn
tel. 539 77 36, 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 76 28
tel./fax 539 77 34
e-mail: reklama@naszolsztyniak.pl

DZIENNIKARZE:

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz, Monika Nowakowska
FOTO: Zbigniew Woźniak, Beata Szymańska,
Grzegorz Czykwin, Krzysztof Omilian
SKŁAD GRAFICZNY: Jakub Cyrana

Piotr Grzymowicz. Prezydenckim słowem...



Lubię wiosnę

No i doczekaliśmy się Wielkanocy. Zaletą świąt, poza ich oczywistym wymiarem duchowym, jest funkcja regulatora upływu czasu. To taki ludowy, trochę atawistyczny chronometr.

Kiedy mówimy: Boże Narodzenie — to podświadomie myślimy: początek zimy. Kiedy przychodzi czas Wielkanocy, to niezależnie od tego, czy jest to marzec czy kwiecień, kojarzy nam się to z początkiem wiosny. Podobnie Boże Ciało to znak, że wiosna już się kończy i niebawem zacznie się lato. W tym kontekście — odnosząc to do słynnych dywagacji o wyższości świąt Bożego Narodzenia nad świętami Wielkiej Nocy, te ostatnie mają zdecydowaną przewagę. Wiadomo, wiosna to wiosna!

Z wiosną wraca do nas nowa energia, dzień staje się coraz dłuższy, a zimową jednorodną biel lub co gorsza szarość zastępuje zieleni drzew i mozaika wielobarwnych wiosennych kwiatów. Jednym

słowem — uczta dla oczu. Ale nie tylko nasze oczy czerpią radość — wystarczy mały spacer do parku, aby stwierdzić, że skończyła się także zimowa cisza. Chyba najbardziej charakterystyczną cechą wiosny jest właśnie powrót ptaków. Z zarośli i z koron drzew dociera do nas prawdziwa ptasia symfonia.

Patrząc z pozycji prezydenta miasta, nadejście wiosny ma same dobre strony. Można wrócić do przerwanych zimą prac, można po zimie posprzątać, nadrobić zaległości, tchnąć nową energię. Wiosna to także ponowne oddanie mieszkańcom przestrzeni publicznej — parków, placów, skwerów, placów zabaw — a także zwiększona oferta rekreacyjna, sportowa i kulturalna. Do miasta wraca życie i... to jest piękne. Muszę otwarcie powiedzieć — lubię wiosnę!

Kiedy w rodzinnej atmosferze siadamy do niedzielnego, wielkanocnego śniadania, patrzymy z nadzieją na to, co przed nami. Dzielimy się wielkanocnym jajkiem, życzymy sobie dużo sił, vitalności, zdrowia i pogody ducha. Żyjemy w czasach, kiedy wszystkie te atrybuty są nam szczególnie potrzebne, dlatego pozwólcie, Państwo, że się do tych z serca płynących życzeń przylączę:

Wszystkiego najlepszego. Radosnych, spokojnych świąt Wielkiej Nocy.

Piotr Grzymowicz

warto poznać

Tu nauka spotyka się z biznesem

Najbardziej inspirujące miejsce w Olsztynie? Udane połączenie nauki, biznesu i warunków sprzyjających innowacyjności? To wszystko znajdziecie w Olsztyńskim Parku Naukowo-Technologicznym.

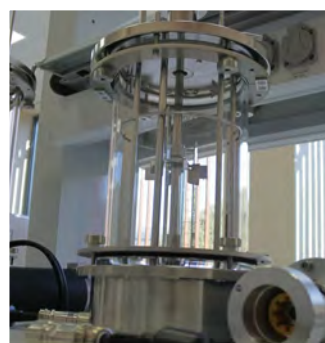
Nowoczesny design, mistrzowska architektura i jeden z najlepszych adresów w mieście. To ul. Władysława Trylińskiego 2, przy której mieści się Park Technologiczny — idealne miejsce do prowadzenia działalności gospodarczej i inwestowania w biznes oparty na nowoczesnych technologiach. W sześciu budynkach znalazły się biura i laboratoria — chemiczne, molekularne i technologiczne oraz Centrum Propagacji Fal Radiowych w Jonosferze i Centrum Pozycjonowania i Nawigacji Satelitarnej.

Korzystając z infrastruktury OPNT firmy już funkcjonujące na rynku, jak i te stawiające pierwsze kroki, mogą rozwijać swoją działalność. — Funkcjonowanie w Parku jest związane z pomocą de minimis, czyli z możliwością lokowania działalności na preferencyjnych warunkach, a stawki są niższe od tych obowiązujących na rynku — tłumaczy Magdalena Ben-Rynkiewicz, specjalista ds. transferu wiedzy i technologii Olsztyńskiego Parku Naukowo-Technologicznego.

Rozwój przede wszystkim

Przedsiębiorstwa mogą skorzystać ze wsparcia szkoleniowego i doradczego w różnych aspektach, by jak najlepiej zadbać o rozwój. Są to nie tylko konsultacje np. z zakresu księgowości, ale też pomoc w zdobywaniu zagranicznych rynków czy możliwości zdobywania funduszy czy organizowania konferencji.

— To ma być po prostu miejsce przyjazne naszym lokalnym przedsiębiorcom. Chcemy też pokazać mieszkańcom, w jaki sposób inwestycja, jaką jest Paark, wpłynie na rozwój przedsiębiorczości w regionie. Chcemy przekonać, że założenie własnej innowacyjnej firmy jest sposobem na życie.



MŁODZI ROZWIJAJĄ SKRZYDŁA

Piotr Grzymowicz, prezydent Olsztyna:

— Chcielibyśmy, by w przyszłości badania, które prowadzi Uniwersytet Warmińsko-Mazurskie, były skomercjalizowane. Przedsiębiorcy funkcjonujący w Parku będą w tym pośrednikiem. Przykładem może być działalność w zakresie geodezji satelitarnej czy badań prowadzonych jonosondą nadzorowanych przez nasz wydział geodezji i gospodarki przestrzennej. Myślę, że działalność Parku wpłynie na ożywienie gospodarcze miasta i regionu. A młodzi ludzie w Parku będą mogli rozwinąć skrzydła.

WSPIERAMY INNOWACJE

O roli Olsztyńskiego Parku Naukowo-Technologicznego we wspieraniu przedsiębiorców mówi dyrektor Wojciech Samulowski.

Dlaczego warto znaleźć się w Parku Naukowo-Technologicznym?

— Przedsiębiorstwa, które znajdują się w Parku są szczególnie wspierane. Naszym najważniejszym celem jest pomoc im, by zaczęły funkcjonować na rynku globalnym. Firma, która chce być konkurencyjna na rynku międzynarodowym musi wprowadzać innowacje, współpracować z instytucjami naukowymi, wdrażać nowoczesne systemy zarządzania. Kolejnym celem jest wykorzystanie na rzecz rozwoju przedsiębiorstw intelektualnego potencjału naszych instytucji

naukowych, m.in. Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności PAN, Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. Park będzie także przygotowywał wystawy, warsztaty dla dzieci, młodzieży popularyzujące osiągnięcia nauki, rozbudzające zainteresowania nowinkami technologicznymi czy pomagające odkrywać talenty wśród ludzi młodych.

Jakie działania są zaplanowane?

— Będą organizowane spotkania z ekspertami, wykłady i szkolenia, skierowane nie tylko do przedsiębiorców z Parku, ale do firm z ca-

łego województwa. Zapewnimy firmom dostęp do wiedzy o nowych technologiach oferowanych na świecie, pozyskiwanie zagranicznych partnerów, organizowanie uczestnictwa w międzynarodowych wydarzeniach z zakresu kooperacji i innowacji.

To sposób na wychowanie kolejnych innowacyjnych przedsiębiorców?

— Chcemy namawiać do zakładania firm zajmujących się nowoczesnymi technologiami zgodnym ze specjalizacjami określonymi dla naszego regionu. Będą duże środki na powstawanie nowych firm w Polsce wschodniej uwzględniające ryzyko. To będzie jeden ze sposobów na zatrzymanie odpływu młodych i zdolnych ludzi.



warto poznać

Nie wybrałbym lepszych



O wybitnych osobowościach Warmii i Mazur mówi Andrzej Ryński

Za nami gala „Osobowość Roku Warmii i Mazur 2013”. Jak pan ocenia tegoroczną edycję?

— Jestem obecny na tej gali co roku, dzięki uprzejmości Warmińsko-Mazurskiego Klubu Biznesu i muszę przyznać, że w tym roku jestem wyjątkowo zadowolony, bo sam nie wybrałbym lepszych laureatów nagród. Pod takim werdyktem sam mógłbym się śmiało podpisać.

A czy wręczenie którejś z tegorocznych statuetek szczególnie pana ucieszyło?

— Mogę uczciwie przyznać, że tak. Niezwykle ważne jest dla mnie to, że nagrodę otrzymał Alfons Kułakowski, bo to w moich oczach postać szczególnie, tajemnicza, w pozytywnym tego słowa znaczeniu z innego świata. Alfonsa cenię nie tylko jako artystę, ale również jako człowieka. Jest szczególnie doświadczony życiowo, zarówno przez wydarzenia wojenne i powojenne, jak i osobiste, bo przypominę, że gdy parę lat temu miał wystawę w Brukseli, spłonął jego dom. A pomimo tych negatywnych doświadczeń jest osobą niezwykle ciepłą, dobrotną i bardzo skromną. W porównaniu ze światem, który jest przepojony zawiścią, to postać niezwykle pozytywnie nastawiona. Oczywiście, cenię również Alfonsa Kułakowskiego jako artystę. Mam w domu jego przepiękny tryptyk z warmińskimi kapliczkami. Naprawdę przepiękny.

Interesują się pan sztuką?

— Jak człowiek, który dba o kulturę... trochę oświecenia, trochę renesansu (śmiech). Mam w domu trochę dzieł sztuki. Oprócz Kułakowskiego, są to obrazy Hieronima Skurpskiego, Janusza Wierzyńskiego. Mam też wyjątkową grafikę byłego rektora ASP, która jest szczególnie z tego względu, że jest dość śmiała, więc autor później zaczął się wstydić, że ją stworzył.

Wracając do samej gali, co ją wyróżnia na tle innych?

— Z pewnością to, że jest to spojrzenie biznesu. Przedsiębiorcy, którzy na co dzień zajęci są prowadzeniem firm, odpo-



wiedzialnością za biznes i ludzi, znajdują jednak czas, by spojrzeć szerzej na otaczające ich środowisko i ludzi. Dowodzi to, że nie są to tylko wilki, tygrysy i pantery biznesu, ale świadomi obywatele, zaangażowani w działalność lokalnego środowiska.



LAUREACI TYTUŁU OSOBOWOŚĆ ROKU WARMII I MAZUR 2013:

Przedsiębiorczość

Helena Rusiecka, dyrektor generalny Olsztyńskiej Szkoły Wyzszej w Olsztynie

— za utworzenie jednej z najlepszych szkół niepublicznych w kraju, wszechstronną działalność humanitarną, życzliwość i niesienie pomocy dzieciom i młodzieży, w tym osobom niepełnosprawnym, a także za ogromne dokonania na rzecz sportowców województwa warmińsko-mazurskiego.

Nauka

prof. dr hab. Mariusz Piskula z Polskiej Akademii Nauk w Olsztynie

— za wybitne osiągnięcia w dziedzinie nauk rolniczych ze szczególnym uwzględnieniem zasług przy procesach technologicznych produkcji żywności, budowaniu relacji pomiędzy właściwościami składników żywności a profilaktyką chorób dietozależnych oraz za działania promocyjne na rzecz Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w wielu organizacjach, w tym w Polskiej Akademii Nauk i na arenie międzynarodowej.

Medycyna

chirurg ortopeda Mirosław Kulmaczewski

— za pionierskie wykonanie wspólnie z zespołem wyjątkowo skomplikowanej operacji rekonstrukcji tkanek uciętej dłoni i jej uratowanie, a także za całokształt dokonań w dziedzinie mikrochirurgii.

Kultura

artysta malarz Alfons Kułakowski

— za wybitne osiągnięcia w twórczości malarskiej, za wyjątkowo aktywną prezentację swoich dzieł w plenerach i na wystawach oraz za kształtowanie pozytywnego wizerunku Warmii i Mazur wśród mieszkańców Polski i Europy.

Tytuł Honorowy Osobowość Roku Warmii i Mazur 2013 minister kultury i dziedzictwa narodowego Bogdan Zdrojewski

— za wybitne dokonania w walce o prawa człowieka na rzecz budowy demokracji i pokoju w Polsce i w świecie, za wyjątkowo aktywną działalność w strukturach rządowych i samorządowych, w tym pełnienie urzędu ministra kultury i dziedzictwa narodowego oraz za ogromne zaangażowanie w kształtowanie pozytywnego wizerunku polskiej kultury narodowej w kraju i na arenie międzynarodowej.

warto sukces

Mieczysław Śpiewa *Szcześniak* Janowi Pawłowi II

27 kwietnia będziemy świadkami
niezwykłego wydarzenia.

Jan Paweł II zostanie ogłoszony
świętym. Z okazji tej uroczystości
zapraszamy na Koncert Papieski
do filharmonii w Olsztynie.

Chór Collegium Juvenum, Aurelia Luśnia, Marta Andrzejczyk, Basia Raduszkiewicz oraz gwiazda wieczoru — Mieczysław Szcześniak czekają na Państwa, by wspólnie przeżyć tę radosną chwilę, jaką jest kanonizacja. Zapraszamy na wyjątkowy koncert do filharmonii, która 27 kwietnia będzie zdecydowanie bliżej Watykanu. Na kolejnych stronach przedstawiamy Państwu gwiazdy naszego Koncertu Papieskiego. Zaczynamy od tej najbardziej znanej — Mieczysława Szcześniaka. To artysta wyjątkowy, którego muzykalność, tembr głosu, repertuar, niezależność oraz współpraca z najlepszymi sprawiły, że od wielu lat, niezmiennie, cieszy się szacunkiem znawców i publiczności. Wyznacza trendy, toruje drogę następcom, jest wzorem dla wielu muzyków młodszego pokolenia. Na swoim koncie ma wiele płyt — solowych i udziału w projektach innych artystów. Jego

największe przeboje „Dumka na dwa serca” (w duecie z Edytą Górniak), „Przytul mnie mocno”, „Zaczekam”, „No co ty na to?”, „Spoza nas”, „O niebo lepiej”, „Twoja miłość”, czy „Kocham” na stałe wpisały się do kanonu polskiej piosenki. Artysta wielokrotnie był nagradzany na prestiżowych festiwalach. Dzięki swojemu niewątpliwemu talentowi i wybitnym umiejętnościom wokalnemu Mieczysław Szcześniak niejednokrotnie był uznany za najlepszego głos męski w kraju.

— Kiedy mogę służyć swoim talentem, robię to ochoczo — przyznaje Mieczysław Szcześniak.

Jest nam niezmiernie miło, że ten głos usłyszymy właśnie podczas naszego Koncertu Papieskiego. Zapraszamy do Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej w Olsztynie 27 kwietnia. Więcej szczegółów w wydaniach „Gazety Olsztyńskiej” i „Naszego Olsztyniaka”.





Joanna Muśko

Czyste karty do zapisania

Wokalna alchemia, majstersztyk, genialne wykonania. To młodzież, która zaśpiewa niemal każdy repertuar. O pracy z młodzieżą, nagrodach i muzyce chóralnej, której przybywa fanów, mówi Joanna Muśko, dyrygent chóru Collegium Juvenum.

Niektórzy artyści mówią, że śpiewanie odgania złe emocje. Jak jest w pani przypadku?

— Śpiewanie jest moją ogromną pasją. Podobnie jak dyrygowanie, tworzenie muzyki w trakcie pracy z chórzystami. Miłe jest to, że młodzież potrafi wykażać się podobną wrażliwością i dzieli pasję ze mną.

Co jest w pracy z młodzieżą najcenniejsze?

— Młodzież jest bardzo otwarta na nowe muzyczne doznania. W naszej grupie śpiewają osoby z bardzo różnym doświadczeniem. Z większością chórzystów swoją pracę zaczynam od zera. Kiedy się do mnie zgłaszają, są jak czyste karty, które czekają na zapisanie. Nie mają warsztatu wokalnego. I co najważniejsze — są gotowi na tytaniczną pracę. Wielokrotnie miałam okazję przekonać się, że wielu z nich ma ogromne predyspozycje i talent.

Zdarzają się pani chwile zwątpienia?

— W przypadku naszej pracy? Rzadko. Czasem może pojawia się niepokój, czy zdążymy zrealizować program, czy młodzież będzie

w pełnej wokalne formie. Obawa, czy ktoś nie zachoruje, w jakim składzie będziemy występować. Istotne jest, by zespół w czasie koncertu występował w całości. Zauważyłam, że brak jednej czy dwóch osób sprawia, że zmienia się brzmienie utworów. To ewenement. Wydawałoby się, że w grupie pięćdziesięcioosobowej nie sprawi to różnicy. Tak nie jest. Oni tak uzupełniają się głosami, że najlepsze efekty osiągały wówczas, kiedy na scenie są wszyscy.

Potrafi pani, niczym Krzysztof Penderecki, wykrzyć brak jednej nuty?

— (śmiech) Poniekąd można tak powiedzieć. To naprawdę

bardzo mocno słychać, o czym się przekonałam wiele razy.

Wciąż też podnosi pani swoim chórzystom poprzeczkę. Z jakim repertuarem chciałaby się pani teraz zmierzyć?

— Krok po korku realizujemy nasze muzyczne marzenia. Staramy się zmierzać z repertuarem, który jest dla nas wyzwaniem. Z moimi chórzystami nie można postępować w inny sposób. Są to naprawdę ambitni, zdolni młodzi ludzie. Natychmiast można stwierdzić, czy dany utwór im się podoba, czy też nie. Czasami sami podsyłają

mi kompozycje. Niezależnie od stopnia trudności praca nad nim nie sprawia im trudności. Cieszy mnie ogromnie, w jak dojrzały sposób potrafią odbierać muzykę.

Z takim zespołem można snuć kolejne plany.

— Czujemy, że oczekuje się od nas więcej. Nagrywamy kolejną płytę. Pod koniec maja wyjeżdżamy na ważny dla nas występ zagraniczny do Luksemburga. Bierzemy tam udział w konkursie chóralnym. Planujemy też zorganizować koncert za pośrednictwem ministerstwa kultury Luksemburga. Miałby on się odbyć na głównym placu D'Armes. Wracając z Niemiec — do szkoły partnerskiej olsztyńskiego LO II i tam wykonamy dwa koncerty. Czekają więc nas kolejne wyzwania. I to mnie bardzo cieszy.



warto sukces

Basia Raduszkiewicz

Muzyka mój tlen

O muzyce, dobrych wyborach i przeganianiu pecha opowiada Basia Raduszkiewicz, wokalistka, laureatka tytułu Babka z Klasą 2013.



fot. Anna Bohdziewicz

Uważasz się za szczęściarę?

— Odpukując w niemalowane, żeby nie zapeszyć, chyba tak. Od lat robię w życiu to, co uwielbiam, czyli śpiewam. Mam przy sobie ukochaną rodzinę. Jesteśmy zdrowi. Czego chcieć więcej?

Masz sprawdzone sposoby na przeganianie pecha?

— Trafiłaś w mój czuły punkt! Zawsze przydeptuję kartki z nutami i tekstami, jeśli upadną mi na podłogę. Na scenę zawsze wchodzę prawą nogą. Łapię za guzik na widok

kominiarza i jakoś dziwnie nie lubię trzynastki...

A masz w swojej historii występ, który jednak wspominasz jako pechowy?

— Wiele lat temu podczas Spotkań Zamkowych miałam zaśpiewać piosenkę Ewy Demarczyk. Byłam tak wyuczona, że obudzona w środku nocy mogłam recytować tekst tego utworu. Jednak kiedy stanęłam na studni, to w kulminacyjnym momencie przed oczami miałam czystą kartę i nie byłam w stanie niczego sobie przypomnieć. Całą frazę zaśpiewałam chyba na jednym słowie, gestykując przy tym i oczywiście udając, że tak właśnie miało być. Przy kolejnej zwrotce, kiedy już wróciłam na właściwe tory, marzyłam tylko, żeby ta studnia się zapadła i żebym gdzieś zniknęła. Było mi tak wstyd. Jednak po zejściu ze sceny okazało się, że nawet osoby, które znały tę piosenkę, nie zauważyły mojej niezamierzonej improwizacji tekstowej.

Czy tytuł Babki z Klasą 2013 roku przyniósł ci szczęście?

— Do plebiscytów podchodzę z przymrużeniem oka. Jednak wiadomość, że otrzymałam ten tytuł, sprawiła mi ogromną radość. Otrzymałam wiele dowodów sympatii, nawet od ludzi zupełnie mi obcych. To były naprawdę miłe chwile i na samo wspomnienie uśmiecham się.

Pojawiły się ciekawe propozycje koncertowe?

— Nie spodziewałam się jakiegos deszczu propozycji po plebiscycie. Natomiast muszę przyznać, że teraz, gdy występuję gdzieś w regionie, osoby zapowiadające koncert ze sceny niemal zawsze wspominają o tytule Babka z Klasą.

A gdyby się tak zdarzyło i ktoś zaproponował Ci rolę w serialu, zgodziłabyś się?

— Zawsze poważnie podchodzę do wszystkich propozycji, które otrzymuję. Działam intuicyjnie. Nawet, gdy początkowo nie jestem pewna, czy dobrze robię, angażując się w jakiś projekt. Zwykle po czasie okazuje się, że to był dobry wybór. Nie jestem aktorką i nie pociąga mnie świat seriali, ale gdybym rzeczywiście dostała taką propozycję, kto wie...

Zawsze podkreślasz wagę bycia sobą. A co czujesz, kiedy widzisz artystów, którzy tworzą wbrew sobie?

— Nigdy nie oceniam wyborów innych ludzi. Każdy ma swoje powody, dla których postępuje tak, a nie inaczej. Czasami szkoda mi tylko, że marnują swój talent i czas, skupiając się na rzeczach błahych.

Jesteś perfekcjonistką. W domu również?

— Dom to moja twierdza. Staram się bardzo dbać, aby chciało się do niego wracać. Lubię, jak wszystko jest poukładane na właściwym miejscu.

Kto w nim rządzi?

— W naszym domu od 10 lat jest pewna osoba, która przewróciła nasze życie do góry nogami. To nasz pies. Całe życie rodzinne, plan dnia, wakacje staramy się dostosować do niego. Nie lubimy się z nim rozstawać, więc kiedy można, podróżuje z nami. Mamy kompletnego fiola na jego punkcie i świadomość, że nami trochę rządzi. Ale robi to z takim wdziękiem, że trudno się temu oprzeć.

Czy w twoim domu rządzi muzyka?

— Muzyka towarzyszy nam nieustannie. Czy w domu, czy w podróży. Czasem jest tylko tłem, ale są momenty, że lubię jak zabrzmi mocniej. Niestety, jestem takim typem, że jak coś wpadnie mi w ucho, to potrafię zamęczać otoczenie jednym utworem bardzo długo. Nie umiałabym żyć bez muzyki. To mój tlen.



fot. Edyta Farjan

warto sukces

Marta Andrzejczyk

fantastycznie pozytywna

Na scenie jest żywiołem.
Zaraża pozytywną energią.
Milion postaci jest w tej jednej
postaci. Oto olsztyńska artystka
— Marta Andrzejczyk.

Muzyka jest dla Pani...

— ...oddechem, przestrzenią, w której i dzięki której żyję. Oczywiście występuję w dwóch rolach — słuchacza-odbiorcy, który z jej pomocą pozytywnie się nastraja, interpretuje świat, i osoby śpiewającej, dla której muzyka to światy, które stwarza, których jest kreatorem.

Bardzo wiarygodnie gra Pani swoje role, jak się pani do nich przygotowuje?

— Jestem aktorką amatorką. Nie przygotowuję się do ról tak jak to czynią aktorzy zawodowi. Oni zajmują się kreacją postaci, są w stanie wcielić się w każdego. A ja dostaję takie role, które jestem w stanie udźwignąć, opierając się na swoim doświadczeniu, warunkach, możliwościach. Są to postaci, z którymi się identyfikuję albo wybieram je na zasadzie kontrastu.

Takie postaci są w Pani monodramach.

Zazwyczaj te kontrastowe, które są w kontrapunkcie do mojej osoby i mojego życia. Pierwsza była Kaśka, postać z monodramu „Letnie małżeństwo”, rola zbudowana na podstawie historii mojej imienniczki i kuzynki Marty Andrzejczyk. Monodram opowiada o jej nieudanym małżeństwie. Druga to Wiera Gran, przedwojenna artystka, która miała wielkie szanse na światową karierę, ale ze względu na perypetie wojenne, pomówienia, jej kariera potoczyła się w zupełnie innym kierunku. Trzecia to Sylvia Plath, amerykańska poetka, która popłynęła samobójstwem.

Na scenie ma Pani niespożytą, pozytywną energię, którą przesyła widzowi. Skąd ją Pani czerpie?

—Swoją niespożytą energię zawdzięczam nowoczesnym bateriom, które kupiłam 3 lata temu na pchlim targu. A tak na serio. Dużą dawkę pozytywnej energii czerpię z domu, pozytywnie doładowuje mnie rodzina, która mnie wspiera, dzięki której mam stabilizację i poczucie, że świat stoi przede mną otworem. Poza tym jestem po prostu fantastycznie pozytywną kobietą (śmiech).

Kto jest Pani autorytetem scenicznym?

— W moim życiu artystycznym przyszedł taki czas, kiedy zaczę-



fot. Magdalena Szurek

łam szukać swojej własnej drogi i nie oglądałam się za moimi idolami. Autorytety są czasami w stanie zasłonić świat. A ja lubię ulegać wpływom zwłaszcza ludzi, którzy mnie fascynują i inspirują. Obecnie płynę swoim nurtem. Moje autorytety zostawiam za sobą, jak cienie, na które mogę od czasu do czasu popatrzeć, jako takie duchy wspierające.

A jakie są Pani plany zawodowe? Poznamy kolejną niezwykłą kobietę?



fot. Maciej Lubieniecki

— Mam dwa pomysły na monodramy, ale nie chciałabym zdradzać szczegółów. Poza tym z Białym Teatrem przygotowujemy nowy spektakl „Odloty”, w którym wystąpią trzej przystojni panowie i trzy boskie niezrównane kobiety (uśmiech). Całość wyreżyseruje Agnieszka Kołodyńska. Dla Białego Teatru ten spektakl jest ogromnym wyzwaniem. Po raz pierwszy w naszej 10-letniej karierze zagramy dramat a na scenie pojawiają się mężczyźni, i to w takiej liczbie. Zapraszamy na

premiera już w czerwcu. A muzycznie: z Piotrem Banaszkiewiczem dostaliśmy zaproszenie do Radia Gdańsk na koncert. Mamy taką ambicję, by stworzyć coś autorskiego.



fot. Renata Orlińska

warto sukces

O uzdolnionych uczennicach i ciągłym poszukiwaniu swojego miejsca na ziemi opowiada Aurelia Luśnia, która najnowszą płytę „Pozytywka — kołysanka świata” poświęciła dzieciom.

..... Aurelia Luśnia

Tęsknotę lecze podróżami

I ty, i mąż jesteście muzykami. Artystyczne dusze się przyciągają?

— Myślę, że tak. W środowisku muzycznym artyści spędzają ze sobą dużo czasu. Czy to na próbach, czy na występach. Nawiazują się przyjaźnie, a czasem zdarzy się, że ludzie dobierają się w pary. Choć to bardzo indywidualna sprawa. Mam wiele koleżanek wokalistek, śpiewaczek, które są związane z ludźmi, którzy nie są artystami.

Teraz pracujecie w Warszawie, ale korzenie masz olsztyńskie. Decyzja o przenosinach była trudna?

— Nie, ponieważ zawsze wie-

działam, że chcę poznać inny świat, doświadczyć czegoś nowego. I tak naprawdę wciąż tak mam. Łapię się na tym, że chciałabym znajdować się w kilku miejscach jednocześnie, co oczywiście nie jest możliwe. Na przykład kilka lat mieszkać w Barcelonie, po czym przenieść się jeszcze dalej. Tęsknię za tym, choć u mnie było wszystko bar-

dziej uporządkowane. Najpierw Olsztyn, potem był czas na Gdańsk, teraz Warszawa. Na szczęście moją tęsknotę lecze podróżami, bo lubię poznawać różne zakątki świata. Chciałabym wrócić do Olsztyna, ale nie wiem, czy to kiedykolwiek będzie to możliwe i kiedy to nastąpi.

Zabrałaś ze sobą doświadczenia ze Sceny Babel. Co ci dały?

— Uświadomiły mi, że to, co robimy w życiu, jakie decyzje podejmujemy, zależy wyłącznie od nas. Wykonywanie zawodu muzyka czy wokalisty jest szalenie trudne. Bardzo dużo przekazały mi Basia Raduszkiewicz czy Marta Andrzejczyk, które są bardzo konsekwentne i zdyscyplinowane. Teraz w podobny sposób pracuję z moimi uczennicami, które szkolę wokalnie. Powtarzam im, że to, co osiągną, zależy od ich ciężkiej pracy. Nie jestem pewna, w jakim stopniu trafia do nich mój przekaz. Dziś młodym ludziom wydaje się, że pojawiają się w jednym programie typu talent show i cały świat stanie przed nimi otworem. A tak naprawdę takich programów i uzdolnionych ludzi jest bardzo dużo. A sukces w 90 procentach zależy od nas. To my musimy wiedzieć, co chcemy przekazać światu. Organizować koncerty,

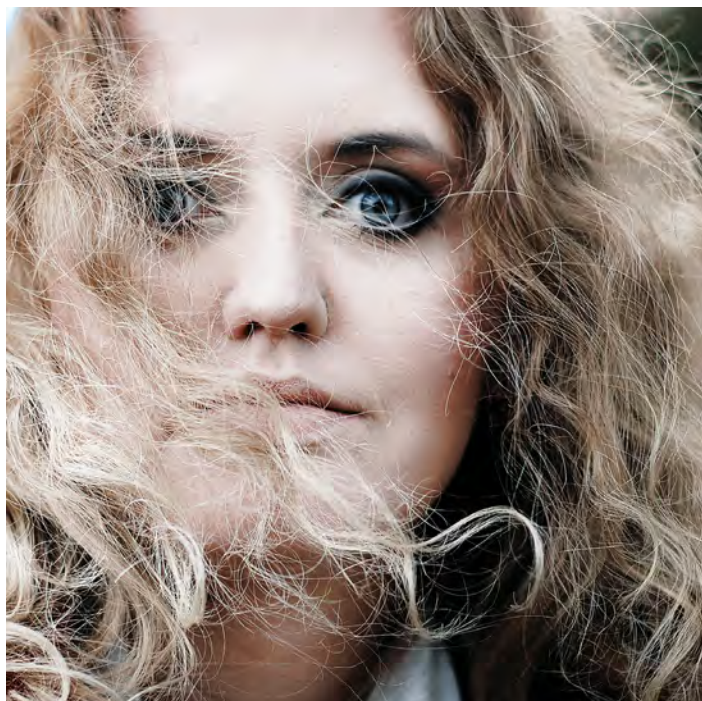
walczyć o możliwość występów. Chyba, że zdobędziemy menedżera, co wcale nie jest taką prostą sprawą. Dzięki Scenie Babel miałam okazję występować na wielu scenach. To było naprawdę cenne doświadczenie.

Kiedy pracujesz ze swoimi uczennicami, widzisz w nich siebie z początków kariery?

— Zdecydowanie. Każdy ma swoje plany i marzenia. Muzyk chce się rozwijać, koncertować, wydać płytę. To jest niezmiennie od lat. Więc akurat pod tym względem jesteśmy podobni. Jeśli chodzi o emisję głosu staram się im jak najwięcej przekazać. Czasem niektórzy mówią, że moi uczniowie jednak na mnie się wzorują. Co mnie ogromnie cieszy.

Jak radzisz sobie z panującą wśród artystów rywalizacją?

— Po prostu staram się robić swoje. Oczywiście jak każdego człowieka dopadają mnie czasem wątpliwości, ale kto z nas ich nie ma? Trzeba być twardym. Choć nie mogę narzekać. Wkrótce wyjdzie moja kolejna, autorska płyta. Jak dążyć do celu? Przede wszystkim walczyć ze swoimi słabościami, nie ogłądać się na otaczające nas osoby. Ciągłe porównywanie się do innych nie ma sensu. Zawsze znajdzie się ktoś lepszy. Muzyka jest procesem twórczym. Ani nie ma sensu kogoś powielać, ani dostośowywać się. To może być inspiracja, która nas zmobilizuje do pracy nad sobą. Zazdrość nie pomaga, a wręcz przeciwnie — szkodzi.



warto trendy

Obecnie panujące trendy w meblach kuchennych wskazują na znaczną przewagę kuchni nowoczesnych, wykonanych z frontów MDF lakierowanych oraz na wysoki połysk w technologii luxe. Królują kolory: biały, grafit, czarny oraz wanilia. Wiodący system Vertigo Line firmy Stolkar (zob. zdjęcie Vertigo) umożliwia skomponowanie kuchni na każdy wymiar w bardzo przystępnych cenach. Oryginalny i przyciągający wzrok design uzupełnia szereg zaawansowanych technologicznie rozwiązań. Wygodę przy wykonywaniu codziennych obowiązków zapewniają rozwiązania proponowane przez markę Blum. Warto tutaj zwrócić uwagę na fakt, że klienci bardzo często nie wiedzą, że kuchnie można wykonać w przystępnych cenach i na indywidualne zamówienie w salonach mebli kuchennych takich jak nasz, a nie tylko u tzw. „stolarza”. Cena zależy oczywiście od ilości i jakości elementów, z jakich kuchnia jest wykonana, niemniej jednak wynosi najczęściej 1,5-6 tys. złotych w przypadku już naprawę dużych kuchni.

Nowoczesne trendy w kuchniach

W naszej ofercie jest oczywiście miejsce na tzw. zestawy, które poprzez standardowe rozwiązania pozwalają na uzyskanie bardzo dobrej ceny (patrz np. zestaw Mondii II 2,4M – cena 849,-).

Klienci zainteresowani szeroką ofertą mebli kuchennych salonów Elżbieta mogą zobaczyć naszą ekspozycję, gdzie wystawionych jest prawie 30 systemów kuchennych firm: Stolkar, Bogfran i Gała Meble, w Olsztynie na ul. Sikorskiego 23B. Na miejscu można liczyć na fachową i konkretną pomoc ze strony obsługi oraz możliwość dokonania pomiaru u klienta.

STYL, FUNKCJA, JAKOŚĆ

Eleganckie i bardzo wygodne łóżka. Charakterystyczne, kontrastowe przeszycie na ramie wokół zagłówka podkreśla nowoczesny styl mebla. Korpusy łóżka dostępne w dwóch wysokościach. Istnieje możliwość wyboru stelaża z pojemnikiem lub bez pojemnika.

Przychylność Klientów firma zyskuje za sprawą różnorodności stylistycznej oraz funkcjonalnej swoich produktów.

Szeroki wybór mebli pozwala harmonijnie urządzić sypialnię. W zależności od kolekcji można zaaranżować wnętrza w nowoczesnym lub klasycznym stylu.

warto trendy

Kuchnie w skandynawskim stylu czyli piękno prostoty

Nord Kuchnie to firma, która tworzy niepowtarzalne wnętrza, łącząc wszystkie cechy charakterystyczne dla stylu skandynawskiego.

Po pierwsze, funkcjonalność

Styl skandynawski — kojarzony głównie z jasnymi kolorami i nowoczesnymi wnętrzami — opiera się przede wszystkim na funkcjonalności. Meble te mają być po prostu wygodne w użytkowaniu. Dlatego częściej zamiast szafek kuchennych stosujemy np. pojemne szuflady. Przy projektowaniu skupiamy swoją uwagę również na elementach technicznych. Istotne są więc takie rozwiązania, jak ciche domykanie, szuflad oraz systemy podnoszenia frontów.

Biel nigdy się nie nudzi

Piękno ma wynikać z prostoty, dlatego w kuchniach skandynawskich nie ma zbędnych frezowań, zdobień czy "szałowych" uchwytów.

Piękne, funkcjonalne i dostępne — oto idea, która przyświecała projektantom z Danii, Finlandii i Szwecji. Wylansowany przez nich skandynawski styl stał się bardzo popularny. Biele, beże, szarości to obecnie najmodniejsze kolory mebli kuchennych. Ten iście skandynawski styl pasuje do ludzi poszukujących harmonii.

To, że w kuchniach skandynawskich dominują jasne kolory, wynika również z pragmatyzmu. Biel nigdy się nie nudzi. Jasne kolory dają wrażenie czystości i optycznie powiększają wnętrza kuchni, a poprzez odpowiednio dobrane kontrastowe dodatki, listwy czy blaty meble można nieco ożywić. Ciekawy efekt można również osiągnąć poprzez zróżnicowanie kolorystyki frontów szafek górnych i dolnych. Wówczas jedną część możemy wykonać w technologii wysokiego połysku, drugą natomiast

pokrytą okleiną drewnopodobną. Takie rozwiązanie spodoba się szczególnie osobom, którym bliski jest skandynawski styl eko — mówi Grzegorz Smoliński ze Studia Nord Kuchnie w Olsztynie.

Nie tylko wysoki połysk

Modny obecnie wysoki połysk na frontach możemy osiągnąć w dwóch technologiach: lakierowania, jak i akrylowania. Bliższą idei skandynawskiego pragmatyzmu jest technologia akrylowania. Zaletą takich frontów jest krótki czas realizacji, który za-

pewnia nam producent mebli KAM, a także, w razie czego możliwość renowacji. Akryl na frontach ma grubość około 1 mm. W przypadku delikatnych rysowań wystarczy wypolerować go specjalną pastą, aby zatuszować uszkodzenia.

Nie należy jednak stylu skandynawskiego mylić z minimalizmem. Kuchnia inspirowana kulturą i krajobrazem nordyckim to niekoniecznie sterylne wnętrza wysokiego połysku. Doskonałym tego przykładem są nowoczesne meble kuchenne z frontami Olivia dostępne na stronie www.nordkuchnie.pl. Przykuwają one uwagę pięknym rysunkiem drewna sosny bielonej.

Są to fronty ze zintegrowanym uchwytem, które w połączeniu z kontrastowym, ciemnym blatem imitującym kamień "przeniosą" nas myślami nad skaliste brzegi norweskich fiordów.

Wzór wart naśladowania

Skandynawowie przywiązują ogromną wagę zarówno do ekologii, jak i ochrony przyrody. Ekologiczna postawa przejawia się w kupowaniu rzeczy trwałych i dobrej jakości, które posłużą nam przez wiele lat. Sortowanie śmieci, które u nas jest jeszcze nowością, to na północy Europy standard. Trzy pojemniki umieszczone w szufladzie mebli kuchennych przeznaczone na odpady — to wzór wart naśladowania i dostępny już w naszym salonie projektującym meble kuchenne — kończy rozmowę nasz ekspert.

10-283 Olsztyn
ul. Jagiellońska 55a/5a
tel. 519-794-310
www.nordkuchnie.pl

NORD KUCHNIE



Ach, te gafy

Kochani, wiosna przyszła, proponuję grilla u siebie na działce — niezawodna Elka obdzwoniła wszystkich znajomych. Wszyscy w doskonałych humorach stawiliśmy się w u niej w sobotę, każdy przyniósł ze sobą „czym chata bogata”.

śmiali. Dopiero po jakimś czasie wyjaśnili, że „pukaty” znaczy... puszczać baki. Drugą gafę popelniałam, gdy do Andrzeja zawołałam hej! — chcąc zwrócić jego uwagę. Odpowiedział: — „Ja ne hej! Bo hej to gej. W ukraińskim zamiast „g” wymawia się gardłowe „h”. — Moją najgorszą gafą była ta, gdy w czasie rozmowy ze znajomą mojej matki pochwalilem jej syna. Na moje nieszczęście, to był jej... mąż, na co delikatnie zwróciła mi uwagę — przyznał Jarek.

Pocieszenie teścia

— A ja jeszcze jako naręczona Zbyszka poszłam na obiad do jego ojca — wspomniała Iwona. — Mój przyszły teść przeproszał mnie za nieład i nieporządek. Na co mu odpowiadałam, chcąc być grzeczną, proszę się nie przejmować, widziałam gorsze mieszkania. Zrobiłam się czerwona jak burak, gdy zdałam sobie sprawę co palnęłam.

— Mnie też przydarzyła się gafa — przypomniał sobie Piotr. — Gdy moja partnerka przedstawiała mnie rodzinie: mama, tata, siostra. Podszedłem do starszej pani i mówię szarmancko: „zapewne mam przyjemność poznać szanowną babcię”. Na co ona zimno: „Nie, jestem tylko ciocią”.

— Miałam z 16 lat, gdy moja ciocia wyjechała na miesiąc na urlop i poprosiła mnie, żebym dbała o jej mieszkanie — wspominała Ewa. — Poinstruiowała mnie, na co muszę uważać, ostrzegając, że w klatce obok w mieszkaniu na tym samym piętrze pewna babcia prowadzi melinę i zdarza się, że zawiani panowie mylą klatki i dzwonią do mieszkania cioci. Miałam nie otwierać drzwi. A tu pewnego dnia dzwonek. Otwieram, stoi dwóch panów. Przypomniało mi się ostrzeżenie cioci i mówię do nich: przepaszam, ale melina jest w klatce obok. Na to jeden z nich: „A my do pani inżynier”, bo to byli pracownicy z budowy mojej cioci. Chcąc ratować sytuację stwierdziłam: „Bo panowie tak wyglądają...”.

Wspomnienie gafa potrafi nas długo męczyć, wyrzucamy sobie, że mogliśmy błędu nie popelnąć. Najlepszym wyjściem jest śmiech z tego, że niechcący naruszyliśmy zasady.

Miriam

Rozpalenie grilla i upieczenie mięsa powierzyliśmy Romkowi, a sami chwyciliśmy za łopaty, by pomóc Elce w skopaniu grządek. Gdy skończyliśmy robotę, powitała nas ponura mina naszego grillmistrza. Okazało się, że z mięsa nici, bo „się spaliło”. Zaczęliśmy się śmiać z jego ponurej miny i rozmowa zeszła na to, co się komu niefortunnego przydarzyło.

Występ przed „żoną”

Zaczął Mirek, któremu przypominało się, jak to kiedyś na urlopie spotkał się ze znajomymi, z którymi poszedł na wiejski festyn. Rozochocony ruszył w tany, nawet dał recital ludowych przyspiewek. Zabawa trwała długo, a gdy zapadły ciemności, wszyscy, w podgrupach, ruszyli do domów.

— Nigdzie nie mogłem odszukać żony — opowiadał Mirek. — Zaszedłem do domu... nie ma, w ogrodzie też nie. Wróciłem do wsi i z ulgą zobaczyłem dwie panie siedzące na ławeczce, swoją żonę i żonę gospodarza, u którego wynajmowaliśmy pokój. Wpadłem na pomysł zakończenia zabawy swoim ekstra występem przed nimi. Pobiegłem w ich stronę i wykonałem taniec radości, krzycząc, biegając w kółko, wykonując wysoki i na koniec robiąc fikołki. Podszedłem ku paniom w oczekiwaniu oklasków, a tu cisza. Poczulem się bardzo nieswojo, gdy zobaczyłem, że to nie była ani moja żona ani żona, gospodarza. Miały miny! Ukloniłem się grzecznie i spokojnym krokiem (choć miałem ochotę biec) wróciłem do domu.

Mąż czy syn?

— Ja miałam inną wpadkę — przyznała Jola. — Będąc na Ukrainie, używałam zwrotu „pukaty w dweri”, z czego moi ukraińscy przyjaciele zawsze się bardzo

DBAJ
O ZDROWIE
NIEZBĘDNIK MEDYCZNY

Dietetyk

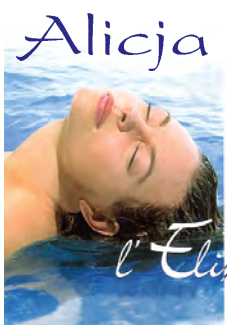
Magdalena Tęcza

Schudnij na wiosnę z pomocą Eksperta! Nie głodówka, a racjonalne odżywianie! Pomóż sobie już dziś i zapisz się na konsultację.

Rejestracja: 604 269 148

52914oxba-a-K

DIETETYK



Autoryzowany gabinet Alicja Warzocha
firmy „THALGO” www.alicja.olsztyn.pl

ul. Iwaszkiewicza 22C/lok. 03, tel. (89) 535 04 90
kom. 698-938-247, czynne: pn.-pt. 11-19, sob. 9-15

NOWOŚĆ! MEZOTERAPIA MIKROIGŁOWA

- innowacyjny zabieg łączący bezpieczne mikronakłucia naskórka sterylnością igły z wprowadzeniem koktajli dermaceutycznych zawierających wysoko skoncentrowane i aktywne cząsteczki. Zabieg natychmiast i w sposób trwały nawilża i wypełnia głębokie partie skóry.

50814oxbr-a-K

ZDROWIE
I URODA

GINEKOLOG

CHIRURG
ONKOLOG

dr n. med. **Artur Pikel**
specjalista chirurg onkolog

- choroby piersi
- diagnostyka i leczenie nowotworów
- leczenie chirurgiczne zmian skóry
- biopsja – piersi, węzły chłonne
- gastroscopia, kolonoskopia
- w znieczuleniu (w „Ars Medica”)

Olsztyn, ul. Hallera 4 B
rej. tel. 500 384 380

46414oxbr-a -K

CENTRUM DERMATOLOGII ESTETYCZNEJ

Bożena Krakowian-Szumera
specjalista dermatolog

- laserowa trwała depilacja owłosienia
- laserowe zamykanie naczynek, usuwanie włókniaków
- fotoodmładzanie
- peelingi medyczne - leczenie trądziku, blizn potrądzikowych, wygładzanie twarzy
- krioterapia
- cosmelan - leczenie przebarwień
- kwas hialuronowy

Porady psychologiczne
602 148 672

Olsztyn - Kortowo, ul. Kanafojskiego 3

tel. 89 523 45 99, 602 709 702

www.dermatologia-estetyczna.olsztyn.pl

47314oxbr-a -K

lek. med.
**BARBARA
BIENIECKA**

specjalista
psychiatra

Olsztyn, ul. Dworcowa 24/14

Rej. tel. pn.-pt. 8⁰⁰-15⁰⁰
tel. 89 535-01-78

46814oxbr-a -K

PSYCHIATRA

Stanisław Mariak
USG, KRIOTERAPIA

GINEKOLOG

Rej. codziennie 8.00-18.00

tel. (89) 543-10-22

Olsztyn, ul. Janowicza 1 „Medyk”

46514oxbr-a -K

DERMATOLOG

GINEKOLOG

Cytologia, USG-4D
Beata Romaszko

www.ginekolog.olsztyn.pl

Olsztyn

ul. Kołobrzeska 15
tel. 89 535 10 10

47014oxbr-a -K

KARDIOLOG

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

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

Olsztyn, ul. Zamenhofska 1, czw. 15.00-17.00
(pozostałe terminy po uzgodnieniu telefonicznym)

Rejestracja telefoniczna codziennie:

506 116 994

46614oxbr-a -K

**SPECJALISTA CHIRURGII
OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ**

- diagnostyka i leczenie nowotworów (zabiegi chirurgiczne)

Olsztyn, ul. Zamenhofska 1
przyjęcia: pn., śr., godz. 15-17

dr n. med. Grażyna
KUCIEL-LISIESKA

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

46714oxbr-a-K

CHIRURG
OGÓLNY, ONKOLOG

KARDIOLOG
Gabinet Prywatny

specjalista chorób wewnętrznych
dr n. med. Radosław Grabysa

Olsztyn, ul. Dworcowa 28
(przychodnia specjalistyczna)
II piętro, gabinet 228

• EKG • ECHO SERCA • HOLTER EKG
I CIŚNIENIOWY
przyjęcia: poniedziałki, środy, piątki od 15.30
601-682-596, 89 526-75-43
rejestracja telefoniczna

46914oxbr-a-K

CHIRURG
OGÓLNY, ONKOLOG

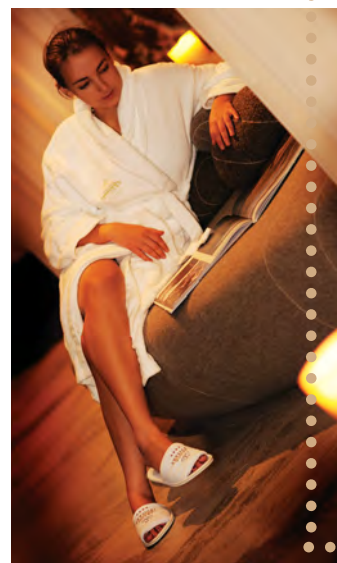
warto trendy

Wspañiałe ciało, błogi nastrój pod opieką św. Katarzyny

Która z nas nie chce czuć się piękna, podziwiana? Dzisiejsza technologia daje ogromne możliwości, aby powstrzymać upływający czas. Jednak o ile ciekawszym i zdecydowanie przyjemniejszym sposobem jest poddawanie się zabiegom i rytuałom, które na podstawie tradycji, wielowiekowych doświadczeń i wspaniałych komponentów mogą wydobyć nasze piękno, a duszy i ciała przywrócić harmonię? SPA św. Katarzyny w Hotelu Krasicki w Lidzbarku Warmińskim zarówno Paniom, jak i Panom, upiększającą i uzdrawiającą podróż w czasie.

Kleopatra i róże poety

Ignacy Krasicki, patron hotelu w Lidzbarku Warmińskim, z pasją pielęgnował swoje ogrody, które słynęły w całej Europie. Szczególne miejsce wśród tej pięknej zieleni zajmowały królo-



we kwiatów — róże. One też dały nazwę zabiegowi, któremu nie oprze się żadna kobieta. „Róża z ogrodu Krasickiego” — zabieg oparty na ekstraktach z

Ludzkość od wieków dąży do osiągnięcia doskonałości. Młodość, uroda zawsze opiewane były w lirykach jako ulotne zjawiska. Teraz możemy tę młodość i urodę zatrzymać. Nie tylko dzięki nowoczesnej technice, medycynie estetycznej, ale również dzięki tradycyjnym zabiegom, recepturom oraz... wstawiennictwu świętej Katarzyny!

płatków tych wspaniałych kwiatów, przynosi skórze ukojenie, regeneruje skórę gwarantując jej jednolity i piękny wygląd.

Chcąc poczuć dotyk orientu, koniecznie należy skorzystać z wyjątkowego zabiegu rodem z Turcji. Hammam to rytuał masażu pianą z czarnego mydła savon noir.

Nie też nie stoi na przeszkodzie, aby poczuć się jak Kleopatra. W Królewskiej Komnacie usytuowanej w podziemiach, w wannie przystosowanej do koloroterapii można zażyć kąpiele w kozim mleku, ziołach lub piwie.

Miłosna rozkosz

Oferta SPA skierowana jest nie tylko do Pań. Zabiegi przygotowane specjalnie dla Panów sprawią przyjemność każdemu mężczyźnie. Chcąc sprawić przyjemność ukochanej bądź ukochanemu, można zdecydować się na zabieg dla dwojga. Niezwykle

rzadki w Polsce, Rasoul to holistyczna ceremonia z wykorzystaniem czterech żywiołów — ziemi, powietrza, ognia i wody. Sześć rodzajów glinek pielęgnacyjnych, które zakochani mogą na siebie nawzajem nakładać oraz kąpiel parowa w saunie, przywracają skórze blask. Atmosfera intymności, blask świec, nastrojowa muzyka sprawiają, że zapach miłości unosi się w powietrzu.

Kąpiel pod okiem Rubensa

Jeśli zaś jesteś osobą, która lubi łączyć aktywny wypoczynek i relaks w pięknych wnętrzach, do gustu przypadnie ci basen. Znajdujący się w miejscu, gdzie archeolodzy odkryli łódź datowaną najprawdopodobniej między XII a XIV wiekiem, wykonany w bizantyjsko – barokowym stylu. Mozaika na dnie basenu nawiązująca do kultury Cesarstwa Wschodniego, doskonale komponuje się z barokowymi reprodukcjami dzieł Petera Paula Rubensa — najwybitniejszego przedstawiciela malarstwa barokowego. Aranżacja tego miejsca zadowoli gusta nawet najbardziej wymagających estetów.



Podaruj sobie i bliskim
piękno i zdrowie,
SPA św. Katarzyny
w Hotelu Krasicki
w Lidzbarku Warmińskim
zaprasza.





warto uroda

Amouage

dar królów

Amouage jest niszową marką luksusową, która powstała ponad ćwierć wieku temu. Jest spełnieniem marzeń szejka Sayyida Hameda bin Hamooda, bliskiego krewnego sultana Omanu, który przykładał szczególną wagę do dziedzictwa kulturowego swojej ojczyzny. W sercu Amouage leży zamiłowanie do luksusu, bycia unikalnym i wyróżniającym się. Historia, która kryje się za marką to najlepsze i najrzadsze składniki jej kompozycji oraz design opakowań sprawiają, że Amouage jest naprawdę niepowtarzalny i niezwykle. Zapachy dla Pań opakowane we flakony o niezwyklej urodzie z korkami ozdobionymi złotem i kryształami, nawiązując do kopuł meczetów.

Dia Woman

Luksusowy zapach dzienny, wyszukany i świeży. Nuty głowy: figa, fioleńskie alepski, bergamotka, estragon, szalwia, fioleńskie, nuty serca: kwiat brzoskwini, olejek różany, kwiat pomarańczowy, peonia, irys, nuty bazy: białe piżmo, srebrne kadzidło, wanilia, heliotrop, drzewo cedrowe, drzewo sandałowe, drzewo gwajakowe.

Interlude - chwila w czasie

Męski zapach Interlude został zainspirowany społecznym chaosem, motaczającym nas nieporządkiem i nadmiarem wrażeń. Interlude jest jedną chwilą w czasie. To przestrzeń w której uczucia mają charakter introspektywny. Zglądasz w głąb siebie, dzielisz się strachem, złością, frustracją i radością. W męskim Interlude użyto zarówno kadzidła, jak i mirry, jako głównych składników do stworzenia intensywnego chaosu i nieporządku. W nutach głowy bergamotka, oregano i korzennik tworzą apokaliptyczny i destrukcyjny akord.

Od samego początku kompozycja trzyma w napięciu. W sercu ambra, kadzidło, czystek i mirra łagodzą emocje. Zarówno mirra, jak i kadzidło bawią się wymiarem miejsca i czasu. Współczesne i nowoczesne, ale jednocześnie odnoszą się do przeszłości.



Bath & body collection

Wszystkie produkty pielęgnacyjne powstały z najlepszej jakości naturalnych ekstraktów. Zawierają one m.in. rzadkie składniki roślinne, mogą być stosowane wraz z perfumami Gold (zapach na wieczór) i Dia (zapach na dzień).

Produkty Gold i Dia mają odmładzające, rewitalizujące i rozświetlające właściwości.

Krem do ciała jest najważniejszym produktem z całej kolekcji, pod względem skuteczności działania jak i odczuwalnego ultraluksusu. Zawiera składniki najwyższej jakości, które zapewniają intensywną pielęgnację.

Balsam do ciała. Duża pojemność (300 ml) podana w wygodnym opakowaniu z pompką ozdobioną ornamentem i logo Amouage. To niezwykle luksusowy produkt do pielęgnacji ciała, który pozostawia skórę odżywioną, jedwabiście gładką i pełną blasku.

Krem do rąk. Podany w dużym (300 ml), eleganckim i wygodnym opakowaniu z aplikatorem. Szybko się wchłania, nie pozostawia uczucia tłustości i śliskości rąk. Skóra staje się miękka i gładka. Wyróżniającą cechą jest utrzymujący się bardzo długo zapach, który nadaje unikalności.



Perfumeria
Exclusiv

www.perfumeria.olsztyn.pl

Kosmetyki marki Amouage, a także wielu innych producentów, znajdują Państwo w naszej perfumerii w Olsztynie

CH Real - pasaż handlowy, ul. Sikorskiego 2b

W przyszłym miesiącu:
Kosmetyki
Yonelle
Beauty Concept



390140xbx-3-K

Filmowa hipnoza

Pola Negri jedną ze swoich książek zatytułowała „W kinie życie jest snem”. Jakie sny fundują nam dziś twórcy?

— Te słowa są wciąż aktualne. W dalszym ciągu przebywanie w kinie jest jak sen. Czasem nawet dosłownie, bo w kinie zdarza mi się zasnąć. I nie jest to dowodem na to, że film jest zły. To rodzaj mikrosnu. Budzę się już w innej rzeczywistości i całkowicie przenoszę w świat filmu. Tracę wrażenie odrębności. Tracę poczucie, że jestem Tomkiem Raczkim, który poszedł do kina. Jestem całkowicie w filmie. Uwielbiam ten stan, bo przypomina stan hipnozy lub też stan snu. Pamiętam, że zdarzyło mi się to na początku filmu „Wujek Bonmee, który potrafi przywołać

swoje poprzednie wcielenia”. To był film tajski, niezwykle wizyjny. Właściwie byłem zahipnotyzowany. Często wracam do tamtego momentu, a nawet za nim tęsknię. Wszystkie ciężary rzeczywistości przestały być ważne i przeniosłem się w stan abstrakcji myślowej, duchowej. I to jest ta magia. Niewątpliwie kino ma magię i dlatego

Uwielbiam stan, gdy tracę poczucie, że jestem Tomkiem Raczkim, który poszedł do kina, a jestem całkowicie w filmie – zdradza jeden z najlepszych krytyków filmowych.

chodzimy do kina. Powiedziałbym więc, że w tym stosunku do kina, który zaprezentowała Pola Negri, nic się nie zmieniło.

Tak działa kinoterapia?

— To niewątpliwie jest kinoterapia. W opowiadanych wypadku autor celowo wprowadzał w stan hipnozy. Dzięki niemu przenosił się do innej rzeczywistości. Twórca zabawiał się zmysłami widza. To było pozaliterackie działanie, absolutnie filmowe.

Czy to potrafi tylko ambitne kino?

— Nie. Uważam, że pojęcie ambitne kino czy kino studyjne, arthouse to błędne określenia, które prowadzą na ślepy tor. Nie ma czegoś takiego jak ambitne kino. To badacze kina, a szczególnie filmoznawcy uniwersyteccy, wprowadzili te pojęcia. Ich potrzebą jest zastosowanie narzędzi naukowych, które wykorzystują w innych dziedzinach sztuki. Chcą ich koniecznie użyć i naginają film do wcześniej wynalezionych narzędzi badania filmu. W tym momencie popełniają błąd. Istotą filmu jest zachwyt, zadziwienie, oszołomienie, oczarowanie, sen, hipnoza — wszystko poza intelektualne. To

tak, jakby za pomocą narzędzi naukowych badań zjawiska paranormalne. To droga donikąd.

A jak widzi pan przyszłość kina?

— Moim zdaniem przyszłość kina, a może raczej filmu — należy do połączenia telewizji, radia, internetu — w jeden strumień. W przyszłości będziemy odbierali sztukę w postaci projekcji umożliwiających nam wejście w akcję kina, zajęcie miejsca obok bohatera. W tej chwili jest to na razie intelektualną zabawą ludzi potrafiących pozwolić sobie na abstrakcyjne myślenie. W przyszłości stanie się doświadczeniem. W kinach nie będzie ekranów. To będą miejsca, gdzie w szczególności doskonały sposób będzie można wejść w akcję filmu, ale filmy będą dostarczane do kin za pośrednictwem internetu. Co dziś się już zresztą dzieje.

Przyszłość kina jest zagrożona?

— Nie, nie sędzę. Nie powinniśmy się po prostu przywiązywać do żadnych rozwiązań, które są w tej chwili. Lepiej przyjąć, że są to założenia doraźne i że za chwilę, z wielkim podnieceniem i radością, należy oczekiwać na nowe, które nas znów zadziwią. Dlatego, że zadziwienie widza jest główną siłą przyciągającą dzisiejszego widza do sztuki. Trzeba ich najpierw zadziwić, zachwycić, oszołomić. Nie bójmy się, że to zadziwienie nie będzie pochodziło ze znanych nam źródeł. Nie oczekujemy, że filmy będą wyświetlane na białym czy srebrnym ekranie. Będzie on odchodzić do przeszłości.



Tomasz Raczek był gościem specjalnym Kina Konesera w olsztyńskim Heliosie.


HELIOS

Z NAMI POLUBISZ

**TANIE
WTORKI**



OGLĄDAJ FILMY

**W SUPER
CENIE**

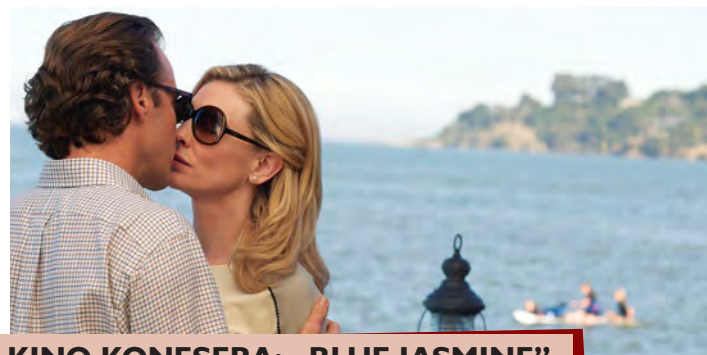
Kino Helios Olsztyn, al. Marszałka Piłsudskiego 16,
rezerwacja tel.: 89 535 20 30
rezerwacja i sprzedaż biletów on-line: www.helios.pl



NIEBO ISTNIEJE... NAPRAWDĘ

16 kwietnia

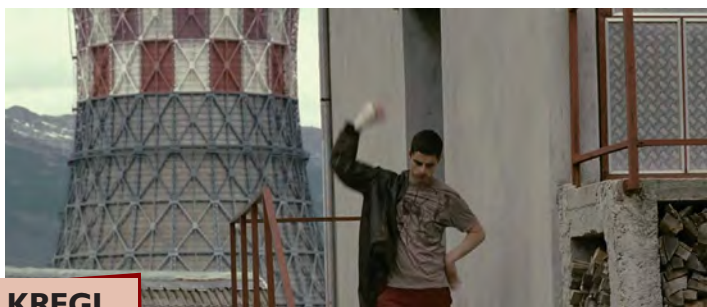
Film zrealizowany został na podstawie światowego bestselleru. To prawdziwa historia Coltona Burpo (Connor Corum) — chłopca, który podczas operacji znalazł się na granicy życia i śmierci. Rodzice (Kelly Reilly i Greg Kinnear) nie spodziewali się, że w ciągu następnych kilku miesięcy usłyszą piękną i wyjątkową opowieść o podróży chłopca do nieba i z powrotem.



KINO KONESERA: „BLUE JASMINE”

16 kwietnia

Jasmine (Cate Blanchett) przywykła do wygodnej egzystencji u boku męża-biznesmena Hala (Alec Baldwin), do świata luksusowych rezydencji i limuzyn, kolacji w najdroższych restauracjach Nowego Jorku i zakupów w butikach topowych projektantów. Jednak kiedy Hal zostaje zatrzymany pod zarzutem malwersacji, a konta małżeństwa zostają zablokowane, jej uporządkowane życie z dnia na dzień zmienia się nie do poznania. Żeby ukoić skołatane nerwy i uniknąć kłopotliwych spotkań ze znajomymi z nowojorskiej elity, Jasmine przenosi się do San Francisco, by tymczasowo zamieszkać u swojej siostry Ginger (Sally Hawkins). Szybko popada w konflikt z Chilim (Bobby Cannavale), prostołiniowym narzeczonym siostry. Szukając mężczyzny dla siebie, postanawia przy okazji uszczęśliwić Ginger i znaleźć jej odpowiedniejszego partnera.



KRĘGI

23 kwietnia

Bośnia, 1993. Centrum serbskiego miasteczka, rynek wypełniony stolikami. W mieście panuje spokój. Jednak tylko pozorny, widok snujących się po ulicach żołnierzy powoduje, że w powietrzu czuć nieomal namacalne napięcie. Jeden z serbskich żołnierzy, Marko, siedzi z kolegami przy kawiarnianym stoliku. Na oczach żołnierzy trzech mężczyzn również noszących wojskowe mundury atakuje Harisa, muzułmańskiego cywila. Marko interweniuje. Ratuje Harisowi życie, sam jednak zostaje pobity na śmierć.

PULP FICTION

30 kwietnia

Płatni mordercy, Jules (Samuel L. Jackson) i Vincent (John Travolta), dostają zlecenie, by odzyskać z rąk przypadkowych rabusiów tajemniczą walizkę bossa mafii. Nie dość tego, Vincent dostaje kolejną robotę — na czas nieobecności gangstera w mieście ma zaopiekować się jego poszukującą wrażeń żoną Mią (Uma Thurman).



POWSTANIE WARSZAWSKIE

9 maja

To pierwszy na świecie film fabularny zmontowany w całości z materiałów dokumentalnych. Film opowiada historię powstania oczami dwóch młodych braci, realizatorów powstańczych Kronik Filmowych, wykonujących rozkazy dla Biura Informacji i Propagandy Armii Krajowej. Bohaterowie są bezpośrednimi świadkami walki powstańczej i marzą o sfilmowaniu „prawdziwej” wojny. Początkowo jednak dokumentują życie cywilne powstańczej stolicy. Takich materiałów oczekuje od nich dowódca, dając im zadanie przygotowania kroniki, która ma być wyświetlona w kinie Palladium. Poszukując odpowiednich ujęć, wchodzą coraz bardziej w samo powstanie. W końcu udaje im się dołączyć do jednego z oddziałów, z którym idą na akcję. Bohaterowie orientują się, że przyszło im uczestniczyć w czymś przekraczającym ich najśmielsze wyobrażenia — świat, w którym się znaleźli, to świat po apokalipsie. Uświadamiają sobie, że ich rolą jest udokumentowanie tej apokalipsy i ocalenie za wszelką cenę taśmy z materiałem.



RIO 2

9 maja

Kontynuacja barwnych przygód bohaterów animowanego przeboju z 2011 roku. Blu, Julia i trójka ich dzieci wiodą rodzinny tryb życia, ale Julia obawia się, że jej dzieci nigdy nie poznają, co to znaczy być wolnym ptakiem. Ku jej zdumieniu Blu postanawia zabrać całą rodzinę na wyprawę do dżungli. Wyruszają do Amazonii, gdzie na ich trop wpada dawny przeciwnik Nigel.



WYGRAJ BILETY DO KINA

HELIOS

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 wysyłacie do **10 maja 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.

warto w obiektywie

ŚWIATKO
MILSZTOF
EMOCJE
www.milsztof.pl

warto galeria

Ach, cóż to był za bal!

Lepsze zakończenie karnawału trudno sobie wyobrazić. 2 marca Miejsce Kreatywnej Aktywności „Eranova” wypełnili mistrzowie sportu, biznesmeni, politycy i fani sportu. Wszyscy w napięciu czekali na ogłoszenie, kto w tym roku zostanie zwycięzcą plebiscytu „Gazety Olsztyńskiej” i „Dziennika Elbląskiego” na 10 najpopularniejszych sportowców Warmii i Mazur. Wygrał Mamed Chalidow, co zostało nagrodzone burzliwymi owacjami. A później była wspaniała zabawa do białego rana. Powtórka już za niecały rok.



Reklama

Olsztyn jak Mediolan

Wiosna zachęca do poszukiwania inspiracji. W sobotę 22 marca na starówce mieszkańcy i turyści mogli obejrzeć niezwykle pokaz mody. Widzów nie brakowało. Pokaz kolekcji wiosennej zaprezentowały dwie firmy — Essa Fashion i olsztyński sklep Blue Shadow, przedstawiciele polskiej marki odzieżowej. Nowa koncepcja kobiecego przypadnie do gustu nawet najbardziej wybrednej klientce. Nad przygotowaniem pokazu czuwały Iwona Rydel i Aleksandra Czarnecka. Fryzury modelek to dzieło Marty Walerian, za makijaż odpowiadała Anna Tomaszewicz.



blue shadow

essa
FASHION

Olsztyn, ul. Staromiejska 14

336140xb-a -K

warto dystrybucja

Warto czytać warto!

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

- w Miejsku 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 !!!

Te kosmetyki mogą być Twoje!

Wiosna to dobry czas, by zadbać o skórę, włosy i paznokcie.
Po zimie potrzebują dawki witamin. A w ich uzupełnieniu pomocne
będą kosmetyki z Laboratorium Kosmetycznego „Joanna”.

Olejek arganowy nie bez przyczyny bywa nazywany „płynnym złotem Maroka”. Tłoczony z zimno z owoców drzewa arganowego, gęsty, złocisty płyn jest skarbnicą wartościowych witamin i mikroelementów. Zawiera cenne kwasy omega-3, -6 i -9 niezbędne dla zdrowia skóry. Dzięki nim stanie się ona elastyczniejsza, jędrniejsza i lepiej nawilżona. Najważniejszą z witamin, które zawiera olejek arganowy, jest witamina E regenerująca skórę, włosy i paznokcie. Ta „witamina młodości” jest niezbędna dla zachowania zdrowia i naturalnego piękna. Ten niemalże cudowny olejek znajduje się we wszystkich kosmetykach z arganowej serii Laboratorium Kosmetycznego „Joanna”. W zestawach znajdziecie jedwabisty eliksir do włosów oraz kosmetyki do higieny i pielęgnacji ciała: kremowy żel pod prysznic, peeling myjący, balsam do ciała i krem do rąk.

Uwaga, drogie panie!

Mamy dla Was 5 takich zestawów!

Aby je otrzymać, wystarczy wysłać 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 19 maja pod numer 73601. Koszt jednego sms-a to 3,69 zł z VAT. Autorzy pięciu najciekawszych odpowiedzi otrzymają zestaw kosmetyków. Regulamin konkursu na: naszolsztyniak.pl.



Wyjaśnienie

W poprzednim numerze „Warto!” zabrakło podpisu autora zdjęcia Barabry Yoshidy. Wykonała je Chrysanne Stathacos. Zainteresowanych przepraszamy.

W następnym numerze:

Najbliższy numer
warto!
już 16 maja

A w nim m.in.

warto temat

Mama – to brzmi dumnie

warto trendy

Zaplanuj wakacje de luxe

warto galeria

Relacja z koncertu
kanonizacyjnego
Jana Pawła II

To już czas na wiosenne łatanie dziur



Gdy nasz samochód ulegnie uszkodzeniu z powodu dziur na drogach, możemy dochodzić odszkodowania. Za ubytki na naszym zdrowiu odpowiadamy sami. Dlatego tak ważna jest regularna wizyta u stomatologa i dbanie o zęby.



Wraz z nadejściem wiosny naprawiana jest nie tylko nawierzchnia drogowa, większość z nas podejmuje decyzję o prowadzeniu zdrowego i aktywnego trybu życia. Lepiej się odżywiamy, zaczynamy ćwiczyć. Świetnie jest zadbać o swoje ciało, ale pamiętajmy również o zębach. Regularna kontrola, zakładanie wypełnień - plombowanie, usuwanie kamienia nazębnego, piaskowanie i fluoryzacja z pewnością poprawią ich stan i tym samym poprawią nasz komfort życia.

Zapraszamy! Zadzwoń i umów się na wizytę. Zespół specjalistów pomoże uzyskać niesamowity wygląd twojego uśmiechu i poprawi stan twoich zębów, tel. 89 675 50 11

Specjalne promocje na stronie
www.sujka.com.pl

 DENTYSTA
ROKU 2013



Florame[®]

Aromaterapia i Bio Kosmetyki

Dyfuzor USB

Wyjątkowa atmosfera gdziekolwiek jesteś



www.florame.com.pl

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