CHCĘ, ŻEBY MOJE PIOSENKI PEŁNIŁY ROLĘ TERAPEUTYCZNĄ, ŻEBY NIOSŁY LUDZIOM NADZIEJĘ. TAK TERAZ CHCĘ ROZMAWIAĆ Z WIDZAMI — MÓWI STANISŁAWA CELIŃSKA \5

DZIENNIK ELBLĄSKI

BEZgorset

SOBOTA\\\NIEDZIELA |29-30|09|2018|

cena 2,10 zł \\\ w prenumeracie od 1,27 zł (w tym 8% VAT)

REKLAMA

10118otba-L -N

DZISIAJ KOBIETA MOŻE DOSŁOWNIE WSZYSTKO \4

Fot. Andrzej Sprzączak

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁ. AD 6146 NR 227 (19745) \\\ NA TERENIE POZOSTAŁYCH POWIATÓW UKAZUJE SIĘ JAKO GAZETA OLSZTYŃSKA

KTOŚ MUSI KRĘCIĆ NASZĄ SZYJĄ \3

LUBIĘ WRACAĆ DO PRACY PO URLOPIE \11

CHCIAŁABYM MIEĆ KOGUTA NA DACHU \7

DZIEWCZYNA, KTÓRA SIĘGA GWIAZD \9

W POSZUKIWANIU ANNY KARENINY \10

ZESPÓŁ ROŚNIE Z DNIA NA DZIEŃ \23

ISSN 0137-9127

39

9 770137 912163

eprasa.pl 3b52036b3e

W SOBOTĘ maks. 13°C min. 6°C 1026 hPa
W NIEDZIELĘ maks. 14°C min. 7°C 1020 hPa

W sobotę imieniny: Michała, Rafała, Gabriela

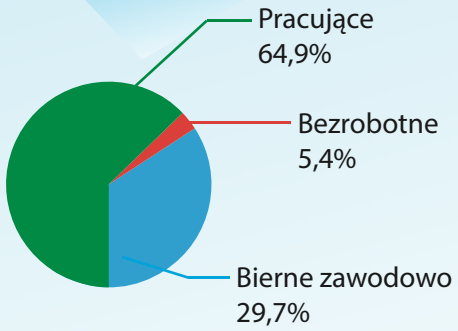
Polka pracująca

Wskaźnik pracujących kobiet według wieku

15-19	38 tys.
20-24	430 tys.
25-29	816 tys.
30-34	1 mln
35-44	2,1 mln
45-54	1,7 mln
55-59	778 tys.
60-64	336 tys.
60+	121 tys.

Dane GUS z 2017 r.

Kobiety w wieku 18-59



Najczęściej kobiety nie pracują, bo:

41,2% Zajmują się domem i rodziną

25,3% Uczą się

16,4% Bo są chore lub niepełnosprawne

oprac. Karol Kiłyk

MODA WEDŁUG CICHOCKIEJ

TO MA BYĆ DOBRA ZABAWA

Ewa Cichocka z Czerwonego Tulipana: — Odkąd rozmawiamy o stylu, modzie, uzmysłowiłam sobie, jak wszystko jest zmienne. Tysiąc kilometrów od nas pewne rzeczy, które w innym miejscu na świecie są nie do przyjęcia, w mieście oddalonym o setki kilometrów od nas są absolutnie super. Są wyznacznikiem dobrego stylu. Kiedy o modzie wypowiadają się projektanci czy osoby zajmujące się nią zawodowo, uważają, że ona jest najważniejsza. Tak nie jest, bo świat pędzi do przodu. Czasem trudno nam pogodzić się z pewnymi zmianami w życiu. Tymczasem są one nieuniknione. Najpierw jesteśmy młodzi, później starsi. Już Heraklit był autorem stwierdzenia, że „Wszystko płynie i nic nie pozostaje takie samo". Najpierw mamy sukces, za chwilę musimy zmierzyć się z porażką. Zmiany w naszym życiu są jego stałym, nieodłącznym elementem. A najszybciej zmienia się moda. Dlatego traktowanie jej w bardzo poważny sposób, z nabożnością niemal, jest największym błędem, który możemy popełnić. Musimy mieć ogromny dystans do mody i traktować ją z przymrużeniem oka. Nasz styl ubierania ma być naszym komunikatem, który przekazujemy świata. Jednego dnia jesteśmy w fantastycznym nastroju, więc jesteśmy kolorowi. A już kolejnego nie mamy najmniejszej ochoty, by ktoś na nas patrzył i najchętniej skrylibyśmy się przed światem. Moda nie jest sprawą życia i śmierci. Nie możemy ulegać presji stylu wyznaczanego przez świat mody, który mówi nam, że w sezonie kobieta musi mieć w szafie określone ubrania i koniec. Podkreślałam to już wielokrotnie — w przypadku mody nic nie musimy. Absolutnie. To taka dziedzina, gdzie możemy manifestować naszą wolność. Możemy ubierać się w ten sposób, w jaki dyktuje nam nasz gust, nasze samopoczucie, wyobraźnia. To ma być źródło przyjemności i przynosić nam satysfakcję. Jeśli nawet popełnimy błąd, to nie ponosimy z tego powodu żadnych konsekwencji. Najwyżej ktoś nam powie, że jesteśmy źle ubrani. Jeżeli będziemy eksperymentować i szukać własnych rozwiązań, stylu, to będzie to źródłem dobrej zabawy. Będzie dziedziną, która będzie nam sprawiała przyjemność.

not. Kajot

SEKS BEZ GORSETU: PRZEMĘCZENIE I STRES

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 — mówi profesor Zbigniew Izdebski, seksuolog. — Pewne książki nasycone erotyzmem mogą posłużyć jako wstęp do dialogu w związkach. Mogą stać się pretekstem do intymnej rozmowy. Powieść „Pięćdziesiąt twarzy Grey'a" jest książką czytaną głównie przez kobiety. By kobieta mogła swoje marzenia erotyczne realizować, musi temu towarzyszyć otwartość partnera na te doświadczenia.

Profesor Zbigniew Izdebski co roku publikuje raport „Seksualność Polaków. Jakie wnioski płyną z raportu w 2017 roku? Tylko 42 proc. dorosłych Polaków jest zadowolonych ze swojego życia seksualnego. To dużo mniej, niż pokazywały poprzednie badania. Na przykład w 2011 r. roku satysfakcję odczuwało aż 68 proc. mężczyzn i 67 proc. pań. Eksperci wskazują, że powodem tej sytuacji jest chroniczny brak czasu, przemęczenie i stres.

Jednak młodsi radzą sobie z tym dużo lepiej. W grupie 30-49 lat zadowolonych ze swojego życia seksualnego jest aż 70 proc. badanych, a w wieku ponad 50 lat tylko 36 proc. Poza tym jedna trzecia ankietowanych właściwie nie określa jasno swego nastawienia do sfery seksualnej. Niezadowolonych jest tylko 13 proc. badanych.

Jednak seks ma znaczenie. Tak odpowiada 40 procent badanych, z tym że 48 procent mężczyzn i 34 procent kobiet. Im jesteśmy starsi, tym seks traci na ważności. W grupie osób w wieku 30-49 lat seks jest ważny aż dla 60 procent z nas; w przypadku 18-29 latków to niemal połowa. Ale już w grupie 50 plus seks jest istotny dla zaledwie 21 procent ankietowanych. Coraz mniej czasu poświęcamy również na grę wstępną. W 2005 roku było to nieco ponad 20 minut. ten czas dramatycznie się skraca, bo sześć lat temu było to już 16,2 minuty. Na koniec 2017 roku było to już tylko 15 minut. Krótszy jest też sam stosunek seksualny. W 2001 roku seks uprawialiśmy 18,6 minuty. W tym roku badani napisali, że to 14,3 minuty. Z kolei coraz więcej Polaków przyznaje się do masturbacji. W 1997 roku mówiło o niej 19 procent osób, obecnie ta grupa wzrosła do 36 procent.

Kajot

eprasa.pl 3b52036b3e

KTOŚ MUSI KRĘCIĆ NASZĄ SZYJĄ

SŁABA PŁEĆ? WRĘCZ PRZECIWNIE, BO OD KOBIET MOŻNA SIĘ WIELE NAUCZYĆ. O KOBIETACH I ICH SILE ROZMAWIAMY Z PIOTREM SZWEDESEM.

— To chyba nie będzie pana pierwszy raz w Olsztynie, bo pochodzi pan przecież z Lidzbarka Warmińskiego...

— Zależy o co pan pyta... Nie, nie pierwszy...

— A w nowej filharmonii?

— Pierwszy, ale wydarzenie „Bez Gorsetu", to chyba dobra okazja do jej odwiedzenia (śmiech).

— Ten stereotyp już wielokrotnie obalono, ale może zróbmy to ponownie. Czy kobiety to słaba płeć?

— Wręcz odwrotnie. Nie tylko silniejsza, ale i mądrzejsza od nas. Na tym chyba polega ten paradoks, że to mężczyźni musieli to wymyślić. I to wcale nie jest złe. Taka jest natura. Uczymy się od kobiet. Niby rządzimy, ale tu wchodzimy w następny stereotyp. Ktoś tą naszą szyją musi kręcić.

— Ubiegł mnie pan, bo chciałem spytać, czy to przypadkiem nie kobiety rządzą światem?

— Fakt, że większość przywódców to mężczyźni, ale nimi rządzą właśnie kobiety. Dają nam poczucie, że niby o wszystkim decydujemy, ale wybory życiowe często są podejmowane przez panie. I nie wiem, czy wychodzimy na tym tak źle (śmiech).

— Czy w pana życiu zdarzały się silne kobiety? Może pana inspirowały?

— W zasadzie nikt mnie nie inspirował, żebym coś w życiu robił, ale myślę, że chodzi o samo wychowanie. O bycie z rodziną, w domu. Jeśli jednak chodzi o moje inspirujące kobiety to Ania, Zuzia i Martynka, a w swoim stand-upie „Godzina z pożycia mężczyzny", który napisaliśmy razem z Arturem Andrusem, mówię, że ponad 90 procent utworów literackich, dzieł muzycznych itd. jest, było i będzie tworzonych z myślą o kobiecie. Nie tylko kłótnie, ale i wojny wszczyna się dla kobiet. Czy inspirują? Niech każdy odpowie sobie sam.

— W niedzielę poprowadzi pan wydarzenie dla kobiet „Bez Gorsetu". Na plakacie promującym jest pan wręcz nimi otoczony. Nie boi się pan, że pana zjedzą?

— Nie. Jestem doświadczony i nie postrzegałbym kobiety jako modliszki (śmiech).

— Zazdrości pan czegoś kobietom?

— Jest jedna taka rzecz. Na pewno umiejętności rozmawiania o wszystkim. Facet ma oddzielne szufladki. Otwiera jeden temat, potem go zamyka i otwiera drugi. One mogą rozmawiać o wszystkim, cały czas. Chciałbym, żebyśmy my też tak mogli.

— Parafrazując słowa piosenki: „gdybym mogła być mężczyzną jeden dzień..." co by pan zrobił, gdyby mógł pan być kobietą jeden dzień?

— Kobietą, to ja już bywałem. W serialu „Złotopolscy" czy programie, który prowadziłem w TVN „Ciao Darwin". Cały dzień spędziłem na 12-centymetrowych obcasach. Nigdy więcej! Nie zazdroszczę im. To, co muszą ścierpieć, żeby dobrze dla nas wyglądać — choć teraz podniesie się głos protestu, że to nie dla nas, tylko dla siebie — to horror. Skoro to wytrzymują, to tylko świadczy o ich sile, natura wiedziała, kto powinien rodzić.

— Jest pan zwolennikiem twardego feminizmu? Mówię o takim, który zazwyczaj ludzi odpycha.

— Nigdy nie byłem zwolennikiem wszelkich fundamentalizmów. To ślepa uliczka. Nie chodzi o to, że kobiety nie mają racji, walcząc o swoje prawa, ale nie odpowiada mi forma i zaciekłość. Nie ma dla mnie znaczenia, czy jest to kobieta, mężczyzna, polityk, żołnierz czy ksiądz. Jeśli ktoś przekracza pewną granicę, to kryje się za tym często krzywda innych osób. Niby sprawa jest słuszna, ale dlaczego mamy kogoś krzywdzić? Nie rozumiem też rozgraniczenia, że kobieta i mężczyzna to dwa różne światy. Tworzenie dwóch obozów i szczucie jednych na drugich nie ma sensu. Mam nadzieję, że impreza, którą prowadzę w Olsztynie, ma jednoczyć.

Fot. Archiwum prywatne

Piotr Szwedes: Kobietom zazdroszczę umiejętności rozmawiania o wszystkim

— Wyprodukował pan już dwie sztuki teatralne, w których będziemy mogli pana zobaczyć. Dotyczą również kobiecej tematyki...

— W jednej z nich, komedii kryminalnej „Pół na pół", którą reżyseruje Wojciech Malajkat — swoją drogą nasz ziomek, bo pochodzący z Mrągowa — gramy z Piotrem Polkiem braci, którzy dzielą spadek po matce, która jeszcze żyje za drzwiami. Pokazujemy, jak niepoukładane relacje z matką mogą doprowadzić do absurdalnych pomysłów. Nie potrafimy sobie poradzić z życiem, bo ze sobą nie rozmawiamy. Druga sztuka, „Kłamstwo", to komedia małżeńska. Dwie pary małżeńskie spotykają się na kolacji. Okazuje się, że się zdradzają i na dodatek robią to ze sobą nawzajem. Przez pryzmat humoru i dystansu staramy się odpowiedzieć na pytanie, czy stanąć naprzeciwko problemu i zburzyć stare, a rozpocząć nowe, czy może kłamać i żyć w strefie komfortu, która wszystko zamazuje. Wydaje nam się, że jest super, a ciągle się oszukujemy. Zapominamy o sobie, bo mamy przed sobą tylko ekran jakiegoś urządzenia. Obie sztuki zawitają też do Olsztyna, w niej oprócz mnie m.in. Malajkat, Liszowska, Kuna, Roznerski, Czarnota... Kwiat aktorstwa. Na wiosnę. Bądźcie.

Paweł Jaszczanin

BEZ GORSETU JUŻ W NIEDZIELĘ

Piotr Szwedes, pochodzący z Lidzbarka Warmińskiego aktor, który nie raz wcielał się w kobietę i przekonuje, że to niełatwe życie. W niedzielę 30 września w Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej w Olsztynie poprowadzi spotkanie „Bez Gorsetu". Gościem specjalnym będzie Henryka Bochniarz, prezydent Konfederacji „Lewiatan". Uczestnicy spotkają się m.in. z Edytą Stępczak, reporterką, aktywistką, działaczką humanitarną, Dorotą Markuszewską z Deni Cler, Beatą Salatą, mistrzynią wizażu i stylizacji, Agatą Bałdygą, doradcą stylu, dziennikarką Dorotą Warakomską, Joanną Ceplin, trenerką komunikacji on-line, Iwoną Pavlović, dziennikarką Dorotą Wellman.

REKLAMA

Ulica Wodociągowa otwarta

W dniu 1 października br. zostanie oddana do użytku oczekiwana przez mieszkańców okolic ulic Oficerskiej i Fałata droga, dzięki której pojazdy ciężarowe Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o. w Olsztynie znikną z osiedlowych uliczek.

Mieszkańcy o jej budowę zabiegali od lat. Na początku 2018 r. Prezydent Olsztyna zdecydował o dostosowaniu nawierzchni istniejącej drogi przez Las Miejski do tego, by mogły się nią poruszać pojazdy olsztyńskich wodociągów.

Odcinek drogi – nazwany ulicą Wodociągową – będzie drogą wewnętrzną, po której będą mogły poruszać się pojazdy Spółki i inne, które uzyskają zezwolenie ZDZiT.

Droga o długości 497 m i szerokości 3,5 m, wraz z ośmioma mijankami, połączy ulice Oficerską i Fałata z al. Wojska Polskiego.

167018otbr-A -N

REKLAMA

Organizator

Partnerzy

Patronat

7218otbp-T -N

eprasa.pl 3b52036b3e

SIŁA KOBIET JEST W MICHELIN!

MAJĄ MNÓSTWO POMYSŁÓW I ENERGII, ALE I CHĘCI, ŻEBY ZROBIĆ COŚ JESZCZE. DLATEGO WYMYŚLIŁY PROJEKT SIŁA KOBIET. UCZESTNICZKI TEGO PROJEKTU NA CO DZIEŃ PRACUJĄ W MICHELIN POLSKA W OLSZTYNIE. W NIEDZIELĘ WYSTĄPIĄ PODCZAS SPOTKANIA BEZ GORSETU. ZAPRASZAMY!

Fot. Andrzej Spczyczak

Od lewej: Justyna Głodkowska, Natalia Krysik, Magdalena Kozioł, Marzena Donarska-Strzelec, Iwona Zimmer

— Skąd wziął się pomysł na tego typu projekt?

Justyna Głodkowska, radca prawny: — Działamy w Programie Wolontariat Michelin, który zrzesza kilkuset pracowników z zacięciem społecznym. Zastanawiając się nad kolejnym projektem, pomyślałyśmy o grupie niestandardowej w ujęciu wolontariatu — o projekcie skierowanym do kobiet. Idea zrodziła się z obserwacji nie tylko własnego środowiska pracy, ale też z obserwacji relacji zawodowych w ogóle oraz tych mających miejsce w społeczeństwie, polityce.

Jesteśmy grupą kobiet liderek, z którymi wspólnie wymieniamy się poglądami i doświadczeniami. Zastanawiamy się, jak zainspirować i wzmocnić kobiety, które chcą spełniać się zawodowo, lecz nie jest to ich jedyny cel. Kariera zawodowa nie jest przez nas przyjmowana jako wyzwanie samo w sobie. Zależy nam, aby ująć pozycję kobiety szerzej, nie tylko zawodowo, ale także w sytuacjach codziennych, osobistych, społecznych.

Naszym głównym celem jest wykształcenie pozytywnej wizji kobiety, której aktywność nie jest powodem do tłumaczenia się.

— Z czego panie możecie być dumne?

J.G.: — Jesteśmy dobrze zorganizowane, umiemy nawiązywać relacje, budujemy zrozumienie, współpracę, jesteśmy efektywne. Chcemy budować taką grupę, która mobilizuje się wzajemnie do działania, wymienia doświadczenia, poglądy, bierze udział w różnych akcjach: wewnętrznych i zewnętrznych. Nie chcemy ograniczać się tylko do jednego środowiska.

— W niedzielę wystąpią panie podczas wydarzenia Bez Gorsetu w Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej w Olsztynie. Czego będzie dotyczyła prezentacja?

J.G.: — Opowiemy, skąd wziął się nasz pomysł, co nami kieruje i co chciałybyśmy rozwijać w nas, kobietach, i w postrzeganiu nas przez innych. Zaprezentujemy pozytywne cechy kobiet. Chcemy odejść od stereotypów.

Iwona Zimmer, koordynatorka komunikacji eventowej: — Chcemy zaistnieć i dać kobietom możliwość spełniania się w różnych aspektach. Nie jest naszą bolączką, że przeważają w naszej firmie mężczyźni. To jest zakład produkcyjny, więc trudno, żeby było inaczej. Chcemy wzbudzić pozytywną energię, ale z ruchem feministycznym nie mamy nic wspólnego (śmiech). Chcemy zrobić coś pozytywnego. U nas jest wiele kobiet, które zajmują wysokie stanowiska. Ta pałeczka nie jest wyłącznie w rękach mężczyzn.

— A podobno Polki nie dogadują się ze sobą...?

J.G.:— Pracuje nam się bardzo dobrze! Kobiety są bardzo twórcze, rozwijające, wymieniają ze sobą wiele poglądów, wypracowują nowe kierunki i idee. Mają potrzebę wymiany doświadczeń i emocji. Jest w nas duża akceptacja dla różnych stanowisk i wzajemny szacunek kobiet. Dostrzegamy wiele pozytywnych elementów u mężczyzn, chcemy uczyć się od nich. Pokazują siłę w dążeniu do celu, która jest inna od naszej. Zależy nam, żeby wspólnie działać, tworzyć wspólne przedsięwzięcia.

— A rywalizacja?

I.Z.:— To naturalna domena ludzi. Istnieje zawsze i wszędzie.

— Kobiety są wielozadaniowe. Jak paniom udaje się godzić wiele ról?

J.G.: — Kobieta prawie doskonale organizuje swój czas i łączy wiele ról. Jednocześnie potrzebuje wsparcia, współdziałania. Nie chciałaby na pewno być w tym sama. Liczy na akceptację: ze strony pracodawcy, współpracowników, rodziny. Myślę, że połączenie wielu tych ról jest także wyczerpujące. Wielozadaniowość jest bardzo pozytywna, ale trzeba umiejętnie sobie z tym radzić. To kolejny element, z jakim musimy się zmierzyć. Czasami możemy się wypalić.

I.Z.:— Może właśnie dlatego potrzebujemy takich zadań, jakie sobie wyznaczyłyśmy. Bo dają siłę. Łączenie tych wszystkich ról nie jest łatwe. Ale kiedy przynależy się do wszystkich grup, to daje siłę do działania.

Iwona Wiśniewska, koordynatorka szkoleń: — Nie da się być w każdym obszarze na 100 proc. matką, żoną i pracownikiem.

Magdalena Kozioł, komunikacja wewnętrzna Zakładu Kordów: — Każda z nas pełni wiele ról: jako kobieta, przyjaciółka, partnerka, żona oraz córka, mama, babcia, a także studentka, pracownik, członek społeczeństwa. Można je ze sobą godzić. To kwestia dobrej organizacji, ustalenia priorytetów i tego, co dla nas najważniejsze. Zaletą kobiet jest wszechstronność. Potrafimy dobrze wykonywać wiele czynności jednocześnie i doskonale je łączyć. Powinnyśmy świadomie korzystać z tego daru.

— Jakie gorsety uwierają współczesne kobiety?

Natalia Krysik, sekretariat zarządu: — Na pewno gorset stereotypów, w których na co dzień się poruszamy i z którymi musimy walczyć, ale także gorset, który niejednokrotnie same sobie zakładamy, bo brak nam wiary i pewności siebie.

M.K.: — Gorset przekonań. Nasze przekonania potrafią bardzo nas ograniczać. Tylko zmieniając sposób myślenia, możemy wprowadzić realne zmiany w naszym życiu.

> NASZE PRZEKONANIA POTRAFIĄ BARDZO NAS OGRANICZAĆ. TYLKO ZMIENIAJĄC SPOSÓB MYŚLENIA, MOŻEMY WPROWADZIĆ REALNE ZMIANY W NASZYM ŻYCIU.

I.W.: — My same, kobiety, się ograniczamy. Im kobieta jest starsza, tym poczucie własnej wartości maleje. Zapętlamy się w tym, wmawiamy sobie, że czegoś nie potrafimy. Szukamy tego niedowartościowania niż przeszacowania tej wartości. Rolą naszych spotkań jest to, żeby odnaleźć w sobie pozytywną energię.

JG: — To są też poglądy i opinie utrwalone przez społeczeństwo. Trudno od tego odejść, bo to jest ułożone gdzieś w głowie. Jest w nas potrzeba pokazania, że można inaczej. Naszym celem jest wspieranie różnorodności, aby wspólnie dążyć do tego, co dla kobiet jest ważne,

I.Z.: — Gorset to przenośnia, nawiązanie do czegoś, co już nie istnieje. Dzisiaj kobieta może osiągnąć dosłownie wszystko. Mogą zajmować każde stanowisko. My ze stereotypami się nie godzimy. Dlatego jesteśmy tu razem.

— Różnica wieku między paniami nie jest powodem do zgrzytu?

Marzena Donarska-Strzelec, szef projektu SP: — Współpraca w zróżnicowanym wiekowo zespole nie jest dla nas żadnym problemem. Co więcej, w naszej firmie staramy się, żeby wszystkie pokolenia umiały się ze sobą komunikować, bo wiemy, że takie zespoły pracują lepiej i są kreatywniejsze. Do standardów naszych szkoleń weszła komunikacja między generacjami.

Ale niezależnie od kwestii wieku, zależy nam na tym, żeby otworzyć nasze panie, dać im siłę, energię do działania. Pokazać, że przeszkody są tylko wich głowach.

Aleksandra Tchórzewska

eprasa.pl 3b52036b3e

CHCĘ PO PROSTU MIEĆ CZAS NA ŻYCIE

CHCĘ, ŻEBY MOJE PIOSENKI PEŁNIŁY ROLĘ TERAPEUTYCZNĄ, ŻEBY NIOSŁY LUDZIOM NADZIEJĘ. TAK TERAZ CHCĘ ROZMAWIAĆ Z WIDZAMI – MÓWI STANISŁAWA CELIŃSKA. ARTYSTKA NAGRAŁA PŁYTĘ „MALINOWA". ŚPIEWA PIOSENKI ZE SWOIMI TEKSTAMI. MNIEJ TU POEZJI, WIĘCEJ PROZY... ŻYCIA.

Fot. Zbigniew Woźniak

Stanisława Celińska występuje m.in. na Spotkaniach Zamkowych „Śpiewajmy Poezję" w Olsztynie (na zdjęciu z 2017 r.)

— „Wspomnienia czasem są bolesne. Na twarzy znaki rzeźbi czas. Szczęśliwa bywam tylko we śnie. Na jawie ciągle jestem zła". Z takim tekstem utożsamia się wiele dojrzałych kobiet.

— To z mojej piosenki „Gdzie jesteś dziewczyno".

— Z pani ostatniej płyty „Malinowa". Ile w tych słowach jest prawdziwej Stanisławy Celińskiej?

— Te słowa dotyczą mnie w pewnym stopniu, bo oglądając siebie na ekranie, przywykłam do tego, że się zmieniłam. Wiem też, co zrobić, żeby żyć dalej. Ale przecież, jak każdy, miewałam takie momenty w życiu... To się zresztą dzieje z różnych powodów, czasami choroba sprawia, że ma się depresję, czasem coś innego... Ale dalej, w drugiej części drugiego refrenu napisałam, że trzeba próbować żyć na nowo: „Żyć każdego dnia. Szczerze cieszyć się nim. I nie czekać na sen". Takie właśnie podejście do życia, takie słowa mnie ustawiły. I przyznam, że ciągle powtarzając je, śpiewając na koncertach, dalej na mnie działają terapeutycznie. Ale głównie myślałam o tych kobietach, które czują się zagubione. Czasami mają 30, 40, czasami 50 lat, a już czują się staro, nie mają chęci do życia. To nie jest nawet sprawa kalendarza, ale momentu w życiu. Pamiętam, że kiedy miałam trzydzieści parę lat, nie czułam się znów taka młoda... A profesor Stanisława Perzanowska, która uczyła mnie w szkole teatralnej, mówiła nam, studentkom: „jako 16-letnia dziewczyna czasami czułam się starzej niż teraz". No, a wtedy była już poważną panią, po pięćdziesiątce. Wszystko zależy od samopoczucia. A żeby to samopoczucie sobie poprawić, trzeba zacząć na nowo... Zawsze to można zrobić, niezależnie od tego, ile ma się lat.

— No to jeszcze jeden fragment z pani płyty: „Tańcz, tańcz, jak tego chcą inni, śmiej się, śmiej, wykrzywiaj swą twarz. Nie myśl, że oni są winni, to ty w obłudzie maski trwasz. Wiedz, że ich nie obchodzi, co z tobą, gdy skończy się bal. Samotnie wracasz do domu, przed tobą noc zimna i dal...". Trudno w tych słowach znaleźć kobietę spełnioną, gotową na to, by zaczynać od nowa.

> MOJA CÓRKA MÓWI, ŻE PIOSENKA „TAŃCZ, TAŃCZ, JAK TEGO CHCĄ INNI, ŚMIEJ SIĘ, ŚMIEJ, WYKRZYWIAJ SWĄ TWARZ" JEST O MŁODYCH I DLA MŁODYCH. O WKRĘCONYCH W KIERAT, BEZDUSZNYCH ROBOTACH, CIĄGLE W BIEGU, CIĄGLE NA OBCASACH. I WIEM, ŻE TAK TO ODBIERA PUBLICZNOŚĆ.

— Ale to nie jestem ja. To jest piosenka, jak ktoś powiedział, o korporacji. Moja córka mówi, że to piosenka o młodych i dla młodych. O wkręconych w kierat, bezdusznych robotach, ciągle w biegu, ciągle na obcasach. I wiem, że tak to odbiera publiczność. Przychodzą do mnie widzowie po koncercie i słyszę: „A ja właśnie rzuciłem pracę w korporacji, wyjechałem na wieś, nie poddaję się temu, o czym pani śpiewa". Przyszła też para: kobieta ze swoim zięciem. Córka nie przyszła, bo została w pracy. „To o niej ta piosenka", mówią mi. „Tłumaczymy jej, żeby zwolniła, ale ona już wpadła w te tryby. Szkoda, że pani nie słyszała, może przyszłaby refleksja...". Ta piosenka to takie ostrzeżenie. Bo na koniec „samotnie wracasz do domu, przed tobą noc zimna i dal...".

— Piosenka towarzyszyła pani od lat. Widzowie pamiętają pani interpretacje na przeglądach piosenki aktorskiej. To były mocne postaci. Płyta „Malinowa" to inne klimaty. Nie przerysowuje pani postaci, teraz to subtelne wyznanie. Już nie chce pani grać? Udawać postaci, które wymyślił reżyser?

— Tak, szczególnie kiedy zaczęłam sama pisać teksty i zobaczyłam, że to ma sens. Zaczęło się kilka lat temu, od poprzedniej płyty („Atramentowa" — przyp. red.). Nagrywaliśmy piosenki delikatnie, szeptem. A potem zobaczyłam, że taka forma przekazu i taka treść trafia do ludzi, pomaga im, daje siłę. Zrozumiałam, że to dobra droga i że trzeba iść w tym kierunku. To dlatego „Malinowa" składa się prawie cała z moich tekstów. I wiele z tych tekstów nazywam terapeutycznymi, niosącymi nadzieję. Tak teraz chcę rozmawiać z widzami. Zresztą to, co się dzieje po koncertach, jest tak niezwykłe, że nie mogę nagle powiedzieć: „Wracam do grania i dalej bawię się w teatr i kino". Dlatego ograniczyłam moje występy w teatrze do „Grace i Gloria". Gramy to z Lucyną Malec w Teatrze Polonia u Krystyny Jandy. Mimo że sztuka jest o kobiecie, która umiera, to pada tam tyle mądrych słów, tyle jest humoru w tym wszystkim, a bohaterka taką ma pogodę ducha, że ludzie są pocieszeni. Kiedy przychodzą po spektaklu, widzę, że ich twarze są rozpromienione. Takie same twarze widzę po koncercie „Malinowej". I to jest teraz moja droga. Wróciłam do muzyki. Urodziłam się w muzyce (rodzice byli muzykami: mama skrzypaczką, ojciec pianistą — przyp. red.), potem był długi okres aktorstwa, teraz znowu jest muzyka. A, jeszcze zostawiłam sobie rolę Amelii w „Barwach szczęścia", bo to też jest fajna postać. Poza tym chcę mieć czas na pisanie, śpiewanie, na życie...

— W jednym z wywiadów mówiła pani, że współczesny teatr nie jest już pani teatrem.

— Gdybym nie miała tego swojego śpiewania, może dalej służyłabym komuś, jakiemuś reżyserowi w teatrze. Bo to rodzaj służby. A tutaj wszystko zależy ode mnie. Chociaż... może gdyby ktoś zwrócił się do mnie z bardzo ciekawą propozycją, z czymś co niesie jakąś wartość, nadzieję ludziom... Teatr według mnie nie służy temu, żeby wylewać ekskrementy. Potrzebujemy raczej pocieszenia i nadziei niż dołowania.

— Jest pani jedną z najbardziej rozpoznawalnych twarzy polskiego kina. Zagrała pani wiele wspaniałych ról. Która jest pani najbliższa?

— Jestem bardzo przywiązana do Agnieszki (film „Noce i dnie" — przyp. red.). Była ciekawą postacią, mądrą dziewczyną, pełną pasji. Zresztą — samą Marią Dąbrowską w domyśle, bo autorka sportretowała siebie w tej postaci. Lubiłam też Ninę z „Krajobrazu po bitwie". To też była postać, która żyła naprawdę, naprawdę zginęła. Poza tym Nina była moją pierwszą bardzo ważną rolą.

Anna Ładniuk

Stanisława Celińska:
aktorka i wokalistka, laureatka Orłów za drugoplanowe role kobiece w filmach „Pieniądze to nie wszystko" (2001) i „Joanna" (2010)

eprasa.pl 3b52036b3e

TRZEBA SPIERAĆ SIĘ O LITERATURĘ

PORTAL GRANICE.PL UMIEŚCIŁ DR HAB. BERNADETTĘ DARSKĄ Z INSTYTUTU DZIENNIKARSTWA I KOMUNIKACJI UWM W OLSZTYNIE NA LIŚCIE NAJBARDZIEJ WPŁYWOWYCH BLOGERÓW KSIĄŻKOWYCH W POLSCE.

Z LITERATUROZNAWCZYNIĄ I BLOGERKĄ ROZMAWIA DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA.

— Książki w sieci polecasz od niemal dekady. Blogowanie to zajęcie dla wytrwałych czy dla pasjonatów?

— Dla wytrwałych pasjonatów. Nie da się blogować bez przekonania. Aby robić to w sposób przekonujący i systematyczny, trzeba uczynić blog częścią swojego życia. Ale to bardzo przyjemna część. Wymaga pracy i zaangażowania, ale jednocześnie oferuje możliwości, jakich nie mają publikacje papierowe — szybsze i łatwiejsze dotarcie do czytelnika, trwałe zaistnienie tekstu za sprawą korzystania z wyszukiwarki, czy wreszcie możliwość reagowania tu i teraz przez komentarze czy samodzielne decydowanie o miejscu, w którym się publikuje.

— Łatwiej chyba wytrwać w postanowieniu, by prowadzić blog, kiedy spotykamy się z pozytywnym komunikatem zwrotnym. Twoje nazwisko na liście najbardziej wpływowych blogerów książkowych to wystarczająco dobre potwierdzenie, że twoja praca ma sens?

— Każda reakcja czytelnika jest dla mnie ważna. Cieszy więc i znalezienie się w rankingu cenionego portalu Granice.pl, i rozmowy z nowo poznanymi ludźmi, którzy mówią mi, że czytają to, co umieszczam na blogu, i odnajdywanie odniesień polemicznych do tekstów z bloga w opiniach innych autorów. Blogowanie jest dla mnie formą rozmowy o literaturze oraz opowiedzeniem się po stronie potrzeby krytycznego namysłu nad kulturą. Trzeba mówić, która książka jest dobra lub słaba i dlaczego. Trzeba spierać się o literaturę.

— W internecie trwa walka o rząd dusz. Blogi prowadzą „zawodowi" czytelnicy (krytycy) i ci, którzy w sposób intuicyjny, opierając się na własnych odczuciach, oceniają książki. Czy mamy do czynienia z rywalizacją, czy te dwie grupy zaspokajają potrzeby innych odbiorców?

— Krytycy wcale nie tak chętnie wchodzą w przestrzeń internetu. To zresztą wielki temat do dyskusji — brak wykorzystania tego, co oferuje sieć, przez osoby zawodowo zajmujące się literaturą. I mówię nie tylko o blogach, ale na przykład o czasopismach kulturalnych. W wersji papierowej są one ewidentnie w odwrocie, ale nie skutkuje to wysypem nowych projektów w internecie. Krytycy nie konkurują z tak zwanymi zwykłymi czytelnikami. Zwłaszcza że blogosfera to przestrzeń, w której jest miejsce dla wszystkich. To czytelnik sprawdza i wybiera, kogo chce czytać.

> NIE DA SIĘ BLOGOWAĆ BEZ PRZEKONANIA. ABY ROBIĆ TO W SPOSÓB PRZEKONUJĄCY I SYSTEMATYCZNY, TRZEBA UCZYNIĆ BLOG CZĘŚCIĄ SWOJEGO ŻYCIA.

fot. archiwum prywatne

Bernadetta Darska: Ważna jest dla mnie uczciwość w ocenianiu literatury

— Przy okazji chciałabym zapytać, czy „awans" blogerów do roli ekspertów traktujesz jako szansę czy zagrożenie? Na okładkach w roli polecających nowości wydawnicze coraz częściej pojawiają się osoby, które trudno kojarzyć z wiedzą z zakresu literatury.

— To pytanie dotyczy zmian zachodzących na rynku wydawniczym. I za te zmiany w dużej mierze odpowiedzialni są wydawcy. To oni wybierają jako autorów blurbów celebrytów, blogerów, vlogerów, rezygnując z opinii zawodowców. Polecenie lektury zamieniają więc w reklamę książki. To kluczowa zmiana zachodząca na naszych oczach. Chodzić zaczyna o skuteczną sprzedaż, a nie zawierzenie cudzej opinii, która może nas zainspirować do dyskusji.

— Po prasie feministycznej i kryminałach przyszedł czas na reportaże i to im przyglądasz się chyba ostatnio z największą uwagą. Polska literatura non fiction ma się dobrze?

— Trwa boom na reportaże. Póki co jest dobrze — wydawnictwa chcą wydawać reportaże, pojawia się dużo ciekawych debiutów, do głosu dochodzą młodzi, no i dzisiejsza sytuacja reportera, chociażby z powodu dostępu do mediów społecznościowych, jest zupełnie inna niż kiedyś. Warto więc przyglądać się również wizerunkowi medialnemu reporterów.

— A co z popularną literaturą kobiecą? Jesteś jej wnikliwą badaczką, czy spełniła ona twoje nadzieje?

— Popularna literatura kobieca jest chyba najbardziej niedoinwestowaną znaczeniowo odsłoną literatury popularnej. Słusznie i niesłusznie. Słusznie, bo faktycznie wydaje się dużo słabych powieści. Niesłusznie, bo w masie powieści przeciętnych lub zbędnych są też utwory ciekawe, bliskie literaturze środka, dobrze napisane i uciekające od schematów. Warto więc nie skreślać tej literatury i szukać. Zresztą poszukiwanie czegoś nowego to podejście czytelnicze warte docenienia.

— Słabością literatury bywa też gonitwa za pewnym — z różnych względów — „chodliwym" tematem/ideą, które wygrywają z pomysłem, jakością, stylem.

— Oczywiście. Takie literackie mody nie tylko są efektem marketingowego myślenia o sobie autora, ale i odpowiedzią na oczekiwania wydawców. Wydawcy często boją się zaryzykować, rezygnują z kreowania rynku książki, stawiają na rzeczy sprawdzone i powtarzalne.

— Poprzednie pytanie jest też pytaniem o literaturę zaangażowaną... Potrzebna, niebezpieczna?

— Potrzebna, gdy jest dobrze napisana. Irytująca, gdy jest publicystyką. Dużo więc zależy od talentu pisarza.

— Gdyby nie ty, statystyki dotyczące czytelnictwa wyglądałyby zdecydowanie gorzej (śmiech). Czytasz rocznie kilkaset książek! Co ci daje najwięcej satysfakcji, kiedy siadasz w fotelu z książką lub czytnikiem?

— Każde spotkanie z książką, także tą słabą, jest dla mnie ważne. Nigdy nie skreślam autora. Daję mu kolejne szanse, ale i nie mam problemu z tym, by kolejną książkę pisarza, wcześniej przez mnie chwalonego, skrytykować, jeśli według mnie tytuł na to zasługuje. Ważna jest dla mnie uczciwość w ocenianiu literatury. Czytam więc w podróży, w poczekalni do lekarza czy siedząc w fotelu. Czytanie jest dla mnie stałym elementem dnia. Na pewno jest łatwiej odkąd korzystam z czytnika. Mam przy sobie więcej książek, nie muszę nosić opasłych tomów ze sobą, mogę podejmować wybór, będąc daleko od domowych półek.

BERNADETTA DARSKA urodziła się w 1978 roku. Krytyczka literacka. Doktor habilitowana literaturoznawstwa. Pracuje w Instytucie Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej UWM. Wykładowczyni w Szkole Mistrzów Pióra w Collegium Civitas. W latach 2002-2009 redaktor naczelna pisma literacko-kulturalnego „Portret". Autorka dziewięciu książek: „Ucieczki i powroty. Obrazy rzeczywistości w prozie najnowszej" (2006), „Czas Fem. Przewodnik po prasie feministycznej i tematach kobiecych w czasopismach kulturalnych po 1989 roku" (2008), „Głosy kobiet. Prasa feministyczna po roku 1989 wobec tożsamości i dyskursu" (2009), dwóch tomów pt. „Śledztwo i płeć. O bohaterkach powieści kryminalnych" (2011), „To nas pociąga! O serialowych antybohaterach" (2012), „Pamięć codzienności, codzienność pamiętania. Szkice o reportażu polskim XXI wieku" (2014), „Maski zła. (Nie)etyczność postaw i zachowań jako temat współczesnego reportażu polskiego" (2016) i „Młodzi i fakty. Notatki o reportażach roczników osiemdziesiątych" (2017). W 2013 roku ukazało się drugie wydanie „Śledztwa i płci" w wersji uaktualnionej i jednotomowej. Od 2009 roku przez sześć lat prowadziła blog krytycznoliteracki: „A to książka właśnie!", od 2015 roku zaprasza na „Nowości książkowe".

Źródło: bernadettadarska.blogspot.com

eprasa.pl 3b52036b3e

CHCIAŁABYM MIEĆ KOGUTA NA DACHU

JAK KAŻDA DZIEWCZYNA CHCIAŁA BYĆ PIOSENKARKĄ. DZIŚ TEŻ ŚPIEWA, ALE W SAMOCHODZIE, GDY ROZWOZI PACZKI. TROCHĘ DZIĘKI MĘŻOWI, A TROCHĘ Z PRZYCZYNY CHARAKTERU. BO W TEJ PRACY TRZEBA MIEĆ NIESPOŻYTĄ ENERGIĘ. W SOBOTĘ OBCHODZIMY DZIEŃ KURIERA.

Z MAŁGORZATĄ BACZYŃSKĄ, KURIEREM, ROZMAWIA ADA ROMANOWSKA

Fot. Ada Romanowska (2)

Małgorzata Baczyńska: Moja praca w firmie kurierskiej zaczęła się od pracy biurowej

— Kurierzy to przeważnie faceci. Skąd pomysł, żeby wejść w ten męski świat?

— To zawód zdecydowanie zdominowany przez mężczyzn. Wymaga fizycznej siły. To nie jest tylko wożenie paczek, ale przede wszystkim noszenie ich. Czasem na czwarte piętro... Siła fizyczna jest niezbędna. To nie są same listy, ale często duże przesyłki gabarytowe. Nie mówię o lodówce czy pralce, bo takie sprzęty wożą kurierzy samochodami z windą. I właśnie mężczyźni. Na szczęście działamy zgodnie z limitami wagi określonymi przez BHP.

— Ale nie to chyba skusiło cię do tego zawodu?

— Moja praca w firmie kurierskiej zaczęła się od pracy biurowej. Zajmowałam się obsługą klienta, czyli jak Pan Bóg przykazał. Idealne zajęcie dla kobiety (śmiech). Ale kiedyś z pracą było różnie, musiałam z niej zrezygnować. Wzięłam więc do ręki „Gazetę Olsztyńską" i znalazłam kolejną posadę — również w firmie kurierskiej, konkurencyjnej. Robiłam to samo, zasiadłam za biurkiem. I właśnie tam poznałam swojego męża. Był kurierem.

— Namówił cię...

— Nie trwało to długo. Dla kuriera najbardziej pracowity jest okres świąteczny. A Polacy zazwyczaj kupują prezenty na ostatnią chwilę. Mężowi trzeba było pomóc. Gdy pracowałam za biurkiem, znałam tę pracę teoretycznie. Dzięki niemu zobaczyłam, jak wygląda w praktyce. Pomagałam mu w jedne święta, potem w kolejne, i jeszcze kolejne. Aż się wciągnęłam.

Zostałam pełnoprawnym kurierem. I teraz mogę powiedzieć, że to zajęcie o wiele ciekawsze niż to za biurkiem. Mam inny kontakt z ludźmi i więcej ruchu. Żartuję, że siłownia jest mi niepotrzebna. Jest trudniej niż za biurkiem, nie powiem. Bo to kurier kontaktuje się z klientem. Idzie na pierwszy ogień. A ludzie są różni, nie zawsze uśmiechnięci.

Zdarza się, że dzwonią zdenerwowani, bo nie mogą doczekać się paczki. Albo że mam za chwilę przyjechać, bo klient zaraz wychodzi i nikogo nie zastanę. Ale tak się nie da. Bo nie da się przeskoczyć korków. To one zjadają nam najwięcej czasu. Ale utrudnieniem są też remonty, które wydłużają dojazd. Niektórzy to rozumieją, ale nie wszyscy. Nie ukrywam, że czasami chciałabym mieć koguta na dachu i być traktowana jak pojazd uprzywilejowany.

— Ludzie narzekają, że kurierzy nie szanują paczek.

— Takie wrażenie można odnieść po obejrzeniu filmików w internecie. Ale nasza praca tak nie wygląda! Dokładamy wszelkich starań, żeby paczki nie były rzucane. One są przenoszone, często transportowane na rolkach. W magazynie, w samochodach są natomiast układane. Zresztą w firmie kurierskiej pracuje bardzo dużo osób, do rąk kuriera paczka trafia na końcu. Wszyscy dbają o to, żeby przesyłki trafiły do klienta „całe i zdrowe".

— Lubisz swoją pracę?

— Nie doszukuję się w niej złych momentów. One się zdarzają, jak wszędzie, ale takie jest życie. Na przykład zmorą kurierów jest to, że po całym dniu pracy ostatnie dziesięć doręczeń to zawsze... czwarte piętro. Swoją pracę planujemy tak, żeby wszystko zagrało. Na początku jeździmy do firm, bo na pewno kogoś zastaniemy do piętnastej. Prywatne paczki doręczamy później.

— Ile paczek doręczasz dziennie?

— Każdy dzień jest inny. Czasami jest to pięćdziesiąt paczek, innym razem dziewięćdziesiąt. Ale kurier tak naprawdę nie liczy przesyłek, miejsc, do których musi je dowieźć. Do jednego klienta może dostarczyć na przykład dziesięć paczek. Do drugiego pięć, więc jest łatwiej.

— Jaka sytuacja z pracy najbardziej utkwiła ci w pamięci?

— To był okres wzmożonej pracy, czas przed Bożym Narodzeniem. Wtedy kurierzy pracują do późna. Ostatnie moje doręczenie miało miejsce 23 grudnia. Była godzina 21.50, ciemno i zimno. Pukam do drzwi, otwiera mi babcia w szlafroku. Łapie się za głowę i mówi: „Tak późno?" Nie chcę przeszkadzać, więc proponuję jej, że mogę przywieźć przesyłkę po świętach. Babcia znowu łapie się za głowę i jak najszybciej odbiera paczkę. Mówi: „Przecież to prezent dla wnuka!" Jest bardzo szczęśliwa. Mikołaj zdążył!

— Raczej Mikołajowa... Jak ludzie reagują na kobietę kuriera?

— Różnie. Większość się uśmiecha i to jest bardzo pozytywne. Komentarze też są ciekawe. Na przykład: „O, baba kurier"! Pracuję już długo w zawodzie, ale cały czas zdarza się, że u kogoś jestem pierwszy raz. I wtedy widzę to zdziwienie w oczach. U innych z kolei bywam częściej niż urodziny. Z niektórymi widzę się co drugi dzień, a z bliskimi mogę spotkać się w weekendy.

— Kurierem może zostać każdy?

— W tej pracy trzeba mieć charakter. Ja nazywam to powerem.

Nie odnajdą się w tym zawodzie osoby, które lubią stabilność. Dla takich jest praca biurowa. Dla ludzi z „ADHD" kurier to najlepsza opcja. Trzeba być cały czas w biegu, w ruchu. Nawet gdy odpoczywam, nie usiedzę w miejscu. Mąż ma tak samo.

— A kim chciałaś zostać, gdy byłaś mała?

— Chyba jak każda dziewczynka marzyłam o karierze piosenkarki. Dzisiaj też czasami śpiewam, ale w samochodzie. Gdy nikt nie słyszy...

— A gdyby nie zawód kuriera, co byś robiła?

— Na pewno nie byłabym piosenkarką (śmiech)! Ale zawsze miałam milion pomysłów na siebie. Nie potrafię siąść i płakać. Mogę robić wszystko, żadnej pracy się nie boję. Jeśli będzie taka potrzeba, mogę nawet sprzątać. Albo stanę jako hostessa, o ile będę się nadawała. Potrzeba jest matką wynalazków. Jednak jako kurier czuję się bardzo dobrze i nie zamierzam rezygnować.

Studiowałam socjologię, której jeszcze nie skończyłam. Został mi ostatni rok studiów, ale cały czas brakuje mi czasu, żeby wziąć się za naukę. Kiedy urodziły się dzieci, brakowało czasu na naukę. Dzisiaj też jakoś nie mogę się zebrać, bo ciągle coś mi wypada. Kiedy przychodzi październik i mogłabym wrócić na uczelnię, to zaraz myślę, że nie pogodzę. Bo przyjdzie listopad, grudzień i święta. A wtedy kurier ma mniej wolnego czasu.

Jednak socjologia dużo mi pomogła. Zmieniła mój światopogląd i postrzeganie ludzi. Jest mi łatwiej i na pewno lepiej dogaduję się z ludźmi. Chyba mnie lubią, bo ja ich bardzo.

— Czego można życzyć kurierowi?

— Ulic bez korków, dni bez awizo, spokoju na rejonie oraz wyrozumiałych klientów.

Małgorzata Baczyńska mieszka w Olsztynie i pracuje jako kurier od 2010 roku. Dostarcza paczki na Zatorzu. Ma dwoje dzieci.

eprasa.pl 3b52036b3e

LENA UMARŁA, BO TAK MUSIAŁO BYĆ?

LEKARKA POPEŁNIŁA BŁĘDY, ALE NIE PRZYCZYNIŁA SIĘ DO ŚMIERCI DZIECKA – UZNAŁ SĄD REJONOWY W OLSZTYNIE, SKAZUJĄC LEKARKĘ NA PÓŁ ROKU WIEZIENIA W ZAWIESZENIU NA DWA LATA. TO WYROK W GŁOŚNEJ SPRAWIE ŚMIERCI CZTEROLETNIEJ LENY MUCHY SPOD DOBREGO MIASTA, KTÓRĄ W SZPITALU ZABIŁA SEPSA.

REKLAMA

168818otbr-a -P

Sędzia Anna Szczepańska, ogłaszając w piątek wyrok, mówiła do rodziców zmarłej Leny oraz obrońcy oskarżonej lekarki. Samej pani doktor w sądzie nie było. Przyszło za to mnóstwo dziennikarzy, bo tragedia dziecka i jej rodziców, Moniki i Daniela Muchów, odbiła się szerokim echem w całej Polsce.

Sąd skazał lekarkę z Olsztyna za to, że w 2014 roku nieodpowiednio zajmowała się dzieckiem, które trafiło na jej oddział. Wyrok to pół roku więzienia w zawieszeniu na dwa lata. Kobieta ma też zapłacić 300 złotych grzywny i opłacić koszty sądowe.

— Oskarżona kwestionowała swoje sprawstwo, przedstawiała własną wersję wydarzeń. Podważyli ją biegli z zakresu medycyny, którzy wydali opinie w tej sprawie. Te opinie oskarżona także kwestionowała. Sąd uznał jednak, że po przyjęciu dziecka na jej oddział nie działała prawidłowo. Z opóźnieniem podała antybiotyk, podczas gdy w przypadku tej choroby każda godzina opóźnienia zwiększa śmiertelność. Dziewczynka powinna dostać antybiotyk w ciągu pół godziny od przyjęcia jej na oddział — mówiła, uzasadniając wyrok, sędzia Anna Szczepańska.

Sąd zgodził się także z prokuratorem, który w akcie oskarżenia napisał, że lekarka wdrożyła nieprawidłową płynoterapię. Nie prowadziła bilansu płynów, nie monitorowała ciśnienia tętniczego oraz nie prowadziła ciągłego pomiaru jej parametrów życiowych. Przeoczyła rozwój wstrząsu septycznego prowadzącego do rozwoju niewydolności wielonarządowej, zaniechała przeprowadzenia konsultacji z anestezjologiem i przekazania pokrzywdzonej do oddziału intensywnej terapii. W momencie załamania się stanu jej zdrowia około godz. 5 opuściła oddział, nie podejmując przygotowań do resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

Fot. Małgorzata Kundzicz

Rodzice Leny: My nadal nie wiemy, czy nasze dziecko można było uratować. I pewnie już nigdy się tego nie dowiemy

— Opuszczenie oddziału to poważna nieprawidłowość. Ona powinna być na sali z dzieckiem i rodzicami, a pomoc wezwać przez telefon — podkreśliła sędzia.

Dodała jednak, że brak jest „związku między zaniechaniem lekarki a śmiercią dziecka. Do śmierci mogło dojść nawet, gdyby jej działanie było prawidłowe".

— Wstrząsu septycznego nie rozpoznano już w czasie przyjmowania dziecka do szpitala. Dziewczynka powinna trafić pod opiekę specjalisty, a przynajmniej specjalista powinien nadzorować prace rezydentki z 3,5-letnim stażem — stwierdził sąd.

Sędzia dodała także, ze Lena potrzebowała pomocy od popołudnia tamtego strasznego dnia. Ale żaden z pracowników medycznych nie przewidział tego, co się zdarzyło.

— To choroba, za którą nikt nie jest odpowiedzialny, a śmiertelność jest bardzo wysoka — mówiła sędzia Szczepańska.

Obrońca oskarżonej nie chciała komentować wyroku. Monika i Daniel Muchowie, rodzice Leny, zastanowią się teraz, czy będą podejmować dalsze kroki. Jeszcze nie wiedzą, czy złożą apelację.

— My nadal nie wiemy, czy nasze dziecko można było uratować. I pewnie już nigdy się tego nie dowiemy — mówił tata Leny „Gazecie Olsztyńskiej" tuż po ogłoszeniu wyroku.

Śledztwo w tej sprawie trwało ponad dwa lata. Ostatecznie prokuratura oskarżyła młodą lekarkę w trakcie specjalizacji, która tej fatalnej nocy miała dyżur na oddziale, na który trafiła czteroletnia Lena. Dziewczynka źle czuła się od rana. Po kilku godzinach dostała wysokiej gorączki. Rodzina zadzwoniła po pogotowie, ale dyspozytor odmówił wysłania karetki. Polecił robić zimne okłady, żeby zbić temperaturę.

Nie pomogło, więc babcia Leny ponownie wezwała karetkę. I ponownie jej odmówiono. Babcia usłyszała, żeby na własną rękę zawieźć dziecko do lekarza w Dobrym Mieście. Tam lekarz zaniepokoił się stanem zdrowia dziewczynki i skierował ją do szpitala. Dyżurujący wtedy lekarz uznał jednak, że dziewczynka ma tylko zwykłą infekcję wirusową i odesłał dziecko do domu. O godz. 21 jej stan jeszcze bardziej się pogorszył.

Rodzina znowu zawiozła Lenę do szpitala. Tym razem lekarz dyżurujący rozpoznał posocznicę i skierował dziecko na oddział. Tam dyżurowała młoda, początkująca lekarka. Według prokuratury, zamiast posocznicy zdiagnozowała gorączkę i wysypkę. Po 8 godzinach stan Leny był już krytyczny. Zmarła o godz. 6 następnego dnia.

Okazało się, że posocznicę u Leny wywołała bakteria Neisseria meningitidis. Biegli uznali, że w 90 procentach takich przypadków choroba kończy się śmiercią.

Obrońca lekarki złożył wniosek o warunkowe umorzenie sprawy, argumentując: „Społeczna szkodliwość czynu mojej klientki jest nieznaczna. Warunkowe umorzenie nie byłoby sprzeczne z interesem stron". Sąd nie zgodził się z takim tokiem rozumowania i zdecydował, ze odbędzie się w tej sprawie proces.

Lekarka ani w śledztwie, ani przed sądem nie przyznała się do winy. Uważa, że zrobiła wszystko, co mogła, aby ratować dziecko. Tłumaczyła, że wyszła z oddziału tylko na pięć minut, na OIOM, aby skonsultować się z anestezjologiem. Rodzice Leny podkreślają, że lekarki nie było właśnie wtedy, gdy była najbardziej potrzebna: w czasie, kiedy trzeba było reanimować umierającą Lenę.

— To ja robiłem córce masaż serca. Już nawet pytałem pielęgniarkę, czy powinienem zadzwonić po pogotowie, żeby przyjechało na oddział, skoro tu nie ma lekarza — zeznawał tata dziecka.

Lena umarła w 16 marca 2014 roku. Przytomność straciła ponad godzinę wcześniej. Zanim to nastąpiło, była niespokojna.

— Wołała: „Mamo, mamo, chcę do domu" — zeznawała mama zmarłej dziewczynki.

Małgorzata Kundzicz

eprasa.pl 3b52036b3e

DZIEWCZYNA, KTÓRA SIĘGA GWIAZD

POCHODZI Z MAŁYCH WYDMIN. TERAZ ROBI ŚWIATOWĄ KARIERĘ. I CHOĆ MA 25 LAT, JEJ DOKONANIA ROBIĄ WRAŻENIE. JEST ZNACZNIE BLIŻEJ KOSMOSU NIŻ PRZECIĘTNY CZŁOWIEK. PRZEDSTAWIAMY ALEKSANDRĘ HAMANOWICZ, DOKTORANTKĘ ASTROFIZYKI W EUROPEJSKIM OBSERWATORIUM POŁUDNIOWYM W MONACHIUM.

Zacznijmy od początku.

— Sama nie wiem, jak to się wszystko zaczęło — mówi Aleksandra. — Gdy byłam mała, interesowało mnie dosłownie wszystko. Czytałam rozmaite książki: od dinozaurów przez biologię po astronomię właśnie. Rodzice wspierali mnie w tych zainteresowaniach i podsuwali książki o takiej tematyce.

W wydmińskiej szkole swoje pasje rozwijała pod okiem prowadzącej kółko astronomiczne Jolanty Rembeckiej, która organizowała wyjazdy m.in. na konkursy astronomiczne, spotkania i rozmowy poświęcone tej tematyce.

Ola jako uczennica ZSO w Wydminach (powiat giżycki) brała udział w wielu konkursach, głównie na szczeblu wojewódzkim, fizycznych czy astronomicznych organizowanych m.in. przez olsztyńskie planetarium. Wówczas już przekonywała się do tego, żeby podążać właśnie w tym kierunku i zainwestować w przyszłość.

— Pochodzenie nie determinuje przyszłości — zaznacza. — Mieszkałam w niewielkich Wydminach, ale wyjechałam i udało mi się zajść tu, gdzie jestem, i zostać naukowcem.

Dołączyła do Klubu Astronomiczego Almukantarat, prowadzonego przez studentów kierunków ścisłych. Tam organizowano obozy astronomiczno-naukowe dla młodzieży. Udział w takim wyjeździe utwierdził dziewczynę w przekonaniu, że obrała właściwy tor. Wyjechała do Liceum Akademickiego w Toruniu, jednej z najlepszych szkół średnich w Polsce. Po jej ukończeniu i zostaniu laureatką ogólnopolskiej olimpiady astronomicznej dostała się na prestiżowy kierunek: astronomię indywidualną, gdzie było tylko kilka miejsc.

— Studia były bardzo trudne, wymagały bardzo dużo pracy i poświęcenia — przyznaje. — Na uczelni przekonałam się, że przede mną stoi mnóstwo możliwości rozwoju. Jedno lato spędziłam w Australii na stażu naukowym, drugie w instytucie w Berlinie, później zaangażowałam się w pracę naukową na uniwersytecie.

Fot. Archiwum prywatne (2)

Aleksandra Hamanowicz zapytana o największy sukces, bez wahania odpowiada: Publikacja w „Nature"

Aleksandra przy obserwatorium astronomicznym w Chile

Na czym polegały staże?

— Byłam tam jako młody naukowiec — opowiada. — Otrzymywałam ogromną bazę danych i musiałam odpowiedzieć na pytanie o ewolucję galaktyk. To nie było łatwe zadanie.

Naukowiec musi mieć bardzo dużo wszechstronnych umiejętności: od programowania, przez radzenie sobie z dużą ilością danych, rozwiązywanie problemów.

— To jest ciężka praca, kwestia wyćwiczenia umysłu przede wszystkim — mówi Aleksandra Hamanowicz.— Studia naukowe, astronomiczne uczą myślenia analitycznego, problemowego.

Jest pytanie, zastanawiamy się, jak na nie odpowiedzieć i dopiero szukamy tej odpowiedzi.

Już podczas studiów, pracy na uniwersytecie, pisania prac dyplomowych, Aleksndra realizowała pewne małe projekty.

— Podobało mi się, że to nie tylko praca w biurze za biurkiem, ale też udział w konferencjach, praca z innymi naukowcami.Ta atmosfera życia naukowego była dla mnie bardzo intrygująca — przyznaje.

Rok temu została magistrem astronomii i we wrześniu ubiegłego roku rozpoczęła studia doktoranckie w Monachium w Europejskim Obserwatorium Południowym. ESO to wiodąca na świecie organizacja astronomiczna, która m.in przygotowuje i buduje największe na świecie teleskopy oraz zarządza obserwatoriami astronomicznymi w Chile.

— Polska jest członkiem ESO. Ważne, aby ludzie wiedzieli, że nasz kraj wspiera takie bardzo naukowe inicjatywy — podkreśla dziewczyna.— Dzięki temu, że jesteśmy jej częścią, bierzemy udział w tworzeniu ważnych dla całego świata wydarzeń, a ja jestem szczęśliwa, że mogę w tym czynnie uczestniczyć.

ESO to jedno z najważniejszych miejsc na świecie, jeśli chodzi o astronomię. Aleksandra prowadzi tam rozmaite przełomowe badania naukowe. Za dwa lata zostanie doktorem. Co wówczas? Czekają ją kolejne ścieżki kariery i wyjazdy naukowe. W przyszłości jednak chciałaby wrócić do Polski i podjąć pracę na uniwersytecie, najlepiej w Warszawie.

— Praca na uczelni ma dwa oblicza: z jednej strony przekazywanie swojej wiedzy młodszym, a z drugiej dalej prowadzi się badania — mówi. — Mnie bardziej pociąga jednak sfera badawcza, ale praca ze studentami również jest interesująca.

Myśli o stolicy Polski, ale gdyby Harvard zaprosił ją w swoje progi i zaoferował pracę...

— Niektórym się nie odmawia — śmieje się.

Znajomi spoza naukowego kręgu czasem łapią się za głowę, a wytłumaczenie tego, czym tak naprawdę zajmuje się doktorantka, jest pewnym problemem. W swojej pracy naukowej Aleksandra zajmuje się badaniem gazu w galaktykach, m.in. zagadnieniem przemieszczania się gazu z przestrzeni międzygalaktycznej do galaktyk, gdzie staje się budulcem nowych gwiazd.

— To ciekawe wyzwanie i jeśli potrafię komuś wytłumaczyć, co robię, to znaczy, że sama dobrze to rozumiem — mówi. — Jestem naukowcem, astronomem, interesuje mnie to, jak działa wszechświat, to wszystko, co nas otacza. Każdy z nas choć raz widział albo piękne zdjęcie z teleskopu Hubble'a, albo nocne niebo, ale to, co ja robię, to praca na granicy ludzkiego poznania. Te rzeczy, które ja badam, badam jako pierwsza, jestem pierwszą osobą, która na to patrzy. Widzę to, czego nie widzą inni. Staramy się jako astronomowie to, co odkrywamy, przekazywać ludziom. Chcemy, aby inni wiedzieli, jak wygląda świat. Służą temu wykłady, spotkania, konferencje, centra naukowe.

Krąg naukowy kojarzy się z męskim gronem, ale w ten świat wchodzi coraz więcej kobiet.

— To się bardzo szybko zmienia. Szczególnie w astronomii jest coraz więcej kobiet. Myślę, że to zaczyna być pół na pół — dodaje.

Zapytana o największy sukces, bez wahania odpowiada: — W tamtym roku pojawiła się ważna informacja o tym, że detektor fal grawitacyjnych odkrył sygnał i do tego odkryto towarzyszący mu sygnał w świetle widzialnym, który można było zobaczyć przez teleskop. Było to odkrycie, które wspólnie wyprowadziło dwie kolaboracje — jedną związana z falami grawitacyjnymi, drugą z wymiarami optycznymi. Ja byłam częścią tej kolaboracji. W „Nature", bardzo prestiżowym brytyjskim czasopiśmie naukowym, pojawiła się publikacja pokazująca to odkrycie. Byłam jej współautorem. Myślę, że to jeden z największych moich naukowych sukcesów.

Poza kwestią naukową jest jeszcze językowa. Znajomość języka angielskiego przyszła z czasem, wraz z latami nauki w szkole, na studiach, a kropkę nad i dziewczyna postawiła podczas stażu w Australii, gdzie przez dwa miesiące posługiwała się tylko językiem angielskim. W tej chwili jest to dla niej zupełnie naturalnie i stosuje go tak jak swój język ojczysty.

Obok pracy znajduje chwile, choć nie ma ich niewiele, na życie prywatne.

— O czas na życie prywatne trzeba walczyć — nie ukrywa Aleksandra. — Praca naukowca jest na tyle swobodna, że samemu decyduje się, co i kiedy się robi, ale potrzebna jest przy tym ogromna samodyscyplina. Szybko trzeba dojrzeć do odpowiedzialności za własną pracę. Ważne jednak, by pamiętać, żeby w całym tym szaleństwie znaleźć czas dla siebie. W ESO są ludzie z całego świata i bardzo szybko nawiązałam tam przyjaźnie z ciekawymi osobami z różnych krajów, których łączą wspólne pasje.

W trakcie odpoczynku dziewczyna wspina się na ściankach, lubi chodzić po górach i podróżować. Jeśli jest gdzieś na konferencji — we Włoszech, Francji czy Stanach — stara się zostać kilka dni dłużej na miejscu i korzystać z atrakcji, jakie oferuje to miejsce.

Z karierą naukowca wiąże się mobilność, sielankową codzienność należy między bajki włożyć. Czas na założenie rodziny Aleksandra więc jeszcze ma przed sobą. Na razie nieustannie wspierają ją rodzice i towarzyszą jej, kiedy tylko mogą.

Zuzanna Ołdakowska

eprasa.pl 3b52036b3e

W POSZUKIWANIU ANNY KARENINY

W SOBOTĘ PREMIERA „ANNY KARENINY", ADAPTACJI ARCYPOWIEŚCI LWA TOŁSTOJA. HISTORIĘ WIELKIEJ MIŁOŚCI WYREŻYSEROWAŁ JANUSZ KIJOWSKI. W ROLI TYTUŁOWEJ WYSTĘPUJE KATARZYNA KROPIDŁOWSKA, WROŃSKIEGO GRA DAWID DZIARKOWSKI. BĘDZIE PIĘKNA MUZYKA I NA PEWNO ŁZY.

Fot. Teatr Jaracza

Greta Garbo

Katarzyna Kropidłowska jako Anna Karenina

Keira Knigtley

Tatiana Samojłowa

Sophie Marceau

Powieść Lwa Tołstoja inspiruje ludzi kina i teatru od ponad 100 lat. Już w 1914 roku na ekran przeniósł ją Władimir Gardin. A w kolejnych filmowych adaptacjach w Annę wcielały się m.in. Greta Garbo, Sophie Marceau czy Keira Knightley i oczywiście znakomita Tatiana Samojłowa. To ona zagrała Annę w 1967 roku w jeszcze radzieckiej ekranizacji powieści w reżyserii Aleksandra Zacharchiego. W roli Wrońskiego wystąpił wówczas Wasylij Łanowoj. Rok temu Karen Szachnazarow nakręcił swoją wersję dramatu — „Annę Kareninę. Historię Wrońskiego".

Przypomnijmy, że w olsztyńskiej inscenizacji Annę gra Katarzyna Kropidłowska, Wrońskiego Dawid Dziarkowski. Spektakl wyreżyserował, a właściwie zainscenizował — jak to określa — Janusz Kijowski, były wieloletni dyrektor Teatru Jaracza. Jest to jednocześnie jego pożegnanie z olsztyńską sceną. Pożegna się z nią z rozmachem, bo w widowisku usłyszymy 20 songów, aktorzy wystąpią w ponad 70 kostiumach, a akcja spektaklu toczy się na 40 planach.

Autorem adaptacji jest Radosław Paczocha, znany publiczności Teatru Jaracza m.in. jako autor „Fazy delta" i „Rewolucji zwierząt". Przygotował także adaptację „Układu" Elie Kazana.

Jak powiedział Kijowski praca nad adaptacją „Anny Kareniny", ponad 700-stronicowej powieści, trwała dwa lata. Powstało 13 wersji scenariusza.

Radosław Paczocha „Annę Kareninę" zna od dawna, ale przygotowywanie adaptacji było odkryciem powieści na nowo.

— Jednak to, co nas zwykle uwodzi w literaturze, niekoniecznie przekłada się na scenę — tłumaczy. — Tołstoj opisywał i analizował przeżycia swoich bohaterów w sposób niezwykle drobiazgowy. Jest jednym z najlepszych psychologów wśród pisarzy. I od adaptatora wymaga to czujności. Musi wyłapywać sytuacje, które pozwolą dylematy głównych bohaterów pokazać na scenie. Nie może pozwolić sobie na słowotok. W przypadku Kareniny jest i łatwiej, i trudniej.

— Dlaczego?

— Każdy z nas ma wyobrażenie Anny czy Wrońskiego. Adaptator zmaga się więc z powieścią, a z drugiej strony mierzy się z tymi wyobrażeniami, choć ja skupiłem się przede wszystkim na tym, co może zadziałać teatralnie. Z bardzo wielu wątków trzeba było zrezygnować, ale to nie znaczy, że zrezygnowaliśmy z tego, co może uwodzić w obrazie. Jest taka scena na balu czy scena na dworcu. — Tak sobie wyobrażałam pana pracę. Bo przecież nie chodzi o to, by został ogryzek samej intrygi.

— Dlatego nie można za bardzo skracać. Widz się nudzi nie wtedy, kiedy spektakl trwa trzy godziny, ale wtedy, kiedy pewne wątki stają się nieczytelne. Wówczas nić uwagi się rwie. Skrócenie „Anny Kareniny" do godziny nikomu nie sprawiłoby przyjemności. Bo nie mielibyśmy kiedy przejąć się jej losem i dorastaniem do tragedii. Dlatego trzeba być klarownym w tym, co się robi. Należy dać szansę, czas widzowi i czas aktorom na budowanie postaci.

— Rozumiem, że trzeba wybrać ważne i teatralnie ciekawe elementy, a potem — posługując się nimi — opowiedzieć tę historię po swojemu, mając oczywiście w głowie oryginał.

— Ale też fragmenty, które można ominąć. W „Annie Kareninie" Tołstoj zastanawia się nad kształtem ówczesnej rosyjskiej wsi. Nie bardzo nas to obchodzi.

— Choć w opowieści ważną rolę odrywa postać Lewina, ziemianina, który próbuje żyć inaczej niż jego sąsiedzi, w zgodzie z naturą i ludem, tak jak próbował Tołstoj.

— I to jest wielka uczta dla adaptatora pracować nad tak złożonymi psychologicznie portretami bohaterów. Portret Anny ma taką siłę i uniwersalność. Ta uniwersalność wynika z konfliktu jednostka — normy społeczne. Mamy z nim do czynienia od czasów Antygony. Są to również nasze konflikty, niezależnie od tego, jaki mamy ustrój i czy żyjemy w mieście czy na wsi. Napięcie między oczekiwaniami grupy, a pragnieniem szczęścia jednostki występuje zawsze.

— Zdaniem Janusza Kijowskiego „Karenina" to szukanie odpowiedzi na pytanie, co wybrać: wielką miłość, od której można spłonąć, czy dobre małżeństwo.

— Jestem w stanie zgodzić się z tą opinią. Dla mnie ważny jest konflikt między oczekiwaniami wspólnoty i pragnieniami jednostki. I nie jest on tak do końca rozstrzygnięty. Pamiętam słowa Anny, która powiedziała przyjaciółce, że dziecko mężczyzny, którego nie kocha, kocha najbardziej na świecie. Chodzi o Sieriożę, syna którego ma z Kareninem. A dziecko ze związku z Wrońskim, mężczyzną, którego kocha najbardziej na świecie, jest jej właściwie obojętne. Tu widzimy napięcie między kobietą-matką i kobietą, która chce się spełnić w namiętnym romansie. Jednak ogień między Wrońskim i Kareniną się wypala i to z kolei pozwala nam zadać pytanie, czy dobrze wybrała i czy rzeczywiście warto było. Nie mówię o tym tylko w odniesieniu do samobójstwa, ale z perspektywy matki, która zostawiła swoje dziecko. To jest dramatyczne. Idealny scenariusz byłby taki...

— No, jaki? Z happy endem?

— Tołstoj nie napisał bajki. On pokazał, że konflikt powoduje ofiary. Jest w nas poczucie winy, kiedy przekroczymy cienką czerwoną linię i z tym też musi żyć Anna Karenina. Jest w niej napięcie między matką i kochanką. Tołstoj, jak pisze o nim Gustaw Herling-Grudziński, miał seksualną obsesję. Był człowiekiem o wielkim libido, wykorzystującym chłopki, które do niego należały (z racji pańszczyzny — red.), ale czuł się winny. Bo pragnął być anachoretą i prorokiem. I to napięcie między zmysłowością a pragnieniem czystości w Kareninie jest. Mamy wrażenie, że Tołstoj jest w pewnym stopniu Anną Kareniną — chce zaznać ognia namiętności, a jednocześnie chce się za ten ogień ukarać.

Ewa Mazgal

LEW NIKOŁAJEWICZ TOŁSTOJ: Anna Karenia, przekład Kazimiera Iłłakowiczówna, **adaptacja** Radosław Paczocha, **reżyseria** Janusz Kijowski, **choreografia** Tatiana Asmolkova, **autor tekstów songów** Jan Wołek, **muzyka** Jerzy Satanowski.
Występują: Katarzyna Kropidłowska — Anna Karenina, Cezary Ilczyna — Karenin, Agnieszka Castellanos-Pawlak — hrabina Wrońska, Agnieszka Giza — Kitty, Ewa Pałuska-Szozda — Dolly, Marcin Kiszluk — Obłoński i Wojciech Rydzio — Lewin.
Premiera: 29 września na scenie dużej Teatru Jaracza w Olsztynie.

eprasa.pl 3b52036b3e

LUBIĘ WRACAĆ DO PRACY PO URLOPIE

TO NIEPRAWDA, ŻE SĘDZIĄ MOŻNA ZOSTAĆ TYLKO PO ZNAJOMOŚCI. NIKT WCZEŚNIEJ W MOJEJ RODZINIE NIE MIAŁ Z PRAWEM NIC WSPÓLNEGO. SWOJĄ WŁASNĄ PRACĄ DOSZŁAM DO MIEJSCA, W KTÓRYM JESTEM TERAZ I NICZEGO NIE ZAWDZIĘCZAM NEPOTYZMOWI – MÓWI SĘDZIA AGNIESZKA ŻEGARSKA Z SĄDU OKRĘGOWEGO W OLSZTYNIE.

— Czy od dziecka marzyła pani o tym, żeby zostać sędzią?

— Zaskoczę panią, ale nie. W dzieciństwie jak wiele dziewczynek chciałam zostać piosenkarką. Później marzyłam o tym, żeby być dziennikarzem. Kiedy trzeba było podejmować decyzje o szkole średniej, wybrałam liceum ogólnokształcące w Mławie. Miałam do wyboru klasę o profilu matematyczno-fizycznym i humanistycznym. Zdecydowałam się na human, bo wiedziałam, że wtedy będę mogła bezkarnie czytać. Uwielbiam czytanie. W podstawówce przeczytałam wszystkie książki ze szkolnej biblioteki. Teraz czytam 250 stron na godzinę. I nie kończyłam wcześniej kursu szybkiego czytania. Wbrew pozorom da się przy takim czytaniu wszystko zrozumieć. I ma to więcej dobrych stron, bo dzięki szybkiemu czytaniu mogę czytać więcej. Sięgam po bardzo rożne książki. I historyczne, i podróżnicze, i kryminały. Nie czytam tylko romansów.

— Jaka książka zrobiła na pani szczególne wrażenie?

— To pozycje Mai Lunde. Najpierw „Historia pszczół", a ostatnio „Błękit". Autorka pisze o tym, jak skończy świat, jeśli nie będziemy dbać o środowisko. Są poruszające, ale należą do tych książek, do których niechętnie się wraca, właśnie dlatego, że zostawiają w czytelniku aż tak głęboki ślad. Jeśli chodzi o kryminały, to lubię takie z tłem. Nie takie zwykłe, w których tylko się zabijają i na tym oparta jest cała historia. Bardzo fajnie pisze Krzysztof Beśka, pisarz pochodzący z Mrągowa.

Zawsze mam tak, że jak sięgam po jedną książkę jakiegoś autora, to czytam wszystko co napisał. I bardzo lubię podróżować. Dzieci mam już duże i od pewnego czasu samodzielnie organizujemy sobie wyjazdy. Szczególnie interesuje mnie Europa. W tym roku byłyśmy w Norwegii, zresztą już po raz drugi. Zauważyłam, że i Oslo, i Lillehammer są bardzo przyjazne pieszym. I mają niesamowitą komunikację publiczną. Czyściutko, punktualnie, przyjemnie. Ludzie też są bardzo przyjaźni. Może i spragnieni słońca, ale weseli. I, co ważne, wszyscy znają język angielski. Bo na przykład w Portugalii byłyśmy zdumione słabą znajomością angielskiego. Nawet dziewczyna sprzedająca pamiątki przy muzeum FC Porto nie mówiła po angielsku, poza kilkoma podstawowymi słowami.

— A jak to się stało, że została pani sędzia, a nie dziennikarką?

— Taką decyzję podjęłam późno, bo dopiero na piątym roku studiów prawniczych. Miałam zamiar zostać radcą prawnym, pracę magisterską pisałam z prawa bankowego. Ale któregoś dnia koleżanka mnie namówiła, żebyśmy poszły do sądu na kilka rozpraw. Wcześniej nie miałam z sądem do czynienia. Trafiłyśmy na rozprawy cywilne i miałam to szczęście, że na wspaniałych sędziów. Prowadzili rozprawy w niesamowity sposób i potrafili wyjaśnić, dlaczego wydają takie, a nie inne orzeczenie.

Później poszłam na aplikację sędziowską w Warszawie. Na asesurze byłam w Mławie. Tam trafiłam do wydziału cywilnego. Później sprawy rodzinne spowodowały, że przeniosłam się do Olsztyna. Tutaj na początku orzekałam w wydziale karnym, ale później już w cywilnym.

Od 11 lat jestem sędzią Sądu Okręgowego. I chcę podkreślić, że jestem przykładem tego, że to nieprawda, że sędzią można było zostać tylko po znajomości. Jestem pierwszym prawnikiem w mojej rodzinie. Mama była nauczycielką, tata nie żyje od prawie 40 lat. Nikt wcześniej w mojej rodzinie nie miał z prawem nic wspólnego. Naprawdę swoją własną pracą doszłam do miejsca, w którym jestem teraz i niczego nie zawdzięczam nepotyzmowi.

— Co w prawie cywilnym tak panią pociąga?

— Tutaj są prawdziwe problemy ludzi. Egzekucje komornicze, spadki, podział majątku po rozwodzie, kwestie zapłaty i mnóstwo innych. To wszystko są sprawy z codziennego życia. Uwielbiam dzielić majątki. I ciągle się uczę, wciąż się szkolę. Jestem także wykładowcą na aplikacji radcowskiej i adwokackiej. Szkolę także sędziów. Pracuję w wydziale, w którym zapadają wyroki prawomocne, od wielu nie ma już możliwości skargi kasacyjnej. Każdego dnia mam świadomość odpowiedzialności, jaka na mnie spoczywa.

Agnieszka Żegarska: Czytam 250 stron na godzinę. I nie kończyłam kursu szybkiego czytania

Fot. Karol Kityk

Bywają takie wieczory, że nie mogę zasnąć, bo myślę o sprawie. I zdarza się, że rano budzę się z rozwiązaniem w głowie.

Bo sędzia nie pracuje tylko osiem godzin. Sama pracuję także w domu popołudniami czy wczesnym rankiem, bo bardzo lubię rano wstawać. Od godziny piątej już nie śpię, a jak mam coś ważnego do zrobienia, to robię sobie pobudkę nawet o 3 czy 4.

Bardzo dużą wagę przywiązuję do tego, aby się szkolić. Szkolimy się po to, aby nie popełniać błędów. To oczywiście wymaga samodyscypliny, ale ja lubię się uczyć. Dlatego też lubię spotkania z dziećmi, które prowadzę w sądzie. W zależności od wieku dzieci, które przychodzą, dostosowuję sposób prowadzenia spotkania o prawie i pracy sędziego. To bardzo ważne, żeby sędzia mówił w taki sposób, aby słuchająca go osoba wszystko rozumiała. Mam świetny przykład obrazujący, jakie to ważne.

Pamiętam, jak sądziłam kiedyś sprawę o śliwki. A dokładniej chodziło o śliwę, drzewo, którego gałęzie sięgały na podwórko sąsiada. Dobrze się do tej sprawy przygotowałam, przeczytałam mnóstwo komentarzy prawniczych, przygotowałam doskonałe, jak mi się wydawało, uzasadnienie.

> SĘDZIA NIE PRACUJE TYLKO OSIEM GODZIN. SAMA PRACUJĘ TAKŻE W DOMU POPOŁUDNIAMI CZY WCZESNYM RANKIEM, BO LUBIĘ RANO WSTAWAĆ.

Po ogłoszeniu wyroku uzasadniałam go ustnie przez 40 minut. Kiedy skończyłam, kobieta, która była stroną w tej sprawie, wstała i zapytała: „To ja wygrałam czy przegrałam?". To mi dało do myślenia.

Teraz, jeśli ktoś występuje bez prawnika i nie do końca orientuje się w prawniczej terminologii, mówię: wygrała pani albo przegrała pani. Wszyscy sędziowie powinni dbać o to, aby ich uzasadnienia były zrozumiałe.

I muszę przyznać, że wszyscy czasami popełniamy błędy. Na co dzień oceniam orzeczenia sędziów sądów rejonowych i wiem, ze zdarzają się błędy. Ważne, aby dało się te błędy naprawić. Nie znam ani jednego sędziego, który nie przejąłby się tym, że popełnił błąd. Dla każdego z nas, jeśli to się przydarzy, jest to bardzo przykre.

Sędzia ma często kilkaset, a w pierwszej instancji nawet tysiąc spraw w referacie. Czasami widać w telewizji, jak na stole sędziowskim leży długi szereg akt. Każdy taki tom ma 200 stron. A jeśli tych tomów jest 200, to łatwo sobie policzyć, ile to stron do przeczytania. I sędziowie naprawdę to czytają. Chociaż czasami cieńsze sprawy zajmują więcej czasu, bo zawierają jakiś skomplikowany problem prawny. Mimo wszystko muszę powiedzieć, że z radością wracam z urlopu do pracy. Bardzo lubię swoją pracę, uwielbiam ją i bardzo się cieszę, kiedy przyjeżdżam z podróży i mogę przyjść do sądu.

Małgorzata Kundzicz

eprasa.pl 3b52036b3e

KOBIETA W KLUBIE FITNESS!

WIELE Z NAS MA OBAWY PRZED PIERWSZĄ WIZYTĄ W KLUBIE FITNESS. ILE KOBIET, TYLE PROBLEMÓW I PYTAŃ. NA TE NAJCZĘŚCIEJ POJAWIAJĄCE SIĘ BOLĄCZKI ODPOWIADAJĄ TRENERZY PERSONALNI Z BODY PERFECT.

Fot. Bodyperfect

■ Nie mam czasu, nie wiem, od czego zacząć.

Naprawdę chcesz powiedzieć, że nie znajdziesz chwili w ciągu dnia chociaż 3 razy w tygodniu? Rozumiem — praca, dom, dzieci lub nadmiar nauki na uczelni, a gdzie w tym wszystkim jest czas dla ciebie? Regularna aktywność poprawi twoje samopoczucie, będziesz miała dużo więcej energii i chęci do życia. O poprawie zdrowia i wyglądu nie wspominając. Czy twoje dziecko nie ma przypadkiem dodatkowych zajęć od godz. 17.30 do 19? Świetnie! Zawieziesz je na zajęcia i wpadniesz na fitness na 18. Na pewno znajdziesz coś dla siebie. W naszym klubie w przeciągu godziniy odbywają się jednocześnie trzy różne formy zajęć. Każde z nich trwa 55 minut. W niecałą godzinę zrobisz porządną rozgrzewkę, trening właściwy, a na koniec zrelaksujesz się, rozciągając przy ulubionej muzyce. Później szybki prysznic i jedziesz po syna czy córkę. Razem zmęczeni, ale z uśmiechem na twarzy wrócicie do domu. Brzmi fantastycznie? Wszystko jest możliwe przy dobrej organizacji czasu.

■ Sama nie pójdę, wstydzę się!

Jeśli nie możesz namówić koleżanki, weź sprawy w swoje ręce. Pakuj torbę i przyjdź na trening sama. Klub fitness to nie tylko miejsce do ćwiczeń. Najlepsze znajomości zaczynają się właśnie tutaj. Często na treningu grupowym widzę nową, zagubioną duszę, która już po kilku zajęciach plotkuje z innymi dziewczynami.

■ Sama sobie nie poradzę, a nie stać mnie na trenera personalnego.

W naszym klubie opieka trenera jest w cenie karnetu. Trafiając na pierwszy trening, trener wykona pomiar i analizę składu ciała, abyś mogła w każdej chwili kontrolować swoje postępy treningowe. Nie wiesz, jak obsługiwać urządzenia i wykonywać poprawnie ćwiczenia? Nie ma problemu, z chęcią przeprowadzi trening dostosowany do twoich potrzeb. Jeśli czegoś nie wiesz, pytaj.

■ Chodząc na siłownię i podnosząc ciężary, będę wyglądała jak facet.

Ten mit już dawno odszedł do lamusa, jednak nadal jest na czasie. Nie ma nic skuteczniejszego w modelowaniu sylwetki, spalaniu tkanki tłuszczowej i zapobieganiu kontuzjom jak dobrze wykonane ćwiczenia przy pomocy odpowiedniego ciężaru.

Mięśnie nie urosną tylko od podnoszenia hantli. Potrzebna jest odpowiednia dieta i naprawdę duży ciężar.

■ Nie poradzę sobie na zajęciach w grupie.

Nie mam kondycji. Nie wiem, jak wykonywać ćwiczenia. Wszyscy są już pewnie doświadczeni i znają się, bo chodzą od dawna. Bzdura! Przykładowo, na moich zajęciach codziennie pojawia się przynajmniej jedna nowa osoba. Są różnorodne typy zajęć, więc każdy znajdzie coś dla siebie. Większość instruktorów pokazuje dwie opcje wykonania danego ćwiczenia — łatwiejszą i trudniejszą, a uczestnik może ćwiczyć w swoim tempie. Dasz radę! Pamiętaj, że nikt nie urodził się mistrzem!

■ Nie potrafię ćwiczyć, wszyscy będą się na mnie patrzeć i śmiać się ze mnie.

Ćwiczący raczej skupiają się na sobie. Warto upewnić się, że śmiechy, które słyszysz za swoimi plecami, i wzrok, który na sobie czujesz, nie są tylko efektem twojej wyobraźni spowodowanej stresową sytuacją. Rób swoje, nie oglądaj się na innych, jesteś tu dla siebie.

■ Jestem gruba, poćwiczę w domu, a jak schudnę, przyjdę do klubu.

Klub fitness to miejsce dla ludzi, którzy chcą zrobić coś dla swojego zdrowia, zmienić swój styl życia. To z myślą o nich powstały takie miejsca, w których ludzie z otyłością, nadwagą lub niedowagą otrzymają pomocną dłoń, by we właściwy sposób, z rozwagą i zdrowo wrócić na właściwe tory. Nikt przecież nie wie, czy jesteś większa po ciąży, czy z powodu hormonów, które musiałaś przyjmować przez chorobę, czy może miałaś trudną sytuację w życiu. Myślę, że nikt z ćwiczących nie będzie miał potrzeby ani czasu, aby nad tym się zastanawiać. Dla nas, instruktorów, najważniejsze jest to, że postanowiłaś coś zmienić, że zrobiłaś ten pierwszy, najważniejszy krok i zaufałaś nam, oczekując w zamian pomocy. Nikt nigdy nie będzie wiedział, ile nerwów cię to kosztowało. Jedno jest pewne — zasługujesz na medal! Przecież mogłaś się załamać i siedzieć przed telewizorem, wcinając pyszne wafelki. Naszym zadaniem jest teraz nie wypuścić cię z rąk i w jak najszybszym czasie sprawić, byś polubiła nowy styl życia. Dodam jeszcze, że większość dziewczyn wypowiadających słowa tytułu tego podpunktu ma zazwyczaj delikatną nadwagę. My, dziewczyny, mamy to do siebie, że lubimy szukać dziury w całym. W sondzie, którą przeprowadziłam, 95 proc. przyznało się do tego, że ma kompleksy. Musimy pamiętać, że nawet najcięższe treningi, restrykcyjne diety, zrzucenie kilku kilogramów, wymyślne zabiegi i operacje plastyczne nie wyleczą naszej głowy. Ile pięknych, młodych dziewczyn krzywdzi się dziś, poprawiając na każdym kroku swój wygląd? Brnąc w to w końcu przypominając karykatury lalek Barbie. Choćby były najpiękniejsze na całym świecie, jeśli nie wyleczą się z kompleksów, dla siebie zawsze będą niewystarczająco ładne.

■ Nie mam odpowiedniego stroju ani markowego obuwia.

Siłownia to nie rewia mody. Oryginalny znaczek na legginsach nie sprawi, że będziesz lepiej ćwiczyć. Wiadomo, że każda kobieta chce wyglądać pięknie, ale to nie marka ma wpływać na twoje samopoczucie. Najważniejsze, żeby strój był wygodny, przewiewny i nie krępował ruchów.

— Zaakceptować siebie to ciężkie zadanie, zrobić pierwszy krok w stronę zmian — jeszcze trudniejsze. Ale nie bój się, podejmij wyzwanie i pokochaj aktywność! Zrób to dla siebie, a gwarantujemy, że poczujesz się tylko lepiej.

bodyperfect®
fitness wellness & spa

Olsztyn, ul. Kętrzyńskiego
tel. (89) 612 97 97
e-mail: bodyperfect@onet.eu

godziny otwarcia
poniedziałek-piątek, godz. 7-22
sobota, godz. 9-21
niedziela, godz. 9-20

klubbodyperfect

518otbx-a

eprasa.pl 3b52036b3e

JAK POCZUĆ SIĘ LEPIEJ ZE SOBĄ?

CODZIENNIE TROSZCZYSZ SIĘ O SWOJE CIAŁO. DBASZ O HIGIENĘ, ĆWICZYSZ, STARASZ SIĘ WŁAŚCIWIE ODŻYWIAĆ I DOBRZE SPAĆ. ALE CZY Z RÓWNĄ DBAŁOŚCIĄ TRAKTUJESZ SWOJĄ SFERĘ PSYCHICZNĄ? JAK MAWIAŁ LEONARDO DA VINCI: „TEN, KTO CHCE POZOSTAĆ W DOBRYM ZDROWIU, POWINIEN UNIKAĆ SMUTNYCH NASTROJÓW I ZACHOWYWAĆ RADOSNY UMYSŁ".

Wiadomo, że w życiu każdego człowieka przychodzą trudniejsze momenty. Wpływ na nasze samopoczucie mogą mieć wymogi cywilizacyjne, takie jak szybkie tempo życia, konieczność ciągłych wyborów, brak czasu czy liczne obowiązki. Istnieje jednak kilka prostych sposobów, by zadbać o swoją kondycję psychiczną i poprawić samopoczucie. Oto one:

Fot. Pixabay

1. Śmiej się.

Jak mówi stare przysłowie: „śmiech to zdrowie". Udowodniono naukowo, że śmiech wpływa pozytywnie na człowieka, przyspieszając proces zdrowienia i relaksując. Pozytywne nastawienie do rzeczywistości i do innych ludzi oraz dostrzeganie rzeczy dobrych powoduje, że mózg zaczyna radzić sobie lepiej nawet z trudnymi sytuacjami. Osoby myślące pozytywnie rzadziej chorują oraz szybciej pokonują chorobę.

2. Odpoczywaj.

To bardzo ważne, aby po ciężkim dniu bądź tygodniu zadbać o właściwy wypoczynek organizmu. Znajdź czas dla siebie. Zajmij się swoim hobby, idź na spacer, spotkaj się z przyjaciółmi albo poświęć wieczór lekturze dobrej książki. Chwila relaksu pozwoli ci zregenerować siły i pozytywnie nastawić się do życia. Bardzo ważny jest też dobry sen. Powinniśmy zapewniać sobie 7-8 godzin snu na dobę.

3. Jedz zdrowo.

Nadmiar węglowodanów w diecie może powodować senność i problemy z koncentracją, a przez to gorsze samopoczucie. Dzięki prawidłowemu odżywianiu dostarczamy naszemu organizmowi niezbędnych substancji odżywczych, które wpływają korzystnie na nasze codzienne funkcjonowanie.

4. Zacznij się ruszać.

Wyjdź na spacer, zacznij biegać albo jeździć na rowerze. Aktywność fizyczna redukuje poziom stresu i sprawia, że nasze samopoczucie jest znacznie lepsze. Ćwiczenia sprawiają, że nie tylko dbasz o swoje ciało, ale łatwiej radzisz sobie z trudnymi emocjami.

5. Wyrażaj swoje emocje.

Stanowczo i uczciwie wyrażaj swoje uczucia, postawy i pragnienia. Pamiętaj jednak o respektowaniu postaw, uczuć i praw innych. Stosuj zachowania asertywne i odmawiaj bez lęku i poczucia winy, zwłaszcza jeśli coś nie zgadza się z twoim systemem wartości czy potrzebami. Zawsze pozostawaj w zgodzie ze sobą, swoimi przeświadczeniami, zasadami i honorem.

6. Stawiaj przed sobą cele.

Zastanów się nad tym, czego pragniesz i ukształtuj swoją wizję idealnego życia. Życie pozbawione celu jest trudne. To właśnie on pozwala osadzić nasze życie w pewnych ramach. Dzięki temu możemy budować swoje poczucie bezpieczeństwa, bo wiemy, jaki mamy punkt odniesienia. Stawiaj przed sobą wyzwania, ale pamiętaj również, aby cel był proporcjonalny do możliwości, bo gdy ustawisz poprzeczkę zbyt wysoko, łatwiej będzie ci się potknąć i stracić wiarę w siebie.

7. Rozwijaj swoje zainteresowania.

Szukaj nowych i ciekawych doświadczeń. Bądź otwarty na zmiany i odkrycia. Posiadanie własnego hobby i rozwijanie swoich pasji pozwala oderwać się od rzeczywistości, poprawia nasze samopoczucie, a także rozwija nas samych i daje poczucie satysfakcji.

8. Sprawiaj sobie przyjemności.

I to nie w nagrodę za dobre zachowanie czy osiągnięcia, ale za to, że jesteś! Jeżeli od czasu do czasu zrobisz coś nowego, tylko dla siebie i dla swojej przyjemności, uwolnisz się od napięć, rutyny i nudy, które najbardziej zagrażają naszemu samopoczuciu i funkcjonowaniu psychicznemu. Pomoże ci to być bardziej pogodnym, zadowolonym ze swojego życia i pełnym wiary we własne siły.

9. Dbaj o relacje z innymi ludźmi.

Kontakt z innymi ludźmi powoduje, że rozwijamy się, mamy szansę dyskutować i poznawać świat. Jednak nie każda relacja z drugim człowiekiem przynosi nam pozytywne doświadczenia. Czasami przychodzi więc czas na weryfikację naszych znajomych i przyjaciół. Otaczaj się pozytywnymi ludźmi, którzy cię kochają i dbają o ciebie, a zdecydowanie odetnij się od tych „toksycznych". Utrzymywanie właściwych relacji z drugim człowiekiem jest jednym z ważniejszych warunków dla rozwoju zdrowia psychicznego.

10. Uwielbiaj siebie.

Tak po prostu. Każdy z nas jest wyjątkowy, jedyny w swoim rodzaju i niepowtarzalny. Dlatego uwielbiajmy i szanujmy samych siebie. Bądź wobec siebie szczery i uczciwy. Chwal siebie za sukcesy, nawet te małe, i doceniaj zalety. Pozbądź się swoich kompleksów. Wszystko to będzie miało korzystny wpływ na twoje zdrowie psychiczne i fizyczne.

Milena Laura Siemiątkowska

REKLAMA

SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
dr n.med. Grażyna KUCIEL-LISIESKA
• diagnostyka i leczenie nowotworów (zabiegi chirurgiczne)
Olsztyn, ul. Zamenhofa 1
przyjęcia: pon., śr., godz. 15-17
• domowy 89/542 58 29
• komórka 502 056 459
306917otbr-b -0

dr n. med.
Sylwia Lisieska-Żołnierczyk
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
◆ zabiegi chirurgiczne ◆ wizyty domowe
◆ poradnictwo żywieniowe chorych nowotworowych i ogólnych (certyfikat POLSPEN)
Olsztyn, ul. Zamenhofa 1, czw. 15.00-17.00
(pozostałe terminy po uzgodnieniu telefonicznym)
Rejestracja telefoniczna codziennie:
506 116 994
305317otbr-b 0

Dr n.med. Piotr Malinowski Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Dr n.med. Dariusz Michalik Specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
Dr n.med. Jacek Nowak Specjalista chirurgii ogólnej i naczyniowej
Prywatna poradnia Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej oraz Chorób Naczyń
pn.-pt. 16.30-18.30
Rejestracja telefoniczna: 89-534 23 33 w godz. 10.00-18.00
Adres: Olsztyn, ul. Pana Tadeusza 6 „PANTAMED"
306117otbr-b-M

proktologia
dr n. med.
Tadeusz Peterlejtner
specjalista chirurg
Olsztyn, ul. Mroza 13
pn., śr. i pt. 16.00-18.00
rejestracja
(89) 543-25-72
kom. 0601-693-107
303817otbr-b-M

Lek. med.
Artur ZALEWSKI
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna
LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie
45218otbr-b -0

NZOZ „ARTERIA" PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHORÓB NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65
CHOROBY ŻYŁ I TĘTNIC
• diagnostyka • leczenie zachowawcze
• skleroterapia żylaków
• laserowe leczenie żylaków!!!
• leczenie operacyjne żylaków
Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl
17318otbr-B -N

REKLAMA

Urolog
USG - układu moczowego
dr n. med. Zbigniew Purpurowicz
Olsztyn-Dajtki, ul. Rzepakowa 10
Przyjęcia - pn., czw. 15.00-18.00
(89) 527-83-19, 601-89-46-36
304717otbr-b -0

MILLER DENTAL
PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
lek. stom. Katarzyna Miller
specjalista periodontolog
lek. stom. Adam Miller
lek. stom. Anna Miller
• leczenie w ramach NFZ i prywatnie • pełen zakres usług stomatologicznych • RTG
Olsztyn, ul. Piotrowskiego 16 lok. C
tel. 502-071-870, 89 539 96 38
304317otbr-B -K

eprasa.pl 3b52036b3e

Fot. Fotolia

ZAMIAST MIĘSA STRĄCZKI

PRODUKTY BIAŁKOWE POCHODZENIA ZWIERZĘCEGO SĄ BARDZO CZĘSTYM SKŁADNIKIEM NASZEJ DIETY. WIĘKSZOŚĆ OSÓB NIE WYOBRAŻA SOBIE OBIADU BEZ MIĘSA CZY RYBY. OCZYWIŚCIE BIAŁKO TO WSPANIAŁY BUDULEC I NA PEWNO NALEŻY PAMIĘTAĆ O SPOŻYWANIU GO REGULARNIE, NATOMIAST WARTO RAZ NA JAKIŚ CZAS OGRANICZYĆ JEGO JEDZENIE.

Raz w tygodniu lub raz na dwa warto zaplanować sobie dzień bezmięsny. Zwłaszcza, gdy jesteśmy długo na diecie z dużą ilością mięsa, ryb czy jaj. Wówczas z pomocą przychodzą strączki. Są tanie, proste do przygotowania i bardzo smaczne, a można z nich wyczarować wszystko od słodyczy po pyszny obiad — przekonuje Natalia Ulewicz, dietetyk kliniczny.

PROPOZYCJA 1 - białko konopne Hemp

— Hemp zawiera w swoim składzie GLA (kwas gamma-linolenowy). Badania wskazują, że GLA ma świetny wpływ na redukcję zmian skórnych, a także wzmacnia stawy. Okazuje się, że też, że konopne białko świetnie wpływa na podniesienie poziomu energii. Dodatkowo jest bogate w niezbędne kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6 i omega-9. Taka kombinacja zapewnia m.in. zdrowy wzrost włosów, piękną skórę i paznokcie — informuje dietetyczka.

ŚNIADANIE - kasza jaglana z truskawkami

Składniki: kasza jaglana - 50 g, truskawki lub maliny (mrożone) — 100g, 1 banan, odżywka białkowa konopna (Hemp) — 20 g, migdały w płatkach — 20 g, woda - 0,5 szklanki. Przygotowanie: Kaszę ugotuj na wodzie. Dodaj mus z banana i białka konopnego zblendowane razem. Wyłóż do miseczki, dodaj pokrojone truskawki i dodaj płatki migdałowe. Możesz doprawić cynamonem. Wypij do tego szklankę soku warzywnego!

PROPOZYCJA 2 - fasola
II ŚNIADANIE - brownie z fasoli

Składniki: 280 g ugotowanej czerwonej fasoli, 4 łyżki kakao naturalnego lub karobu, 1 banan, 4 jaja, 2 łyżki oliwy, łyżeczka sody, 2 łyżeczki cynamonu, suszone owoce opcjonalnie np. 5 daktyli/figi/śliwki, można opcjonalnie dać parę orzechów do ciasta, masło do smarowania tortownicy. Przygotowanie: Ugotowaną fasolę połącz ze składnikami (oprócz kakao, owoców suszonych i orzechów) i zmiksuj na jednolita masę. Dodaj pokrojone na mniejsze kawałki orzechy, śliwki i kakao. Przełóż do nasmarowanej tłuszczem formy (przepis na tortownicę o średnicy 15 cm), piecz w temperaturze 180 stopni przez ok. 30 min. Po wyjęciu odstaw brownie do ostygnięcia.

PROPOZYCJA 3 - soczewica

— To jedna z najzdrowszych roślin strączkowych. Zawiera dużo białka, a także węglowodany. Dobrze tolerowana w wielu przypadkach nawet przy problemach jelitowych. Ma bardzo niski indeks glikemiczny, stąd może być stosowana u osób z cukrzycą czy insulinoopornością. Najmniejszy indeks glikemiczny ma soczewica zielona (IG=25), nieco wyższy czerwona (IG=30), a żółta (IG=35). Nadaje się do zup, sałatek, past, ale także można kupić już makarony z soczewicy. Wszystkie strączki najlepiej namaczać na noc, warto także pamiętać iż soczewicę soli się dopiero pod koniec gotowania (najlepiej na 10 minut przed końcem). Dlaczego to takie istotne? Po pierwsze chroni to nasiona przed zbytnim stwardnieniem, po drugie zapobiega utracie cennego białka. Istnieją sposoby gotowania strączkowych, które zmniejszają ryzyko problemów trawiennych. Polecam dodanie liścia laurowego, majeranku czy glonów (kombu). Początkowe gotowanie bez przykrywki pozwala niekorzystnym związkom na ulotnienie się – dodaje ekspertka.

OBIAD - makaron z soczewicy z pesto

Składniki: 70 g makaronu z soczewicy przed ugotowaniem, 3 łyżki oliwa z oliwek, bazylia kilka garści, nasiona słonecznika, czosnek, sól pieprz. Przygotowanie: Zmiel za pomocą blendera oliwę, bazylie, czosnek, nasiona słonecznika i przyprawy. Wymieszaj z ugotowanym makaronem na ciepło.

PROPOZYCJA 4 - fasola adzuki

— Mniej popularna, a niezwykle odżywcza. Badania wskazują, iż wspomaga pracę nerek, nadnerczy i pęcherza moczowego, dzięki czemu usuwa nadmiar wody z organizmu i zmniejsza obrzęki. Zawiera stosunkowo sporo żelaza, bo 5 mg na 100 g, sporo magnezu 127 mg na 100 g, a także trochę wapnia 66 mg na 100 g. Na 100 g dostarcza 63 g węglowodanów z czego 13 g błonnika i około 20 g białka - mówi Natalia Ulewicz.

KOLACJA - kotlety z fasoli adzuki

Składniki: 90 g fasola adzuki, 1 papryka czerwona, por, seler korzeniowy 120 g, marchew, kilka garści roszponki, garść kiełków, 2 łyżki oliwy, natka pietruszki liście. Przygotowanie: Fasolę namocz dzień wcześniej. Odlej wodę, zalej nową (na jedną objętość fasoli dwie objętości wody) i gotuj do miękkości (ok. 40 minut). Wystudź i zblenduj na puree. Por posiekaj. Seler, marchew ugotuj na miękko i zetrzyj na grubych oczkach. Puree, wymieszaj z warzywami, pietruszką. Dopraw, uformuj i upiecz kotleciki. Roszponkę opłucz, pokrój pomidory, paprykę. Wymieszaj warzywa i dopraw oliwą. Podaj z kotlecikami.

NA CO UWAŻAĆ SPOŻYWAJĄC STRĄCZKI? Rady dietetyczki

— W diecie opartej na białkach roślinnych trzeba pamiętać o tym, by korzystać z różnych źródeł białka tak, aby w skali dnia dostarczyć organizmowi wszystkich aminokwasów egzogennych w odpowiednich ilościach.

— W większości (soczewica stanowi wyjątek) należą one do grupy FODMAP, czyli zawierają sporo fermentujących węglowodanów. Gdy masz problemy pokarmowe lub zaburzoną florę bakteryjną jelit, strączki mogą zaostrzyć objawy chorobowe.

— Osoby z niedoczynnością tarczycy nie powinny spożywać soi.

— Warto pamiętać o składnikach antyżywieniowych, są one problematyczne, gdy nie namaczamy strączków oraz gdy nie gotujemy ich w odpowiedni sposób: fityniany (głównie kwas fitynowy) – jego nadmiar utrudnia wchłanianie takich pierwiastków jak wapń, magnez, żelazo i cynk oraz samego białka, saponiny – to one tworzą pianę podczas gotowania, którą należy zbierać łyżką, gdyż w nadmiarze związki te przedostając się do krwioobiegu mogą powodować hemolizę krwinek i oddziaływać toksycznie również na układ nerwowy, jednak z drugiej strony mają działanie pozytywne na układ immunologiczny, do tego ułatwiające wydzielanie śluzu, moczopędne i przeciwnowotworowe, galaktocukry (m.in. rafinoza, stachioza oraz werbaskoza) - to właśnie one nietrawione przez układ pokarmowy powodują efekt gazotwórczy.

Fot. Fotolia

Zawartość białka w liczbach

- tofu – 13 g białka/100 g
- ciecierzyca sucha – 19 g białka/100 g
- soczewica – 25 g białka/100 g
- fasola – 30 g białka/100 g
- soja – 34 g białka/100 g

eprasa.pl 3b52036b3e

PAMIĘTAJĄ O GRECHUCIE

13.10
Olsztyn\\\
NASZ PATRONAT

Co roku jesienią miłośnicy twórczości Marka Grechuty zapraszają mieszkańców Olsztyna na koncert piosenek tego artysty. Tak będzie i w tym roku. Trzynasty już koncert odbędzie się 13 października. W tym roku sceniczne spotkanie artystyczne będzie miało nieco inny charakter, bo nastąpi połączenie dwóch postaci: Marka Grechuty i Jana Kantego Pawluśkiewicza. Stąd tytuł koncertu „...mistrza Jana, czy Kantego? Nie pamiętam tego".

Zabrzmią nie tylko piosenki z repertuaru Marka Grechuty z muzyką Jana Kantego Pawluśkiewicza, ale odbędzie się też prezentacja jego twórczości malarskiej połączona z pokazem multimedialnym. Koncert w sali koncertowej Państwowej Szkoły Muzycznej w Olsztynie, początek godz. 18.00. Wstęp wolny.

PIERWSZY FESTIWAL KINA NIEZALEŻNEGO

29-30.09
Lidzbark Warmiński\\\
NASZ PATRONAT

W Lidzbarku Warmińskim rozpoczął się w piątek Festiwal Kina Niezależnego „LiFF 2018". W „małym amfiteatrze" oraz w Lidzbarskim Domu Kultury prezentowane są dzieła kilkunastu twórców. Impreza to nie tylko pokazy filmowe, ale też spotkania z twórcami i panele dyskusyjne. Gośćmi spotkań będą: Andrzej Saramonowicz, scenarzysta, reżyser, producent, dziennikarz i dramaturg, twórca między innymi „Testosteronu" i „Lejdis"; dwaj aktorzy Michał Piela (aspiranta Nocul) oraz Bartłomiej Firlet (aspirant Dziubak) znani z serialu „Ojciec Mateusz": Małgorzata Przedpełska-Bieniek, znakomita technik dźwięku, która opowie o tym, jak można wzbogacić — przez odpowiednio wykreowany dźwięk — opowiadanie filmowe.

Pierwszy w Lidzbarku Warmińskim festiwal filmu niezależnego zakończy się w niedzielne popołudnie. Widzowie obejrzą kilkadziesiąt filmów offowych, nagrodzonych na innych festiwalach. Wybiorą jeden, który otrzyma nagrodę publiczności.

Ewa Lubińska

WEEKEND SENIORÓW

Trwa weekend kultury dla seniorów powyżej sześćdziesiątego roku życia, organizowany przez instytucje kultury. W Olsztynie seniorzy będą mogli skorzystać z promocyjnej oferty: w Muzeum Warmii i Mazur, 29-30 września — wstęp bezpłatny; Muzeum Dom „Gazety Olsztyńskiej", 29-30 września — wstęp bezpłatny; Muzeum Dom „Gazety Olsztyńskiej", 30 września o godz. 12.00 — zwiedzanie z przewodnikiem; Muzeum Przyrody, 29-30 września — wstęp bezpłatny. 29 września o godz. 11.00 zwiedzanie z przewodnikiem wystaw zwierzęta Warmii i Mazur i zwierzęta Afryki. Akcja „60+Kultura" ma zachęcić seniorów do aktywnego uczestniczenia w życiu kulturalnym.

ŁOBASZEWSKA ZAŚPIEWA W OLSZTYNIE

30.09
Olsztyn

W Galerii Sowa w Olsztynie, ul. Zamkowa 2, w niedzielę 30 września, o godz. 17:00 wystąpi Grażyna Łobaszewska & Ajagore. Artystka pojawi się ponownie po wielu latach w Olsztynie. Podczas koncertu olsztyńska premiera nowej, jubileuszowej płyty „Sklejam się".

Grażyna Łobaszewska, jedna z najwybitniejszych polskich piosenkarek, z zespołem Ajagore przedstawi zupełnie nowe, zaskakujące brzmienie, energetyczne aranżacje. Wspaniałe, dojrzałe teksty Justyny Holm, Jana Wołka, Andrzeja Popiela, Piotra Bukartyka. Nie zabraknie największych, niezapomnianych przebojów, które w odświeżonych aranżacjach na nowo odzyskują blask. Przeżyj wspólnie z Grażyną jej 40-lecia pracy artystycznej.

Grażyna Łobaszewska z zespołem Ajagore
Fot. Materiały organizatora

Na scenie: Grażyna Łobaszewska — śpiew, Sławomir Kornas – bas, śpiew, Maciej Kortas – gitary, Michał Szczeblewski — perkusja.

red.

KINO W OLSZTYNIE

HELIOS
tel. 89 535 20 30
2117otbp-e -0

Helios Olsztyn
(budynek CH AURA, al. Piłsudskiego 16)
Repertuar na sobotę
Kler, g. 11:00, 12:00, 14:00, 15:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00; **Mała Stopa**, g. 10:00, 11:30, 13:45, 16:00, 19:30; **Johnny English: Nokaut**, g. 13:15, 17:15, 20:15; **Juliusz**, g. 21:45; **Dywizjon 303**, g. 11:45, 14:45; **Księżniczka i smok**, g. 10:30, 12:45, 17:15; **The Nun**, g. 15:15, 21:30; **The House with a Clock in Its Walls**, g. 10:45, 14:45, 17:45; **Kamerdyner**, g. 12:30, 15:30, 18:30, 20:30; **Searching**, g. 14:15, 18:45, 21:15; **Krzysiu, gdzie jesteś?** g. 10:15: **Mam przyjaciół w niebie,** g. 12:15, 16:30; **Hotel Transylwania 3**, g. 18:15.

KINA W ELBLĄGU

Multikino Elbląg
(CH Ogrody, ul. płk. Dąbka, tel. 55 61292 24)
Biały kieł, sb-nd. g. 12:35 (dubbing, 2D); **Dywizjon 303. Historia prawdziwa**, sb-nd. g. 19:05 (PL, 2D); **Festiwal księżniczek: Pocahontas**, sb-nd. g. 10, 12 (dubbing, 2D); **Hotel Transylwania 3**, g. 16 (dubbing, 2D); **Johnny English: Nokaut**, sb-nd. g. 17 (napisy, 2D); **Juliusz**, sb-nd. g. 14:40 (PL, 2D); **Kamerdyner**, sb-nd. g. 10:05, 21:20 (PL, 2D); **Kler**, sb-nd. g. 10:50, 11:50, 12:50, 13:50, 14:40, 15:40, 16:40, 17:30, 18:30, 19:30, 20:05, 20:20, 20:45 (sb), 21:20 (PL, 2D): **Księżniczka i smok,** sb-nd. g. 10 (dubbing, 2D); **Mała stopa**, sb-nd. g. 11:30, 13:45, 15:30, 18:15 (dubbing, 2D); **Zakonnica**, nd. g. 20:30 (napisy, 2D); **Zegar czarnoksiężnika**, sb-nd. g. 10:05, 13:10, 17:45 (dubbing, 2D).

Kino Światowid
(pl. Jagiellończyka, tel. 55 611 20 56)
Mała stopa, sb. g. 11:45, 13:45, 16:30, nd. g. 13:30, 15:30; Kler, sb. g. 15:30, 18, 20:30, nd. g. 17:30, 20; **Kino dzieci: Gordon i Paddy**, sb. g. 12; **Kino dzieci: Supa Modo**, nd. g. 12; **Biuro detektywistyczne Lassego i Mai. Pierwsza tajemnica**, sb. g. 13:30; **Mirai**, nd. g. 12:30; **Księżniczka i smok**, sb. g. 15:15, nd. g. 14:30; **Kamerdyner**, sb. g. 18:15, nd. g. 16; **Kręcisz mnie**, sb. g. 21, nd. g. 19.

MIKE PARKER I JEGO JAZZOWE TRIO

4.10
Olsztyn

Galeria Usługa Jazz Bar zaprasza na koncert nowojorskiego trio jazzowego Mike Parker's Trio Theory — 4 października godz. 20. Bilety w cenie 40 zł do kupienia w Galerii Usługa Jazz Bar (ul. Stare Miasto 2).
W 2011 r. Parker nagrał pierwszy album „Prelude" w Nowym Jorku. Muzyk osiadł w Krakowie i zreformował grupę ze Sławkiem Pezdą (tenorowy saksofon), Bartkiem Prucnalem (altowy saksofon), Cyprianem Baszyńskim (trąbka) i Dawidem Fortuną

(perkusja). Dziś Parker koncentruje się na Teorii Trio, do której dołączyli Sławek Pezda i Frank Parker (perkusja).

ODSŁONIĘCIE POMNIKA

29.09
Olsztyn

W sobotę o godz. 12 rozpoczną się uroczystości odsłonięcia pomnika ks. Adalberta Wojciecha Zinka przy bazylice św. Jakuba w Olsztynie.
W programie uroczystości: 12.00 msza święta celebrowana przez abpa Józefa Górzyńskiego; 13.00 odsłonięcie i poświęcenie pomnika ks. Adalberta Wojciecha Zinka, złożenie kwiatów, wystąpienie wojewody.

PRZYJDŹ, ZRÓB ZDJĘCIE I POMÓŻ!

W niedzielę 30 września o godz. 14 w Galerii Warmińskiej odbędzie się prezentacja siatkarzy Indykpolu AZS Olsztyn. To okazja, by poznać całą drużynę, zdobyć autografy, a nawet zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie. Fanów siatkówki ucieszy z pewnością możliwość obejrzenia nowych strojów meczowych. To także okazja, żeby pomóc. — Już trzeci sezon AZS gra z Fundacją „Przyszłość dla Dzieci" — mówi Iwona Żochowska-Jabłońska, dyrektor zarządzająca Fundacją.

Wolontariusze zadbają o atrakcje dla najmłodszych. Przeprowadzona zostanie zbiórka na rzecz Martynki Kasznickiej, podopiecznej Fundacji. Rodzice dziesięciolatki zbierają pieniądze na operację w Stanach Zjednoczonych. Zaproponowano jej trzystopniowe operacyjne leczenie ręki. Już po pierwszym etapie Martynka będzie mogła zginać łokieć i przede wszystkim poruszać palcami.

Martynka z siatkarzami
Fot. Kacper Kiriklewski

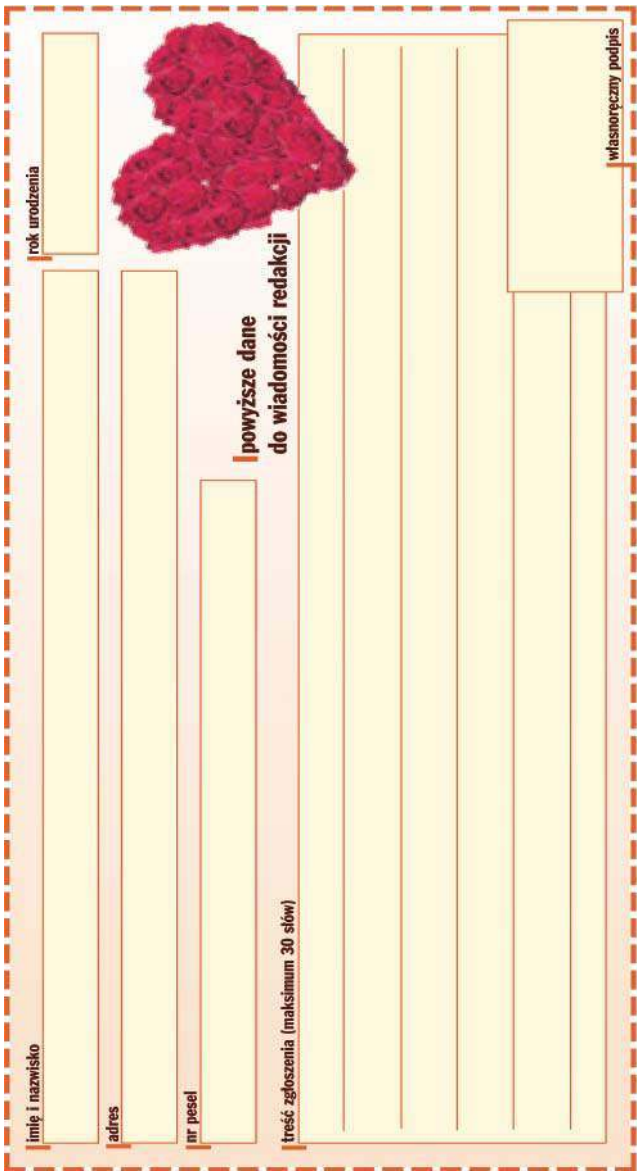
Operacja i 10-tygodniowa rehabilitacja na Florydzie kosztują 400 tys. zł. Na pierwszą operację nie można już czekać. Trzeba ją wykonać bardzo szybko. Rodzice stają na głowach, żeby pomoc niepełnosprawnej córce. Warto więc przyjść w niedzielę, żeby świetnie się bawić, a przy okazji pomóc!

at

eprasa.pl 3b52036b3e

Korespondencję związaną z rubryką „Poznajmy się" proszę kierować na adres redakcji: „Gazeta Olsztyńska", ul. Partyzantów 28, 10-402 Olsztyn. Codziennie można osobiście dostarczać do redakcji kupony zgłoszeń, a także listy do wybranych osób. W razie wątpliwości proszę o kontaktowanie się ze nami telefonicznie lub osobiście w środę w godz. 9-12, nr tel. 89 539-76-48.

Do listów należy dołączyć znaczek pocztowy za 2,60 zł, a także do każdego listu wysyłanego jako odpowiedź na zamieszczony anons - kupon 1jat wycięty z „Gazety Olsztyńskiej".



POZNAJMY SIĘ NR 1521/1021

45-60 LAT

ENERGICZNA Z OLSZTYNA
poznam pana z Olsztyna w wieku 50-60 lat, uczciwego, bez nałogów i zobowiązań, poważnie myślącego o życiu we dwoje.

BLONDYNKA
o miłej aparycji, szczupła o dobrym sercu, niezależna, o wszechstronnych zainteresowaniach. Pozna pana wysokiego, szczupłego bez nałogów i zobowiązań, niezależnego mieszkaniowo i finansowo, uczciwego do 55-60 lat z Olsztyna.

SAMOTNA 47 LAT
spokojna, o dobrym charakterze, szczupła, pozna pana spokojnego, bez nałogów, nie karanego, o dobrym charakterze, uczciwego, szczerego w wieku do 55 lat z Olsztyna, który nie szuka przygód.

KĘTRZYNIANKA
Poznam pana do 65 lat, kawalera lub wdowca, katolika, kulturalnego, uczynnego, pomocnego. Mam 54 lata/162/83, jestem rozwiedziona od lat.

PANOWIE

31-45 LAT

PAN Z ELBLĄGA
jestem wzrostu 176, waga 84kg, poszukuję pani o dobrym charakterze, której dokucza samotność. Jestem katolikiem o spokojnym usposobieniu i chciałbym poznać panie tylko ze swojego miasta.

Z OLSZTYNA
57/176, chciałbym poznać panią w stosownym wieku, ja jestem niezależny finansowo i mieszkaniowo, bez nałogów. Cel stały związek oparty na zaufaniu.

ODPOWIEDZIALNY
59/180/80 kulturalny, uczciwy wdowiec, niezależny finansowo i mieszkaniowo, bez zobowiązań i nałogów, pozna szczupłą, zadbaną panią z wyższym wykształceniem do 55 lat z Olsztyna lub okolicy.

SYMPATYCZNY
mam 59/178 bez nałogów, niezależny finansowo i mieszkaniowo, uroczy, zadbany, wykształcony, pracujący, zmotoryzowany. Poznam panią w wieku 50-55 lat, szczupłą z Olsztyna lub bliskich okolic.

WOLNY 54/175/78
po przejściach, szczery, pracujący, „złota rączka", bez samochodu i zobowiązań. Poznam uczciwą kobietę w zbliżonym wieku do stałej znajomości, resztę ustalimy wspólnie. Kętrzyn i okolice.

KAWALER 55 LAT
188/78 pozna panią szczupłą, bezdzietną w podobnym wieku, lubiącą jazdę samochodem i sport.

TROSKLIWY
przystojny, zadbany, pragnie poznać panią do 50 lat, by stworzyć związek, który spełni wspólne pragnienia i da poczucie bezpieczeństwa, szacunku i wzajemnego porozumienia, mam 49 lat.

WAGA 56 LAT
niezależny finansowo, pracujący, spokojny, wyższe wykształcenie, kawaler, lubię przyrodę, jazdę rowerem i spędzać czas nad jeziorem.

POWYŻEJ 60 LAT

SAMOTNY 77 LAT
samotny wdowiec szuka uczciwej przyjaciółki, wiek obojętny, może być biedna aby wesoła i uczciwa, może być ze wsi lub z miasta.

WDOWIEC LAT 72
pragnę poznać panią z którą chciałbym spędzić lata we dwoje, wiek nie ma znaczenia, cel stały związek.

ZARADNY WDOWIEC
180/90 pracujący, zadbany, własne M, zmotoryzowany, bez nałogów i zobowiązań. Poznam panią z Ostródy lub okolic, bez nałogów i zobowiązań, w wieku do 55 lat. Nr tel. ułatwi kontakt.

SAMOTNY WDOWIEC
z Olsztyna, po 70-tce, średniego wzrostu i budowy, pogodny, uczciwy, bez nałogów, dobre warunki materialne, z mieszkaniem, zmotoryzowany, pozna panią po 70-tce. Cel wzajemna pomoc lub stały związek.

UCZCIWY
skromny, lat 61, 170/70 zadbany, bez nałogów i zobowiązań, wolny, niezależny finansowo i mieszkaniowo, zmotoryzowany. Pani bez nałogów, może zamieszkać u mnie.

WDOWIEC 71/175
bez nałogów i zobowiązań, niezależny, poznam panią, może być z zagranicy.

ENERGICZNY WDOWIEC
po 60-tce, niezależny finansowo i mieszkaniowo, zmotoryzowany. Poznam panią energiczną, czułą, która potrafi kochać i być kochana. Mieszkam poza Olsztynem.

SZATYN
emeryt po 60-tce, 172/82 - szczupły, tzw. złota rączka, wszechstronne zainteresowania, szacunek dla kobiet, samotny, niepalący, bardzo lubię tańczyć, lubię przyrodę, rower, działkę. Gdzie jesteś miła Pani? Mieszkam w Ostródzie, napisz.

LEW
jestem wolnym wdowcem niezależnym pod każdym względem, bez nałogów, miłym i skromnym. Poszukuję miłej pani, która potrafi kochać i być kochaną.

WOLNY I SZCZERY
uczciwy, bez zobowiązań, katolik, niekarany, z własnym domkiem, bez nałogów, poznam miłą panią bez nałogów i zobowiązań, szczupłą, uczciwą, gospodarną, zmotoryzowaną, możemy zamieszkać razem.

EMERYT
jestem emerytem bez nałogów i zobowiązań. Mieszkam sam i poszukuję wykształconej, szczerej oraz opiekuńczej pani bez zobowiązań. Chcę poznać uczciwą panią, która zamieszka u mnie.

PANIE

WOLNA Z ELBLĄGA
51/153/53 poznam wolnego uczciwego pana z pogodnym usposobieniem, wysokiego. Cel stały związek.

DOMATORKA 58 LAT
samotna, zaradna, o dobrym sercu, lubię przyrodę, uczciwa, poszukuję pana niepalącego, kulturalnego do 70 lat.

Z ELBLĄGA
miła, spokojna wdowa, optymistka, bez nałogów, pracująca. Pozna pana poważnego, uczciwego, bez nałogów z Elbląga i okolic. Jeśli czujesz się samotny napisz.

POWYŻEJ 60 LAT

KOZIOROŻEC
wdowa lat 62/166, szczera, uczciwa, wrażliwa z własmym M, na emeryturze, zadbana, bez nałogów. Pozna pana wdowca bez nałogów do lat 70, kulturalnego, odpowiedzialnego, poważnie myślącego o wspólnym życiu, mile widziany pan zmotoryzowany z Olsztyna.

NIEPALĄCA
samotna, bez zobowiązań, pozna pana o walorach jak wyżej, bezdzietnego, z okolic Elbląga, wiek do 80 lat. Wygląd nieważny, ważne serce. Napisz.

OPIEKUŃCZA OLSZTYNIANKA
jestem osobą niezależną, tolerancyjną, uśmiechniętą, niepalącą i skromną, nie chcę przeżyć reszty życia w samotności. Jeśli szukasz czułej i wrażliwej partnerki a jesteś w wieku do 76 lat napisz – bo warto.

SYMPATYCZNA
wdowa po 60-tce, spokojna i opiekuńcza pozna pana bez nałogów, nie szukającego przygód.

WDOWA NIEZALEŻNA
wiek 61/160/57 pogodna, miła, zadbana, otwarta, szczera, uczciwa, bez nałogów, niezależna mieszkaniowo i finansowo. Jestem z Warmii, poznam pana do lat 68 zrównoważonego, miłego i skromnego, bez nałogów.

WDOWA UCZCIWA
zadbana, pogodnego usposobienia z mieszkaniem. Poznam wdowca bez nałogów z Olsztyna, o dobrym charakterze i czułym sercu, szczupłego, do lat 75, bez zobowiązań.

MIŁA – SPOKOJNA
wdowa zmotoryzowana mieszkająca na mazurach – okolice Giżycka, lat 63/156/68kg. Poznam wdowca niewysokiego na dobre i złe do lat 70, może być ze wsi. Mogę zmienić miejsce zamieszkania.

WDOWA 69 LAT
wzrost średni, zadbana, kulturalna, inteligentna, dość zgrabna, bez nałogów i zobowiązań, niezależna finansowo, mieszkaniowo, zmotoryzowana z poczuciem humoru. Poznam pana do 72 lat, bez nałogów, uczciwego.

MIŁA
o bogatym wnętrzu, dobrym sercu, zadbana, niezależna finansowo i mieszkaniowo, ceniąca uczciwość, wierność, kulturę osobistą. Poznam pana z Olsztyna do lat 65, bez nałogów, zmotoryzowanego, poważnie myślącego o wspólnym życiu.

WDOWA AGNIESZKA
miła, pogodna, wesoła, samotna, pozna pana w wieku po 60, wysokiego, bez nałogów, zmotoryzowanego lubiącego podróże i tańce.

POGODNA
szczupła blondynka szuka pana zmotoryzowanego, bez nałogów, uczciwego, któremu dokucza samotność, może być z mieszkaniem, wiek do 80 lat lub młodszy. Ja mieszkam w Elblągu.

SKROMNA I UGODOWA
mieszkanka Olsztyna, niezależna, uśmiechnięta, opiekuńcza - pozna pana samotnego w wieku powyżej 72 lat (niekoniecznie majętnego), który też poszukuje drugiej połowy.

WDOWA 62/166
uczciwa, szczera, wrażliwa, z własnym M, na emeryturze, zadbana, bez nałogów pozna pana wdowca do 70 lat, kulturalnego, odpowiedzialnego, mile widziany pan zmotoryzowany z Olsztyna.

BYK
atrakcyjna 62-latka o miłej aparycji pozna pana w stosownym wieku.

WOLNA I UCZCIWA
wiek po 60-tce, miła, wzrost średni, bez zobowiązań, bez nałogów, niezależna mieszkaniowo i finansowo. Poznam pana do lat 70. Mieszkam w Pasłęku.

SAMOTNA LAT 63
poznam pana na dobre i złe, pan powinien być miły i serdeczny, zadbany i pachnący. Ja mieszkam w Elblągu.

POGODNA EMERYTKA
z mieszkaniem, bez żadnych zobowiązań. Jestem miłą, sympatyczną osobą, zawsze z humorem. Lubię śpiewać i tańczyć. Chętnie poznam pana, któremu dokucza samotność.

ESKA
emerytka pozna miłego pana z Olsztyna, wysokiego, bezdzietnego, niepalącego, lubiącego śpiew, podróże, pan od 72-80 lat. Cel wzajemna pomooc, stały związek.

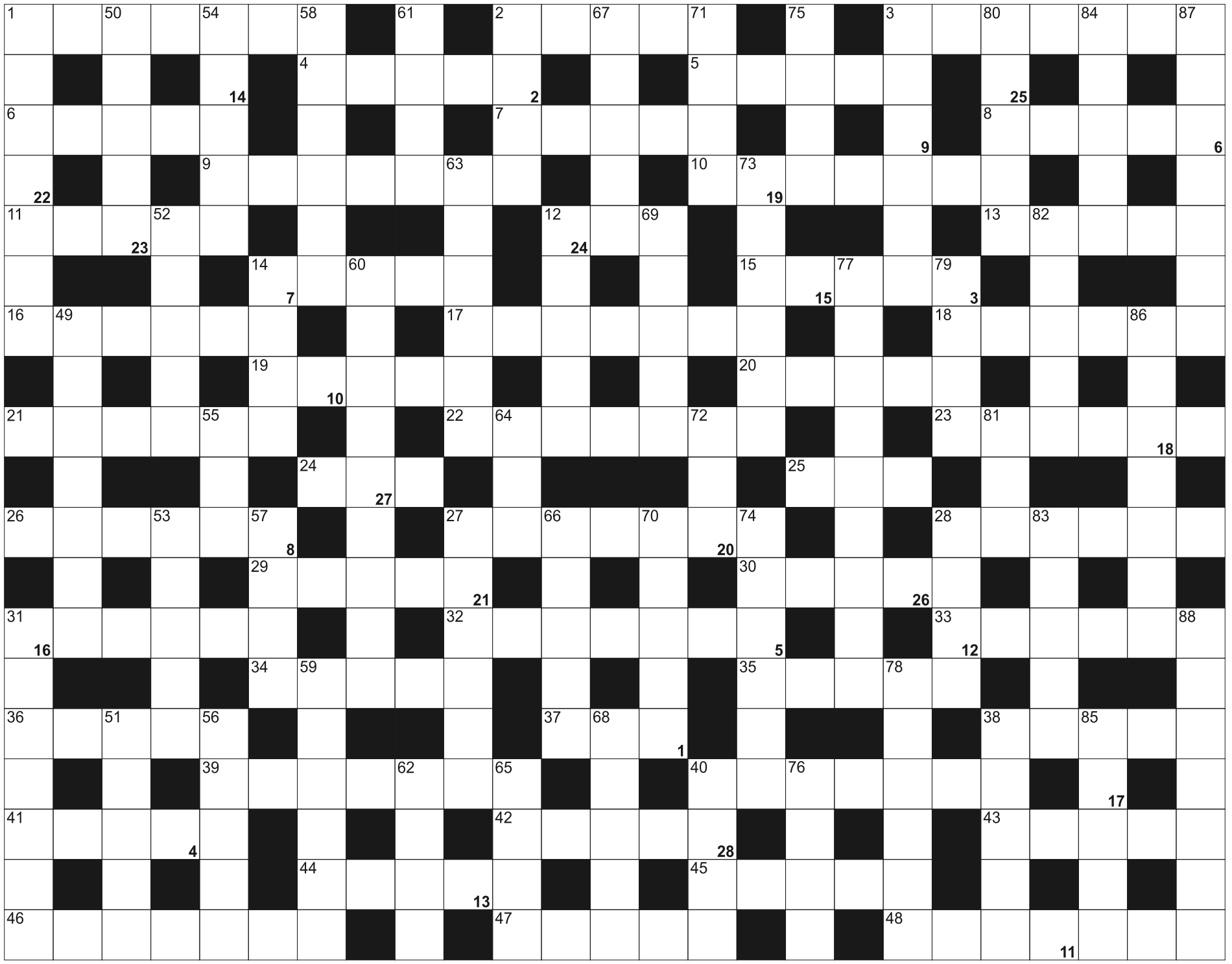
WESOŁA SZATYNKA
pogodna, niezależna finansowo i mieszkaniowo, zmotoryzowana, pozna pana w wieku do 64 lat, bez nałogów.

OPIEKUŃCZA BLONDYNKA
62 lata, niepaląca, niezależna finansowo i mieszkaniowo, pozna pana bez nałogów, wolnego, uczciwego, cel-stały związek.

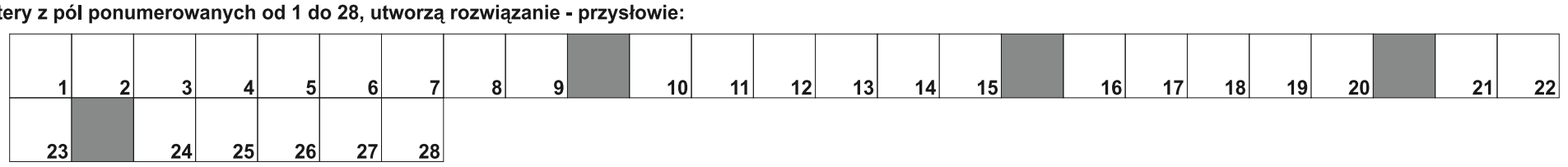
WDOWA LAT 62
poznam pana do lat 67 bez nałogów, zmotoryzowanego, o dobrym sercu. Mam własny dom, jestem na emeryturze, bez zobowiązań i nałogów.

eprasa.pl 3b52036b3e

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28, utworzą rozwiązanie - przysłowie:



POZIOMO: 1) wielkanocny z chorągiewką; 2) wygodny mebel do siedzenia; 3) sąsiaduje z Gruzją i Turcją; 4) płynny tłuszcz; 5) główna strona monety; 6) katta - kuzyn małp; 7) wyspa ze Świnoujściem; 8) płynie przez Bamako; 9) prażone ziarno kukurydzy; 10) odbiorca przesyłki; 11) zioło zawierające mentol; 12) ścierka na kijku; 13) grecka wyspa w Zatoce Sarońskiej; 14) galowy lub wieczorowy; 15) góry w Azji na terytorium Rosji, Chin i Mongolii; 16) aromatyczna przyprawa do ciast; 17) najwyższy szczyt Azji Mniejszej obok miasta Kayseri; 18) tytoń lub alkohol; 19) procedura uniezależniająca; 20) arbuz inaczej; 21) w zestawie lego; 22) pustynia w Chile; 23) styl w muzyce kościelnej; 24) niższy głos kobiecy; 25) lodowa na rzece; 26) wiwaty po udanym występie; 27) stolica Warmii i Mazur; 28) rzeka na Alasce, lewy dopływ Jukonu; 29) "szpilka" przy bucie; 30) wojskowy samolot z Mielca; 31) stopień podoficerski; 32) stolica Sycylii; 33) poduszka powietrzna w aucie; 34) imię żeńskie; 35) mocne włókno z agawy; 36) wyposażenie pokoju; 37) rzeka w Bonn; 38) olbrzymi wąż dusiciel; 39) taniec, rozpoczyna studniówkę; 40) jezioro w Argentynie i Chile, na Ziemi Ognistej; 41) drewniane nosze; 42) japońskie leczenie energią życiową; 43) polski producent rowerów; 44) kubański taniec towarzyski; 45) porowata do mycia ciała; 46) hatteria, współczesny prajaszczur; 47) ostrzegawcze przy drodze; 48) zwolennik taoizmu

PIONOWO: 1) wilczy głód, choroba; 2) rzymskie bóstwo lasów górskich; 3) eskorta, świta; 12) dokuczliwy, natrętny owad; 14) do wody lub w dal; 27) opieszale, spacerkiem, leniwie; 28) czynny wulkan, na południu wyspy Luzon; 31) strajkowy lub wyborczy; 38) mocne wino portugalskie; 40) wśród damskiej bielizny; 49) naklejka, etykieta; 50) na nim nosi się torebkę; 51) oklaski; 52) choroba brudnych ran; 53) kwiecień po angielsku; 54) foka obrączkowana; 55) australijski struś; 56) rodzaj literacki; 57) autor "Germinalu"; 58) pomieszczenie dla załogi na jachcie; 59) dawny wiosłowy statek wojenny; 60) wielka francuska lub październikowa; 61) do niego na film; 62) kapitan Nautilusa z powieści J. Verne; 63) największy chorwacki port handlowy; 64) Tl, metal; 65) zwijana bitka wołowa w sosie; 66) warzywo na surówkę; 67) argentyński taniec towarzyski; 68) imię Orzeszkowej; 69) krążek CD; 70) dawniej burzył mury; 71) uchowny buddyjski w Tybecie; 72) Karol, autor "Winnetou"; 73) boczna ściana pudełka zapałek; 74) znosi jaja; 75) 1000 mm; 76) azjatycka pustynia; 77) kompan, druh, przyjaciel; 78) tam dopłynęła arka Noego; 79) Carl Gustav, szwajcarski psycholog i psychiatra; 80) "Hrabia ... Christo"; 81) żądlący owad; 82) poziomy występ ściany; 83) stalowe u opanowanego; 84) Apolonia Chałupiec, gwiazda filmu niemego; 85) "The...", brytyjski dziennik; 86) narzędzie murarskie; 87) świętuje 4 marca; 88) bieg na hipodromie

eprasa.pl 3b52036b3e

SOBOTA\\\NIEDZIELA
|29-30|09|2018|
dodatek bezpłatny

OGŁOSZENIA DROBNE
NEKROLOGI
KONDOLENCJE

drobniak.pl

DZIŚ PONAD 130 OGŁOSZEŃ

ZWIERZĘTA

inne

KOTKI perskie 8-tygodniowe, wypielęgnowane w domu, z wielkim uczuciem, wyłącznie w bardzo dobre ręce osób delikatnych, po kosztach utrzymania. Cena do uzgodnienia. Urodziło się kociątko czarne, biszkoptowe i point, 608-488-652 (bez sms - bardzo proszę).

kupię

FIRMA Marek Mikulko. Skup bydła rzeźnego, 606-301-554, 606-121-882.

sprzedam

KOZY jednoroczne, 512-505-366

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

18 TYS./HA, 8, 7HA Dźwierzuty,w jednym kawałku przeważa IIIb i IVa, tel.600242584

4-POKOJOWE, Pieczewo 330.000zł, 602-313-371

ALBO sprzedam lub zamienię zabudowania mieszkalne do remontu na działce 8 arów+ obok działkę 11 arów w centrum Sząbruka, Kościół, szkoła, sklepy, przystanek''OK'', blisko 2 jeziora, lasy, stacja PKP. Cena 300 tys.zł, 694-369-667

ATRAKCYJNIE położona działka na skraju lasu w Stawigudzie (6330m2- 270 tysięcy zł) z wydanymi warunkami zabudowy na trzy budynki mieszkalne wolnostojące (woda, prąd, gaz, kanalizacja). Posiadamy również inne działki. Tel. 603-646-373

CERKIEWNIK działki blisko jeziora Limajno, 602-313-371

CHCESZ uniknąć zachorowania na nowotwory- nie pij wody chlorowanejKup działkę (1500m2) budowlaną uzbrojoną w uzdrowisku Frombork z dostępem do wody niechlorowanej. Cena 29,500 zł., 502-247-257

DOBRE Miasto, po generalnym remoncie, parter, 20 minut od Olsztyna, okazyjna cena 99.000zł, 732-596-420

DOM (bliźniak, mieszkania), Olsztyn, 693-238-249

DOM 137m2 w Dobrym Mieście, podpiwniczony, piętrowy 6 pokoi, 2 kuchnie, 2 łazienki, budynek gospodarczy, działka 560m2, 606-333-981

DOM nowe osiedle Bartąg, rok 2008, posiada wszystkie media, 604-648-773

DOM w Gryżlinach. Duży, 200m2 po generalnym remoncie. Położony z dala od innych zabudowań, blisko rzeki. Cena okazyjna 329000, tel. 794-000-000

DZIAŁKA budowlana na osiedlu Redykajny, z pozwoleniem na budowę i projektem, przy lesie z pełnym uzbrojeniem., Tel. 604-684-272; 691-23-80-64

DZIAŁKA budowlana w Stawigudzie 1094m2 (wszystkie media)- 89 tys. zł, tel. 603-646-373

DZIAŁKA inwestycyjna w Stawigudzie (7000m2) -75zł/m2 (netto), wszystkie media (woda,prąd,gaz,kanalizacja), Tel. 603-646-373

DZIAŁKĘ budowlaną 1800m2, Barczewo ul.Graniczna, nad rzeką Kiermas, okazyjna cena, 603-061-975

ELBLĄG, Zagonowa, mieszkanie 3-pokojowe, 47m2, co, cw gazowe, umeblowane. Cena 160.000zł, do negocjacji, 668-664-331.

GOSPODARSTWO rolne (23ha) z zabudowaniami- 480 tys zł (gmina Chorzele, województwo mazowieckie), tel. 603-646-373

MIESZKANIE 2-pokojowe 48,3m2 na 7 piętrze, przy al. Warszawskiej, rozkładowe,dwustronne (230 tys. zł). Czynsz 260zł na miesiąc, tel. 603646373

OLSZTYN, 2-pokojowe, 38,60m2, Kołobrzeska, VI piętro, 158.000zł + umeblowanie do uzgodnienia, 783-624-497.

OSTATNIE wolne mieszkania !!! Nowe mieszkanie dwupoziomowe. Tylko 4190 zł/m2. Parter, 2 pokoje - 68,02 m2; ul. Zimowa 2 Olsztyn, tel. 601 538 010.

OSTATNIE wolne mieszkania !!! Wykończone „pod klucz". Tylko 4190 zł/m2 Nowe mieszkanie z odrębnym wejściem. Parter, 2 pokoje - 50,97 m2. ul. Zimowa 2 Olsztyn, Tel: 601-538-010

OSTATNIE wolne mieszkania!!! Nowe mieszkanie z odrębnym wejściem. Tylko 4190 zł/m2. Parter, 2 pokoje - 47,65 m2; ul. Zimowa 2 Olsztyn Tel: 601-538-010

OSTATNIE wolne mieszkania. Przystosowane dla niepełnosprawnych z tarasem. Wykończone „pod klucz". Tylko 4190 zł/m2. Parter, 2 pokoje - 63,76 m2; ul. Zimowa 2 Olsztyn, tel. 601 538 010

SIEDLISKO, 501-83-39-25, 788-667-222

SPRZEDAM mieszkanie 60m2, centrum Mławy, 3 pokoje +garaż, 663-733-997

WARSZTAT mechaniki samochodowej. Bardzo tanio. Pilnie, 604-992-366

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

kupię

KUPIĘ garaż w Olsztynie. Lokalizacja i stan garażu obojętny. Może być bez prądu i kanału. Płacę gotówką. 573-148-557

KUPIĘ mieszkanie, dom z zadłużeniem, komornikiem, z lokatorem, ze służebnością. Z każdym problemem. Gotówka. Dzwoń 720-420-420

zamienię

"AS" zamiany mieszkań, domów o różnym statusie prawnym, zadłużonych innymi utrudnieniami, porady gratis Małgorzata Dyrda lic. 3079 Olsztyn Pl. Konstytucji 3 Maja 3 vis a vis dworca głównego, 603-584-180 www.zamiany.olsztyn.pl

WŁASNOŚCIOWE M-3 o pow. 48m2 wysoki parter, balkon, łazienka z oknem ul. Boenigka zamienię na mieszkanie o podobnym metrażu lub M-3 mniejsze, (89)616-65-08

poszukuję wynająć

WYNAJMĘ lub kupię altanę ogrodową -na raty, 780-079-438

do wynajęcia

2-POKOJOWE studentom, 506-52-77-59

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ

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

GDZIE ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE DROBNE?
www.nadajogloszenie.pl

Nekrologi i kondolencje zamieszczone w „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ" i „DZIENNIKU ELBLĄSKIM" oraz tygodnikach lokalnych ukazują się równocześnie na stronie **www.pozegnania.net**
ZAPAL WIRTUALNĄ ŚWIECZKĘ

Ogłoszenia drobne zamieszczone w „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ" i „DZIENNIKU ELBLĄSKIM" ukazują się równocześnie na stronie **www.drobniak.pl**

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

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

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

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

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

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

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

Pisz
ul. 1 Maja 3c/1 (Biuro Rachunkowe „Debet")
tel. (87) 423-51-15
czynne pn.-pt. 8.00-17.00, soboty nieczynne

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

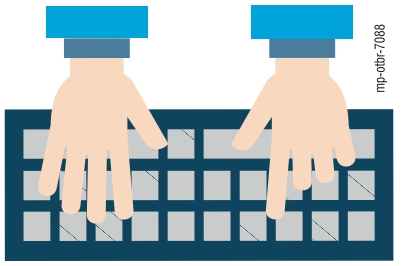
Miłakowo,
ul. Olsztyńska 16 (Urząd Miasta)
tel. (89) 757-83-31
czynne pn.-pt. 8.00-15.00, soboty nieczynne

Mrągowo, ul. Ratuszowa 5
(Mrągowska Agencja Turystyczna „MAT")
tel./fax (89)741-81-51
czynne pn.-pt. 9.00-16.00, soboty nieczynne

61617opb1-AG -N

eprasa.pl 3b52036b3e

Nie musisz wychodzić z domu
nadajogloszenie.pl



mp-otbr-7088

APARTAMENT 120m2, komfortowo urządzony, duża loggia, Jaroty, 2300zł, 605-33-40-42

KAWALERKA w centrum Elbląga, z balkonem, 22m2, słoneczna, po remoncie, z pełnym wyposażeniem (tv, agd). Kontakt, 608-488-652 (bez sms - bardzo proszę). Zapraszam.

LOKAL na Starówce 22m2 sprzedam lub wynajmę, 796-633-448

M-2, (89)527-82-45

MANHATTAN I-piętro, od 1.10.2018r., 601-662-013

NOCLEGI dla studentek zaocznych, 797-466-932

POKOJE jedno i dwuosobowe, Tel.89-542-00-39

POKÓJ 1-osobowy, (89)523-80-22

POKÓJ dla pani z częściową pomocą, 504-534-330

PRACA

dam pracę

! Możliwość dorabiania dla każdego, 601-64-90-31, 504-175-182

INŻYNIER lub technik budowlany z niemieckim, budowy Niemcy Tel.666-071-951, email: magdalena@gal-met.com, biuro@gal-met.com

KIEROWCA C+E Dorotowo, 503-103-703

KIEROWCA kat. C (wywrotka), 608364346

NIEMCY murarze, cieśle, malarze, ociepleniowcy, elektrycy, spawacze, 601-218-955

OPIEKUNKA do 4-miesięcznego dziecka, zamieszkanie, wyżywienie, 664-648-196

PANIĄ dobrze gotującą, pomoc domowa w Olsztynie, 604-648-773

POSZUKUJĘ operatora równiarki drogowej. Najchętniej rencistę, emeryta. Tel. 603646372.

PRACOWNIKÓW na budowę, 501-464-840

PRACUJ jako Opiekunka Seniorów w Niemczech. Atrakcyjne bonusy jesienno-zimowe! Kursy niemieckiego od podstaw w Mławie. Tel. 517-175-036, Promedica24

PRZEDSTAWICIELA handlowego, atrakcyjne wynagrodzenie, laptop, telefon, auto służbowe, umowa o pracę tel.600304730

PRZYJMĘ pracowników budowlanych, 604-126-481

SPRZEDAWCĘ do marketu budowlanego mężczyźni do 30 lat, 509-693-821

SZKOLENIE, STAŻ, 1000 zł miesięcznie! N.M Lubawskie, Biskupiec, Grodziczno, Kurzętnik bezrobotne, osoby niepełnosprawne, w wieku 18-64 lata, 609952452

SZPACHLARZ, kafelkarz, 786-209-082

SZUKASZ pracy, dającej możliwość nieustannego rozwoju, cenisz sobie niezależność finansową i elastyczne godziny. Zakręć się za lepszą pracą. 662164525

ZATRUDNIĘ gosposię na plebanię, Ostróda, 602-370-149

ZATRUDNIĘ mężczyznę w gospodarstwie rolnym, 797-580-971

ZATRUDNIĘ osoby niepełnosprawne- II stopień. Ochrona dworca PKS Olsztyn, 660-783-683

ZATRUDNIĘ osoby niepełnosprawne- II stopień. Sprzątanie dworca PKS Olsztyn, 660-783-683

ZATRUDNIĘ stolarza, operatora masyzn, 602-137-986

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, wyżywienie+ zakwaterowanie, 728-575-644.

ZATRUDNIĘ w zakładzie pogrzebowym w Kętrzynie. Wymagane prawo jazdy. Tel.89-752-31-89.

ZLECĘ ocieplenie domu, 664-923-627

szukam pracy

MĘŻCZYZNA 45 letni poszukuje pracy w gastronomii pomoc kuchenna z możliwością przyuczenia tel.669-980-945

POSIADAM orzeczenie o niepełnosprawności podejmę pracę jako dozorca wraz z zamieszkaniem z małą odpłatnością. Olsztyn, okolice Tel.727243487

POSPRZĄTAM dokładnie, umyję okna, 500-562-520

POSPRZĄTAM domy, mieszkania, umyję okna, tanio, solidnie, Tel. 504-540-196

RENCISTA lat 52, sprzątanie, roznoszenie ulotek, zmywanie talerzy, praca w cefarmie, robienie zamówień, stróżowanie, prace w szklarni, ogrodnictwo, robienie zakupów dla emerytów lub towarzystwo, 577-032-236

SZUKAM pracy w handlu.Posiadam doświadczenie. Jestem na emeryturze 508932463

AUTO-MOTO

sprzedam

FIAT 125p 1986r, 668-689-547

MERCEDES 410D, (1989r.), do 3,5t, plandeka- 4m, 601-654-164

RENAULT Espace 3, 2,016V 140KM (2000r) 7 miejsc, granatowy, klimatyzacja. Świeżo sprowadzony po opłatach. 508-295-260

RENAULT Thalia 1,5 CDI, 2002 r., srebrny, pali max 4,5 oleju napędowego, tablice rej. 01... w cenie razem, 4.000 zł, 694-369-667

ŻUK Lublin 1992r., Izoterma, sprzedam, 510-873-203

usługi | akcesoria

KASACJA pojazdów, skup aut, własny odbiór, 608-059-707.

USŁUGI

budowa | remont

! Szpachlowanie, malowanie, solidnie, 500-549-432

DACHY, naprawy, Olsztyn, 502-202-377

HYDRAULIK, 571-439-145

MALOWANIE, szpachlowanie, roboty wykończeniowe, glazura, terakota, płyty K/G, poleca firma z długoletnią tradycją, 504-720-494, (89)541-35-00

NAPRAWA okien, rolet, bram garażowych i żaluzji, 504-720-494, (89)541-35-00

OFERUJĘ sprzątnięcie garażu, piwnicy, strychów, rąbanie drzewa, porządki przydomowe oraz różne prace na działce, koszenie działek i trawników, Olsztyn, 782-404-688.

REMONTY mieszkań, elektryka, hydraulika, 784-092-530

STUDNIE. Solidnie. Tel.504-320-592.

WIERCENIE studni 721-410-348

ŻALUZJE poziome, pionowe, rolety antywłamaniowe i materiałowe, siatki przeciw owadom (moskitiery) oraz bramy i okna poleca producent, 504-720-494, (89)541-35-00

transport

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

naprawa

MECHANIKA samochodów ciężarowych, naprawa resorów, spawanie, 89/534-41-17

księgowe

BIURO Rachunkowe ELITA, Olsztyn, 501-489-012

inne

OGRODNICZE cięcie i formowanie roślin koszenie trawników i inne prace ogrodnicze profesjonalnie i szybko tel.534081870

PRANIE dywanów, tapicerki meblowej, samochodowej, mycie okien. Profesjonalnie. 515084582.

TANIE pranie dywanów i tapicerki meblowej (5zł m2) sprzęt i środki firmy Karcher. Dojazd na terenie Olsztyna gratis. Adam 791-469-744

BIZNES

MASZ samochód, ciężarówkę, autobus, traktor, kombajn a potrzebujesz gotówkę, a co najważniejsze nie chcesz się ze swoją maszyną rozstać? Dzwoń. U nas istnieje taka opcja dostaniesz kasę w 10 minut. Olsztyn CH Jakub, 89-535-03-13

MASZ mieszkanie, dom, lokal? Potrzebujesz szybko pieniędzy? Zadzwoń. U nas otrzymasz w parę godzin do 100 tys. zł, bez zbędnych formalności. Dyskrecja gwarantowana. Olszyn CH Jakub, 89-535-03-13

POTRZEBUJESZ szybko gotówki? Dobrze trafiłeś. Dzwoń. Gotówka od ręki w 5 minut - Olsztyn. Dworzec PKP, 730-200-200

POŻYCZKI. (89)527-72-04

SZYBKA gotówka na pilne wydatki!. U nas dostaniesz do 10 tys. zł w 5 minut. Zapraszamy! Olsztyn - CH Jakub, 89-535-03-13

RÓŻNE

sprzedam

16,80 ZŁ blachy na dachy, 605-931-138

BETONOWE sułpki ogrodzeniowe 12x12cm grubość, długość 220cm, zamienię na siatkę ogrodzeniową 1,5m lub sprzedam,Spawarka wirowa 300A, nożyce do cięcia blachy grubszej.Silnik Stara 200 ze skrzynią biegów.Komplet lub oddzielnie.Migomat spawalniczy sga-175 turbo 220V.Komplet drzwi do skody(105),692-006-623

DREWNO opałowe: gałęziówka iglasta 100zł za mp z dowozem, gałęziówka liściasta twarda 140zł za mp, brzozę 150zł za mp, iglaste grube 120zł za mp, dąb 170zł za mp, 606-958-843

DZIAŁKA ogrodnicza, 692-041-734

GRUZ mielony, betonowy z domieszką destruktu asfaltowego sprzedam. Okolice Olsztynka, 500-134-614

KOMPLET garnków Włoskich, 781-273-880

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

PIECE CO, piecokuchnie, kominki, 508-561-909

SPRZEDAM szafę do broni na sześć jednostek (mało używana), szafa posiada certyfikat, 661-735-689

SPRZEDAM tanio kuchnię elektryczną wolnostojącą, 4-palnikową z piekarnikiem, Tel. 604-684-272; 691-23-80-64

SPRZEDAM wysłodki buraczane mokre. Tel. 730989766

SUCHY opał, 602-137-986

TANIE blachy trapezowe od 13,80 zł/netto, 601-407-706

TANIO opony używane różne rozmiary 790475282

TELEWIZOR Panasonic z płaskim ekranem, kolorowy 32 cale, srebrny z dekoderem do odbioru telewizji naziemnej za 350 zł Mrągowo tel. 694-369-667

kupię

PŁYTA drogowa mon, jumbo, trelinka, cegła, płytki chodnikowe, ściany oporowe, kruszywo betonowe, konstrukcje stalowe. Prowadzimy skup prefabrykatów po skończonej inwestycji: płyt drogowych jumbo, kostki oraz kontenerów budowlanych, 500-104-197.

inne

POSIADASZ niepotrzebną elektronikę, akumulatory, złom, opony, makulatura odbierzemy bezpłatnie. tel.790475282

SERDECZNIE zapraszamy na Bal Seniora do Hotelu Dyplomat w Olsztynie ul. Erwina Kruka w terminie 6.10.2018r., o godz. 19.00, koszt 117zł od osoby. Mile widziane osoby samotne. Rezerwacja pod nr 797-466-932

TANIE sprzątanie piwnic,garaży,posesji,działek, koszenie,żywoploty,wycinka. tel.790475282

ZDROWIE I URODA

BEZBOLESNE usuwanie aparatami elektrycznymi odcisków, paznokci wrastających, brodawek, pękających pięt, pedicure. Andrzej Siwicki, ul.Wyzwolenia 28, (89)523-58-52

eprasa.pl 3b52036b3e

GAZETA OLSZTYŃSKA
pożegnania.net
Wyraź swój żal i zapal wirtualną świeczkę
861517opb1-ab -C

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

JEŚLI chcesz się poczuć lepiej, chorujesz na cukrzycę i nadciśnienie, przeprowadź „Test Ciach" pijąc uzdrowiskową wodę krzemową i przygotowując z nią posiłki. Przez tydzień nie pij wody chlorowanej i zgłoś się do lekarza. www.ciach.net.pl

SPECJALISTA ginekolog-położnik Hanicenta Rzepa, Elbląg, ul. Grottgera 22, wtorki, środy 16-18, (55)233-77-39, 501-548-424.

UZDROWISKO Frombork zaprasza do bezpłatnego poboru wody krzemowej dostępnej przez 24h przy ulicy Kopernika 10. Woda krzemowa pomocna jest w leczeniu po udarach, pomaga odzyskać sprawność fizyczną poprzez hydromasaże.

PUBY RESTAURACJE

PRZYJĘCIA weselne, komunie, spotkania integracyjne, konselacje, noclegi. kryst-tad@wp.pl. tel.533-259-602 www.kryst-tad.olsztyn.pl

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

HODOWLA Gutocha 2 oferuje: karp, amur, tołpyga, boleń, jaź, kleń, lin, szczupak, karaś złoty, kolorowe. 602-399-656

KURY Młode Nioski, Od Hodowcy, Szczepione, Pasza, Dowóz, TANIO, 502-031-298

SKUP koni rzeźnych, eksportowych, 606-954-202

SPRZEDAM jałówki odsadki, 511-155-164

SPRZEDAŻ narybku karpia 12zł/kg, tołpygi, amura, suma i lina, 602-754-909.

maszyny rolnicze

SPRZEDAM gniotownik do zboża robi płatki z owsa, pszenicy i innych małych ziaren 508-321-904

SPRZEDAM wciągarkę linową, ciągnik Białorus i części, samochód Star 244 i części, dwukółka do Stara, wagon chłodnia, żuraw warsztatowy, szlifierka do drzewa, prasa Z224, kopaczka dwurzędowa, tartak stacjonarny, piły i uchwyty, dwa barakowozy, 692-214-618

ciągniki

SPRZEDAM C330 -7000zł, 89-626-20-57

produkty rolne

SPRZEDAM siano suche w belach, (89)621-32-17

ZAKONTRAKTUJĘ słomę w sezonie 2018/19. Tel.600-201-599.

KWATERY STUDENTOM

do wynajęcia

PRZYJAZNE pokoje dla studentów od zaraz, 518-356-354

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

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

KONDOLENCJE
(wymagany dowód osobisty osoby nadającej) ukazują się w ciągu trzech dni od chwili nadania
Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN**, **ul. Partyzantów 28**
czynne w godz. 9.00-17.00, soboty – nieczynne
tel. 89-539-74-80, 89-539-74-82, 89 527-35-70, 89-527-41-19
www.pozegnania.net
Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG, ul. Rybacka 35**
tel./fax 55-236-16-99, tel. centrala 55-611-46-00 w. 22
pon.-pt. godz. 8.00-16.00
Braniewo, ul. Spacerowa 3, tel. 55-244-27-04
855917opb1-AA-C

Koleżance
Urszuli Nyklewicz
wyrazy najgłębszego współczucia i wsparcia z powodu śmierci
Ojca
składają koleżanki i koledzy z Państwowego Liceum Plastycznego w Olsztynie
588618opb1-a-M

Koleżance
Wandzie Piwońskiej-Kosiorek
serdeczne wyrazy współczucia z powodu śmierci
Matki
składają koleżanki i koledzy z Zespołu Szkół Mechaniczno-Energetycznych im. T. Kościuszki w Olsztynie
590118opb1-a-M

Drogiej Wychowawczyni
Pani Grażynie Tamarze Piotrak-Szmatowicz
wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci
Mamy
składają dzieci z klasy VIb SP 29 w Olsztynie wraz z rodzicami
592118opb1-a -O

Koleżance
Benignie Pietrusewicz
wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci
Taty
składają dyrektorzy przedszkoli miejskich w Olsztynie
589418opb1-A -N

Janowi Filipowiczowi
wyrazy współczucia z powodu śmierci
Siostry
składają koleżanki i koledzy z ekspedycji WER Olsztyn
588318opb1-a-M

USŁUGI POGRZEBOWE SYRIUSZ
Biuro: Elbląg, ul. Marymoncka 2d
tel. 055 234 55 99
Telefon (24 h) 055 235 54 54, 500 286 976
Świadczymy usługi krajowe i zagraniczne. Kredytujemy koszty pogrzebu.
Niskie ceny, najwyższa jakość świadczonych usług.
103717see1-AA -C

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85
tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych
Zbigniew Jarmużewski kom. 602 514 880
Joanna Kamińska kom. 691 410 360
Andrzej Domasiewicz kom. 602 514 888
Gwarantujemy godną i kulturalną posługę
71817opb1-ab -C

DANUTA i JAROSŁAW WACHOWSCY
USŁUGI POGRZEBOWE
PRZYMIERZE
Biuro - OLSZTYN, ul. Wojska Polskiego 29A
tel. (89) 526 11 11
kom. 607 148 719
CAŁODOBOWY PRZEWÓZ ZMARŁYCH
68917opb1-aa-M

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE
AARON
OLSZTYN, ul. LIMANOWSKIEGO 19D
TEL. CAŁODOBOWE:
(89) 533-37-15; kom. 502-180-730
CAŁODOBOWE PRZEWOZY ZMARŁYCH
71617opb1-aa-M

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska
OLSZTYN, Zatorze, ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
tel. 89 534 72 42, kom. 605 635 908
OLSZTYN, Jaroty, ul. Malewskiego 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
tel. 89 526 66 01, kom. 605 665 909
www.arkaolsztyn.pl Całodobowe przewozy zmarłych
71317opb1-aa-M

HADES
Biuro: Małeckiego 4-6, tel. 89-526-57-77
Biuro i sklep z odzieżą: Wyzwolenia 31, tel. 89-535-98-85
Całodobowe przewozy zmarłych: 601-523-500
71017opb1-ab-M

Warmiński ZAKŁAD POGRZEBOWY
Pomożemy Ci godnie pożegnać
dawniej market
Olsztyn, ul. Lengowskiego 18-20, tel. 89 535-53-00
Biskupiec, ul. Armii Krajowej 4, tel. 89 715-20-93
POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09
69017opb1-aa-M

Hera
OLSZTYŃSKIE CENTRUM POGRZEBOWE
ŻUK
CAŁODOBOWY PRZEWÓZ ZMARŁYCH
Jagiellońska 60 (nowy adres!)
tel. 604 770 604 tel. 89 535 06 06
PROFESJONALNE WSPARCIE W TRUDNYCH CHWILACH
72017opb1-AB -C

SACRUM
KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE
DĄBROWSKI ANDRZEJ
Olsztyn, ul. B. Limanowskiego 18/2
tel. 89 67 77 100, kom. 530 308 308
Całodobowy przewóz zmarłych
71917opb1-AA-M

ACHERON
USŁUGI POGRZEBOWE
Anna Żuk, Tadeusz Jotejko
Olsztyn, ul. Krasickiego 6 (Jaroty)
(89) 541-10-29, 602-600-801, 606-607-502
ZAPEWNIAMY GODNY POCHÓWEK
Całodobowy przewóz zmarłych
70717opb1-AB-M

eprasa.pl 3b52036b3e

KOSZYKARKI KKS ZACZYNAJĄ SEZON

KOSZYKÓWKA 29 WRZEŚNIA KKS OLSZTYN ROZPOCZNIE KOLEJNY SEZON PIERWSZOLIGOWY. INAUGURACYJNE SPOTKANIE OLSZTYNIANKI ROZEGRAJĄ W GDAŃSKU, A ICH RYWALKAMI BĘDZIE DRUGA EKIPA TAMTEJSZEJ POLITECHNIKI.

Przygotowania do rozgrywek zespół olsztyński rozpoczął 18 sierpnia od dziesięciodniowego zgrupowania w Kostkowie koło Wejherowa. Kontynuacja zajęć obywała się już w Olsztynie. W składzie KKS zaszły dwie poważne zmiany: po długotrwałej kontuzji do gry powróciła środkowa Natalia Żukowska, poza tym nie zobaczymy już Kseni Zajączkowskiej, czyli jednej z najskuteczniejszych koszykarek olsztyńskiego zespołu. Zastąpi ją... Ksenia Woźniak, czyli... ona sama. W lipcu wzięła bowiem ślub i przyjęła nazwisko męża.

Zespół koszykarek ze stolicy Warmii i Mazur wystąpi, podobnie jak w poprzednich sezonach, w grupie A I ligi, która będzie liczyła 11 drużyn. Są wśród nich trzy nowe ekipy: rezerwy Politechniki Gdańskiej, UKS Basket SMS Aleksandrów Łódzki i Polonia Warszawa.

W ramach przygotowań ekipa KKS wzięła udział w dwóch turniejach. W Płocku olsztynianki z trzech spotkań wygrały jedno (63:77 z Mon-Polem Płock, 53:111 z MKK Siedlce i 81:78 z AZS UW Warszawa), zajmując ostatecznie trzecie miejsce. Turniej w Gdyni zakończyły natomiast na drugiej pozycji. W swoim pierwszym spotkaniu zespół z Olsztyna rozgromił 120:38 juniorki AKS Łódź, potem pokonał 86:77 rezerwy Arki Gdynia, a w meczu o pierwsze miejsce uległ 64:72 Uniwersytetowi Gdańsk.

Fot. Emil Marecki

W tym sezonie przed swoimi kibicami KKS Olsztyn po raz pierwszy zagra 6 października

Trener Sztąberski nie kryje zadowolenia z aktualnej formy swoich podopiecznych. — Jest lepiej niż się spodziewałem — stwierdził. — Uważam nawet, że jak na ten wstępny okres jest nawet za dobra. Turnieje uwidoczniły jednak nasze słabości, a jedną z nich jest niska skuteczność rzutów za trzy punkty. Wprawdzie wyniki z drużynami z naszej grupy nie oddają w pełni potencjalnych możliwości naszych rywalek, bo nie wszystkie zawodniczki w tych zespołach już grały. Naszym jedynym wzmocnieniem w stosunku do poprzedniego sezonu jest powrót Natalii Żukowskiej. Czeka ją jednak jeszcze wiele pracy, aby wróciła do formy sprzed kontuzji. Zaczynamy rozgrywki od spotkań z najmocniejszymi zespołami. Naszym celem jest przetrwanie kolejnego sezonu, najlepiej o jedno miejsce wyżej niż w poprzednim. Faworytem naszej grupy jest zespół z największym budżetem, czyli Lider Pruszków. W stosunku po poprzedniego sezonu wzmocnił się o kolejne mocne koszykarki i obecnie dysponuje pełną dwunastką bardzo dobrych zawodniczek — dodał szkoleniowiec i prezes KKS.

Na dobrą sprawę nie jest jeszcze pewne, czy koszykarki z Olsztyna przystąpią do rozgrywek. Chodzi bowiem o dopuszczenia sali OSiR-u przy ul. Głowackiego do ligi. Prawdopodobnie obiekt zostanie jednak przez Polski Związek Koszykówki ponownie warunkowo dopuszczony do rozgrywek (tak jak to się dzieje już od kilku lat).

*** Terminarz KKS (I runda):**
29.09: Politechnika Gdańska II — KKS, **6.10:** KKS — Panattoni Europe Lider Pruszków, **13.10:** Mon-Pol Płock — KKS, **20.10:** AZS Uniwersytet Gdański — KKS, **27.10:** KKS — Polonia Warszawa, **3.11:** SMS PZKosz II Łomianki — KKS, **10.11:** KKS — VBW GTK Gdynia, 1**7.11:** Basket SMS Aleksandrów Łódzki — KKS, **1.12:** SMS PZKosz Łomianki — KKS, **8.12:** AZS Uniwersytet Warszawski — KKS.

Lech Janka

REGATY BABIEGO LATA NA JEZIORZE KRZYWYM

ŻEGLARSTWO W SOBOTĘ ŻEGLARZE Z CAŁEJ POLSKI SPOTKAJĄ SIĘ NA JEZIORZE KRZYWYM W REGATACH ORGANIZOWANYCH TRADYCYJNIE POD KONIEC SEZONU. NA WODZIE POJAWI SIĘ PONAD 40 JEDNOSTEK.

W sobotę rozpocznie się na Jeziorze Krzywym w Olsztynie dwudniowa impreza żeglarska Regaty Babiego Lata. - Regaty wymyślił Ryszard Pepłowski, trener w klasach: Cadet oraz Optymist. I zaczęło się właśnie tutaj, na przystani Harcerskiej Stanicy Wodnej Bryza w Olsztynie - opowiada organizator imprezy Arkadiusz Sendlewski. Aże koniec września to już romantyczny czas babiego lata unoszącego się nad polami, więc i nazwa nowej imprezy sama się nasunęła.

Spotkaliśmy się z Sendlewskim na przystani HSW Bryza, gdzie wraz z dwoma przyjaciółmi, Ryszardem Szotkowskim i Tadeuszem Przybyłowiczem, pracuje nad przygotowaniem 27. edycji Regat Babiego Lata. Ich partnerem jest Harcerski Klub Żeglarski Bryza. Jachty wystartują w klasach: T1, T2, T3, Open, Omega oraz DeZeTa. - Istnieją dwie formuły przydzielania jachtów do klasy T1-T3: od długości kadłuba po linii wodnej albo od stosunku powierzchni żagla do masy kadłuba, stosowany m.in. podczas PPJK - wyjaśnia Sendlewski. T1 to są łódki do 6 m długości, T2 mają 6-7 m, a T3 powyżej 7 m. Organizatorzy nie wiedzą jeszcze, którą formułę wybiorą.

Frekwencja zazwyczaj na tej imprezie dopisuje.

- Były wprawdzie lata słabe, kiedy startowało raptem 15-20 łódek - przypomina Sendlewski. - Ale w tym roku spodziewamy się ponad 40 jednostek. Swój przyjazd zapowiedzieli m.in. mistrzowie Polski klas turystycznych, będą także załogi z Poznania, Gniezna, Warszawy, z Iławy, Ostródy i Mrągowa. Bardzo silna grupa, od 8 do 12 jednostek, przyjedzie z Morąga z zaprzyjaźnionego MKŻ Keja.

Przyjechać na przykład z Poznania z jachtem ciągniętym na wózku za samochodem to już poważna wyprawa. Zatem mają te regaty jakąś moc przyciągania, skoro aż tylu żeglarzy z głębi kraju się na to decyduje. - Zawodnicy, którzy przyjeżdżają na te zawody z klas turystycznych, to mistrzowie Polski z wcześniejszych lat, medaliści - wyjaśnia Sendlewski - A za chwilę, bo 13 października, odbędzie się w Rynie duży finał Pucharu Polski Jachtów Kabinowych (PPJK), w którym wystartuje po czterech skipperów wyłonionych w każdej klasie podczas eliminacji - ośmiu imprez rozgrywanych w całym kraju, od Soliny po morze, od czerwca do sierpnia. Skipperzy zbierają wtedy punkty i potem najlepsi spotykają się na finale w Rynie. Tam wszyscy będą się ścigali na jachtach Antila 24 udostępnionych przez organizatora.

Organizatorów Regat Babiego Lata wspomagają finansowo zaprzyjaźnieni biznesmeni. - Wielu naszych przyjaciół i znajomych posiadających różne firmy wspiera nas pewnymi kwotami pieniędzy, nie jakimiś szalenie dużymi, ale ziarnko do ziarnka i uskładamy nasz budżet. Będą z tego regaty na odpowiednim poziomie - cieszy się Sendlewski. Ich kulminacją jest tradycyjny wyścig o przechodni Puchar Babiego Lata. Jeżeli ktoś wygra go trzy razy z rzędu, wtedy otrzymuje to trofeum na własność. Przez siedem ostatnich lat akurat Arek Sendlewski wygrywał Puchar Babiego Lata rok po roku, więc salon w jego domu ozdabiają już dwa egzemplarze tego trofeum. Czy dojdzie do nich wkrótce trzeci?

Zapisy załóg biorących udział w regatach rozpoczną się na terenie HSW Bryza już w piątek, natomiast ostatnim akordem sezonu żeglarskiego 2018 na Warmii i Mazurach będą 11 listopada Regaty Niepodległości.

Łukasz Czarnecki-Pacyński

SPRINTEM

SIATKÓWKA Po ponad 15 latach Olsztyn znów ma kobiecą drużynę w II lidze. Poprzednio był to Warmiss Olsztyn, z trenerem Piotrem Koczanem, a tym razem stolicę Warmii i Mazur będzie reprezentować - prowadzony przez Marka Kotulskiego - Chemik Olsztyn. Drużynę tworzą seniorki z regionu, które po zakończeniu wieku juniora zdecydowały się zostać w naszym województwie (MOSiR Giżycko, Olimp Bartoszyce, Zryw-Volley Iława, Piątka Olsztyn) oraz juniorki, które w poprzednim sezonie zagrały w finale mistrzostw Polski (ich opiekunem był wtedy Maciej Dobrowolski, były rozgrywający AZS Olsztyn).
Pierwszy mecz olsztynianki rozegrają na wyjeździe z Legionovią Legionowo w sobotę o godzinie 18, a już w środę zagrają w Uranii z BAS Białystok (17).
*** Marek Kotulsk**i – szkoleniowiec AZS Olsztyn w latach 1980-1989 i 1996-2000, z którymi zdobył wicemistrzostwo Polski juniorów (1985 i 1999), wicemistrzostwo Polski seniorów i Puchar Polski (1988) oraz brązowy medal MP (1989). Trener reprezentacji Polski juniorów w latach 1985-89 (4. miejsce w Europie i 5. miejsce w mistrzostwach świata, jego podopiecznymi byli m.in. Mariusz Szyszko i Mariusz Sordyl). Poza tym prowadził zespoły: Budowlani Toruń (I liga kobiet, 1989-90), Borynia Jastrzębie (1990-94), Jeziorak Iława (1994-96), Chemik Bydgoszcz (2000-01). Założyciel i trener UKS Chemik Olsztyn od 2000 roku.

NA ARENACH\\\ OLSZTYN

Piłka ręczna
- **Sobota g. 15, Urania, I liga mężczyzn:** Warmia Energa — SMS ZPRP Gdańsk

Rekreacja
- **Sobota g. 9, Olsztyński Park Naukowo-Technologiczny (ul. Rejewskiego):** Uskrzydleni

Biegniemy Dla Zosi
- **Sobota g. 9, Park Centralny:** Bieg Parkrun (z udziałem osób niesłyszących)

Siatkówka
- **Niedziela g. 16, Kortowo, II liga mężczyzn:** AZS UWM — Huragan Wołomin

Żeglarstwo
- **Sobota, niedziela g. 11, przystań HSW Bryza:** XXVII Regaty Babiego Lata

BISKUPIEC

Siatkówka
- **Sobota g. 9, hala widowiskowo-sportowa**: turniej międzyszkolny oraz otwarty trening siatkarzy Indykpolu AZS Olsztyn

mdryh, lech

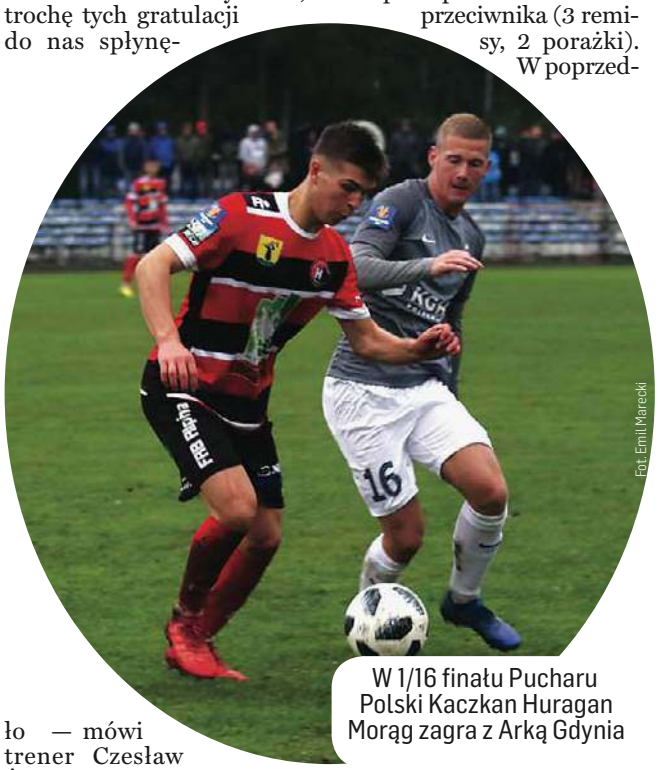
eprasa.pl 3b52036b3e

AMBITNY ZESPÓŁ Z MORĄGA

PIŁKA NOŻNA KACZKAN HURAGAN MORĄG WPRAWIŁ W OSŁUPIENIE PIŁKARSKĄ POLSKĘ, KIEDY W ŚRODĘ WYELIMINOWAŁ Z ROZGRYWEK PUCHAROWYCH ZAGŁĘBIE LUBIN, CZYLI PIĄTĄ OBECNIE DRUŻYNĘ LOTTO EKSTRAKLASY.

Trzecioligowy Kaczkan Huragan znalazł się na ustach chyba wszystkich piłkarskich kibiców w kraju, bo pokonanie 3:2 drużyny z ekstraklasy odbiło się szerokim echem. — Rzeczywiście, trochę tych gratulacji do nas spłynęło — mówi trener Czesław Żukowski. — Myślę, że kluczem do zwycięstwa była nasza wiara w możliwość pokonania Zagłębia. Ciężko bowiem wygrać takie spotkanie, mając słabe nastawienie. Wszystko musiało rozegrać się w głowach zawodników. Liczyło się więc podejście, zaangażowanie, ale trzeba było również pograć w piłkę, a to nam się udawało. Nieprzypadkowo strzeliliśmy trzy bramki. Może słabiej weszliśmy w mecz i w tym okresie było widać trochę tremy, bo za mało utrzymywaliśmy się przy piłce. Ale i w pierwszej połowie mieliśmy trzy dogodne sytuacje. Druga połowa była już w naszym wykonaniu dużo lepsza, czego efektem były bramki po ładnych i składnych akcjach. Mieliśmy też trochę farta, bo Zagłębie nie wykorzystało rzutu karnego.

W piątek klub z Morąga poznał rywala w 1/16 finału Pucharu Polski - 31 października podejmie Arkę Gdynia, natomiast Stomil Olsztyn na wyjeździe zmierzy się z Wigrami Suwałki. Ale czas wrócić do ligi - w niedzielę Kaczkan Huragan zagra na wyjeździe z Lechią Tomaszów Mazowiecki. W tej rundzie rywale u siebie jeszcze nie przegrali (3 zwycięstwa i remis), z kolei morążanie nie zdobyli jeszcze kompletu punktów na boisku przeciwnika (3 remisy, 2 porażki). W poprzednim sezonie Lechia wygrała oba mecze z Kaczkanem, za każdym razem 1:0. — Czeka nas bardzo trudne spotkanie, ale z kim byśmy nie grali, to naszym celem zawsze jest zwycięstwo. To staram się wpoić zawodnikom. To nie jest z naszej strony żadna bufonada, po prostu chcemy być ambitnym zespołem — mówi Żukowski.


Fot. Emil Marecki

W 1/16 finału Pucharu Polski Kaczkan Huragan Morąg zagra z Arką Gdynia

Na wyjazdach zagrają w 10. kolejce także pozostałe trzy kluby z Warmii i Mazur. Po dwóch porażkach z rzędu Sokół Ostróda zagra z Ruchem Wysokie Mazowieckie. We wtorek ostródzki klub poinformował, że decyzją zarządu do grającej w B klasie drużyny rezerw bezterminowo przesunięty został pozyskany latem Mateusz Broż. Z kolei beniaminka z Białej Piskiej czeka ciężka przeprawa w Aleksandrowie Łódzkim, ponieważ gospodarze w sześciu ostatnich kolejkach odnieśli pięć zwycięstw.

• **10. kolejka, sobota:** Unia Skierniewice — ŁKS Łomża (g. 13), Sokół Aleksandrów Łódzki — Znicz Biała Piska, Legia II Warszawa — Mazur Ełk (oba g. 15), Ursus Warszawa — Świt Nowy Dwór Maz. (g. 16), Broń Radom — Olimpia Zambrów (g. 17); **niedziela:** Lechia Tomaszów Maz. — Kaczkan Huragan Morąg (g. 11), Legionovia Legionowo — Victoria Sulejówek (g. 16), Ruch Wysokie Maz. — Sokół Ostróda, Polonia Warszawa — Pelikan Łowicz (oba g. 17); zaległy mecz 7. kolejki: ŁKS — Legia II 0:4.

PO 9 KOLEJKACH

1. Legionovia	22	20:8
2. Sokół A.	22	17:6
3. Lechia	20	13:7
4. Pelikan	17	12:8
5. Olimpia	13	13:11
6. Legia II	12	14:14
7. Sokół O.*	**12**	**7:10**
8. Unia	12	11:7
9. Polonia	12	15:16
10. Kaczkan	**12**	**14:18**
11. Broń	11	17:17
12. Znicz	**11**	**13:13**
13. Świt	10	13:12
14. Ruch	10	14:21
15. Victoria*	9	11:14
16. Ursus	9	15:19
17. Łomża	6	10:22
18. Mazur	**5**	**9:15**

* mecz mniej

IV LIGA Trzy czołowe drużyny zagrają w najbliższej kolejce na wyjazdach, przy czym lidera z Elbląga czeka spotkanie z czwartym w zestawieniu MKS Korsze. Dla Concordii będzie to trzeci w tej rundzie mecz na boisku rywala. Dwa poprzednie wygrała, pokonując Czarnych (7:0) i Tęczę Miłomłyn (4:0). Korsze u siebie zagrały z kolei czterokrotnie, ani razu nie przegrywając. Za MKS wygrane mecze z Zatoką (4:2) i Drwęcą (4:1) oraz remisy z Motorem (1:1) i Czarnymi (0:0). W poprzednim sezonie dwukrotnie lepsze okazały się „Słoniki": 3:2 w Elblągu i 2:1 w Korszach. — Na pewno nie będzie to łatwe spotkanie. Za każdym razem, kiedy gramy w Korszach, mamy ciężką przeprawę. Rywal to niewygodny przeciwnik, który potrafi sprawić niespodziankę. Tym bardziej że ma w swoich szeregach kilku bardzo doświadczonych zawodników, nawet z przeszłością w ekstraklasie, jak Piotr Trafarski. A w tej lidze doświadczenie daje bardzo dużo — mówi Łukasz Nadolny, grający trener Concordii. — U nas na pewno nie zagra Sebastian Tomczuk. Poza nim wszyscy są gotowi do gry, więc jedziemy po komplet punktów.

• **9. kolejka, sobota:** Tęcza Biskupiec — Czarni Olecko (g. 13), MKS Korsze — Concordia Elbląg (g. 14.30), Jeziorak Iława — Tęcza Miłomłyn, Mamry Giżycko —Drwęca Nowe Miasto Lubawskie, Rominta Gołdap — Granica Kętrzyn, Unia Susz — Mrągowia Mrągowo (wszystkie g. 16), GKS LZS Wikielec — Zatoka Braniewo (g. 18.30); **niedziela:** Olimpia II Elbląg — Motor Lubawa (g. 16).

PO 8 KOLEJKACH

1. Concordia	22	38:2
2. Motor	19	12:6
3. Mrągowia	18	21:7
4. Korsze	17	19:8
5. Wikielec	15	21:8
6. Granica	15	19:11
7. Mamry	14	12:9
8. Tęcza B.	12	22:9
9. Jeziorak	12	21:18
10. Zatoka	10	18:15
11. Olimpia II	8	7:17
12. Rominta	7	6:28
13. Tęcza M.	6	7:22
14. Czarni	6	7:20
15. Unia	1	6:28
16. Drwęca	1	5:33

KLASA OKRĘGOWA\\\ Grupa 1, sobota: Omulew Wielbark — Węgoria Węgorzewo, Mazur Wydminy — SKS Szczytno, Victoria Bartoszyce — DKS Dobre Miasto, Wilczek Wilkowo — Śniardwy Orzysz, Łyna Sępopol — Błękitni Pasym (wszystkie g. 16), Polonia Lidzbark Warmiński — Pojezierze Prostki (g. 19); **niedziela:** Cresovia Górowo Iławeckie — LKS Różnowo, Pisa Barczewo — Orlęta Rema Reszel (oba g. 16); **grupa 2, sobota:** Polonia Pasłęk — FC Dajtki Olsztyn, Szeląg Kormoran Zwierzewo — Polonia Markusy, Kaczkan Huragan II Morąg — Gmina Kozłowo, Orzeł Janowiec Kościelny — Start Nidzica, Błękitni Orneta — Płomień Turznica, Olimpia Olsztynek — GKS Stawiguda, Radomniak Radomno — Warmia Olsztyn (wszystkie g. 16); **niedziela:** Delfin Rybno — Ewingi Zalewo (g. 16).

GRUPA 1

1. Pisa	18	22:10
2. Polonia*	17	22:5
3. Różnowo	16	19:10
4. Orlęta	15	18:7
5. Śniardwy	15	15:8
6. Cresovia	14	23:16
7. Węgoria	13	15:14
8. Wilczek	10	17:25
9. DKS	10	17:21
10. Mazur	10	16:21
11. Łyna	9	14:19
12. Błękitni	9	11:17
13. Szczytno*	6	10:22
14. Victoria	6	10:16
15. Pojezierze	6	7:14
16. Omulew	4	8:19

* mecz mniej

GRUPA 2

1. Warmia	21	30:8
2. Kaczkan II	18	25:11
3. Start	17	23:13
4. Stawiguda	14	18:10
5. Błękitni	14	15:12
6. Płomień	13	21:17
7. Delfin	12	25:20
8. Dajtki	12	16:14
9. Olimpia	11	19:13
10. Radomniak*	10	14:23
11. Polonia P.*	8	14:14
12. Ewingi	8	12:19
13. Orzeł	7	12:16
14. Kormoran	7	13:24
15. Polonia M.	4	7:15
16. Kozłowo	1	11:36

* mecz mniej

II LIGA KOBIET Niedzielne przedpołudnie przyniesie derbowy mecz Stomilu Olsztyn z Victorią Bartoszyce (g. 11, boisko na Dajtkach). Faworyta nietrudno wskazać - olsztyński zespół gra w II lidze trzeci sezon, poprzednie rozgrywki skończył na czwartej pozycji, rok wcześniej był wicemistrzem. Przed obecnym sezonem z drużyny odeszło kilka zawodniczek, ale te, które teraz stanowią o sile Stomilu, doskonale dają sobie radę, czego efektem cztery zwycięstwa w pięciu kolejkach. Na drugim biegunie jest Victoria. Słabo przepracowany okres przygotowawczy oraz kłopoty kadrowe sprawiły, że beniaminek wciąż czeka na pierwsze punkty. **kwk**

PO 5 KOLEJKACH

1. Ząbkovia	15	26:3
2. Loczki	13	17:4
3. Sieradz	12	12:2
4. Stomil	**12**	**14:3**
5. Akademia	9	11:10
6. AZS UW	7	7:6
7. Pogoń	6	9:11
8. Piaseczno	6	5:12
9. Włókniarz	6	3:13
10. Tygrys	3	7:13
11. Wilga	0	3:16
12. Victoria	0	3:24

WARMIA KONTRA GDAŃSK

I LIGA PIŁKARZY RĘCZNYCH W sobotnim meczu 2. kolejki Warmia Energa podejmie SMS ZPRP. Faworytem są olsztynianie, którzy poprzedni sezon zakończyli na drugim miejscu. Dobra informacja jest taka, że po wyleczeniu kontuzji wracają Michał Sikorski oraz Sebastian Koledziński. Niestety, jest też zła, bowiem nie zobaczymy Mateusza Kosmali, który doznał urazu podczas meczu z Meblami Wójcik. - Mateusz ma problem z kciukiem i nadgarstkiem - wyjaśnia trener Daniel Żółtak. - Miejmy nadzieję, że za tydzień lub dwa powróci na boisko.

W składzie Warmii znajdzie się też trzech młodych zawodników wypożyczonych ze Szczypiorniaka Olsztyn. - Na pewno będą to Robert Targoński i Jakub Jurewicz, natomiast o tym, kto będzie tym trzecim, zadecyduję dopiero po wieczornym piątkowym treningu - dodaje Żółtak.

Chociaż zespół z Gdańska tworzą młodzi zawodnicy, to w przeszłości wielokrotnie Warmia miała z nim kłopoty - raz nawet w play-offach gdańszczanie nie pozwolili olsztynianom awansować do czołowej czwórki Superligi! - Przeanalizowaliśmy zapis wideo z ich pierwszego meczu z Ciechanowem, który wygrali jedną bramką - opowiada olsztyński szkoleniowiec. - Mieli dużo szczęścia, bo zwycięski rzut oddali trzy sekundy przed końcem, ale z drugiej strony sami byli sobie winni, bowiem zmarnowali wiele stuprocentowych sytuacji. Jest to zespół bardzo podobny do Mebli - zawodnicy obu ekip bardzo dużo biegają. Na pewno musimy na gdańszczan uważać - kończy Daniel Żółtak. Początek meczu o g. 15.

*** Inne mecze 2. kolejki, sobota:** Jurand Ciechanów - Stal Gorzów (18.30), Sokół Porcelana Lubiana Kościerzyna - Meble Wójcik Elbląg (18), Gwardia Koszalin - SPR GKS Żukowo (19), Mazur Sierpc - Nielba Wągrowiec (17), pauzuje Sambor Tczew. **dryh**

PO 1 KOLEJCE

1. Warmia Energa	3	32:24
2. Żukowo	3	32:25
3. Nielba	3	25:23
4. Mazur	3	25:24
5. SMS ZPRP	3	24:23
6. Stal	0	24:25
7. Jurand	0	23:24
8. Gwardia	0	23:25
9. Sambor	0	25:32
10. Meble Wójcik	0	24:32
11. Sokół	-	-:-

eprasa.pl 3b52036b3e

TEN ZESPÓŁ ROŚNIE Z DNIA NA DZIEŃ

SIATKÓWKA\\\ POLACY PO RAZ DRUGI W CIĄGU CZTERECH DNI WYGRALI 3:0 Z SERBAMI (CHOĆ TYM RAZEM PO ZACIĘTEJ WALCE), NIEMAL ZAPEWNIAJĄC SOBIE AWANS DO PÓŁFINAŁU MŚ. W CZWÓRCE SĄ USA, BRAZYLIA I... SERBIA, POZA NIĄ — ROSJA, A WŁOSI LICZYLI NA CUD.

Fot. www.fivb.com

Tak cieszyli się Polacy podczas meczu z Serbią w Turynie

Nie wyszedł serbskim siatkarzom rewanż na Polakach za bolesną porażkę w Warnie na finiszu drugiej rundy mistrzostw świata. Biało-czerwoni znów, tym razem w Turynie i w grze o czwórkę, wykazali swoją wyższość nad ekipą z Bałkanów, która jednak — paradoksalnie — mimo przegranej do zera, zapewniła sobie awans do strefy medalowej. To pokłosie pierwszego meczu w „polskiej" grupie J, w którym Serbia rozbiła w pył Włochy (w setach do 15, 18 i 20). Po zaciętym spotkaniu z Polską, drużyna Nikoli Grbicia zamknęła więc trzecią fazę mundialu z jednym zwycięstwem i trzema punktami na koncie (sety 3:3), mając jeszcze 15 małych punktów na plusie. Przed — zamykającym rywalizację w tej grupie — piątkowym pojedynkiem Biało-czerwonych z Włochami (który zakończył się już po oddaniu gazety do druku), u współgospodarzy MŚ ten bilans wynosił -22 pkt, a u Polaków - +7 pkt. Czyli nie było możliwości, żeby te zespoły oba na raz wyprzedziły Serbię...

Polsce pozostał natomiast jeszcze jeden, ostatni krok: wygrać jednego seta w spotkaniu z Włochami, co zapewniłoby obrońcom tytułu awans do czwórki i to nawet z pierwszego miejsca w grupie. Mało tego, miejsce w strefie medalowej mogła dać Polakom nawet przegrana 0:3, pod warunkiem ugrania co najmniej 61 małych punktów, czyli na przykład 20:25, 20:25, 21:25. Choć w sporcie wszystko jest możliwe, to wydaje się, że świetnie grający Biało-czerwoni nie są w stanie zmarnować takiej szansy... — Wynik meczu z Serbią bardzo cieszy, ale jeszcze nic nie wygraliśmy. Jutro będziemy musieli się pokazać z przynajmniej taką samą grą jak dzisiaj, żeby wyeliminować Włochów z turnieju — stwierdził środkowy Piotr Nowakowski. — Musimy po prostu wyjść i zrobić swoje. Włosi na pewno nam tego zwycięstwa nie dadzą.

*** Polska — Serbia 3:0 (26, 26, 22)**
POLSKA: Drzyzga, Kubiak (14 pkt), Nowakowski (1), Kurek (15), Szalpuk (8), Kochanowski (1),Zatorski (libero) oraz Bieniek (12), Schulz (2), Konarski, Łomacz
SERBIA: Jovović (2), Kovacević (14), Podrascanin (4), Atanasijević (11), Ivović (7), Lisinac (4), Majstorović (libero) oraz Rosić (libero), Krsmanović (3), Luburić (3), Petrić (1), Okolić, Kostić

Piątkowe mecze Brazylii z USA (grupa I) oraz Polski z Włochami (gr. J) zakończyły się już po zamknięciu tego wydania gazety.

*** Grupa J:** Włochy — Serbia 0:3 (-15, -20, -18); **grupa I:** Brazylia — Rosja 3:2 (-20, -21, 22, 23, 12), USA — Rosja 3:0 (22, 23, 23).
Plan gier o miejsca 1-4, sobota: półfinały (g. 17 oraz 21.15); **niedziela:** mecz o brąz (g. 17), finał (20.30).

GRUPA J

1. Polska	**1***	**3**	**3:0**
2. Serbia	1	3	3:3
3. Włochy	0	0	0:3

* liczba zwycięstw

GRUPA I

1. USA	1	3	3:0
2. Brazylia	1	2	3:2
3. Rosja	0	1	2:6

*** Już w niedzielę o godz. 14 w Galerii Warmińskiej odbędzie się oficjalna prezentacja Indykpolu AZS Olsztyn.** To idealna okazja do spotkania z siatkarzami, zdobycia autografów czy też zrobienia sobie pamiątkowych zdjęć z zawodnikami. Będzie można również wygrać bilety oraz zobaczyć nowe stroje meczowe olsztynian. Oczywiście, wstęp wolny! Sezon PlusLigi zaczyna się 12 października, a Indykpol AZS rozegra pierwsze spotkanie z GKS w Katowicach (niedziela 14.10, g. 17.30; transmisja w Polsacie Sport News i Polsacie Sport Extra).

pes

SPORT W TV

SOBOTA\\\ Siatkówka. Mistrzostwa świata kobiet w Japonii: Bułgaria — Włochy, Niemcy — Holandia (Polsat Sport News 6.30, 8.30), Portoryko — Brazylia, Dominikana — Serbia (Polsat Sport 6.30, 9), Chiny — Kuba, Korea Płd. — Tajlandia (Polsat Sport News 12.10, 22.50); **MŚ mężczyzn w Bułgarii i we Włoszech:** półfinały (Polsat Sport 16.50, 20.20)
*** Tenis.** Turnieje ATP w Chengdu (Polsat Sport Extra 8.30, 10.30) oraz WTA w Wuhan (TVP Sport 13)
*** Tenis stołowy.** Puchar Świata w Chengdu (Eurosport 2 11.15)
*** Kolarstwo.** MŚ w Innsbrucku: wyścig elity kobiet (TVP Sport 12.05, 15; Eurosport 1 14)
*** Piłka nożna. Fortuna 1. liga:** Odra — Garbarnia (Polsat Sport 12.30); **liga hiszpańska:** Sociedad — Valencia (Eleven Sports 2 12.55), Barcelona — Athletic, Eibar — Sevilla (Eleven Sports 1 16.10, 18.25), Real — Atletico (Canal+ Sport 2 20.40); **liga angielska:** West Ham — Manchester Utd, Arsenal — Watford, Chelsea — Liverpool (Canal+ Sport 2 13.25, 15.55, 18.25); **liga włoska:** Roma — Lazio, Juventus — Napoli (Eleven Sports 2 14.55, 17.55), Inter — Cagliari (Eleven Sports 1 20.25); **Ekstraklasa:** Piast — Górnik (nSport+ 15.10), Zagłębie L. — Pogoń, Wisła K. — Korona (Canal+ Sport 17.40, 20); **liga niemiecka:** Wolfsburg — M'Gladbach (Canal+ Sport 15.20), Hoffenheim — Lipsk (Eleven Sports 3 15.25), Leverkusen — Dortmund (Canal+ 18.20)
*** Formuła 1.** Grand Prix Rosji, kwalifikacje (Eleven Sports 1 13.55)
*** Piłka ręczna.** Liga Mistrzów: Veszprem — Vardar, Zagrzeb — PSG (Eleven Sports 3 17.30, 19.55)
*** Żużel.** Ekstraliga, rewanżowy finał play-off: Unia Leszno — Stal Gorzów (nSport+ 18.30)
*** Kajakarstwo górskie.** MŚ w Rio de Janeiro (TVP Sport 19.35)
*** Koszykówka. Superpuchar Polski mężczyzn:** Anwil Włocławek — Polski Cukier Toruń (Polsat Sport Extra 19.50); **MŚ kobiet w Hiszpanii**, półfinał (TVP Sport 21.20)

NIEDZIELA
*** Siatkówka. MŚ kobiet:** Brazylia — Dominikana (Polsat Sport 6.30), Kamerun — Niemcy, Kuba — Bułgaria, Japonia — Holandia (Polsat Sport News 6.30, 8.30, 12.10); **MŚ mężczyzn:** mecz o 3. miejsce oraz finał (Polsat Sport 15.50, 20.20; TVP 2, TVP Sport 16.55, 20.20)
*** Kolarstwo.** MŚ w Innsbrucku: wyścig elity mężczyzn (TVP Sport 9.30, 11.30, 13.05; Eurosport 1 11.45)
*** Tenis.** Turniej ATP w Chengdu, finał (Polsat Sport Extra 10.30)
*** Tenis stołowy.** PŚ w Chengdu (Eurosport 1 10.30)
*** Piłka nożna. Liga hiszpańska:** Huesca — Girona (Eleven Sports 4 11.55), Villarreal — Valladolid (Eleven Sports 1 16.10), Levante — Alaves (Canal Sport+ 18.25), Betis — Leganes (Canal+ Sport 2 20.40); **liga włoska:** Bologna — Udinese, Frosinone — Genoa, Sassuolo — Milan (Eleven Sports 2 12.25, 14.55, 20.25), Fiorentina — Atalanta (Eleven Sports 4 14.55), Parma — Empoli (Eleven Sports 3 17.55); **Ekstraklasa:** Zagłębie S. — Cracovia (Canal Sport+ 15.10), Lech — Miedź (Canal+ 17.40); **liga niemiecka:** Eintracht — Hanower (Eleven Sports 3 15.25), Augsburg — Freiburg (Eleven Sports 2 17.55); **liga angielska:** Cardiff — Burnley (Canal+ Sport 2 16.55)
*** Piłka ręczna.** Superliga mężczyzn: Chrobry — MKS Kalisz (nSport+ 12.45)
*** Formuła 1.** GP Rosji (Eleven Sports 1 13)
*** Żużel.** Ekstraliga, mecz barażowy: Falubaz Zielona Góra — ROW Rybnik (nSport+ 15)
*** Piłka ręczna.** LM: Montpellier — Vive (Canal+ Sport 2, Eleven Sports 1 18.55).

pes

REDAKTORZY WYDANIA
Mateusz Przyborowski 89 539 74 87
Beata Brokowska 89 539 75 90
Mirosław Wieczorek 89 539 76 40
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

WYDANIE ONLINE
Daria Bruszewska-Przytuła
internet@gazetaolsztynska.pl

GAZETAOLSZTYNSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 75 20

PRENUMERATA
89 539 76 63
89 539 77 77

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 5
tel. 89 539 74 74
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
ul. Partyzantów 28,
tel. 89 527 35 70, fax 89 539 74 88

REDAKCJA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 611 46 00
fax 55 236 17 51
SZEF ELBLĄSKIEJ REDAKCJI
Arkadiusz Kolpert
gazeta@dziennikelblaski.pl

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów oraz zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów w publikowanych listach i nadesłanych materiałach. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń. Wydawca zastrzega sobie prawo odmowy przyjęcia ogłoszenia sprzecznego z zasadami moralnymi lub prawem.

eprasa.pl 3b52036b3e

BEZgorsetu

POPROWADZI

PIOTR SZWEDES

DOROTA WELLMAN

JOANNA CEPLIN

IWONA PAVLOVIĆ

GRZEGORZ KORDEK

30.09.2018

Warmińsko-Mazurska Filharmonia im. Feliksa Nowowiejskiego w Olsztynie

www.bezgorsetu.wm.pl

Organizator

GRUPA WM

Partnerzy

WARMIA MAZURY, MICHELIN, DEKADA, PF PLANETA FORMY, bodyperfect fitness wellness & spa, KINETIC FITNESS CLUB, Cymes, HOTEL MARINA CLUB, WARLITY, WAREGENA, STANKIEWICZ, BIOETIQ, 54, BELOVED, DuoLife.eu, KWIETNIK, KOEMI, KLER, MORGAN, TATUUM medicine, STEFANEL, DENI CLER MILANO

Patronat

GAZETA OLSZTYŃSKA, nasz olsztyniak.pl, DZIENNIK ELBLĄSKI, teBaby.pl, Kobieta XL, GO TV, MAZOWIECKIE MEDIA, melo radio, kobiety przy kawie

7218otbp-v -0

eprasa.pl 3b52036b3e