## NO TO CO Z TĄ BABSKĄ PRZYJAŹNIĄ? \6

# DZIENNIK ELBLĄSKI.pl

BEZgorset

SOBOTA\\\NIEDZIELA |13-14|07|2019|

cena 2,30 zł (w tym 8% VAT)



Lotto

KUMULACJA 7 000 000 zł

2719otba-L -0



ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 5 014 NR 161 (19 981) \\\ NA TERENIE POZOSTAŁYCH POWIATÓW UKAZUJE SIĘ JAKO GAZETA OLSZTYŃSKA


Fot. Zbigniew Woźniak

# Spełniła swoje marzenie: jest policjantką \5


**ZADANIE DO WYKONANIA?** \3

**Z ODWAGĄ JEJ DO TWARZY** \4

**PODRÓŻUJĘ NIE DO MIEJSC, ALE DO LUDZI** \7

**WIEM, ŻE ŻONA CZUWA NAD NAMI** \9

**BARDZO DOBRZE CZUJĘ SIĘ W CHINACH** \11

**WYŚCIG ZBROJEŃ ROZPOCZĘTY!** \22



ISSN 0137-9127

9 770137 912163 28



eprasa.pl a1c627aa26

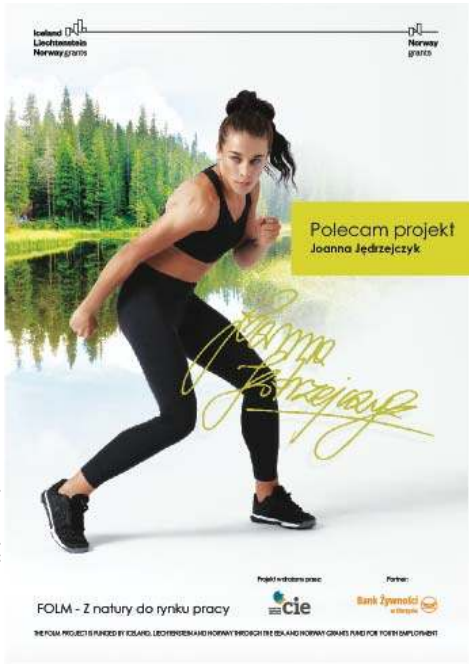
W SOBOTĘ maks. 21°C min. 10°C 1010 hPa
W NIEDZIELĘ maks. 19°C min. 9°C 1012 hPa

W sobotę imieniny: Ernesta Małgorzaty

# WSTAWAJ I WALCZ O SWOJĄ PRZYSZŁOŚĆ

**Joanna Jędrzejczyk, wielokrotna mistrzyni MMA, boksu, muai thai i kick-boxingu została ambasadorką projektu „FOLM – Z natury do rynku pracy". Jego zadaniem jest wsparcie młodych ludzi z Warmii i Mazur w poszukiwaniu drogi życiowej i zawodowej.**

Projekt „FOLM – Z natury do rynku pracy" jest adresowany do młodych ludzi, którzy nie uczą się i nie pracują. W projekcie wykorzystywany jest model kształcenia „Outdoor Learning" – czyli szkolenia w kontakcie z naturą. Dzięki przynoszącej pozytywne rezultaty metodzie, opracowanej przez Uniwersytet w Edynburgu, uczestnicy projektu korzystają z innowacyjnych form aktywizacji. Pozwolą one na rozwinięcie umiejętności życiowych i zawodowych uczestników, aby stali się aktywni na rynku pracy i zmotywowani do kontynuowania nauki.




Fot. Mat. informacyjny Banku Żywności

Organizatorzy projektu liczą, że przykład Joanny Jędrzejczyk, mistrzyni mieszanych sztuk walki, wpłynie inspirująco na młodzież, która szuka swojego miejsca w życiu.

— Wierzymy, że osoba, która swoją ciężką, systematyczną pracą dotarła na sportowy szczyt, będzie dla młodych ludzi inspiracją i zachętą do zmian — mówi Marek Borowski, prezes Banku Żywności w Olsztynie.

Kilkudniowe, ekscytujące wyprawy w teren, indywidualne spotkania z coachami, kontakty z pracodawcami, mają im pomóc uwolnić wewnętrzny potencjał, odkryć talenty i skierować ich na odpowiednią drogę zawodową.

— Pierwszych kilkanaście osób korzysta już z tego projektu i dochodzą do nas informacje, że taka forma rozwoju to strzał w dziesiątkę. Zapraszam kolejne osoby do wzięcia udziału w niezwykłej przygodzie — dopowiada Borowski.

— Sama wiem, jak trudno było wybrać drogę zawodową — nie wolno się poddawać. Choćbyś upadał, to wstawaj i walcz. Jestem tego najlepszym przykładem — mówi Joanna Jędrzejczyk. I dodaje: — Wszyscy mamy zalety, umiejętności i potencjał. Nie każdy miał okazję i warunki, aby to odkryć, powalczyć o siebie i swoją przyszłość. Wierzę, że trenerzy projektu FOLM pomogą młodym ludziom odnaleźć najlepszą drogę życiową.

Projekt jest realizowany w Polsce (Warmia i Mazury), Irlandii (Mid West) i Hiszpanii (Cantabria), a jego liderem jest Centrum Innowacyjnej Edukacji. Przedsięwzięcie finansowane jest przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię za pośrednictwem EOG oraz Norweskiego Funduszu Grantowego dla Młodzieży. **tcp**

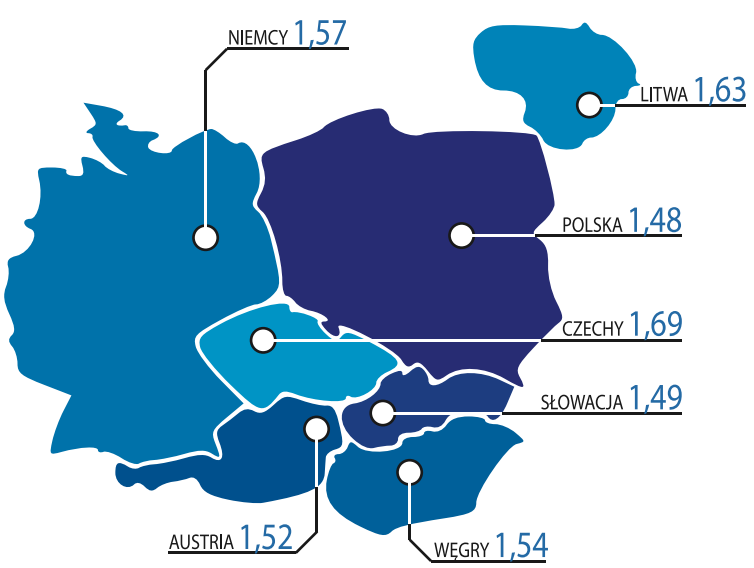
## URODZENIA W EUROPIE

OPRAC. KAROL KIŁYK
ŹRÓDŁO: GUS

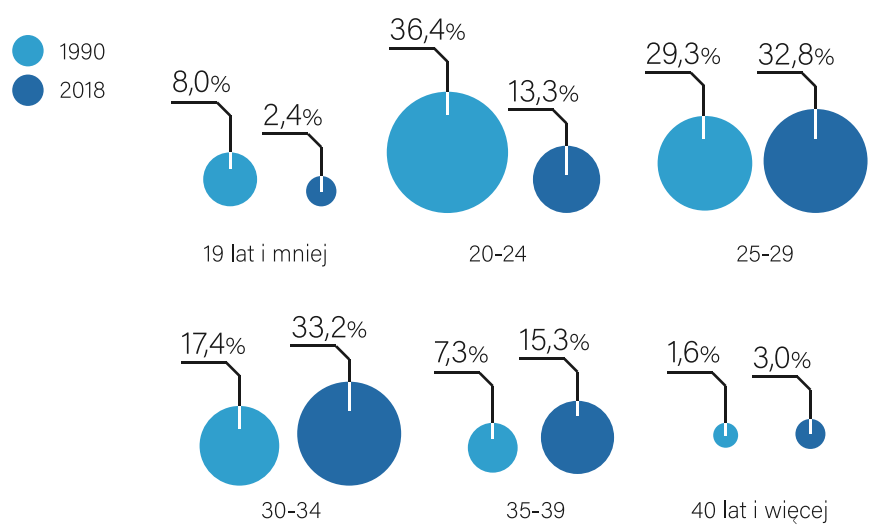
### Współczynnik dzietności

2017 r.

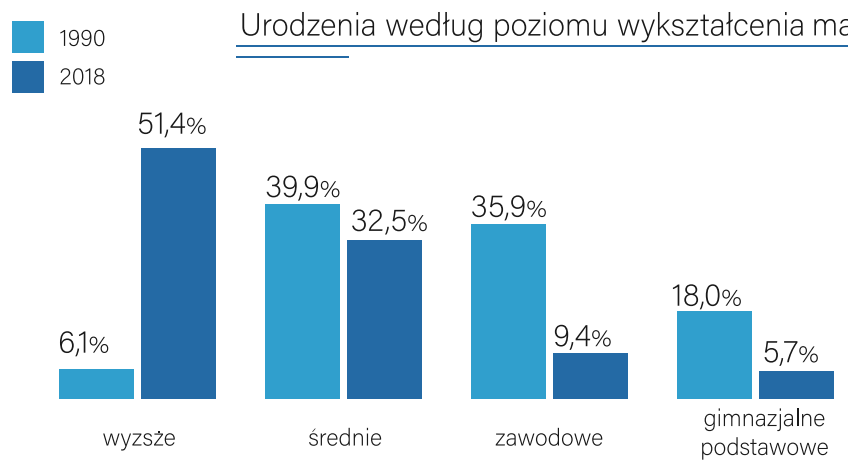
Współczynnik dzietności w Europie wynosi średnio 1,59 **Francja** jest krajem, w którym ten współczynnik jest najwyższy i wynosi 1,90. Wyspiarskie państwo **Malta** z wynikiem 1,26 znajduje się na ostatniej pozycji.




### Urodzenia według wieku matki




### Urodzenia według poziomu wykształcenia matki




eprasa.pl a1c627aa26

# SEKS JAK ZADANIE DO WYKONANIA

**Apetyt na łóżkowe igraszki zabija w niej stres i zmęczenie. Problemy rodzinne i zawodowe zabiera ze sobą do sypialni. I... ma kompleksy. Z raportu „Seksualna mapa Polki" wyłania się obraz polskiej kochanki. Nie jest optymistyczny....**

Największą satysfakcję z seksu czerpią najmłodsze kobiety w przedziale 18-24 lata

Fot. Pixabay

**JOANNA KESZKA:** ZAWSZE MÓWIĘ KOBIETOM: ZRÓB SOBIE W CIĄGU DNIA DRZEMKĘ. BO GŁOWĘ DA SIĘ OSZUKAĆ, ALE CIAŁA JUŻ NIE.

W ciągu dnia praca zawodowa, obowiązki domowe, no i dzieci... Po całym aktywnym dniu Polki marzą o tym, żeby wylądować w łóżku. Ale... nie w głowie im miłosne igraszki. Okazuje się, że wiele Polek jest zbyt zmęczonych, żeby w ogóle pomyśleć o seksie. To właśnie zmęczenie (72 proc.) i stres (57 proc.) powoli zabijają w nich apetyt na seks. Na to skarżą się przede wszystkim młode Polki. Takie wnioski wypływają z raportu „Seksualna mapa Polki", przeprowadzonego na zlecenie Gedeon Richter Polska.

Czy to znaczy, że kobiety nie lubią się kochać? Nic bardziej mylnego. Kobiety lubią się kochać, robią to dość często i wiedzą, jak czerpać przyjemność z łóżkowych igraszek. Ale...

Bywa, że ochotę na seks odbierają im problemy zdrowotne (53 proc.) lub ból w trakcie zbliżenia (4 proc). Libido obniża też produkcja estrogenów po urodzeniu dziecka albo w czasie menopauzy. Na brak ochoty na seks wpływają także problemy w relacji z partnerem (39 proc.), znudzenie czy obniżenie atrakcyjności partnera (18 proc.)

Największym afrodyzjakiem są pozytywne relacje z partnerem (64 proc.), dobre samopoczucie oraz potrzeba relaksu.

— Zmęczona i napalona to raczej nie jest możliwe połączenie — uśmiecha się Joanna Keszka, edukatorka seksualna. — Zawsze mówię kobietom: zrób sobie w ciągu dnia drzemkę, to będziesz miała wieczorem dobry seks. Bo głowę da się oszukać, ale ciała nie.

Zaskakujące jest to, że Polki niezbyt często uprawiają seks z własnej inicjatywy. Aż 66 proc. badanych przyznaje, że impulsem do zbliżenia jest dla nich zachęta ze strony partnera. Czasami poświęcają się, żeby sprawić mu przyjemność. Dlaczego?

— To jest niestety siła stereotypu. Kiedy kobiety poszukują seksu, słyszą: „Niewyżyta jesteś", „Widocznie coś z tobą nie tak", „Już ci nie wystarczam"? Takie słowa nie tylko ranią, ale także sprawiają, że kobieta się wycofuje — odpowiada Joanna Keszka.

Mimo że mamy XXI wiek, emancypację, a nawet równouprawnienie, aż 26 proc. Polek traktuje seks jak obowiązek! Świadomość, że po intensywnym dniu czeka nas jeszcze jedno zadanie do wykonania, skutecznie odstręcza nas od seksu.

— Tego typu badania na temat kobiecej seksualności są pierwsze w Polsce — podkreśla Joanna Keszka. — Do tej pory badano tę sferę przez pryzmat mężczyzn. Co roku mierzona jest długość stosunku. A dla kobiet długość stosunku nie ma znaczenia! Bo seks to nie tylko stosunek i sypialnia. Więc jeśli dopiero w XXI wieku bada się seksualność kobiety, to co się dziwić, że jeszcze wiele z nich traktuje seks jak obowiązek.

Joanna Keszka zwraca uwagę, że nadal wiele kobiet uważa za dobry seks taki, który nie boli. Respondentki zapytane, czym jest dla nich seks, niestety rzadko używają określeń takich jak: źródło przyjemności, bliskości, relaksu, odprężenia.

Swoje robią też kompleksy. Niestety wiele z nas nie potrafi też przekonać się do seksu z powodu niskiej oceny własnej atrakcyjności (24 proc). Tylko 44 proc. kobiet, które wzięły udział w badaniu, jest zadowolona ze swojego ciała i wyglądu.

Do zbliżeń zniechęca je zdecydowanie poczucie, że są brzydkie, zbyt grube. Niezadowolonych jest 30 proc., najwięcej w grupie młodych kobiet pomiędzy 25 a 34 rokiem życia. Najczęściej z powodu wzrostu wagi, oznak starzenia, zmian wyglądu związanych z ciążą. Aż 46 proc. badanych deklaruje, że w ciągu ostatnich 5 lat ich ocena własnego ciała obniżyła się. Czy rzeczywiście piękne ciało i doskonały wygląd gwarantują nam bogate życie seksualne?

— Wygląd nie ma żadnego znaczenia! — podkreśla Joanna Keszka. — Kobietą seksowną jest ta, która czuje się seksowna, a nie ta, która ma idealne piersi, talię czy cerę. Z mediów i popkultury dociera do nas nierealny przekaz, jak powinnyśmy wyglądać. Doskwiera nam brak pewności siebie. A na tym się zarabia. Popularna staje się na przykład waginoplastyka.

Aktywność seksualną deklaruje aż 96 proc. Polek w wieku 18-65 lat. Z badania wynika też, że większość Polek (55 proc.) ma w życiu więcej niż jednego partnera seksualnego. Najwięcej z nas (30 proc.) miało 2-3 partnerów seksualnych. A kiedy zaczynamy życie seksualne? Zwykle w przedziale 17-20 lat (57 proc).

Kto jest najbardziej zadowolony ze swojego życia seksualnego? Największą satysfakcję czerpią najmłodsze kobiety, czyli te w przedziale 18-24 lata. W skali od 0 do 10 oceniają one swoje pożycie na 7,4. Niestety z wiekiem stopień zadowolenia z seksu obniża się. W grupie powyżej 55 roku życia większość kobiet ocenia swój seks zaledwie na 5,8 pkt.

— W naszej kulturze seks jest traktowany śmiertelnie poważnie. A przecież to radość, to uśmiech, to zabawa. Ja zawsze powtarzam, że idealny kochanek zadaje pytanie: „Czego ty chcesz " i potrafi przyjąć odpowiedź. W łóżku ma być dobrze, bezpiecznie i przyjemnie dla obu stron — konkluduje Joanna Keszka.

**ALEKSANDRA TCHÓRZEWSKA**

To zmęczenie **72 procent** i stres **57 procent** powoli zabijają w Polkach apetyt na seks

eprasa.pl a1c627aa26

# Z ODWAGĄ JEJ DO TWARZY

**CZY MOŻE BYĆ COŚ BARDZIEJ EKSCYTUJĄCEGO NIŻ SPADOCHRONIARSTWO? MARTYNA WACŁAWIK Z OLSZTYNA OPOWIE WAM DZIŚ O SKAKANIU, LATANIU I SPADANIU. PO PRZECZYTANIU TEJ ROZMOWY KAŻDA I KAŻDY Z WAS BEZ OBAW WYSKOCZY Z LECĄCEGO SAMOLOTU. SĄ DZIEWCZYNY, KTÓRE BEZ STRACHU ROBIĄ TO DLA CZYSTEJ PRZYJEMNOŚCI.**

**— Jesteś drobną dziewczyną, a skoczkowie spadochronowi kojarzą mi się z wielkimi mężczyznami najczęściej z wojskowych jednostek desantowych. Wybrałaś sobie fascynującą i jednocześnie niebezpieczną pasję.**

— Nie ma nic bardziej mylnego niż kojarzenie skoczków z wielkimi facetami, którzy skaczą tylko w wojsku, ponieważ już w takim sportowym klimacie skocznym nas, dziewczyn, jest całkiem sporo. Owszem, jesteśmy mniejsze, a niektóre z nas nawet filigranowe. Wiąże się to z tym, że często trzeba skakać z obciążeniem. Jest to taki specjalny pas z ołowiem, który dodaje nam parę kilo, co by człowiek nie walczył w powietrzu z tymi wielkimi, ciężkimi panami.

**— Skąd wzięła się w tobie potrzeba skakania?**

— Z czystej ciekawości. Pierwszy skok wykonałam w tandemie w 2015 roku w Olsztynie. Skakałam już z myślą o kolejnych skokach. Chciałam zobaczyć, jak zachowa się moje ciało, mój organizm w powietrzu.

Miałam tez okazję posterować spadochronem, sprawdzić moją koordynację i orientację w terenie. Zaraz po tym pierwszym skoku umówiłam się na kurs AFF, który jeszcze w tym samym roku ukończyłam. Przed końcem sezonu udało mi się jeszcze wykonać kilka skoków w Olsztynie, a następnie w Portugalii. Nasz aeroklub ma zdecydowanie najpiękniej położone lotnisko.

**— Miałam okazję robić kurs spadochronowy w naszym olsztyńskim aeroklubie. To były tzw. skoki na linę. Co to jest AFF i czym się wyróżnia?**

— Jest to kurs, który przygotowuje skoczka do samodzielnych skoków. Są to skoki wysokie, czyli z wysokości 4 tysięcy metrów. Skoki na linie są z wysokości 1200 m. W tym przypadku spadochron jest otwierany zaraz po wyjściu z samolotu za pomocą liny przyczepionej do uchwytu w kokpicie. W przypadku kursu AFF skoczek sam otwiera spadochron za pomocą pilocika, czyli takiej piłeczki. Przy skoku z 4 tys. m czas swobodnego spadania wynosi prawie minutę, a przy skoku na linę jest to kilka sekund, więc nie możemy.

Oczywiście pierwsze skoki odbywają się z dwoma instruktorami. Oni opiekują się nami w powietrzu i dbają o nasze bezpieczeństwo. Oni również decydują o tym, czy jesteśmy gotowi skakać już tylko z jednym instruktorem, a potem kiedy jesteśmy gotowi skakać samodzielnie.

Liczba skoków, które trzeba wykonać, jest sprawą indywidualną i zależy od umiejętności studenta. Ja w czasie kursu wykonałam 5 skoków i zostałam skoczkiem. W innych przypadkach to może być 10-15 skoków. To tak jak z prawem jazdy. Niektórzy zdają za pierwszym, inni za ósmym.

**— Czy to znaczy, że po kursie możemy skakać już bez nadzoru?**

— Nadal jesteśmy studentem uzależnionym od instruktora. To on wyraża zgodę na to, czy możemy skoczyć czy nie. Ocenia, czy panują odpowiednie warunki pogodowe. Decyduje, z jakim spadochronem skaczemy i jakim sprzętem. Nasza samodzielność polega na tym, że możemy samodzielnie oddzielić się od samolotu. To tyle.

**— Jesteś młodą mamą. Liliana ma już prawie 4 lata. Jak reaguje twoja rodzina na twoje... dosyć niestandardowe hobby?**

— Kibicują mi i wspierają mnie w moich wyczynach. Mój partner również skacze, więc często robimy to razem. Myślę, że niektórzy ludzie nie do końca rozumieją tę moją potrzebę, ale najbliżsi widzą, że sprawia mi to frajdę, że daje mi siłę i nakręca do działania na innych polach życiowych.

Fot. archiwum prywatne

**Martyna Wacławik:** Marzę o tym, aby było mi dane skakać długo i szczęśliwie, czyli mieć zdrowie i trochę szczęścia. Resztę można kupić

Ja w czasie kursu wykonałam **5** skoków i zostałam skoczkiem. W innych przypadkach to może być **10-15** skoków

Gdy córka skończyła 3 tygodnie to wróciła ze mną na lotnisko. To, że mama skacze ze spadochronem jest dla niej absolutną normą. Wszędzie jeździmy razem. Nawet jak ostatnio kupowaliśmy jej plecak, to musiał być z taśmą piersiową, taką jak ma spadochron. Jak przyjeżdżają na strefę klienci skoczyć w tandemie, to mała tłumaczy im, jak się skacze, jak trzeba wyjść z samolotu, w jaki sprzęt się zaopatrzyć. Czasami gdy budzi się rano, to pyta mnie: „Mamo, czy już urosłam na tyle, żebym mogła poskakać".

**— Czy chciałabyś aby Liliana w przyszłości skakała ze spadochronem?**

— Jak miała dwa latka, podczas treningu w tunelu aerodynamicznym wykonałam z nią jedno wejście, by się oswoiła z powietrzem. Wolałabym, żeby została na ziemi w tunelu, bo jest to bardziej bezpieczne, a daje podobne doznania.

**— Jest wiele rodzajów spadochroniarstwa. Jaki ty uprawiasz?**

— Myślę ze największą radość sprawiają mi skoki w grupie, z przyjaciółmi. Zazwyczaj są to formacje płaskie, czyli skoki polegające na budowaniu przez skoczków wcześniej ustalonych figur. Uwielbiam też skoki freefly, czyli spadanie na plecach, głową do góry lub głową do dołu. To jednak bardzo wymagająca dyscyplina, w której stawiam pierwsze kroki. Można tez połączyć skoki w formacji ze skokami free. Taki rodzaj skoków to tak zwane hybrydy. To zdecydowanie coś, co daje mi najwięcej satysfakcji.

**— Często skoki spadochronowe są prezentem. Z jakich opcji można skorzystać, biorąc pod uwagę tyle możliwości?**

— Polecam jkurs AFF. Jeżeli ktoś się zastanawia, jak jego organizm będzie reagował na czynniki zewnętrzne, stresogenne. Tego typu kursów jest dużo i są one dopasowane do indywidualnych potrzeb początkującego skoczka.

**— Skakałaś z wielu samolotów. Masz za sobą 200 skoków, czy jest taka maszyna, którą lubisz najbardziej?**

— Skyvan jest moim numerem 1. Wygląda jak latający kontener, obrzydliwy jest, ale bardzo go lubię. Ten typ samolotu jest idealny do dużych formacji. Generalnie trudno będzie mi wybrać taki naj... Na co dzień skaczę z samolotu Pac z którym jestem bardzo związana. Jest jedynym czarnym packiem w Europie, a może i nawet świecie. Jednak to, czy się polubi samolot, zależy od pilota, który go prowadzi.

**— Twoje najbliższe plany?**

— Plany i cele, a co za tym idzie marzenia mam ogromne. Z tym, że na ziemię sprowadza mnie brak wystarczająco dużych środków. Realne plany to cały czas nauka płaskich formacji i szlifowanie warsztatu indywidualnego.

W najbliższych miesiącach mam również zamiar zrobić licencję C ( ŚKC). W przyszłości chciałabym zostać instruktorem, więc przede mną wiele etapów, kursów i przygotowań, ale to plan długoterminowy.

Co do planów życiowych to, być dobrym, jak nie najbardziej skutecznym logopedą, a za tym idzie kontynuacja studiów — drugi stopień u nas na UWM. Liczę też na to, że odbędzie się rekord Polski i będę w nim brała czynny udział. Marzę o tym, żeby znaleźć spokój w życiu. Żebym mogła realizować chociaż część planów spadochronowych, mieć na to czas i pieniądze. Skakać w egzotycznych miejscach, poznawać nowych ludzi, rozwijać się, a przede wszystkim marzę o tym, aby było mi dane skakać długo i szczęśliwie, czyli mieć zdrowie i trochę szczęścia. Resztę można kupić.

KAROLINARAGÓZ-NAMIOTKO

eprasa.pl a1c627aa26

# BYŁY MISTRZYNIAMI W TYM, CO ROBIŁY

**ASPIRANT SZTABOWY ANETA LICHOTA O PRACĘ W POLICJI DOBIJAŁA SIĘ 9 LAT, BO BYŁO TO JEJ MARZENIE. TERAZ JEST ZATRUDNIONA W WYDZIALE WYWIADU KRYMINALNEGO KWP W OLSZTYNIE. NAPISAŁA TEŻ KSIĄŻKĘ O POLICJI PAŃSTWOWEJ NA PÓŁNOCNYCH OBRZEŻACH II RZECZPOSPOLITEJ.**

**— Bardzo lubię czytać kryminały i oglądać thrillery, ale nigdy do głowy mi nie przyszło, żeby zajmować się przestępstwami i zbrodniami zawodowo.**

— A ja już w liceum chciałam być policjantką. Może dlatego, że naoglądałam się filmów. Moi nauczyciele też wiedzieli o moim postanowieniu, bo ja strasznie się zaparłam. Ale czasy były takie, że w naszym województwie nie chcieli kobiet do policji. Kombinowałam, startując z innego województwa, skończyłam studia z pedagogiki społecznej i podyplomowo administrację. Dobijałam się do komendy w Biskupcu, skąd pochodzę. Zdawałam testy, ale ciągle słyszałam, że nie potrzebują kobiet.

**— I kiedy się to zmieniło?**

— W 2003 roku. Sami do mnie zadzwonili, przetestowali, sprawdzili, porozmawiali i przyjęli.

**— I gdzie pani zaczęła pracę?**

— W Wydziale Techniki Operacyjnej.

**— I co pani tam robiła? Jechała na sygnale na miejsce zbrodni?**

— Nie. Tym zajmował się Wydział Kryminalny. My pomagaliśmy w inny sposób.

**— Przesłuchiwała pani świadków?**

— Nie.

**— Czyli co pani robiła?**

— Nie mogę powiedzieć, bo są to sprawy niejawne.

**— Bardzo pani chciała pracować w policji, a jak się bardzo chce, to wiele się oczekuje. Nie rozczarowała się pani?**

— Na początku jako kobiecie było mi trudno. Bardzo się starałam, ale trafiałam na mur. Relacje z przełożonymi były trudne. Ale zmieniły się na lepsze dwa lata temu. Ktoś zobaczył, że jednak coś potrafię, coś znaczę. A wcześniej nie miało znaczenia to, że — wstępując do służby — byłam już instruktorem taekwondo i że zdobywałam tytuły mistrzowskie w Europie i w Polsce.

**— Kiedy pani zaczęła trenować?**

— W pierwszej klasie liceum. Bardzo mi się podobały kobiety walczące tą techniką, które oglądałam w filmach. Myślałam też: „A może kiedyś komuś pomogę, może kiedyś kogoś obronię?”.

**— I obroniła pani?**

— Pomogłam komuś, jeszcze w liceum. Nie była to szczególnie poważna sprawa, ale byłam z tego bardzo dumna. I te umiejętności przydały mi się w czasie służby. Dodają pewności siebie, choć strach zawsze siedzi w tyle głowy. Tylko głupiec się nie boi.

**— Dobrze też pani rysuje, co jest, jak mi się wydaje, przydatne w pracy policjanta.**

— Mam też fotograficzną pamięć, co też bardzo przydawało się w służbie. Zapamiętywałam szczegóły, które innym umykały.

**— Teraz pracuje pani w Wydziale Wywiadu Kryminalnego. Co może pani o swoim obecnym zajęciu powiedzieć?**

— Pracuję w Zespole Analizy Kryminalnej. Zbieram dane, które znajduję w internecie.

**— Czyli o przestępcach, jak rozumiem?**

— Między innymi.

**— Czy pani praca polega głównie na siedzeniu przy biurku?**

— Przed ekranem komputera. Sieć jest doskonałym źródłem informacji.

**— Co przez 16 lat pani pracy zmieniło się w policji?**

— Jest ogromny postęp techniczny, ale to widzimy wszędzie. Zmieniła się natomiast radykalnie pozycja kobiet, które są zauważane i doceniane.

**— Jest nawet generał policji — to Helena Michalak, absolwentka Wyższej Szkoły Policyjnej w Szczytnie.**

— A tak. I kobiety są lepsze w niektórych dziedzinach od mężczyzn. Z reguły nie są kojarzone z policją. Kiedy gdzieś wejdzie mężczyzna, przestępcy mogą pomyśleć, że to policjant. A na kobietę nie zwrócą uwagi. Może się przebrać, wtopić w tło. Mówi się wtedy: „Taka niepozorna kobieta”. A „niepozory” mylą i gubią.

Fot. Zbigniew Woźniak

**Aneta Lichota:** Już w liceum chciałam być policjantką

**— Napisała pani książkę, zatytułowaną „Policja Państwowa na północnych obrzeżach II Rzeczypospolitej”. Skąd ten pomysł?**

— Zawsze interesowałam się historią i mój dom był przesiąknięty opowieściami o czasach wojny, o dziadkach. W liceum uczyłam się w klasie humanistycznej, zdawałam maturę z historii. Miałam w liceum bardzo fajną nauczycielkę Wandę Koleśnik i w podstawówce Zofię Potęgę. To one zaszczepiły we mnie pociąg do wiedzy.

Interesowało mnie, jak ludzie żyli przed wojną, jak przetrwali okupację. Jedna moja babcia miała siedmioro dzieci, druga dziesięcioro. Lubiłam oglądać stare fotografie. W komendzie chcieliśmy uczcić 100-lecie powstania Policji Państwowej. Były różne pomysły, ale nikt ich nie pociągnął dalej. Ale ja i tak zbierałam informacje o historii policji i nie chciałam ich schować do szuflady, nawet gdybym tę książkę miała napisać tylko dla siebie.

**— Rozumiem, że to taekwondo uczy takiej wytrwałości. W pani książce jest rozdział o kobietach w przedwojennej policji. Co one wtedy robiły? Był jakiś oficer policji kobieta?**

— Była! Stanisława Filipina Paleolog, komisarz policji, osoba z charyzmą i z ikrą. Kobiety przyjmowane do policji musiały być pannami albo bezdzietnymi wdowami. Musiały, tak jak mężczyźni, przejść przez sito rekrutacyjne i wykazać się sprawnością fizyczną.

**— Do jakich zadań je delegowano?**

— Głównie do sutenerstwa i prostytucji. W Polsce w tym czasie kwitł handel ludźmi. Kobiety były w tej pracy niezastąpione — przenikały do różnych środowisk, chodziły po parkach, wyszukiwały bezdomne dzieci, żeby się nimi zająć i uratować przed handlarzami ludźmi. Próbowały sprowadzić kobiety zajmujące się prostytucją na dobrą drogę. Dla mnie te policjantki były mistrzyniami w tym, co robiły. I były doceniane, o czym nie wiedziałam, na arenie międzynarodowej.

**— Gdzie na ziemiach włączonych do Polski po plebiscycie 1920 roku były komendy Policji Państwowej?**

> NA POCZĄTKU JAKO KOBIECIE BYŁO MI TRUDNO. BARDZO SIĘ STARAŁAM, ALE TRAFIAŁAM NA MUR. RELACJE Z PRZEŁOŻONYMI BYŁY TRUDNE. ALE ZMIENIŁY SIĘ NA LEPSZE DWA LATA TEMU.

— Między innymi w Nowym Mieście i Działdowie. A w ogóle to były bardzo ciężkie czasy. Policjanci często ginęli na służbie od kul zwykłych bandytów przy zaprowadzaniu porządku. Ale wtedy niebezpieczna była też służba w wojsku, a nawet praca gajowego. Od policjantów wymagano szczególnie wiele. Żona policjanta też miała być wzorem. To przełożony decydował, czy jest godna wyjść za policjanta. Sprawdzano, jak wygląda, jak się prowadzi, czy nie jest zadłużona. Policjant i jego żona nie mogli zaciągać bezmyślnie pożyczek.

**— W książce są biogramy przedwojennych policjantów z północnych obrzeży Polski, między innymi Heliodora Gruszczyńskiego, patrona KWP w Olsztynie.**

— Gruszczyński od 1935 roku był komendantem powiatowym policji w Nowym Mieście powiat Lubawa. Zginął w 1940 roku zamordowany w Twerze przez NKWD i został pochowany w Miednoje z innymi ofiarami zbrodni katyńskiej.

**— Oddzielny rozdział w książce poświęciła pani losom Stanisława Strzemeckiego i jego rodzinie. Dlaczego? Ten policjant nie był związany z naszym regionem.**

— W moim wydziale pracowała Ewa Łapińska. Ona opowiadała o swoim dziadku Stanisławie Strzemeckim, przedwojennym policjancie, który też zginął w 1940 roku w Twerze i został pochowany w Miednoje. Zapytałam ją, czy nie chciałaby opowiedzieć historii dziadka i babci, która z sześciorgiem dzieci została wywieziona na Wschód. Cudem wszyscy przeżyli, choć najmłodsze dziecko miało dwa lata. Rodzina Ewy po powrocie z zesłania wróciła na Lubelszczyznę, a stamtąd ciotka ściągnęła ich wszystkich do Olsztyna. Tu było łatwiej żyć. Babcia Ewy czekała pół wieku na swego męża. Nie było wiadomo, co się z nim stało. Postanowiłam opisać historię mojej koleżanki z wydziału.

**— Ma pani dwóch synów.**

— Jeden jest studentem prawa, drugi dostał się do liceum. Wychowuję ich sama, ale nie narzekam i sobie radzę.

**— Co będziecie robić w wakacje?**

— Chcę pojeździć po państwowych archiwach.

**— Naprawdę?! Co to za wakacje?!**

— Chcę pojechać do Warszawy i Bydgoszczy. Z młodszym synem pojeżdżę też po Warmii i Mazurach.

EWA MAZGAL

eprasa.pl a1c627aa26

# NO TO CO Z TĄ BABSKĄ PRZYJAŹNIĄ?

**WIELE OSÓB MÓWI, ŻE PRZYJAŹŃ MIĘDZY KOBIETAMI NIE ISTNIEJE. BO ZAWIŚĆ, ZAZDROŚĆ I OGÓLNIE ZŁO. TYMCZASEM POPKULTURA WCIĄŻ NAS PRZEKONUJE, ŻE TO TYLKO OBIEGOWA TEORIA. SERIALOWE KOBIETY NAJCZĘŚCIEJ DOBIERAJĄ SIĘ W 3- I 4-OSOBOWE GRUPKI PRZYJACIÓŁEK NA ŚMIERĆ I ŻYCIE.**

Fot. HBO

„Wielkie kłamstewka"

**Od autorki:**
Kobiece przyjaźnie, które oglądamy na ekranach, mają coraz więcej ciekawych barw. I dobrze. Może to nas zmotywuje do tego, by okazywać sobie coraz więcej wsparcia. Niech już się skończy ten etap niewiary w prawdziwe, szczere i mocne relacje między kobietami. Przykład #metoo pokazał, jak wielkie znaczenie ma to, że ktoś wierzy w nasze słowa i gotów jest stanąć za nami murem. Szukajmy takich kobiet w swoim otoczeniu.

„Seks w wielkim mieście"

HBO emituje właśnie drugi sezon świetnie przyjętych „Wielkich kłamstewek". Serial w gwiazdorskiej obsadzie (m.in. Nicole Kidman i Meryl Streep) opowiada o losach kobietach, które łączy niełatwa przyjaźń i tajemnica, która uwiera, ale która też scala. I choć przez ostatnie lata zdążyliśmy się przyzwyczaić do tego, że to przyjaźń między mężczyznami była dla scenarzystów chętniej wybieranym punktem wyjścia do tworzenia fabuły, ostatnio twórcy seriali zaczęli chyba z większą odwagą podchodzić do relacji między kobietami.

## GDZIE SIĘ TO WSZYSTKO ZACZĘŁO?

Gdybyśmy szukali najbardziej kultowej paczki przyjaciółek, wielu fanów seriali odpowiedziałoby na pewno: dziewczyny z „Seksu w wielkim mieście". I nic w tym dziwnego, bo choć od zakończenia produkcji serialu minęło 15 lat, a z Carrie, Charlotte, Mirandą i Samanthą definitywnie pożegnaliśmy się w 2009 r., kiedy w kinach wyświetlono drugi z pełnometrażowych filmów o ich przygodach, to nadal „Seks w wielkim mieście" jest źródłem odniesień dla wielu innych wytworów popkultury.

Co zdecydowało o sukcesie „Seksu..."? Być może pewna wizja świata, w którym można całą wypłatę przeznaczyć na zakup kolejnych szpilek z charakterystyczną, czerwoną podeszwą. Bo, co do tego chyba nie ma wątpliwości, serial z Sarah Jessicą Parker rozbudził w wielu kobietach na całym świecie miłość do luksusowych ubrań. Nawet jeśli ta miłość pozostawała, że tak to ujmiemy, nieskonsumowana, i ograniczała się do kiwania z niedowierzaniem głową, kiedy oglądały na ekranie kolejne zadziwiające wybory modowe Carrie Bradhsaw.

Być może serial pokochaliśmy też za to, że bywał odważny w mówieniu o seksualności kobiet. Albo dlatego, że nie brakowało w nim humoru. Powodów może być wiele, ale tak naprawdę fanki (i fani, o czym się często zapomina) zasiadały przed ekranami przede wszystkim po to, by w dziewczynach odnaleźć cząstkę siebie (w myśl psychotestowej zachęty: sprawdź, którą z bohaterek jesteś) i/lub wcielić się w rolę piątej osoby z nowojorskiej paczki i zrealizować mit o przyjaźni na dobre i na złe.

## JEDNA ZA WSZYSTKIE, WSZYSTKIE ZA JEDNĄ

Choć świat dziewczyn z „Seksu..." wydaje się kręcić wokół mężczyzn (takiego zdania był też chyba polski tłumacz, bo u nas serial emitowany był pod tytułem: „Jak upolować mężczyznę, czyli seks w wielkim mieście"), a kolejne romanse i zawiedzione nadzieje z nimi związane są jednymi z najczęstszych tematów rozmów, to jednak nadrzędna pozostaje narracja o ich przyjaźni. Nawet kiedy coś między nimi zgrzyta, okazują się dla siebie największym wsparciem. Co ciekawe, w serialu właściwie nie poznajemy osób z ich rodziny, a jeśli już pojawia się mowa np. o matce Mirandy, to dopiero wtedy, kiedy bohaterka jedzie na jej pogrzeb. Rodziców innych bohaterek nie poznajemy nawet wtedy, kiedy stają one przed ołtarzem. Tak jakby ich życie rozpoczęło się dopiero od przyjazdu do Nowego Jorku i zawarcia przyjaźni z pozostałymi bohaterkami.

## TO SAMO MIASTO, INNE DZIEWCZYNY

Kiedy w kwietniu 2012 zadebiutował serial „Dziewczyny" z Leną Dunham w roli głównej, natychmiast pojawiły się głosy, że mamy oto do czynienia z odpowiedzią na „Seks w wielkim mieście". W serialu nie brakowało świadomych odniesień do „Seksu...": w pokoju Shoshanny wisi plakat kultowego serialu HBO, a ona sama prowadzi dywagacje dotyczące podobieństw między jej koleżankami i bohaterkami „Seksu...". Tymczasem ambicją serialu jest raczej dowiedzenie, że współczesne dwudziestolatki z Nowego Jorku nie tylko nie mają wiele wspólnego z Carrie Bradshaw i jej przyjaciółkami, ale i przekonanie widzów, że serialowe „poprzedniczki" są odpowiedzialne za zafałszowanie obrazu świata.

Lena Dunham, aktorka i pomysłodawczyni serii, wyraźnie pokazuje, że to, co kiedyś wydawało nam się emancypacyjne, dzisiaj sprawia wrażenie wręcz archaicznego i, w gruncie rzeczy, ograniczającego. Być może po to, by zawalczyć ze stereotypami, Lena Dunham śmiało pokazuje na ekranie swoje nagie ciało. Ciało, które, dodajmy, odbiega od standardów piękna lansowanego na wybiegach.

Także więzi, które łączą Hannah Horvath i jej przyjaciółki są bardziej słodko-gorzkie niż miało to miejsce w przypadku paczki Carrie Bradshaw. Ich przyjaźń, choć stanowiąca ważny element życia, bywa toksyczna, tak jak toksyczne są ich relacje z rodziną czy partnerami. Czym więc jest przyjaźń, którą pokazują nam „Dziewczyny"? Skomplikowaną relacją, która nie jest dana raz na zawsze i która, podkreślmy, bywa frustrująca i niesatysfakcjonująca.

## PRZYJAŹŃ NA NIETYPOWYCH FUNDAMENTACH

Przyjaźń zbudowaną na fundamencie trudnych przeżyć pokazuje nam z kolei serial „Wielkie kłamstewka". Ta opowieść może być uznana za jedną z najbardziej krzepiących — okazuje się, że w obliczu tragedii kobiety są w stanie okazać sobie wsparcie. I chyba ich relacje są dowodem na to, że scenarzyści coraz poważniej podchodzą do tego typu zagadnień.

Przemoc domowa czy trauma po gwałcie nie są tematami, które chętnie porusza się w czasie babskiego spotkania przy winie. Powodów jest wiele, a strach przed podważeniem naszej wiarygodności i poczucie wstydu zaledwie otwierają ich listę. Losy kobiet z malowniczego Monterey są dowodem na to, że odrobina empatii może zdziałać cuda, a otwarcie na innych może przynieść wyczekiwane ukojenie. Choć lojalność bywa wystawiana na próbę, a więzi niebezpiecznie się rozluźniają, przyjaźń bywa spoiwem i kołem ratunkowym. Można odnieść wręcz wrażenie, że tylko wsparcie otrzymane od innej kobiety pozwala utrzymać się na powierzchni i pomóc przetrwać w nieprzyjaznym świecie.

## ŻYCIE I PRZYJAŹŃ ZACZYNAJĄ SIĘ PO...

Z modą na opowieści o kobiecych przyjaźniach pod rękę idzie moda na seriale o ludziach po sześćdziesiątce czy siedemdziesiątce. Wyrazem ich połączenia jest serial „Grace i Frankie" opowiadający o kobietach (tu spoiler), które po dekadach przyjaźni dowiadują się, że ich mężowie są gejami. Panowie dokonują coming-outu, zapowiadają, że chcą zostać małżeństwem, a im przychodzi się z tym faktem pogodzić. Ich relacja, dotąd niezbyt bliska, bo Grace i Frankie wydają się być z innych planet (biznesswoman i hippiska), staje się czymś, co pozwala zachować równowagę w świecie, w którym trwa permanentne trzęsienie ziemi. Doskonale sprawdza się tu komediowa konwencja, która sprawia, że nawet najbardziej dramatyczne wydarzenia (m.in. zdrada, konieczność pogodzenia się z własnymi ograniczeniami) stają się pretekstem do refleksji, a nie tylko rozpaczy.

Przypadek bohaterek, w które wcielają się Jane Fonda i Lily Tomlin można żartobliwie potraktować jako dowód na to, że tak jak życie zaczyna się po..., tak i przyjaźń zaczyna się po... facetach.

**DARIA BRUSZEWSKA-PRZYTUŁA**

Popkultura Bez Gorsetu to cykl tekstów, w których sprawdzamy, jak współczesna kultura popularna szkicuje portrety kobiet: matek (także smoków), żon (nie tylko ze Stepford) i kochanek (choćby tych wampirów). Ale nie tylko. Chcemy zobaczyć kobietę w różnych jej odsłonach i wcieleniach. A ponieważ wierzymy, że popkultura może być zwierciadłem przechadzającym się po gościńcu, dlatego przyglądamy się produkcjom i zjawiskom, które znamy doskonale, i szukamy w nich odpowiedzi na pytanie o miejsce kobiet w świecie.

eprasa.pl a1c627aa26

# PODRÓŻUJĘ NIE DO MIEJSC, ALE DO LUDZI

JEJ KSIĄŻKA „DROGA" MIAŁA BYĆ PRZESTROGĄ PRZED PODRÓŻOWANIEM AUTOSTOPEM, A STAŁA SIĘ INSPIRACJĄ DLA WIELU MŁODYCH OSÓB, KTÓRZY RUSZYLI W ŚWIAT.

**Z URSZULĄ MACHNACZ, AUTORKĄ POCHODZĄCĄ Z KĘTRZYNA, ROZMAWIA KATARZYNA JANKÓW-MAZURKIEWICZ**

Fot. archiwum prywatne

**Urszula Machnacz:** Kiedy byłam na Ukrainie nie mogłam nie zobaczyć Kijowa, ale ciągnęło mnie również, żeby zobaczyć, jak żyją tam zwykli ludzie.

**— Byłaś już w swoim życiu barmanką, kelnerką, właścicielką klubu, redaktorką, dogoterapeutką. Jesteś graficzką, fotografem, w końcu pisarką. Twoja droga życiowa jest równie kręta, jak bohaterów, których opisujesz w książce?**

— Z pewnością, ale myślę, że nie jestem pod tym względem wyjątkowa. Pisząc książkę, zależało mi, aby przekazać, co wydarzyło się w trakcie naszej podróży. Nasze ówczesne życiowe dylematy, wątpliwości, które nam wtedy towarzyszyły.

**— W książce piszesz o swojej podróży po Europie, w którą wybrałaś się z przyjaciółmi. Niedawno wróciłaś z Ukrainy. Od zawsze chciałaś podróżować?**

— Staram się, jeśli tylko mam taką możliwość, podróżować, poznawać kraje, kultury, ludzi. Nieważne, czy jadę do znajomych, czy jest to wyjazd służbowy. Z wykształcenia jestem kulturoznawcą, więc w czasie podróży interesują mnie nie tyle miejsca, a społeczności, ludzie. Kiedy byłam na Ukrainie, nie mogłam nie zobaczyć Kijowa, ale ciągnęło mnie również, żeby zobaczyć, jak żyją tam zwykli ludzie. Szczególnie na wsi. Ich zwyczaje, kultura, codzienne relacje. Poznając ich, zgłębiając ich historie, staram się tworzyć swój obraz kraju.

**— Czyli wybór studiów — kulturoznawstwa międzynarodowego na Uniwersytecie Jagiellońskim — nie był przypadkiem?**

— Ależ to był przypadek. Zdawałam na psychologię. Dostałam się na studia zaoczne z psychologii, ale ostatecznie zostałam na kulturoznawstwie na UJ. Moja praca magisterska dotyczyła Aborygenów w Australii. Nawet rozpoczęłam doktorat, ale nie zdecydowałam się na studia doktoranckie. Dlaczego? Powód był prosty: postawiono mi warunek, że jeśli chcę być doktorantem, muszę wyjechać do Australii.

**— Udało ci się w końcu do niej dotrzeć?**

— Nie, choć mam taki plan. Czy uda się go zrealizować? Życie pokaże.

**— A jak doszło do podróży autostopem, którą opisałaś w „Drodze"?**

— Miało być tak jak zwykle. Co roku w czasie wakacji wyjeżdżaliśmy do pracy, żeby zarobić pieniądze na utrzymanie. Wybraliśmy się do Niemiec, ale na miejscu okazało się, że już nie ma tam dla nas pracy. Szczerze mówiąc, nie pamiętam dokładnie, jak doszło do tego, że pomyśleliśmy, żeby ruszyć dalej, do Holandii. Rzeczywiście był to szalony autostop, ale doświadczenie bezcenne.

**— Napisałaś książkę, aby przestrzec przed autostopem?**

— Młodym ludziom wydaje się, że autostop jest świetną zabawą. Dużo emocji, adrenaliny, a w dodatku autostop nic nie kosztuje. Uważają, że autostop to doskonały pomysł, aby zobaczyć kilka krajów i dobrze się bawić. To tak nie wygląda. Książka miała być przestrogą.

Podróżowanie autostopem jest niebezpieczne. Po pierwsze, nie wiadomo na kogo trafimy, po drugie — podróżujący autostopem młodzi ludzie nie zawsze są przyjaźnie odbierani. Przynajmniej wtedy nie byli. To był 2002 rok. Były już telefony komórkowe, ale nadal częściej korzystało się z budek telefonicznych. To były zupełnie inne czasy.

Dziś mamy internet, telefony komórkowe, karty kredytowe. Podróżowanie jest łatwiejsze. Wtedy praktycznie nie mieliśmy kontaktu z rodziną. Kiedy miało się jakieś drobne w kieszeni, dzwoniło się do rodziców, mówiąc tylko, że żyjemy. Nie dzwoniłam często, żeby jeszcze bardziej nie denerwować rodziców, którzy nie wiedzieli dokładnie, w której części Europy jestem.

**— Nie wiedzieli, że masz kłopoty?**

— Wiedzieli, że w Niemczech nie było pracy i wybieram się w inne miejsce. Tak naprawdę o wszystkim dowiedzieli się, kiedy już wróciłam.

**— Bałaś się?**

— Było kilka niebezpiecznych sytuacji. Pierwsza, kiedy w nocy, na południu Francji, zabrali nas żołnierze Legii Cudzoziemskiej. W czasie jazdy skręcili w drogę prowadzącą przez góry, twierdząc, że ta trasa będzie krótsza. Kiedy wsiadaliśmy do samochodu, powiedzieliśmy, że chcemy dostać się do granicy francusko-hiszpańskiej, a tutaj te góry. Wtedy trochę się przeraziliśmy.

Kolejne zdarzenie miało miejsce już we Francji, kiedy nie mogliśmy się z niej wydostać. Wówczas, tak nam się wydawało, Francuzi nie byli przyjaźnie nastawieni ani do ludzi podróżujących autostopem, ani tym bardziej posługujących się jedynie językiem angielskim. To stereotypy, ale niestety boleśnie przekonaliśmy, że było w nich wiele prawdy. W końcu na południu Francji trafiliśmy na kierowcę, który zgodził się nas zabrać. Od razu jednak zastrzegł, że ma broń i jeśli będziemy niegrzeczni, nie zawaha się jej użyć.

Bardziej przerażające było jednak to, że nie mieliśmy co jeść i pić, a zdarzało się, że szliśmy po kilkadziesiąt kilometrów każdego dnia. Organizm jest przemęczony, odwodniony. Doszło do tego, ponieważ w Barcelonie na plaży Marokańczycy okradli nas ze wszystkiego. Pisząc o tych sytuacjach, chciałam pokazać prawdziwą twarz autostopu.

**— Nie zawsze przyjazną?**

— Ależ nie, bo spotykały nas również dobre rzeczy. Wiele życzliwości okazywali nam Holendrzy, którzy często nam bezinteresownie pomagali. Podsumowując, podróżowanie autostopem jest jednak niebezpieczne. Myślałam, że książka będzie przestrogą, a tymczasem dla młodych ludzi stała się motywacją, żeby w ten sposób ruszyć w podróż po Europie.

**— Czego się nauczyłaś?**

— Przede wszystkim, że poradzę sobie w każdej sytuacji, nawet najtrudniejszej. Opisana w „Drodze" podróż autostopem nauczyła nas życia. Książka miała powstać tuż po powrocie, ale tak wyszło, że ukazała się kilkanaście lat później. Zdarzyło się tak, że miałam trudny czas w moim życiu, więc pomyślałam, że książka będzie dobrym pretekstem, aby choć przez chwilę oderwać się od tego, co działo się wokół.

**— Podróżowanie jest dla ciebie rodzajem terapii?**

— Nie, jest dla mnie nauką. Poznawaniem nowych kultur. Okazją, by zbliżyć się do ludzi, poznać ich zwyczaje, zachowania, rytm dnia i rutyny. Moi znajomi śmieją się, że w czasie wyjazdów zadaję dziwne pytania. W czasie mojego ostatniego wyjazdu na Ukrainę zapytałam na przykład, gdzie mieszkańcy wyrzucają śmieci? Nie widziałam tam żadnego śmietnika. To mnie naprawdę zaciekawiło. Bardzo lubię odkrywać nowe kultury, zbierać doświadczenia.

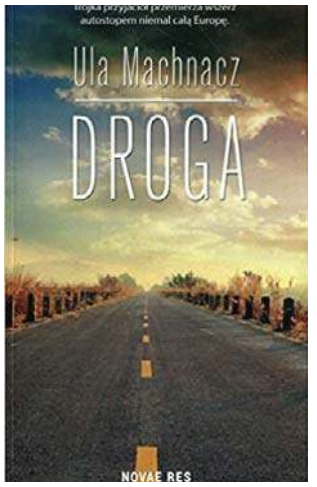
**— Masz swoją podróż marzeń?**

— Nie, każda podróż jest wartościowa. Jasne, że chciałabym wyruszyć dalej. Im bardziej egzotycznie, tym lepiej. Jednak na razie nie mam takiej możliwości. Chcę przekazywać ciekawość świata, inne kultury mojej córce. W przyszłości chciałabym, byśmy podróżowały razem. Choć widzę, że córkę bardziej ciekawią miejsca. Na przykład taki Hogwarth czy wieża Eiffla. W moim podróżowaniu liczy się zupełnie coś innego. Oczywiście miejsca są ważne, szczególnie te piękne, ale najważniejsi są ludzie, dzięki którym mogę dowiedzieć się czegoś nowego.

**— Co dziś nie podoba ci się w podróżowaniu?**

— Na przykład przechwalanie się lub koloryzowanie opowieści o wyjazdach, by wywrzeć jeszcze większe wrażenie na innych. Z drugiej strony każdy ma swój punkt widzenia i może podróżować na własnych zasadach. Każda podróż kształci. Dzięki każdej, nawet tej najmniejszej, nabieramy doświadczenia, poszerzamy wiedzę, stajemy się bardziej otwarci na drugiego człowieka.

Każdego dnia pamiętajmy, że jesteśmy obywatelami świata, a nie tylko danego kraju. Dobrze, że ludzie podróżują, chcą doświadczać czegoś nowego. Stają się bardziej otwarci, świadomi. I to jest największą wartością.




**URSZULA MACHNACZ**
Pochodzi z Kętrzyna, teraz mieszka w Olsztynie. Skończyła kulturoznawstwo międzynarodowe na Uniwersytecie Jagiellońskim. Była barmanką, kelnerką, właścicielką klubu, sprzedawcą kart kredytowych, asystentką prezesa, redaktorką, dogoterapeutką, graficzką, fotografem. Jest autorką książki „Droga", do której napisania zainspirowała ją jej podróż autostopem przez Europę.

eprasa.pl a1c627aa26

# KOBIETY CZASU PLEBISCYTU

**GDY MÓWI SIĘ O PLEBISCYCIE 1920 ROKU NA WARMII, MAZURACH I POWIŚLU, JEGO BOHATERAMI I UCZESTNIKAMI SĄ GŁÓWNIE MĘŻCZYŹNI. A PRZECIEŻ W SPRAWY POLSKIE NA TYCH TERENACH RÓWNIE MOCNO ANGAŻOWAŁY SIĘ KOBIETY. W TYM TYGODNIU MINĘŁA 99 ROCZNICA PLEBISCYTU.**

Były nauczycielkami, przedszkolankami, sekretarkami, a nawet — tak jak Helena Barcz — kierowcami swoich mężów działaczy. 11 lipca 1920 roku głosowały za Polską. Zachował się opis momentu głosowania w Gietrzwałdzie, który utrwaliła jedna z koleżanek najmłodszej córki działacza warmińskiego Andrzeja Samulowskiego — Bronki.

„Andrzej Samulowski z całą rodziną odświętnie ubrany, wrzuca do urny kartkę z napisem „Polska-Polen". Stałyśmy, to jest Bronka Samulowska, Ludwika Rykowska i ja z kartkami do głosowania w rękach, pełne najgorętszej, najmocniejszej wiary, że zwyciężymy. Gdyby wtedy ktoś zażądał od nas naszego życia za Polskę, nie zawahałybyśmy się ani minuty."

Przedstawiamy kilka życiorysów kobiet, które żyły w czasie plebiscytu.

### HELENA BARCZ
**1903-1985**

Żona Franciszka Barcza, polskiego działacza zamordowanego w obozie koncentracyjnym w Stutthofie w 1939 r. Gdy się poznali, był już kierownikiem Towarzystwa Szkolnego, przystojnym, wysportowanym, znającym języki młodym człowiekiem, całkowicie oddanym polskiej sprawie. Dla niego skończyła kurs prawa jazdy, a wtedy nieliczne kobiety umiały jeździć. Ocaliła go z niejednej pułapki. Woziła go na spotkania, a gdy było niebezpiecznie, mąż chował się z tyłu auta. Hitlerowskie bojówki przepuszczały wóz prowadzony przez kobietę. Wielokrotnie musiała wyprowadzać samochód z trudnych sytuacji, gdy np. był obrzucany kamieniami przez Niemców. A przede wszystkim, gdy Franciszek zginął, była opiekunką ich czworga dzieci. — Była dzielną, zaradną matką. Dzięki jej odwadze przeżyliśmy wojnę — mówi najmłodszy z rodzeństwa, dziś 81-letni Marian, mieszkający w Olsztynie.

Helena miała piękny głos i talent muzyczny. Przed wojną śpiewała w chórze im. Feliksa Nowowiejskiego. Wiele osób pamięta do dziś jej wspaniały sopran.

### KLARA MALEWSKA
**1897-1975**

Fot. archiwum rodzinne

Urodzona w Gryźlinach w rodzinie działacza polskiego Jana Brzeszczyńskiego, który uczył dzieci polskiego i polskich piosenek. Wyrastała w patriotycznej atmosferze. W okresie plebiscytowym z ojcem roznosiła materiały propagandowe. Potem pracowała jako sekretarka działacza Jana Baczewskiego, organizując szkoły polskie. Zawodowo angażowała się do 1930 r. do urodzenia pierwszego syna. Potem wspierała męża Juliusza Malewskiego, działacza plebiscytowego, męża zaufania w jego działalności. W czasie wojny znalazła się z dziećmi w tragicznej sytuacji po uwięzieniu męża w obozie koncentracyjnym.

### MARTA PIECZEWSKA-SZAJKOWA
**1899-1994**

Urodzona w Gutkowie działaczka warmińska. Od 1920 do 1939 była sekretarką

Fot. archiwum rodzinne

w konsulacie polskim w Olsztynie. Brała czynny udział w ruchu polskim na Warmii. Od 1930 r. żona Antoniego Szajka, redaktora „Gazety Olsztyńskiej". Tworzyła Towarzystwa Kobiet, brała udział w amatorskich występach, śpiewała w chórze. M.in. dzięki niej do Domu „Gazety Olsztyńskiej" trafił zegarek, który Seweryn Pieniężny podarował jej mężowi na pożegnanie w 1924 r. W czasie wojny wieziona w Ravensbruck. Po wojnie mieszkała z mężem w Anglii, gdzie zmarła.

### JOANNA PIENIĘŻNA
**1867 -1929**

Fot. Dom „Gazety Olsztyńskiej"

Warmiaczka z Klebarka. Po śmierci brata Jana Liszewskiego w 1894 r. została właścicielką drukarni i „Gazety Olsztyńskiej". Po śmierci męża Seweryna od 1905 r. prowadziła wydawnictwo z Władysławem Pieniężnym (bratem Seweryna). Gdy wybuchła I wojna światowa objęła kierownictwo, a mężczyźni, w tym jej obaj synowie zostali powołani do armii, nadal drukowała gazetę, którą potajemnie redagował Stanisław Nowakowski. Choć były duże trudności ze zdobyciem papieru, przez całą wojnę wydawała Gazetę. Z chwilą zakończenia wojny, w 1918 r. Joanna przekazała pismo synowi Sewerynowi Pieniężnemu juniorowi, jednak do śmierci pozostała właścicielką wydawnictwa. Prowadziła księgarnię „Gazety Olsztyńskiej", gdzie można było kupić polskie książki i broszury. Czynnie uczestniczyła w ruchu polskim na Warmii. Była współzałożycielką, 21 sierpnia 1922 r., Towarzystwa Kobiet Polskich w Olsztynie. Przez rok jego przewodnicząca.

### WANDA PIENIĘŻNA
**1897-1967**

Ukończyła niemiecką szkołę średnią, pracowała w Poznaniu. W 1920 r. została oddelegowana na Warmię i Mazury, gdzie brała udział w pracy polskiego biura plebiscytowego, pracowała w Konsulacie Polskim w Olsztynie. Wyszła za Seweryna Pieniężnego, redaktora i wydawcę „Gazety Olsztyńskiej". Pomagała w wydawaniu Gazety, angażowała się w działalność polską na Warmii. Zakładała Towarzystwa Kobiece, była sekretarzem Towarzystwa Szkolnego. W grudniu 1939 r. hitlerowcy wywieźli ją do obozu koncentracyjnego w Ravensbruck, a dom i drukarnię spalili. Przeżyła obóz, w czasie wojny straciła męża i dwoje z czwórki dzieci. Wróciła do Olsztyna. W latach 1957-1961 była posłem, działała w Towarzystwie Łączności Polonii z Zagranicą.

### MARTA SAMULOWSKA
**1857-1942**

Żona Andrzeja Samulowskiego, „Tatki z Gietrzwałdu", pochodziła z Mikołowa na Śląsku. Właściciel świeżo wówczas założonej, księgarni w Gietrzwałdzie miał z jej ojcem interesy. Pod koniec lat 70. XIX wieku, tuż po objawieniu się w Gietrzwałdzie Matki Boskiej, do cudownego miejsca przybywały tłumy pielgrzymów i Samulowski potrzebował pomocy w prowadzaniu księgarni. To, że ten widoczny znak polskości Warmii przetrwał do dziś jest, w dużej mierze jej zasługą.

„Rodzice coś tam uradzili widać, bo matka wzięła mnie na odpust do Gietrzwałdu. A natłok był taki, że jakoś od pierwszego dnia stanęłam za ladą i pomagałam. Ale nie chciałam za niego wyjść. Miałam 22 lata, a on 39 i niedomagał na reumatyzm" — pisze Melchior Wańkowicz w „Na tropach Smętka". Pisarz odwiedził Gietrzwałd w 1935 r. Rozmawiał z 78-letnią Samulowską. To ona strzegła rodzinnego gniazda, bo większość z siedmiorga dzieci od plebiscytu 1920 r. mieszkała w Polsce. „Pani Samulowska opowiada o wypadkach plebiscytowych z ogniem młodej panienki. Teraz został jako przeciwwaga Smętka ten oto sklepik z dewocjonaliami i ten napis na szyldzie „księgarnia". — Niech tam ta pamiątka zostanie — mówi smutno Samulowska i staruszka nie daje się zwieść żadnym presjom" — czytamy u Wańkowicza.

### EMILIA SUKERTOWA-BIEDRAWINA
**1887-1970**

Fot. archiwum WPB

Pochodziła z ewangelickiej rodziny w Łodzi. Kształciła się w Warszawie i Wiedniu. W 1919 r. została skierowana do pracy w Mazurskim Komitecie Plebiscytowym, od tego momentu stając się wielką orędowniczką sprawy mazurskiej. Przenosząc się do Działdowa, jedynego mazurskiego powiatu w II RP, prowadziła szeroką działalność kulturalną i oświatową. Była przy powstaniu Mazurskiego Domu Ludowego i Muzeum Mazurskiego w Działdowie, była organizatorką Państwowej Szkoły Rolniczej Żeńskiej w Malinowie (dziś jest jej patronką). Wydawała przez kilkanaście lat „Kalendarz dla Mazurów" a jednocześnie publikowała naukowe prace np. „Mazurzy w Prusach Wschodnich" czy „Zarys piśmiennictwa polskiego na Mazurach Pruskich" będąc poważną badaczką tych zagadnień w ówczesnej Polsce.

Jej drugim mężem był Józef Biedrawa , który zmarł w 1944, a jego żona już w 1945 roku przyjechała do Olsztyna, stając się inicjatorką większości kulturalnych i naukowych przedsięwzięć w regionie. To ona uratowała od zniszczenia tysiące książek, które są dziś w zbiorach olsztyńskich bibliotek, słusznie jest patronką Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej. W 1965 roku wydała swoje wspomnienia pt „Dawno a niedawno"

### MARIA ZIENTARA-MALEWSKA
**1894-1984**

Fot. archiwum rodzinne

Nauczycielka, poetka i działaczka warmińska. Szkołę ukończyła niemiecką, język polski poznała dzięki lekcjom religii oraz lekturze polskich gazet i kalendarzy, jakie prenumerował jej ojciec. Przełomowe znaczenie dla Zientarówny z Brąswałdu miała wycieczka do Polski w 1921 r. możliwa dzięki finansowemu wsparciu Związku Obrony Kresów Zachodnich. Zaowocowało ona potem także nauką w Seminarium Nauczycielskim w Krakowie. Krótko pracowała w Chaberkowie k. Butryn.

We wczesnych latach 30. była wizytatorką wszystkich polskich przedszkoli na terenie Niemiec, również redaktorką „Poradnika Nauczycielskiego". Przede wszystkim była jednak poetką, pierwszy wiersz „Pory roku" opublikowała w „Gazecie Olsztyńskiej" 4 grudnia 1920 r., przez jakiś czas była nawet pracownicą redakcji. Ostatnie lata przed wojną przepracowała jako nauczycielka polskich szkół na Kaszubach i Opolszczyźnie. Aresztowana na początku września 1939 uwięziona została w Ravensbruck, a po zwolnieniu przebywała pod policyjnym nadzorem w rodzinnym Brąswałdzie.

Z wdowcem Ottonem Malewskim ślub wzięła w roku 1947. Jest najwybitniejszą warmińską poetką, choć po wojnie publikowała także książki folklorystyczne (np. „Baśnie z nad Łyny") i historyczne.

Na postawie m.in. www.zientaramalewska.pl

**Opracowanie: bb, br**

eprasa.pl a1c627aa26

# WIEM, ŻE ŻONA CZUWA NAD NAMI

**ŻYCIE NIE ROZPIESZCZAŁO NIGDY KRZYSZTOFA. UCIEKŁ Z DOMU, W KTÓRYM ALKOHOL BYŁ NAJWAŻNIEJSZY. KIEDY SIĘ OŻENIŁ I ZOSTAŁ DWUKROTNIE OJCEM, BYŁ SZCZĘŚLIWY. KIEDY CHOROBA ZABRAŁA MU ŻONĘ, ZAŁAMAŁ SIĘ. Z NAŁOGIEM POSTANOWIŁ WALCZYĆ DLA SWOICH DZIECI.**

Fot. archiwum prywatne

W głowie pani Anety umiejscowił się złośliwy guz mózgu. Zmarła w wieku 31 lat.

Pan Krzysztof urodził się i wychował w Braniewie. Po ukończeniu szkoły zawodowej podjął pracę w zawodzie mechanika samochodowego. To było to, co lubił robić i co pozwalało mu się usamodzielnić. Pochodzi z rodziny, w której królował alkohol. 19-letni Krzysztof nie chciał iść w ślady rodziców i zawsze marzył tym, żeby jego dzieci będą miały oparcie w swoim ojcu. W wieku 21 lat poznał swoją przyszłą żonę Anetę i postanowił się ożenić.

— Pragnąłem zawsze, żeby stworzyć ciepłą i kochającą się rodzinę — opowiada. — W rodzinnym domu tego mi brakowało... Nie powiem, jedzenia mieliśmy pod dostatkiem, ale co z tego, skoro rodzice wciąż byli pijani. W domu była nas czwórka: ja, dwóch młodszych braci i siostra. Nie było komu odrabiać z nami lekcji, pobawić się czy po prostu przytulić. Nie było rodzinnych spacerów czy wspólnych wyjść do kościoła w niedzielę. Na pierwszym miejscu był alkohol. Widziałem, że w innych domach jest całkiem inaczej i marzyłem, że jak dorosnę, to będę miał wspaniałą żonę i dzieci, które będę kochał ponad swoje życie.

Ślub był skromny, bo młodzi nie mieli pieniędzy na wyprawienie wesela, wynajęli skromną kawalerkę i zaczęli wspólne życie. Dwa lata po ślubie na świecie pojawiła się ukochana córka — Ania. Krzysztof był bardzo szczęśliwy, bo powoli spełniało się jego marzenie o szczęśliwej rodzinie. Przez kilka lat małżonkowie pracowali i wychowywali dziecko. Kiedy dziewczynka poszła do szkoły podstawowej, okazało się, że pani Aneta spodziewa się drugiego dziecka

— Druga ciąża była dla nas zaskoczeniem, ale cieszyliśmy się, że Ania będzie miała rodzeństwo — zapewnia pan Krzysztof. — Ciąża rozwijała się prawidłowo, maluszek miał się urodzić w grudniu, więc powoli zaczęliśmy kompletować wyprawkę dla dziecka. Pod koniec ciąży Aneta miała jednak bóle głowy, źle się czuła. Oczywiście lekarze i ona sama mówiła, że to pewnie minie po rozwiązaniu.

I tak w grudniu 2011 roku na świecie pojawił się Artur. Maluszek szybko zawojował serca całej rodziny. Niestety pani Aneta wciąż źle się czuła. Rozpoczęły się wędrówki po lekarzach, badania, pobyty w szpitalach. W końcu w jednym ze szpitali trafili na lekarkę neurologa, która zajęła się panią Anetą.

— Nie pozostawiła jej samej sobie, a jej los nie był jej obojętny. To wspaniały lekarz z powołania, a niestety takich w obecnych czasach jest coraz mniej — uważa pan Krzysztof. — Okazało się, że w głowie mojej żony umiejscowił się złośliwy guz mózgu. Kiedy Aneta dowiedziała się, że go nosi, jej świat legł w gruzach. To był typowy scenariusz jak z kiepskiego filmu. Załamanie, depresja, niedowierzanie i brak motywacji. Zajęło nam sporo czasu, aby się pozbierać i zacząć działać. W momencie kiedy dowiedzieliśmy się, że już jest nieoperacyjny i nie ma dla niej ratunku, coś we mnie wstąpiło. Rozpoczęły się poszukiwania i konsultacje w całej Polsce, Europie i na świecie. Choroba postępowała, ale ja wciąż nie traciłem nadziei.

W kwietniu 2012 roku nowotwór powiększył się tak, że spowodował dramatycznie pogorszenie się stanu zdrowia pani Anety i wywołał wodogłowie. Konieczna była operacja ratująca życie polegająca na wstawieniu zastawki komorowo-otrzewnowej do mózgu. Po tym zabiegu kobieta miała być leczona z użyciem nowego leku w Polsce. Niestety szybko okazało się, że przy tak umiejscowionym glejaku nie ma szans, aby ktokolwiek podjął się jego operacji. Nadzieją dla niej okazała się kosztowna terapia genowa w Stanach Zjednoczonych.

— Rodzice Anety zajmowali się dziećmi, a ja szukałem dla niej ratunku — opowiada pan Krzysztof. — Nikt, kto tego nie przeżył, nie jest w stanie wyobrazić sobie, co czuje człowiek w takiej chwili. Wiele razy miewałem załamania, ale gdy patrzyłem w oczy swoich dzieci, to wiedziałem, że muszę walczyć i być silnym właśnie dla nich. Wszystko inne nie miało znaczenia... Kiedy po pracy i pobycie w szpitalu wracałem skonany do domu, to siadałem przy łóżkach dzieci i bezgłośnie płakałem. Pytałem Boga, dlaczego to właśnie nas wystawia na taką ciężką próbę. Rano budziłem się jednak z nową siłą i wiarą przytulany przez córkę. Arturek miał pół roku, a Ania 8, kiedy Aneta odeszła we śnie. Dzień wcześniej trochę lepiej się czuła i myślałem, że może uda nam się pokonać chorobę. To była niedziela, zabrałem dzieci do szpitala, Aneta je tuliła i całowała, choć był to dla niej ogromny wysiłek. Mówiła, że bardzo nas kocha... Odeszła we śnie. Kiedy zobaczyłem na wyświetlaczu numer telefonu ze szpitala, wiedziałem, że stało się coś złego. Oszalałem z rozpaczy.

Żona pana Krzysztofa miała zaledwie 31 lat. Mężczyzna długo po jej śmierci nie mógł się odnaleźć w sytuacji, w jakiej nagle się znalazł. Rodzina pani Anety wspierała go i opiekowała się dziećmi. Jednak ból po stracie żony był ogromny.

— I wtedy zacząłem kupować alkohol. Był ukojeniem, pozwalał zasnąć i nie zabijał wspomnienia — opowiada pan Krzysztof. — Chciałem o wszystkim zapomnieć, więc upijałem się. Gdzieś w podświadomości miałem, że nie powinienem tego robić, że przecież moi rodzice też pili i dlatego uciekłem z domu... Nie mogłem przestać. Taki stan trwał prawie rok. Pewnej nocy przyśniła mi się moja Anetka. Stała smutna i patrzyła, jak po domu walają się butelki po alkoholu, a dzieci płaczą w kącie. Rano postanowiłem, że muszę skończyć z piciem. Poszedłem do lekarza, zapisałem się na terapię. Zawalczyłem kolejny raz o swoją rodzinę — podkreśla Krzysztof.

I dodaje: — Od prawie 6 lat nie tknąłem alkoholu. Staram się dawać dzieciom tyle radości i szczęścia ile tylko mogę. Wiem, że żona czuwa nad nami. Na Dzień Ojca dostałem od dzieciaków kartkę z życzeniami i podziękowaniem: „Tato, jesteś najlepszym rodzicem na świecie, kochamy Cię". Jestem dumny, że udało mi się wyjść z nałogu i że moje dzieci są takie mądre i wspaniałe. To prawda, brakuje mi żony, ale często wieczorami siadam z dziećmi przy stole i oglądamy nasze rodzinne zdjęcia.

> NA DZIEŃ OJCA DOSTAŁEM OD DZIECIAKÓW KARTKĘ Z ŻYCZENIAMI I PODZIĘKOWANIEM: „TATO, JESTEŚ NAJLEPSZYM RODZICEM NA ŚWIECIE, KOCHAMY CIĘ". JESTEM DUMNY, ŻE UDAŁO MI SIĘ WYJŚĆ Z NAŁOGU I ŻE MOJE DZIECI SĄ TAKIE MĄDRE I WSPANIAŁE.

> KIEDY PO PRACY I POBYCIE W SZPITALU WRACAŁEM SKONANY DO DOMU, TO SIADAŁEM PRZY ŁÓŻKACH DZIECI I BEZGŁOŚNIE PŁAKAŁEM. PYTAŁEM BOGA, DLACZEGO TO WŁAŚNIE NAS WYSTAWIA NA TAKĄ CIĘŻKĄ PRÓBĘ.

**JOANNA KARZYŃSKA**
j.karzynska@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl a1c627aa26

# POD GRUNWALDEM WYGRA JAGIEŁŁO

Fot. archiwum GO

**BITWA POD GRUNWALDEM TO JEDNA Z NAJWIĘKSZYCH RYCERSKICH BITEW ŚREDNIOWIECZNEJ EUROPY. KRZYŻACY, POLACY I LITWINI WALCZYLI NA POLACH POMIĘDZY WSIAMI GRUNWALD, STĘBARK I ŁODWIGOWO. W SOBOTĘ O GODZINIE 15 ROZPOCZNIE SIĘ INSCENIZACJA BITWY.**

Wojska krzyżackie i polsko-litewskie spotkały się 15 lipca 1410 roku na polach pomiędzy wsiami Grunwald, Stębark i Łodwigowo, niecałe 20 km na południowy zachód od dzisiejszego Olsztynka. Stało się to wówczas, gdy wielki mistrz Ulrich von Jungingen zastąpił drogę wojskom Władysława Jagiełły pragnącym przekroczyć Drwęcę.

Dziś — dzięki bitwie — Pola Grunwaldzkie to jedno z najbardziej rozpoznawalnych miejsc na Warmii i Mazurach. Odbywa się tam inscenizacja średniowiecznej bitwy. Jak powstał pomysł na rekonstrukcję?

Gdy w 1997 roku pojawiła się myśl, aby na polach pod Grunwaldem zrobić coś innego niż tylko małe pokazy historyczne, nikt chyba nie przypuszczał, jak potoczy się ta historia.

Rok później została podjęta próba stworzenia w tym miejscu dużego wydarzenia i nikt nie wiedział, jak wyjdzie. Ryzyko było spore. Jacek Szymański z Bractwa Miecza i Kuszy zwołał grupy historyczne z całego kraju. Ówczesny wójt Henryk Kacprzyk zdecydował się zaryzykować i przyjąć sporą liczbę osób. I tak wówczas odbyła się pierwsza bitwa – na największą wtedy skalę w Polsce. Przybyło około 600 rekonstruktorów, z czego prawie 280 osób wzięło udział w „potyczce". Oczywiście było to wielce niedoskonałe, ale zapał i pomysłowość zastępowały braki.

**PROGRAM DNI GRUNWALDU 2019**

**13.07 sobota**

**8.30** - Godzinki o niepokalanym poczęciu NMP w języku polskim
**9.00** - msza odprawiana po łacinie wg. formularza z 1410 r.) - obóz Wielkiego Mistrza
**9.00** - V Grunwaldzki Turniej Puszkarzy (artyleryjski) - (pole bitwy)
**9.00** - Mistrzostwa Polski w Walkach Rycerskich - VII Turniej bojowy dla osób niepełnoletnich
**11.00** - polowa msza święta u harcerzy
**11.00** - Bule (Pétanque) - Finał (plac turniejowy)
**12.30** – Apel Grunwaldzki na Wzgórzu Pomnikowym
**14.00** – Wyjście rekonstruktorów historycznych na pole bitwy
**15.00** – XXII Inscenizacja Bitwy pod Grunwaldem, scenariusz i reżyseria Krzysztof Górecki
**16.00** - II Turniej Bardów - Benefis zespołu Roderyk (scena u Rycerzy)
**16:00 - 17:30** - Przegląd Piosenki Harcerskiej i Turystycznej (scena apelowa)
**18.00 – 19.10** – Zespół Szarlotka z MDK w Olsztynku /scena apelowa/
**19.30 - 22.30** – Wspólna zabawa z zespołem Valersi /scena apelowa/
**22.30** - Fire Show - "Ogniem Grunwald Krzesany" Nephilim Fire &Light Show (scena u Rycerzy)

**14.07 niedziela**

**9.30** - Officium parvum Conceptionis Immaculatae (godzinki o niepokalanym poczęciu NMP w j. polskim) - obóz wielkiego mistrza
**10:00** - Msza De Divisione Apostolorum (odprawiana w języku Łacińskim wg. formularza z 1410r) - obóz wielkiego mistrza

Dwa miecze Krzyżacy pożyczyli od Polaków, łączność w postaci kilku krótkofalówek zaoferowali harcerze, scenariusz stworzony na kolanie, pod drzewem, dwie godziny przed bitwą nakreślił Jacek Szymański, artylerię, o której nawet nie marzono, przywiózł Karol Bury z Sandomierza. Taborem ciągniętym przez konie przyjechał Karol Gębicki z Elbląga. Takie były początki.

W 2010 roku, na 600-lecie bitwy, zorganizowano wielkie wydarzenie. W obozie gościło prawie 7 tysięcy odtwórców, z czego na pole bitwy wyszło ok. 2,7 tysiąca. Przybyli z różnych stron świata, m.in. z Nowej Zelandii, Australia, USA czy Kanada. Do tego prawie cała Europa. To wszystko spowodowało, że w 2010 roku była to największa impreza o charakterze historycznym w Europie.

Grunwald to nie tylko bitwa oglądana przez turystów, ale również możliwość pobytu na grunwaldzkich polach. To również biesiady z potrawami według tradycyjnych receptur, koncerty muzyki dawnej, turnieje, które odbywają się przed publicznością.

W tym roku, tak jak w poprzednich, przyjechali tu harcerze. Miasteczko zlotowe będzie działać przez cały tydzień. Samo wydarzenie ma w ciekawy sposób przybliżyć młodym ludziom historię – poprzez powrót do rycerskich korzeni i wartości, rzucanie wyzwań. Hasło tegorocznego zlotu brzmi "Grunwald? Challenge accepted". Czyli właśnie o przyjmowaniu wyzwań jest tu mowa.

— Dzięki wieloletnim staraniom samorządu województwa w przyszłym roku powstanie tam nowe Muzeum Bitwy pod Grunwaldem — mówi marszałek Gustaw Marek Brzezin. — Będzie nowy, całoroczny gmach, w którym znajdą się pomieszczenia biurowe, pracownie muzealne, sala konferencyjna, biblioteka. A przede wszystkim duża, nowoczesna sala ekspozycyjna o powierzchni 1750 m kw., co przy obecnych 44 m kw. obrazuje skalę zmian i możliwości, jakie otwieramy. W tej sali znajdzie się ogromna wystawa poświęcona dziejom zmagań Polski z zakonem krzyżackim. Obecnie trwają prace nad scenariuszem wystawy.

eprasa.pl a1c627aa26

# BARDZO DOBRZE CZUJĘ SIĘ W CHINACH

## BEATA ENGEL Z OLSZTYNA, OD 10 LAT CZŁONKINI POLSKIEJ KADRY NARODOWEJ WU SHU, NIEDAWNO WRÓCIŁA Z VIII MISTRZOSTW ŚWIATA KUNG-FU W EMEISHAN W CHINACH. PRZYWIOZŁA ZE SOBĄ DWA BRĄZOWE MEDALE.

**— Jakiś czas temu rozmawialiśmy o tym, że chińska, narodowa sztuka walki to wu shu, a słowo kung-fu zostało przypisane jej na świecie nieprawidłowo. Teraz jednak powraca ta „nieprawidłowa" nazwa?**

— Organizatorzy mistrzostw postanowili oddzielić nowoczesne, wręcz „sportowe" wu shu, od tradycyjnego kung-fu. I dlatego ta nazwa stała się obecnie dość powszechnie używana. Na tych „tradycyjnych" mistrzostwach świata rywalizacja rozgrywa się jedynie w zakresie form ćwiczonych z bronią i bez niej, jednak bez wchodzenia w bezpośrednie starcie z przeciwnikiem. Te style mają stary, nieraz nawet starożytny rodowód i są przekazywane z pokolenia na pokolenie.

**— Rozumiem zatem, że osobno rozgrywa się mistrzostwa wu shu sportowego?**

— Tak. I tam rywalizuje się w konkurencjach sportowych, bardzo efektownych, gdzie więcej jest akrobatyki niż realnych technik bojowych. To oczywiście naprawdę trudne...

**— Ale czy skuteczne w warunkach bojowych?**

— Niekoniecznie. Te figury wręcz akrobatyczne, salta i tym podobne są efektowne wizualnie, ale zupełnie nieprzydatne w warunkach bojowych. Kolejną odsłoną zawodów wu shu są Sanda — walki sportowe praktykowane w rękawicach bokserskich i w pełnym kontakcie, z zachowaniem jednak bezpieczeństwa zawodników, czyli z zakazem atakowaniem czułych punktów ciała, jak szyja czy krocze.

**— Kiedyś jeden z ekspertów karate powiedział w wywiadzie, że istotą sztuk walki jest jak najszybsze trafienie przeciwnika w czuły punkt i wyeliminowanie go z akcji, a nie udawanie helikoptera z nogami fruwającymi nad głową...**

— Tak samo tradycyjne kung-fu opiera się na technikach, które są proste i skuteczne. I właśnie trafiają w odpowiedni punkt, żeby uszkodzić przeciwnika.

**— Wysłać go na tamten świat?**

— Oczywiście tak. Kiedyś chodziło wyłącznie o to. Teraz cele praktykowania sztuk walki są trochę inne niż w starożytności, ale istota ćwiczeń pozostała ta sama.

Beata Engel ze swoimi medalami

Fot. archiwum prywatne

**— A czy podczas waszych pojedynków używacie jakichś ochraniaczy i wchodzicie z pełną siłą, czy też jednak staracie się nie uszkodzić za bardzo swojego sparringpartnera?**

— Podczas zawodów sportowych zabrania się zadawania ciosów w najbardziej czułe punkty typu oczy, szyja czy krocze. Tak jest zresztą w każdym sporcie walki. Natomiast na treningach uczymy się używania tych technik w samoobronie. I żeby to było szybkie i skuteczne, atakuje się właśnie te wrażliwe miejsca na ciele przeciwnika. Oczywiście trening prowadzony jest tak, żeby to było bezpieczne, jest to jednak sport kontaktowy, więc czasem różnie bywa pod tym względem.

**— Niemiecki profesor filozofii Eugen Herrigel pracował w latach 30. XX wieku w Japonii, gdzie miał okazję odbyć pełny trening strzelania z tradycyjnego łuku japońskiego. Jego książka „Zen w sztuce łucznictwa" zrobiła potem światową karierę, a kwintesencją przekazanych przez nią nauk jest: jeden strzał, jedno życie. To znaczy, że profesjonalny łucznik nie marnuje swoich cennych pocisków. Zapewne podobnie jest w uprawianej przez ciebie sztuce walki?**

— Kiedyś do tego właśnie zmierzał trening kung-fu. I taki stopień wtajemniczenia osiąga się na poziomie mistrzowskim.

**— Przyjeżdżacie do Chin zmierzyć się sami ze sobą, praktykując sztuki walki w sposób „pokojowy".**

— Wiadomo, musimy utrzymać formę, mieć czas na odpoczynek, różnie także rozkładają się konkurencje podczas zawodów. Tutaj zawodnicy mogą pokazać maksymalnie po dwie formy Taolu, czyli sekwencje walki praktykowanej „na sucho", bez udziału przeciwnika — jedną formę ręczną, i jedną formę z bronią. Ja wybrałam sztylety, z którymi praktykuję już kilkanaście lat.

**— Wasza broń sportowa nie jest zapewne ostra?**

— Ale i tak można sobie zrobić nią krzywdę, jak się człowiek zagapi. Trzeba uważać.

**— Jak liczna ekipa pojechała z Polski na te mistrzostwa?**

— 11 zawodników, 6 dziewczyn i 5 chłopaków. Wszyscy wrócili z medalami. Zawsze przywozimy z tych zawodów dużo medali, co także warto podkreślić. Polacy prezentują naprawdę bardzo dobry poziom, jeżeli chodzi o tradycyjne wu shu.

**— Czy można mówić, że wu shu to jednak sport, a nie droga życia?**

— Jeżeli mówimy o trenowaniu dla siebie, to jest to jak najbardziej droga życia, możliwość doskonalenia siebie pod każdym względem. I tak ją do tego podchodzę. Kiedy jednak przygotowujemy się do zawodów, to będzie to zawsze sport. Tutaj trening wymaga trochę innego podejścia. A skoro udział w zawodach jakoś mi wychodzi i w kadrze Polski jestem od wielu lat, to jest to taki miły dodatek.

**— Wspominałaś kiedyś, że udział w kadrze, to także spory wydatek finansowy. Czy wy, kadrowicze, nie otrzymujecie dofinansowania?**

— Jakieś wsparcie jest, ale ponieważ Polski Związek Wu Shu nie dostaje zbyt dużo pieniędzy z Ministerstwa Sportu, zawodnicy nie mogą liczyć na stoprocentowe dofinansowania. Chociaż dzięki temu większa liczba osób może z niego skorzystać. Każdy z nas poszukuje więc pieniędzy w swoich miastach. To też nie są jakieś duże kwoty, ale dzięki pomocy Urzędu Miasta w Olsztynie i Urzędu Marszałkowskiego łatwiej mi się przygotować do takiego wyjazdu na mistrzostwa.

**— Czyli trzeba mieć dobrą pracę...**

— Tak. Albo przeznaczać wszystko, co się zarabia, na finansowanie tej pasji.

— Bo to przede wszystkim pasja, prawda?

**— Mówisz już po chińsku?**

— Jakoś nie bardzo. Nie znalazłam na razie czasu na naukę. To jeszcze przede mną.

**— Kiedy pokazujecie formy Taolu, ocenia was komisja złożona z prawdziwych ekspertów.**

— Na mistrzostwach świata są to wyłącznie sędziowie chińscy. Oceniana jest przede wszystkim technika wykonywania danej formy, czyli poprawność w sensie niepomylenia sekwencji ruchów, a także siła, dynamika oraz płynność i elastyczność ruchów. Oraz ogólne wrażenie, które nazywamy duchem walki.

**— Czy przed wyjazdem były się jakieś kwalifikacje?**

— W Polsce nie ma aż tak wielu zawodników i kwalifikacje nie są potrzebne. Oczywiście mamy kadrę Polski, do której nie tak łatwo się dostać. Członkowie kadry muszą startować w pucharach Polski oraz w mistrzostwach Polski. I spośród nich są wybierane osoby, które kwalifikują się do dofinansowania na wyjazdy zagraniczne. Natomiast jeżeli ktoś ma chęci i czas, i jeszcze pieniądze, to może na mistrzostwa pojechać nawet bez tego dofinansowania. Tam oczywiście zostanie zweryfikowany przez prawdziwych znawców tej sztuki — nikt więc nie pcha się tam bezmyślnie.

**— Kiedy już skończyły się zawody, to mieliście jeszcze czas na zwiedzanie?**

— Udało się wygospodarować kilka dni i wybrać całą grupą na oglądanie fascynujących zabytków.

**— Akurat wy byliście tam na pewno bezpieczni. Współczuję ewentualnym opryszkom, którzy chcieliby zrobić wam krzywdę...**

— Akurat w Chinach to trzeba uważać, bo jest tam wielu znakomitych ekspertów sztuk walki. Moglibyśmy się więc zdziwić. Natomiast zabawne było to, że mieliśmy w swoich bagażach mnóstwo sprzętu bojowego: miecze, sztylety i tym podobne, i na każdej bramce, nie tylko lotniskowej, ale także na dworcu kolejowym musieliśmy się gęsto tłumaczyć ochronie. Co było skomplikowane, kiedy nie zna się języka.

**— Jesteś zadowolona z tego wyjazdu?**

— Jestem zadowolona z każdego wyjazdu do Chin. Bardzo dobrze się tam czuję. Ludzie są bardzo otwarci i pomocni, a w każdym przydrożnym barze jest przepyszne jedzenie przygotowywane na świeżo. Żadnych mrożonek itp. I do tego naprawdę niedrogie. A często widać osoby w starszym wieku praktykujące dla zdrowia trening qi qong — energetyczne formy pozwalające utrzymać organizm w dobrej kondycji. Nawet osoba stojąca na przystanku, kiedy czuje taką potrzebę, ćwiczy sobie w kolejce i nikomu to nie przeszkadza.

ŁUKASZ CZARNECKI-PACYŃSKI

eprasa.pl a1c627aa26

# JAK POŁĄCZYĆ **WAKACJE** Z DIETĄ?

## WYSOKIE TEMPERATURY SPRAWIAJĄ, ŻE SZYBCIEJ TRACIMY WODĘ Z ORGANIZMU ORAZ ELEKTROLITY, KTÓRE UTRZYMUJĄ PRAWIDŁOWE NAWODNIENIE. TE „STRATY" MOŻEMY UZUPEŁNIĆ MIĘDZY INNYMI WARZYWAMI I OWOCAMI.

Wakacje to nie tylko wyzwanie pod względem upałów. Dopilnowanie właściwej diety staje się niełatwe, szczególnie na urlopie, kiedy nic nie musimy, a co najwyżej możemy. Na odrobinę przyjemności, również pod względem jedzenia, czasem każdy z nas może sobie pozwolić, warto jednak pamiętać o kilku prostych trikach, dzięki którym będziemy mieli mnóstwo energii za sprawą dostarczenia wartościowych składników odżywczych.

Dr Agnieszka Kozioł-Kozakowska, dietetyk, adiunkt w Klinice Pediatrii, Gastroenterologii i Żywienia UJ Collegium Medicum, wyjaśnia, na co zwracać uwagę podczas gorących, wakacyjnych dni.

— Pamiętajmy przede wszystkim o odpowiednim nawodnieniu i spożywaniu warzyw i owoców, które są podstawą Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Choć na urlopie często mamy inne priorytety niż dbanie o to, co jemy, to jednak jest kilka prostych metod, dzięki którym spożywanie pięciu porcji warzyw i owoców jest możliwe także na wakacjach — mówi.

I dodaje: — Jest to o tyle ważne, że wysokie temperatury sprawiają, że szybciej tracimy wodę z organizmu oraz elektrolity, które utrzymują prawidłowe nawodnienie. Te „straty", także wody, możemy uzupełnić między innymi warzywami i owocami w różnej formie.

Fot. newseria, Pixabay (2)

### ŚNIADANIE NA DZIEŃ DOBRY

— Rolą śniadania jest przede wszystkim dostarczenie nam energii na pierwszą część dnia. Niezależnie od pory, kiedy je spożywamy, warto już od tego pierwszego posiłku wprowadzać warzywa i owoce w różnej formie. Jakiej? Na przykład szklanki (ok. 200 ml) soku pomarańczowego, który zawiera m.in. witaminę C oraz potas, który powinniśmy dostarczać organizmowi szczególnie w upalne dni. Co ważne, spożywać możemy nie tylko świeżo wyciskane soki, ale także te dostępne np. w kartonowych opakowaniach. Soki, także pasteryzowane, mają porównywalne wartości odżywcze do owoców i warzyw, z których powstają — wyjaśnia dr Agnieszka Kozioł-Kozakowska.

### PRÓBUJ REGIONALNYCH SMAKÓW

Niezależnie od miejsca, w którym spędzasz urlop, możesz połączyć przyjemne z pożytecznym. Próbuj nowych smaków w tradycyjnym, regionalnym wydaniu, zwracając jednocześnie uwagę na zawartość owoców i warzyw.

Przykładowo, gazpacho to hiszpański chłodnik z pomidorów, briami to grecka zapiekanka warzywna, a zupa brzadowa to kaszubski przysmak z suszonych owoców. W ten przyjemny sposób nie tylko poznasz kulinarny aspekt zakątka, w którym spędzasz urlop, ale też zadbasz o kolejną z pięciu zalecanych porcji warzyw i owoców w jadłospisie.

### GRILL I OGNISKO

Potrawy z grilla czy z ogniska to nieodzowny element biwaków i wypadów za miasto. Aby było i pysznie, i zdrowo, postaw na szaszłyki warzywne, także z ogniska. Nadziej wybrane warzywa na przygotowany patyk, zwróć jedynie uwagę, aby wybrać gatunki odpowiednio twarde, które nie rozpadną się podczas pieczenia.

A co powiesz na pieczone jabłka? Grillowane lub pieczone owoce to też jeden ze sposobów na zachowanie zbilansowanej diety w letnie dni, bez potrzeby odmawiania sobie przyjemności.

### PRZEKĄSKA W TRASIE

Nawet w trasie, jadąc na wakacje, możesz zadbać o dostarczenie składników odżywczych. Proste metody są najlepsze — schowaj do plecaka jabłko, gruszkę czy pokrojoną na kawałki marchewkę.

— Każda owocowo-warzywna przekąska czy sok to nie tylko inwestycja we właściwe nawodnienie, ale także dodatkowe mikro i makroelementy dla organizmu. Wybór jest ogromny, także w kontekście soków, na przykład pomidorowy zawiera potas, który wspiera utrzymywanie równowagi elektrolitowej w organizmie. Sok z buraka to między innymi żelazo i witaminy z grupy B. Płynna forma jest wygodna, szczególnie w podróży, a kartonowe opakowanie ułatwia transport i daje gwarancję świeżości i wysokiej jakości odżywczej produktu — wyjaśnia dr Kozioł-Kozakowska.

### DOMOWY SPOSÓB NA OCHŁODĘ

Najlepszy sposób na pyszne ochłodzenie? Lody, które możesz przygotować samodzielnie. Użyj swoich ulubionych owoców, dodaj do nich na przykład sok jabłkowy, który połączy całą strukturę, i zamroź. W ten sposób nie tylko poczujesz ulgę przy upałach, ale też dodasz kolejne składniki odżywcze do swojej codziennej diety.

Sposobów na utrzymanie zbilansowanego żywienia na urlopie jest mnóstwo, wystarczy jedynie odrobina wyobraźni. Podejmij wakacyjne #wyzwanie5porcji i zadbaj o zbilansowane żywienie.

**newseria**

REKLAMA

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

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

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

SOBOTA
ZDROWO
i AKTYWNIE

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
173018otbr-A -K

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"
224918otbr-A-C

DERMATOLOG
lekarz Ewa Kibiłda
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (I piętro, pok. 2)
czwartki od 14.30
Rej. tel. 502 656 345
w godz. 19.00-20.00
Rejestracja internetowa
www.dermatolog.biz.pl
305417otbr-B -N

Anita Jabłonowska-Kosek
Dermatologia estetyczna i laserowa
szeroki zakres zabiegów
www.ab.medical.pl
Olsztyn, ul. Grunwaldzka 4/2
tel. 502-110-212, 89 527-32-32
261917otbr-b -0

eprasa.pl a1c627aa26

# PROFILAKTYKA — NIE BOLI, A DZIAŁA

OSTATNIO DUŻO PISZĘ O RAKU SZYJKI MACICY. STATYSTYKI PRZERAŻAJĄ — CODZIENNIE UMIERA NA NIEGO 5 POLEK, CO ROKU — 3 TYSIĄCE. SKUTEK JEST TAKI, ŻE SAMA OD KILKU MIESIĘCY INTENSYWNIE PLANUJĘ WIZYTĘ U SWOJEGO GINEKOLOGA. ALE TO MOŻE, JAK BĘDZIE TROCHĘ CIEPLEJ... NO WŁAŚNIE!

Bo ze wszystkich złych wiadomości najgorsza jest ta, że rak szyjki macicy w początkowym, tzw. przedinwazyjnym stadium jest prawie całkowicie uleczalny! Czemu więc te polskie statystyki wołają o pomstę do nieba? Czy akurat my, Polki, jesteśmy bardziej na raka podatne, uczulone, obciążone genetycznie? I co z tą profilaktyką? Nie ma jej w ogóle czy źle działa?

## O CO CHODZI...?

— Kobiety na raka szyjki macicy, niestety, ale bardzo często chorują poniekąd na własne życzenie — mówi Dorota Dobrenko, położna z Sorkwit, która od lat pomaga dzieciom z Warmii i Mazur bezpiecznie przychodzić na świat. — Dzieje się tak również z powodu takiego, a nie innego sytemu opieki zdrowotnej w naszym kraju. Lekarze specjaliści najczęściej nie są dostępni od ręki. Oczekiwanie w kolejce na termin wizyty trwa często bardzo długo, czasem kilka miesięcy, czasem nawet lat. Zanim się więc kobieta doczeka tej swojej wizyty, jej nastawienie, ale też możliwość skorzystania z porady może diametralnej się zmianić! Czasem też zwyczajnie zapomną, a czasem ten termin będzie kolidował z czymś innym. A to „coś inne" — dom, dzieci, mąż, rodzina — jest z reguły ważniejsze, niż jej zdrowie, niż ona sama. I mówię to nawet nie z perspektywy pacjentek, ale z własnego doświadczenia. Zaczynamy działać właściwie dopiero wtedy, gdy już grunt pali nam się pod nogami. Ale jeśli nie czują, że im coś dolega, uważają, że z ich zdrowiem jest wszystko w porządku, to o profilaktyce rzadko która myśli. Wtedy profilaktyka jest odkładana na później, na kiedy indziej, na drugi lub jeszcze dalszy plan.

## CO WYWOŁUJE RAKA?

Rak szyjki macicy to pierwotny nowotwór złośliwy szyjki macicy. Powstaje najczęściej jako skutek zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego HPV i należy do nowotworów złośliwych. Inwazyjne stadium raka szyjki macicy poprzedza śródnabłonkowa neoplazja szyjki macicy (CIN), która nie ma charakterystycznych objawów i jeszcze nie stanowi zagrożenia dla zdrowia kobiety. Jednak niewykryta i nieleczona może przeobrazić się w raka inwazyjnego. Ten przednowotworowy stan może trwać od 3 do 10 lat. I to dlatego tak ważne są profilaktyczne badania cytologiczne. Choć ciężko wskazać jedną, konkretną przyczynę zachorowania na raka szyjki macicy, lekarze jako czynnik zwiększający ryzyko zakażenia wskazują wczesne rozpoczęcie życia seksualnego, a także częstą zmianę seksualnych partnerów. Kobiety po licznych porodach, stosujące doustną antykoncepcję hormonalną i palące papierosy także znajdują się w grupie zwiększonego ryzyka. Kolejny czynnik to zakażenie wirusem HIV lub innym wirusem, który osłabia układ odpornościowy kobiety. A czasem przyczyną jest po prostu uboga w witaminy dieta lub brak właściwej higieny osobistej...

## OBJAWY

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

## LECZENIE

Lekarze uzależniają leczenie raka szyjki macicy od stopnia zaawansowania choroby, ogólnego stanu pacjentki oraz jej wieku. W początkowym stadium stosuje się chirurgiczne usunięcie stożka szyjki macicy. Następnie może być już niezbędne usunięcie macicy, górnej części pochwy oraz przyległych węzłów chłonnych. W najwyższych stadiach rak szyjki macicy wymaga leczenia radio- lub chemioterapią. We wszystkich przypadkach lekarze mogą też stosować leczenie skojarzone: chirurgiczne z radio- lub chemioterapią oraz chemioterapię z radioterapią.

## PROFILAKTYKA

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

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

— Profilaktyka jest podstawą — twierdzi Dorota Dobrenko. — Są kraje, w których ludzie po prostu wiedzą i czują tę obowiązkowość regularnego badania się. My, Polacy, tego nie robimy. Nie lubimy się badać, bo wstyd, bo nie potrzeba, bo po co nam to. Może jakimś pomysłem jest powiązanie systemu badań profilaktycznych z ubezpieczeniem na życie? Nie badasz się, twoja składka automatycznie rośnie. Bo sami sobie zwiększamy ryzyko...

Może to zatem kwestia jakiejś kultury i schematów działania naszego społeczeństwa, w którym profilaktyka po prostu nie jest nam wpajana. A my, Polacy, nawet gdy grożą nam za niestawiennictwo jakieś sankcje, to raczej będziemy robić uniki i kombinować, jak nie ponieść konsekwencji, niż myśleć o własnym zdrowiu i zwyczajnie z jakiegoś programu profilaktyki skorzystać.

W profilaktykę raka szyjki macicy jakiś czas temu włączyły się także samorządy wojewódzkie, które z pomocą środków unijnych i pod nadzorem Ministerstwa Zdrowia walczą o zwiększenie wykrywalności raka szyjki macicy u aktywnych zawodowo kobiet. Program profilaktyczny skierowany jest do kobiet w wieku od 25 do 59 lat.

W Olsztynie realizacją takiego programu profilaktycznego zajmuje się Instytut Badań i Edukacji Społecznej. Pod numerem telefonu 89 539 76 01 lub 692 436 903 można dopytać się o jego szczegóły, dowiedzieć, które z placówek w Olsztynie i województwie zajmują się profilaktyką, a nawet zapisać na badanie.

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

**MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA**

Stan przednowotworowy może trwać od **3** do **10** lat


Fundusze Europejskie Program Regionalny | Rzeczpospolita Polska | Warmia Mazury Zdrowe życie, czysty zysk | Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

**Jakie mogą być objawy raka szyjki macicy?**
- Nieregularne miesiączki
- Krwawienia międzymiesiączkowe
- Upławy o nieprzyjemnym zapachu
- Dyskomfort w dole brzucha
- Bóle okolicy krzyżowo-lędźwiowej
- Krwawienia w trakcie i po stosunku seksualnym

**Co mam zrobić, by nie zachorować?**
- Wykonywać regularnie badania kontrolne u ginekologa
- Minimum raz na 3 lata wykonywać cytologię
- Zaszczepić się przeciwko wirusowi HPV (dla kobiet przed rozpoczęciem życia seksualnego)

**Czy powinnam się badać?**
- Każda kobieta w wieku 25-59 lat powinna wykonywać cytologię minimum raz na 3 lata

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

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

**Jakie są czynniki ryzyka rozwoju RSM?**
- Zakażenie onkogennym wirusem HPV
- Wczesne rozpoczęcie współżycia seksualnego
- Duża liczba partnerów seksualnych
- Duża liczba porodów
- Palenie papierosów

**Jak wygląda badanie?**
- Lekarz lub położna za pomocą specjalnej szczoteczki pobiera wymaz z pochwy

**Gdzie mogę wykonać badanie?**

**Gabinety w powiecie olsztyńskim**
- NZOZ SPECJALISTYCZNE ŚWIADCZENIA MEDYCZNE „JAMAL" SP. Z O.O. al. Sybiraków 36, 10-236 Olsztyn | Telefon do rejestracji: 89 539 27 90
- WOJEWÓDZKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY W OLSZTYNIE | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA I GINEKOLOGII ONKOLOGICZNEJ | ul. Żołnierska 18, 10-561 Olsztyn | Telefon do rejestracji: 89 544 42 00 | www.wss.olsztyn.pl
- SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MINISTERSTWA SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI Z WARMIŃSKO-MAZURSKIM CENTRUM ONKOLOGII W OLSZTYNIE | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA | ul. Wojska Polskiego 37, 10-228 Olsztyn | Telefon do rejestracji: 89 539 85 20

**Gabinety w powiecie lidzbarskim**
- LIDZBARSKIE CENTRUM MEDYCZNE ESKULAP BWA STECKIEWICZ | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA | ul. ALEKSANDRA ŚWIĘTOCHOWSKIEGO 78, 11-100 Lidzbark Warmiński | Telefon do rejestracji: 89 7670205 Telefon: 89 7670205
- ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W LIDZBARKU WARMIŃSKIM | PORADNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA | ul. 11-GO LISTOPADA 15, 11-100 Lidzbark Warmiński | Telefon do rejestracji: 89 767 32 78 | Telefon: 89 767 32 78

**Gabinety w powiecie mrągowski**
- SZPITAL MRĄGOWSKI IM. MICHAŁA KAJKI SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ | SZPITAL - PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA | ul. Wolności 12, 11-700 Mrągowo | Telefon do rejestracji: 89 741 94 54 | Telefon: 89 741 94 89 | www.szpital-mragowo.pl

**Gabinety w powiecie szczycieńskim**
- ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W SZCZYTNIE | PORADNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA | ul. M.C. SKŁODOWSKIEJ 12, 12-100 Szczytno Telefon do rejestracji: 896232159 | Telefon: 896232159

**Gabinety w powiecie kętrzyńskim**
- USŁUGI MEDYCZNE I INNE MARZENA SUSZKO I PAWEŁ ZAJĄC- PORADNIA DLA KOBIET SPÓŁKA JAWNA | PORADNIA DLA KOBIET RESZEL ul. KOLEJOWA 2, 11-440 Reszel Telefon do rejestracji: 897553740 | Telefon: 897553740
- INDYWIDUALNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA ELŻBIETA KOSIŃSKA-WIRCIŃSKA | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA ul. KRÓTKA 4, 11-400 Kętrzyn Telefon do rejestracji: 089 752 25 45 | Telefon: 089 752 25 45

**Gabinety w powiecie nidzickim**
- ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W NIDZICY | PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA | ul. Mickiewicza 25, 13-100 Nidzica | Telefon do rejestracji: 89 625 05 10 | www.zoz.nidzica.pl

**Gabinety w powiecie bartoszyckim**
- SZPITAL POWIATOWY IM. JANA PAWŁA II W BARTOSZYCACH | PORADNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA | ul. Wyszyńskiego 11, 11-200 Bartoszyce Telefon do rejestracji: 89 764 30 17 | www.szpital-bartoszyce.pl

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

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

RPWM.10.07.00-28-0005/16

Lider projektu: FUNDACJA INSTYTUT BADAŃ I EDUKACJI SPOŁECZNEJ

Partner nr 1: Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie

Partner nr 2: NZOZ Pieczewo Med Anna Doliwa-Adamus Aldona Pawłowska

195190TBS-j


eprasa.pl a1c627aa26

# NA **NOWOTWÓR**... AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA!

ŻE SPORT TO ZDROWIE, A W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH — WIEMY WSZYSCY. Z DRUGIEJ STRONY — I TEŻ KAŻDY TO PRZYZNA — SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA MOŻE BYĆ BARDZO NIEBEZPIECZNY. JEŚLI DO TEGO DODAĆ ŚMIECIOWE JEDZENIE I GIMNASTYKĘ Z PILOTEM TV, RYCHŁE ZEJŚCIE MOŻNA MIEĆ JAK W BANKU!

Aktywność fizyczna jest naprawdę ważnym elementem naszego życia — co do tego nie ma wątpliwości. I nie my, wszechwiedzący ludzie XXI wieku, to wymyśliliśmy. Już bowiem w roku 2000 p.n.e. w Chinach dobrze tę prawdę znali i pewnie dlatego często organizowali zbiorowe ćwiczenia fizyczne służące utrzymaniu zdrowia. Dziś wielu znanych i cenionych naukowców z całego świata potwierdza, że systematycznie podejmowany wysiłek fizyczny zapobiega i chorobom układu sercowo-naczyniowego, i chorobom metabolicznym, zwłaszcza cukrzycy typu 2, ale także chorobom układu ruchu i... nowotworom!

Odpowiednia dawka aktywności fizycznej poprawia też wydolność układu krążenia i oddychania, opóźnia pojawianie się objawów tych schorzeń. Zwiększa choćby pojemność życiową płuc, głębokość oddechu i zużycie tlenu, a zmniejsza liczbę oddechów na minutę i wielkość długu tlenowego. Ponadto silne mięśnie oddechowe kształtują klatkę piersiową, powodując jej rozrost i poprawę postawy ciała, przez co znacznie usprawniają zaopatrzenie organizmu w tlen.

Inne badania zaświadczają z kolei, że brak ruchu lub bardzo znikoma aktywność fizyczna, tzw. hipokinezja, bardzo często oznacza większą zapadalność na wszystkie te dolegliwości. Dodatkowo, słaba aktywność fizyczna to jedno z głównych źródeł otyłości i towarzyszącego jej zespołu metabolicznego oraz jedna z przyczyn powstawania chorób niedokrwiennych serca i chorób nowotworowych.

Fot. Pixabay

Okazuje się bowiem, że regularna aktywność fizyczna zmniejsza nawet ryzyko wystąpienia niektórych nowotworów. W przypadku raka piersi i jelita grubego zmniejsza również ryzyko nawrotu choroby i wydłuża przeżycie. Aktywność fizyczna jest ważna również w zaawansowanej chorobie, może wpłynąć na poprawę samopoczucia fizycznego i psychicznego.

Jakiś czas temu pismo „Cancer" przedstawiło wyniki badań, które potwierdzały, że sprawność fizyczna bardzo często przekłada się na mniejsze ryzyko zachorowania na raka płuca i raka jelita grubego, a jeśli nawet ktoś na którąś z tych chorób zapadnie, ma większe szanse na przeżycie. Zespół dr Catherine Handy Marshall z Johns Hopkins School of Medicine podał konkretne liczby: osoby najbardziej sprawne fizycznie o 77 proc. rzadziej chorowały na raka płuca, zaś o 61 proc. rzadziej na raka jelita grubego. Z osób z już zdiagnozowanym nowotworem — największe szanse na pokonanie raka i przeżycie miały te, które mimo choroby nie zrezygnowały z aktywności fizycznej. Najsprawniejsi chorzy umierali na raka płuca o 44 proc. rzadziej, zaś na raka jelita grubego aż o 89 proc. rzadziej.

Dodatkowo możliwe, że w przypadku raka jelita grubego działa też inny mechanizm: aktywność fizyczna poprawia perystaltykę jelit i przyspiesza pasaż jelitowy, a tym samym zmniejsza ekspozycję na kancerogeny zawarte w pokarmach.

Osoby najbardziej sprawne fizycznie o

**77** procent

rzadziej chorowały na raka płuca, zaś o

**61** procent

rzadziej na raka jelita grubego

Chociaż optymalna intensywność, czas trwania i częstotliwość wysiłku fizycznego potrzebne do zmniejszenia ryzyka nowotworów nie są znane, dotychczas uzyskane dane sugerują, że to ryzyko można zmniejszyć, uprawiając umiarkowany lub intensywny wysiłek co najmniej przez 30 minut, prócz zwykłych czynności wykonywanych przez cały dzień. Coraz więcej danych potwierdza też, że dla zmniejszenia ryzyka raka jelita grubego, a także raka piersi, optymalny może być wysiłek trwający 45-60 minut co najmniej przez 5 dni w tygodniu. Nie ma wielu danych pozwalających stwierdzić, czy najlepszą ochronę daje wysiłek wykonywany jednorazowo, czy też kilkakrotnie w ciągu dnia, ale można racjonalnie przypuszczać, że korzyści z oddzielnych 20-30-minutowych sesji się kumulują.

Naukowcy jednoznacznie udowodnili też związek aktywności fizycznej z ryzykiem wystąpienia raka piersi i raka błony śluzowej macicy. Wśród kobiet, które w dzieciństwie oraz w wieku młodzieńczym uprawiały regularny wysiłek fizyczny o umiarkowanym lub wysokim stopniu intensywności, ryzyko zachorowania na raka piersi było o 54 proc. niższe niż u tych, które takiej aktywności nie wykazują. Większość badań potwierdziła ochronną rolę regularnej aktywności fizycznej i o 40-50 proc. mniejsze ryzyko występowania tego nowotworu. W przypadku raka endometrium udowodniono 20-30 proc. redukcję zapadalności u kobiet aktywnych fizycznie, co lekarze wiążą z hormonalną etiologią tego nowotworu.

Aktywność fizyczna przyczynia się również do obniżenia ryzyka zachorowania na raka prostaty.

Ruch i regularny wysiłek sprzyja też walce z otyłością, a za to przyczynia się do zwiększania masy i siły mięśniowej. Nie od dziś wiadomo, że otyłość i zespół metaboliczny zwiększają ryzyko wystąpienia raka jelita grubego, pęcherzyka żółciowego oraz nowotworów hormonozależnych: raka piersi, endometrium, jajnika, gruczołu krokowego i tarczycy.

Generalnie wpływ aktywności fizycznej na organizm jest wielokierunkowy i często trudno lub wręcz nie da się wyodrębnić poszczególnych czynników spośród przenikających się procesów, choćby aktywności fizycznej z otyłością. Te wzajemne powiązania powodują, że nie można rozpatrywać poszczególnych czynników oddzielnie. Ważne jest jednak, że aktywność fizyczna wpływa na większość z nich.

Wprawdzie lekarze podkreślają, że korzyści zdrowotne wynikające z wysiłku fizycznego i szanse na skuteczną walkę z nowotworami i chorobami przewlekłymi dzięki nim są największe, gdy o aktywność fizyczną dbamy już w dzieciństwie, co procentuje zdrowiem przez całe życie. Jednak nawet późno podjęta, ale regularna i znaczna aktywność fizyczna zawsze, ale to absolutnie zawsze korzyści zdrowotne przyniesie.

Zatem nie ma się co dłużej rozwodzić — ruszać się trzeba i tyle!

**MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA**

REKLAMA

OPERACJA ZAĆMY
Centrum Chirurgii Oka
DALTA Sp. z o.o.
Rejestracja od poniedziałku do piątku 8:00-15:00
89 527-59-79, 500-384-380
Konsultacje:
Olsztyn, ul. Kopernika 30
OPERACJE
Centrum Chirurgii Oka DALTA Olsztynek
(Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny dla Dzieci w Ameryce)
2419otbr-a -K

REKLAMA

Moda Optyk rok założenia 1966
Moda Optyk E.R. Wójcik
OPTYKA OKULISTYKA OPTOMETRIA
OKULARY W DOBRYM STYLU I DOBREJ CENIE
NOWE KOLEKCJE OPRAW
www.modaoptyk.pl
ul. Warmińska 17, tel. 89 527 02 01
ul. Mickiewicza 4, tel. 89 542 43 17
pl. Konstytucji 3 Maja 3, tel. 89 533 42 39
wieżowiec vis à vis dworca
302817otbr-b -O

WZROKER
OLSZTYN
UL. ŻOŁNIERSKA 41B
(naprzeciw Szpitala Dziecięcego)
tel. 89 533 29 32
OPTOMETRYSTA
mgr Jacek Dąbrowski
SPECJALISTA DIAGNOSTYKI I KOREKCJI WAD UKŁADU WZROKOWEGO
KONTAKTOLOG
305117otbr-b -O

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

ENDOMEDIC
Hanna Ankowska
PRZYJMUJĄ LEKARZE: endokrynolog, kardiolog, neurochirurg, neurolog, dietetyk
BADANIA: USG tarczycy, piersi, doppler naczyń, echo serca
ul. Kościuszki 92/12U, Olsztyn
tel. 513 149 810
h.ankowska@endomedic.eu
304417OTBR-b -O

eprasa.pl a1c627aa26

# KURATOR OŚWIATY O REKRUTACJI

**WARMIŃSKO-MAZURSKI KURATOR OŚWIATY SKOMENTOWAŁ WYNIKI REKRUTACJI W OLSZTYŃSKICH SZKOŁACH. JAK MÓWI — OD POCZĄTKU WIEDZIAŁ O NADWYŻCE MIEJSC. ZAPOWIEDZIAŁ TEŻ FUNKCJE DORADCÓW METODYCZNYCH I DEBATY W TRZECH MIASTACH W WOJEWÓDZTWIE.**

fot. Paweł Jaszczanin

Od lewej: Marcin Paliński, starosta nidzicki; Krzysztof Marek Nowacki; Wiesława Szafrańska-Bortkiewicz, dyrektorka Wydziału Nadzoru Pedagogicznego Kuratorium Oświaty

Po wstępnych wynikach rekrutacji do szkół średnich miejsc zabrakło dla ponad 800 osób. Ale to — jak zapowiadaliśmy — miało się zmienić po dostarczeniu oryginałów świadectw przez uczniów do szkół, do których się dostali. Mieli na to czas do 10 lipca.

Krzysztof Marek Nowacki, warmińsko-mazurski kurator oświaty, podkreślił, że organy prowadzące szkoły w regionie spisały się pozytywnie.

— Wiedziałem, że jest ponad 2 tysiące miejsc więcej, niż aspirujących do szkół uczniów. Tam, gdzie mogłem się wypowiadać, mówiłem, że miejsc nie zabraknie. Monitorując proces rekrutacji, byliśmy zresztą na to przygotowani — zapewnił. — Działaliśmy w grudniu, styczniu i lutym. Badaliśmy preferencje uczniów. Wiedzieliśmy, że w Elblągu mniejszy odsetek chce iść do liceów. W Olsztynie tradycyjnie duży odsetek wybiera liceum (49 proc.). Stąd też, gdy padały pytania, stawiałem tezę, że proces rekrutacyjny będzie przeprowadzony podobnie, jak rok, dwa czy trzy lata temu — przypomniał. — Pojawił się problem podwójnego rocznika, ale organy prowadzące zareagowały bardzo pozytywnie. W wielu szkołach mamy do czynienia nie z deficytem miejsc, a deficytem ucznia. Podwójny rocznik niektórzy starostowie postrzegali jako ratunek dla szkół.

Jak wygląda rekrutacja w Olsztynie?

— Zrekrutowano 3529 uczniów. Wolnych miejsc jest 1782. Rekrutacja jest jednak procesem. Drugiego lipca faktycznie — chwilowo — 817 uczniów nie miało miejsca w żadnej szkole. Część uczniów wybrała tylko jedną szkołę, będąc przekonanymi, że się dostaną, ale kiedy system elektronicznej rekrutacji zadziałał — uczeń został bez przydziału, mimo setek wolnych miejsc w innych szkołach — tłumaczył Nowacki. — Byli też tacy, którzy aplikowali do jednej miejskiej szkoły, ale też do szkół niepublicznych. I spali spokojnie, mimo tego że w systemie byli bez przydziału. W ubiegłym roku było podobnie, ale skala była niższa, bo w tym roku miasto zgodziło się na aplikowanie do dowolnej liczby szkół. Ale nie tylko do szkoły, ale też do poszczególnych oddziałów (klas — red.). Rekordzista aplikował do 70 oddziałów.

Kurator zapowiedział też debaty z dyrektorami szkół, w których słabiej wypadły egzaminy.

— Zawsze porównujemy się z dużymi ośrodkami miejskimi, więc sytuacja na mapie edukacyjnej w regionie wygląda różnie. Pochylimy się jednak nad tym problemem. Na jesień planujemy trzy debaty: w Olsztynie, Ełku i Elblągu, gdzie wymienimy się opiniami i ocenami — zapowiedział kurator. — Zaprosimy dyrektorów szkół z lepszymi, jak i gorszymi wynikami oraz organy prowadzące.

Czy szkoły pomieszczą uczniów z tzw. podwójnego rocznika?

— Liczba uczniów, którzy będą się uczyć w naszych szkołach nie przewyższa liczby sprzed 9 czy 10 lat. Szkoły są gabarytowo przygotowane. Miasto — analizując możliwości rekrutacyjne — podjęło decyzję o likwidacji liceum nr 8. W sytuacji kryzysowej nie podjęłoby takiej decyzji, a ja bym tego nie zaakceptował. Tak, jak zgłosiłem veto w związku z likwidacją liceum nr 9 — przypomniał. — Problem podwójnego rocznika jest u nas incydentalny. Chociaż rekrutacja przebiega dobrze, to są co roku incydenty rekrutacyjne. Nie zostawiamy młodych ludzi i jego rodziców bez wsparcia. Mimo to skarg na proces rekrutacji do dzisiaj nie ma — zdradził.

W sierpniu ruszy też rekrutacja sieci doradców metodycznych, czyli czynnych, najlepszych nauczycieli, którzy będą wspomagać nauczycieli ze szkół z gorszymi wynikami egzaminów.

— Chcemy, by pojawiło się około 80 doradców. Zaczną pracę od 1 września. Sieć zostanie stworzona w całym województwie — zapowiedział kurator.

Tacy nauczyciele muszą mieć osiągnięcia zawodowe, dodatkowe kursy i dobrą ocenę pracy.

**PAWEŁ JASZCZANIN**
p.jaszczanin@gazetaolsztynska.pl

# MARSZAŁKOWIE NA WARMII I MAZURACH

Województwo warmińsko-mazurskie po ośmiu latach przejęło przewodnictwo w Konwencie Marszałków Województw RP. Marszałkowie i przedstawiciele wszystkich urzędów marszałkowskich z całej Polski w piątek obradowali w Olsztynie, a w sobotę goszczą na Polach Grunwaldzkich.

Marszałek Gustaw Marek Brzezin

— Rozmawialiśmy o sprawach ważnych dla wszystkich województw, przede wszystkim w kontekście nowej perspektywy finansowej Unii Europejskiej na lata 2021-2027 – mówi marszałek Gustaw Marek Brzezin, który przywitał gości prezentacją najmocniejszych stron naszego regionu. — Ale nie tylko, także na przykład o innowacyjnych rozwiązaniach w turystyce, bo Warmia i Mazury mają się czym pochwalić.

Takie nowoczesne, zaskakujące technologie prezentowała dr hab. Magdalena Kachniewska z SGH. Przekonywała, że warto je stosować, żeby zatrzymać turystę u siebie, bo zarabiamy nie na tym, że turysta do nas przyjedzie, ale kiedy u nas zostanie, zje, przenocuje. Dzięki nim można pomnożyć przychody regionów czy obiektów i lepiej planować ruch i atrakcje turystyczne. Warmia i Mazury przedstawiły gościom rozwijającą się sieć Cittaslow, czyli miast dobrego życia, które przy wsparciu samorządu województwa inwestują w swój rozwój, realizują kompleksowe programy rewitalizacji zabytkowej tkanki miejskiej, a także rewitalizację społeczną.

O aktualnej sytuacji w negocjacjach nowej perspektywy finansowej Unii Europejskiej na lata 2021-2027 mówił Waldemar Buda, sekretarz stanu z Ministerstwa Inwestycji i Rozwoju. Strategię zrównoważonego rozwoju wsi, rolnictwa i rybactwa prezentował Ryszard Zarudzki, podsekretarz stanu z Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, a stan wdrażania programu operacyjnego „Rybactwo i Morze" przedstawił Tomasz Nowakowski, wiceprezes Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Uzgodnione wcześniej między samorządami województw stanowiska zostaną następnie przekazane stronie rządowej.

**der.**

# NIEBIESKI TRAMWAJ JEST JUŻ W OLSZTYNIE

W przyszłym tygodniu w Olsztynie będzie testowany nowy tramwaj firmy Stadler. Od obecnych różni m.in. kolorem.

MPK poinformowało, że dzięki testom pojazd uzyska homologację i będzie użytkowany w...Boliwii.

Dlaczego akurat Olsztyn? Tylko u nas jest odpowiednia infrastruktura pozwalająca na testy w ruchu nowego Stadlera. Testowe jazdy potrwają do połowy sierpnia. Ani mieszkańcy, ani turyści nie będą mogli przejechać się nowym pojazdem, a będzie jeździł tylko nocą.

**red. MPK Olsztyn**

Fot. Zbigniew Woźniak

# BĘDZIE EKSHUMACJA ZWŁOK 9-MIESIĘCZNEJ BLANKI Z OLECKA?

Prokuratura rozważa przeprowadzenie ekshumacji ciała 9-miesięcznej Blanki z Olecka — poinformował portal wp.pl. — Na tym etapie nie odnosimy się do tych doniesień — powiedział „Gazecie Olsztyńskiej" prokurator Maciej Załęski, rzecznik Prokuratury Regionalnej w Gdańsku.

— Przez prokuratorów na miejscu realizowane są intensywne czynności procesowe.

Sprawa zabójstwa dziewczynki została przeniesiona z suwalskiej prokuratury do Prokuratury Regionalnej w Gdańsku. Śledczy zajmują się sprawą śmierci dziewczynki, a także prowadzą postępowanie w sprawie niedopełnienia obowiązków służbowych w działaniach instytucji zobowiązanych do nadzoru nad rodziną dziecka.

Jak dodał prokurator Załęski, dla dobra postępowania prokuratura nie informuje ani o zakresie, ani o rodzaju planowanych i realizowanych czynności.

Przypomnijmy, że dramat rozegrał się w jednym z mieszkań socjalnych w Olecku w piątek 21 czerwca.

**red.**

eprasa.pl a1c627aa26

## KONCERT W LEŚNICZÓWCE PRANIE

13.07
Pranie\\\ NASZ PATRONAT

W sobotni wieczór 13 lipca o godz. 18 w Leśniczówce Pranie — program poetycko-muzyczny "Kobieta czy mężczyzna, czyli powiedz mi, jak mnie kochasz". Wystąpią: Dariusz Jakubowski, Katarzyna Thomas (sopran), Piotr Szafraniec (fortepian).

Autorski program aktora Dariusza Jakubowskiego, który wraz z muzykami: śpiewaczką Katarzyną Thomas i pianistą Piotrem Szafrańcem, proponują lekką, poetycko-muzyczną podróż w poszukiwaniu spełnienia w miłości. Miłosne tematy w poezji od E. Dickinson, biblijnej, zmysłowej „Pieśni nad pieśniami", szekspirowskich „Sonetów", po współczesnych: Szymborską, Gałczyńskiego czy Baczyńskiego.

Ten „patchwork" jest świadomym wyborem również w muzyce: motywy z filmu „Kobieta i mężczyzna", „West Side Story" Georga Gershwina, melodie Marka Grechuty, miłosną arię Mimi z „Cyganerii" Pucciniego, czy neoromantyczną pieśń Ryszarda Straussa.

Bilety: 30 zł

## WALKA CZOŁGÓW 3

13.07
Orzysz\\\ NASZ PATRONAT

Fot. archiwum organizatora M. Kraśnicki

Na orzyskim poligonie w sobotę 13 lipca odbędzie się Walka Czołgów 3, jeden z największych w Polsce dynamicznych pokazów współczesnego pola walki w wykonaniu żołnierzy 15 Giżyckiej Brygady Zmechanizowanej i żołnierzy Batalionowej Grupy Bojowej NATO. Przedsięwzięcie organizowane przez miasto Orzysz – wojskową stolicę Polski, 15. Giżycką Brygadę Zmechanizowaną im. Zawiszy Czarnego oraz Ośrodek Szkolenia Poligonowego Wojsk Lądowych Orzysz.

Swoje wyszkolenie zaprezentują żołnierze Batalionowej Grupy Bojowej NATO z zakresu działania pary czołgów Abrams, wycofania plutonu rozpoznawczego w kontakcie z przeciwnikiem oraz natarcia plutonu zmotoryzowanego z elementem spieszenia piechoty. Całość zwieńczy defilada sprzętu.

**Program**
**10.30-11.00** – koncert Orkiestry Wojskowej z Giżycka
**11.00-11.30** – musztra paradna, pokaz wyszkolenia Spartan
**11.30-16.00** - dynamiczna prezentacja sprzętu oraz wyszkolenia wojskowego, m.in. pokaz działania pary Leopard oraz pary Abrams
**17.00-18.30** - Walka Czołgów - dynamiczna inscenizacja współczesnego pola walki, Tank Crash – pokaz rozjeżdżania samochodu osobowego przez czołg.

## ZAWODY JEŹDZIECKIE W PAJTUŃSKIM MŁYNIE

13-14.07
Pajtuny\\\ NASZ PATRONAT

W Pajtuńskim Młynie w weekend odbywają się Zawody Jeździeckie TREC PTTK oraz konkurs sprawności jeździeckiej z elementami TREC o puchar wójta gminy Purda.

Fot. archiwum organizatora

Miejsce zawodów: Pajtuny 7, koło Purdy.

Zawody składają się z trzech faz rozegranych w ciągu dwóch dni:

I Faza POR (bieg na orientację) — sobota. II Faza MA (kontrola tempa w stępie i galopie) — niedziela.

III Faza PTV (tor przeszkód), obejmująca również konkurs sprawności jeździeckiej z elementami TREC — niedziela.

W sobotę zawodnicy pojadą w teren i będzie można spotkać ich na trasie. W niedzielę będzie bardzo widowiskowo — organizatorzy zapraszają do kibicowania zawodnikom od godziny 10.00.

## TAJEMNICE CIESIÓŁKI W SKANSENIE

14.07
Olsztynek

W skansenie w Olsztynku w niedzielę, 14 lipca, w godz. 11:00-16 spotkanie „Tajemnice ciesiółki. Dom".

W programie: prezentacja konstrukcji więźby dachowej w chałupach ze wsi Burdajny i ze wsi Chojnik, w godzinach: 11, 12, 13, 14.00. ABC konserwacji dachu, składanie więźby dachowej na modelu chałupy z Królewca, pokaz pracy dekarza i snycerza, prezentacja tradycyjnego sprzętu do obróbki drewna, drewniany plac zabaw i inne atrakcje.

## FESTIWAL MUZYKI ORGANOWEJ

14.07
Frombork

W archikatedrze we Fromborku odbywa się 52. Międzynarodowy Festiwal Muzyki Organowej Frombork.

W koncercie w niedzielę 14 lipca o godz. 15.30 wystąpią Fabio Ciofini (organy), Alessandra Montani, (wiolonczela). Rozpoczęcie: o godz. 15:30, zakończenie: ok. godz. 16:30.

Bilety w cenie: 15 i 10 zł.

## KONCERT I POTAŃCÓWKA W PARKU JAKUBOWO

14.07
Olsztyn

Na scenie przy jeziorku Mummel w parku Jakubowo w Olsztynie, al. Wojska Polskiego, odbędzie się koncert połączony z potańcówką „Drugie życie parku Jakubowo - kultura w parku".

Niedziela, 14 lipca, o godz. 18:00, zakończenie: ok. godz. 22:00

Na żywiołową zabawę przy dynamicznej muzyce i wspólnym śpiewaniu zaproszą: Walerian Ostrowski, Grażyna Bałabańska i Stefan Kulawczuk.

## RIVERSIDE W AMFITEATRZE

14.07
Olsztyn

W Amfiteatrze im. Czesława Niemena, Olsztyn, ul. Okopowa, w niedzielę o godz. 19.00 rozpocznie się koncert Riverside: Summer Wasteland tour 2019. Zakończenie ok. godz. 23:30.

Riverside to zespół z pogranicza rocka i metalu progresywnego, założony w 2001 roku przez Piotra Grudzińskiego i Piotra Kozieradzkiego, do których dołączyli Mariusz Duda i Jacek Melnicki. Już po roku światło dzienne ujrzało ich pierwsze demo, a zaraz potem pierwszy singiel. Popularność przyniosła im już debiutancka płyta z 2003 roku. Dziś band cieszy się wielkim uznaniem nie tylko nad Wisłą, ale także za granicą. Bilety: 60 zł. Organizator: MOK.

## KONCERT Z MONIUSZKĄ W TLE

14.07
Olsztyn

W bazylice konkatedralnej św. Jakuba w Olsztyn, ul. Staszica 11, odbywają się przez całe wakacje Olsztyńskie Koncerty Organowe. Początek: niedziela 14 lipca o godz. 20:00, zakończenie: ok. godz. 21:00. Program i wykonawcy: Ensemble del passato (Anna Budzyńska – sopran, Henryk Kasperczak – lutnia, teorba, Maciej Kończak – gitara barokowa) i Adam Tański na organach w koncercie poświęconym Stanisławowi Moniuszce w dwusetną rocznicę urodzin kompozytora.

## OSTRÓDA REGGAE FESTIVAL

13-14.07
Ostróda

Fot. P Tabencki/RASTAtrooper/ORF

W Ostródzie trwa największy festiwal muzyczny w Ostródzie, najbardziej kolorowy i jak zawsze z plejadą gwiazd. Do niedzieli rozbrzmiewać będą jamajskie rytmy, a my mamy kilka ważnych informacji dla tych, którzy chcą się dobrze bawić.

Ostróda Reggae Festival ze swoją 18-letnią historią jest czołową polską imprezą celebrującą muzykę i kulturę wywodzącą się z Jamajki. Festiwal zyskał globalną markę, cenioną przez fanów i artystów w wielu miejscach świata i gromadzi międzynarodową publiczność – młodzież i rodziny z dziećmi. Już całe nowe pokolenie wyrosło na ostródzkim festiwalu!

W tym roku kolejny raz koncert reggae odbywają się w tzw. Czerwonych Koszarach.

## KINO W OLSZTYNIE

HELIOS
tel. 89 535 20 30
23719otbs-a -0

**HELIOS**
**SOBOTA 13 LIPCA**

Yesterday / napisy, g. 10:45, 12:20, 13:40, 15, 16:20, 19, 20, 21:40; Annabelle wraca do domu / napisy, g. 12, 14:30, 17, 18:15, 19:30, 22; Stuber / napisy, g. 16, 18:45, 21; Młody geniusz i kłopotliwe wynalazki / dubbing, g. 10, 13:20, 17:40; Spider-Man: Daleko od domu / dubbing, g. 10, 11:30, 14:20, 15:40, 18:30; Spider-Man: Daleko od domu / napisy, g. 12:50, 17:20, 20:10; Spider-Man: Daleko od domu / napisy / 3D, g. 21:20; Moja gwiazda: Teen Spirit / napisy, g. 11:20, 20:40; Midsommar. W biały dzień / napisy, g. 15:30, 19:50; Imprezowi rodzice / napisy, g. 13:30; Sekretne życie zwierzaków domowych 2 / dubbing, g. 10:15, 11:40, 13:50, 15:50, 18; Agent Kot / dubbing, g. 11:10.

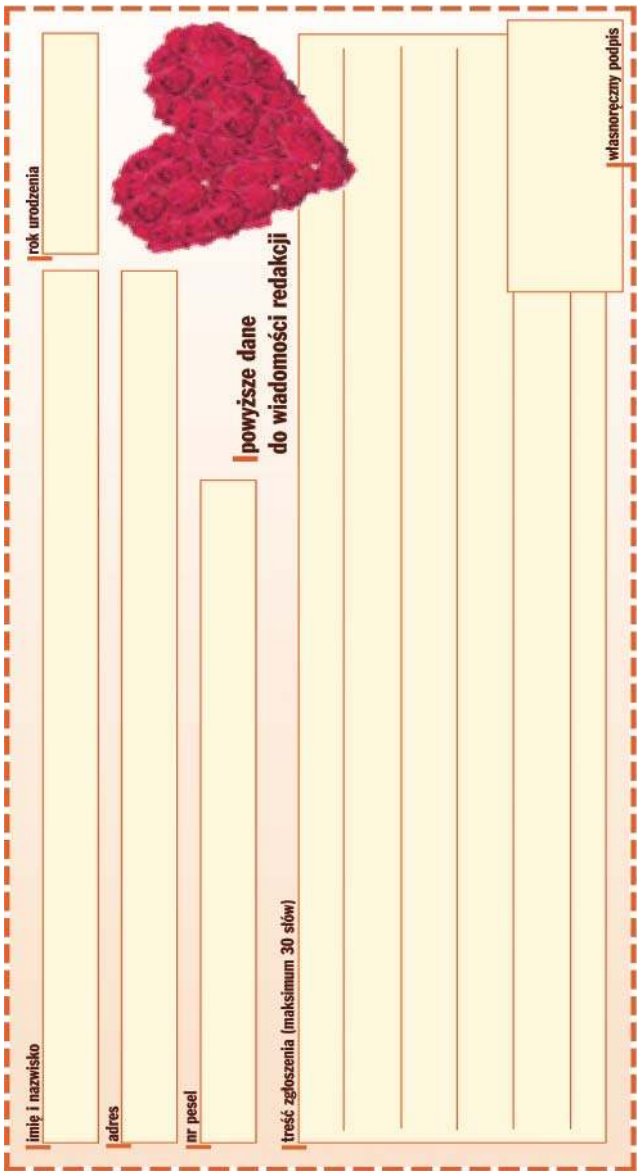
**NIEDZIELA 14 LIPCA**

Filmowe Poranki: Krecik i Panda, cz. 3, g. 10:30; Yesterday / napisy, g. 10:45, 12:20, 13:40, 15, 16:20, 19, 20, 21:40; Annabelle wraca do domu / napisy, g. 12, 14:30, 17, 18:15, 19:30, 22; Stuber / napisy, g. 16, 18:45, 21; Młody geniusz i kłopotliwe wynalazki / dubbing, g. 10, 13:20, 17:40; Spider-Man: Daleko od domu / dubbing, g. 10, 11:30, 14:20, 15:40, 18:30; Spider-Man: Daleko od domu / napisy, g. 12:50, 17:20, 20:10; Spider-Man: Daleko od domu / napisy / 3D, g. 21:20; Moja gwiazda: Teen Spirit / napisy, g. 11:20, 20:40; Midsommar. W biały dzień / napisy, g. 15:30, 19:50; Imprezowi rodzice / napisy, g. 13:30; Sekretne życie zwierzaków domowych 2 / dubbing, g. 10:15, 12, 14, 16, 18; Agent Kot / dubbing, g. 11:10.

eprasa.pl a1c627aa26

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 1557/1049

## PANOWIE

### 43-60 LAT

**BYK**
Wysoki, niezależny, szczupły i zmotoryzowany, pozna szczupłą Panią z Olsztyna lub okolic, do miłych spotkań.

**KAWALER**
Mam 43 lata, jestem pracowitym fachowcem, dodatkowo rozsądnym i szczerym. Poznam Panią w stosownym wieku pannę lub wdowę.

### DO 60 LAT

**WYSOKI WDOWIEC**
Jestem wdowcem, wysoki, szczupły, niezależny finansowo i mieszkaniowo, zmotoryzowany. Pracuję mam 60 lat szukam szczupłej wdowy lub Pani z okolic Dobrego Miasta, Olsztyna i Ladzbarka Warmińskiego od 50-60 lat.

### POWYŻEJ 60 LAT

**KOCHANY**
Jestem wolnym wdowcem bez nałogów nałogów i zobowiązań. Poszukuje Pani, która potrafi kochać i chce byc kochaną. Mam dość samotności, chcę żeby ta złota jesień była miła dla nas obojga.

**ELEGANCKI**
jestem bez żadnych zobowiązań i nałogów, niezależny finansowo i meiszkaniowo, pracujący zmotoryzowany, poznam Panią w wieku 60-70 lat. Dla mnie liczy sie przede wszystkim kultura osobista, wiek nie ma wiekszego znaczenia, cel przyjaźń.

**70-LATEK**
Jesteś z Olsztyna, nudzisz się, przedzwoń do mnie to przypominimy sobie nasze młode lata.

**SAMOTNY WDOWIEC Z OLSZTYNA**
Niezależny chce poznać przyjaciółkę o dobrym sercu do współnego pożycia we dwoje bo samotny potrzebuje bratniej duszy. Jestem niezależny mieszkaniowo. Cel stały związek.

**ŁAGODNY**
Pan w wieku 66lat, emeryt z Elbląga, inteligentny, wesołego usposobienia, łagodnego charakteru. Stan wolny, bez zobowiązań z mieszkaniem, szuka Pani do 55 lat o podobnych walorach. Szukam kobiety poważnie myślącej o założeniu wspólnego związku z Elbląga, nie puszystą, zadbaną.

**STANISŁAW**
Samotny wdowiec po 70-tce nieźle sytułowany, zmotoryzowany, pragnie poznać miłą Panią wdowę, spokojną domatorkę najlepiej z Olsztyna lub okolic aby spędzać resztę życia we dwoje.Potrafię kochać i chcę być kochany.

**WOLNY EMERYT**
Emeryt bez nałogów i zobowiązań, niepalący. Jeśli szukasz dobrego człowieka, który cię pokocha to napisz do mnie. Dziekuje cel stały związek. Pani może u mnie zamieszkać.

**WAGA**
Emeryt 175, wzrostu, nie pijacy, nie palący,z własnym mieszkaniem, z Olsztyna, poznam miłą Panią.

**POGODNY WDOWIEC**
Samotny wdowiec, pogodny bez zobowiązań, wolny, niezależny finansowo i mieszkaniowo, zmotoryzowany, zadbany i szczupły pozna Panią uczciwą, niewysoką z Mrągowa, Olsztyna lub okolic.

**SAMOTNY WDOWIEC**
szukam przyjaciółki, której dokucza samotność tak jak mnie, wiek obojętny. Ja pociesze i przytulę tak obiecuję zaśpiewam i zagram Ty zatańczysz. Zgłoś się a będzie weselej!

**POSZUKUJACY**
Jestem emerytem z własnym mieszkaniem bez nałogów i zobowiązań. Poszukuję samotnej emerytki, bezdzietnej lat 68-70 o dobrym zdrowiu i wykształceniu min. średnim. Szczerej, uczciwej, szczupłej bez zobowiązań. Pani, która ceni przyjaźń i miłość we dwoje.

**ZENON**
Mieszkam na Warmii, mam 60 lat, szukam Pani bez nałogów.

## PANIE

### DO 60 LAT

**MIŁA Z OLSZTYNA**
Poznam Pana młodego spokojnego, bez nałogów o dobrym charakterze, szczerego, uczciwego z Olsztyna w wieku 50-53lata, który nie szuka przygód. Cel stały związek.

**SZCZERA**
Olsztynianka, niewysoka, po 60-tce, ceniaca szczerość i uczciwość, poznam Pana do 70 lat bez nałogów do wspólnego bycia ze sobą, z Olsztyna lub okolic.

**SZATYNKA**
Niezależna wdowa lat 69 poszukuje bratniej duszy, przyjaźni i miłości by we dwoje spędzić samotne dni. Poznam Pana z Olsztyna lub okolic.

**ZETA**
Wysokiego, wesołego optymistę po 60-tce, który szuka podobnej przyjaciółki do miłych spotkań i przyjaźni. Napisz jesli taki jesteś.

**WDOWA PO 60-tce**
Mam 166 cm wzrostu, Koziorożec, własne M. Jestem wrażliwa o dobrym sercu bez nałogów, opiekuńcza, uczciwa. Pragnę poznać uczciwego Pana na dobre i złe bez nałogów--zmotoryzowanego, który potrafi kochać i chciałby być kochany – cel stały zwiazek.

**IZA**
Mieszkam w Elblagu. Szukam odpowiedzialnej osoby do życia we dwoje, nie akceptuje samotności, z którą nie mogę sie pogodzić. Jestem wdową w średnim wieku energiczną, szczupłą blondynką.

**WOLNA**
całkowicie wolna, miła, uczciwa. Wzrost średni, wiek po 60-tce, bez zobowiazań, bez nałogów, niezalezna finansowo i mieszkaniowo, nie materialistka o dobrym sercu. Cel stały związek. Poznam Pana do 72 lat.

**KĘTRZYNIANKA**
Jesteś samotny, chory, zwykły człowiek, Potrzebujesz pomocy? Napisz jesli masz do 63 lat możesz zamieszkać na wsi. Ja równiez potrzebuje pomocy – bratniej duszy, dokucza mi samotność. Mam 55 lat i 162 cm wzrostu.

**WDOWA LAT 60**
Jestem na emeryturze, niezależna finansowo i mieszkaniowo. Poznam Pana uczciwego, niepalacego i zmotoryzowanego, z poczuciem humoru.

### POWYŻEJ 60 LAT

**NIEŚMIAŁA**
Nieśmiała wdowa o dobrej prazencji. Jestem emerytką, niezależną mieszkaniowo i finansowo. Poznam wdowca w wieku 70-79 lat niezależnego, któremu dokucza samotność.

**SKROMNA OLSZTYNIANKA**
Szczera, całkowicie niezależna, poznam Pana w wieku do 76 lat, który pragnie uczucia i szacunku na dobre lata życia. Cel – stały związek.

**RYBA Z ELBLĄGA**
Wdowa, pogodna, tolerancyjna, opiekuńcza, szczera, średniego wzrostu. Poznam Pana o podobnych walorach, do 75 lat wysokiego, o dobrym sercu.

**SAMOTNA WDOWA 69**
Emerytka o miłej aparycji i bogatym wnętrzu, zadbana i elegancka, niezależna finansowo-mieszkaniowo, średniego wzrostu, bez nałogów. Poznam Pana o podobnych walorach w wieku do 73 lat, dobrego charakteru, inteligentnego z poczuciem humoru bez żadnych nałogów.

**BLONDYNKA**
Sympatyczna, szczupła, niezależna finansowo-mieszkaniowo, pozna Pana bez zobowiązań, nałogów, niezależnego, wysokiego do 60 lat z Olsztyna lub okolic.

**OPTYMISTKA**
Wdowa lat 63, emerytka bez zobowiązań, bez nałogów. Mieszkam sama we własnym domu. Jestem osobą samotną o dobrym sercu i charakterze, samotnosc dokucza ki bardzo. Pragne poznać pana zmotoryzowanego i o dobrym sercu o tych samych walorach.

**SAMOTNA**
Niezalezna, szukam przyjaciela z którym mogłabym spędzać wolny czas. Pragniesz zmian w monotonnym życiu napisz.

**WOLNE SERCE**
Całkowicie wolna, miła, uczciwa, wzrost średni, wiek po 60-tce, bez zoobowiązań, bez nałogów, niezależna finansowo i mieszkaniowo, nie materialistka, dobre serce. Cel stały związek. Pan do 72 lat.

**RAK**
Mieszkam w Olsztynie, jestem wdową bez zadnych zobowiązań i nałogów, średniego wzrostu i budowy z poczuciem humoru. Dokucza mi samotność. Poszukuję Pana o podobnych walorach, któremu dokucza samotność. Odpowiem na poważne oferty.

**WDOWA Z OLSZTYNA**
152/62kg uczciwa, miła bez nałogów, niezależna ze średnim wykształceniem. Poznam Pana wdowca, domatora w wieku 76-78lat o podobnych walorach.

**TENIA**
Wolna 63 lata 160/60 niezależna finansowo i mieszkaniowo, niepaląca z poczuciem humoru. Poszukuję Pana z podobnymi walorami, któremu dokucza samotność. Cel stały związek.

**SAMOTNA EMERYTKA**
samotna emertyka, zadbana, niezależna, pogodnego usposobienia, poznam Pana do 70 lat kulturalnego, odpowiedzialnego poważnie myślacego o wspólnym życiu, mile widziany Pan zmotoryzowany.

**ENERGICZNA 63**
Energiczna o bogatym wnetrzu, dobrym sercu, zadbana, niezależna finansowo i mieszkaniowo, ceniąca uczucie, wierność, kulturę osobistą, pragnącą życia w harmonii. Jestem szczupłą 63 latką.

**SZCZERA Z OLSZTYNA**
Mieszkam w Olsztynie, wdowa, średniego wzrostu, szczera, pogodna poznam Pana z Olsztyna lub okolic.

**GOSPODARNA**
Pełna ciepła i optymizmu, z poczuciem humoru, zaradna o miłym usposobieniu i niekonfliktowa, niezalężna. Pozna Pana w wieku 68-73 lat niezależnego finansowo i mieszkaniowo z apetytem na życie we dwoje. Cel stały związek.

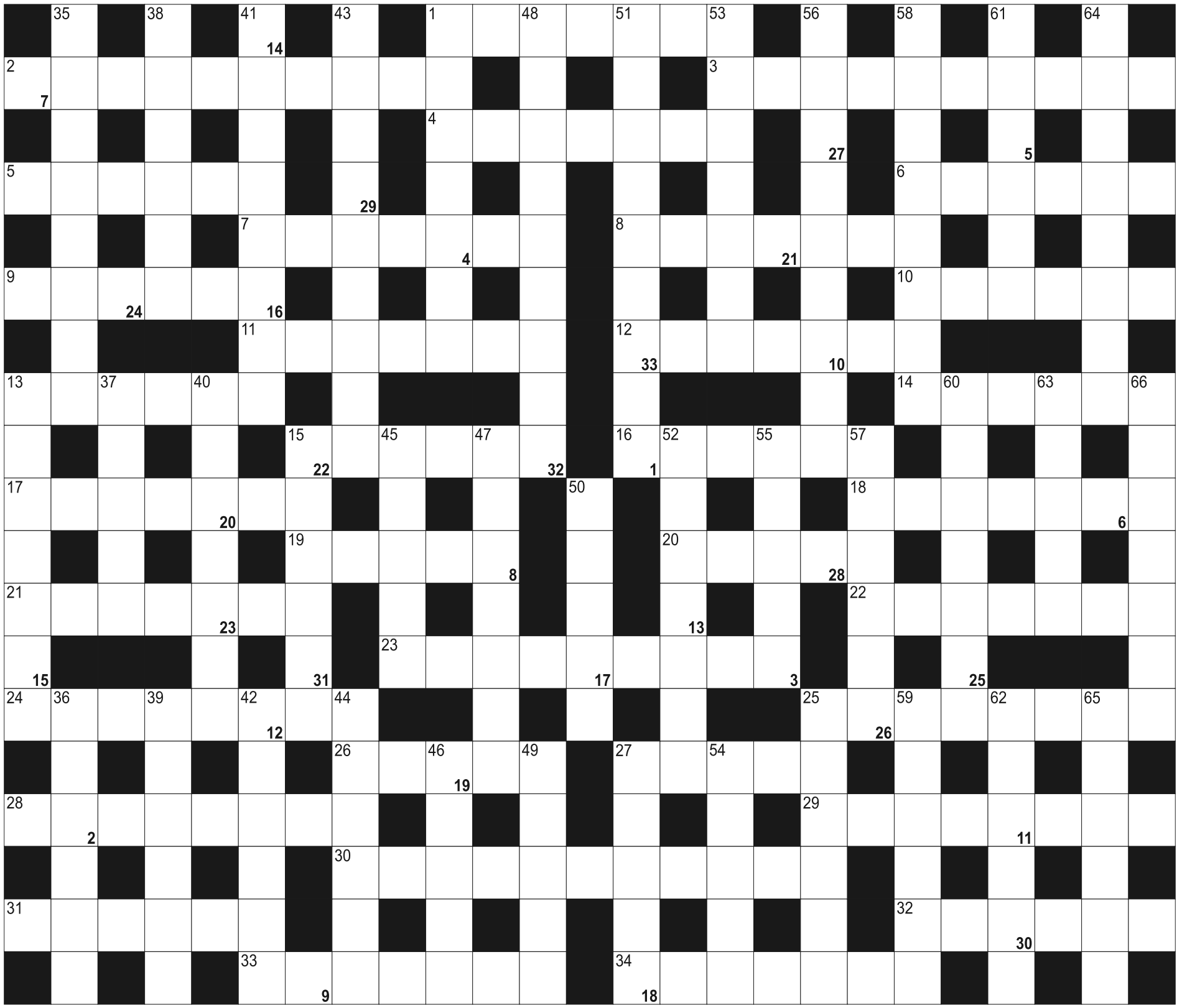
**ENERGICZNA**
Energiczna , zadbana, emerytka z Olsztyna lubiąca spacery i podróże. Mam 70 lat i 156/64, jestem szczupła, niepaląca i niepijąca alkoholu. Poznam Pana o podobnych zainteresowaniach. Cel stały związek.

**SAMOTNA WDOWA**
Mam 63 lata, jestem średniego wzrostu i wagi. Szukam Pana do 70 lat, samotnego o podobnych walorach. Opiekuńczego bez nałogów, najlepiej z Lidzbarka Warmińskiego, Bartoszyc lub Dobrego Miasta. Cel stały zwiazek.

**SYMPATYCZNA**
Mieszkam w Olsztynie, wdowa, niezalezna finansowo i mieszkaniowo, dokucza mi samotność i szukam kogoś na dobre i złe. Szukam Pana, któremu również dokucza samotność.

eprasa.pl a1c627aa26

# Krzyżówka klasyczna z hasłem



**Litery z pól ponumerowanych od 1 do 33, utworzą rozwiązanie - przysłowie:**

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

**POZIOMO:** 1) przepływa przez stolicę Chile; 2) uczy języka polskiego; 3) święty żuk egipski, poświętnik; 4) węgierskie wino, gamza; 5) spadająca gwiazda; 6) spoiwo do zapraw budowlanych; 7) produkt plastycznego kształtowania metali; 8) letnie obuwie; 9) umowy o pracę dla aktorów; 10) Fin lub Szwed; 11) reperacja, remont; 12) jednostka bojowa lotnictwa; 13) śruby do drewna; 14) fałszywe złoto; 15) został wskrzeszony przez Chrystusa; 16) kolor lub owoc; 17) oszklona szafka z eksponatami; 18) przeciwieństwo synonimu; 19) ubija asfalt; 20) Dariusz dla kolegów; 21) żołnierze przed przysięgą; 22) urządzenie do napowietrzania wina; 23) tworzą spółkę; 24) autor "Brzydkiego kaczątka"; 25) napisał "Syzyfowe prace"; 26) wiekowa, cenna rzecz; 27) taniec brazylijski; 28) stolica kanadyjskiej prowincji Alberta; 29) pomieszczenie z wanną; 30) wspinaczka uprawiana w Tatrach; 31) C w fizyce; 32) bohater powieści "Konopielka"; 33) rodzinny kraj Straussów; 34) tropikalny owoc

**PIONOWO:** 1) makowa główka z nasionkami; 13) wichrowe w powieści Emily Brontë; 15) stada ryb; 25) kir jej symbolem; 27) pas ziemi spod pługa; 35) najsłynniejszy polski astronom; 36) odbity deseń na koszulce; 37) łowi z kutra lub trawlera; 38) np. Halleya; 39) ekspert od win; 40) dawniej o chodniku; 41) francuskie samochody; 42) płytka złota; 43) wziernikowanie ucha; 44) historyczna stolica Bretanii; 45) sztuczne jezioro; 46) befsztyk tatarski potocznie; 47) otrzymywane od lekarzy; 48) umyślnie wznieca pożar; 49) urząd podległy biskupowi; 50) figura akrobacji lotniczej; 51) duńskie piwo; 52) rodzice i dzieci; 53) dawny kolonizator, kolonista; 54) cytat na początku książki; 55) deski Stocha; 56) ze stolicą w Bangkoku; 57) rzeka w Sudanie, Etiopii i Erytrei; 58) inaczej o miłośniku; 59) nieobce hazardziście; 60) jezioro graniczne Kanady i USA; 61) rzeszowski producent sprzętu AGD; 62) niezaorany pas między dwoma polami; 63) twórca pierwszych testów na inteligencję; 64) żona Sokratesa; 65) roślina z kolcami; 66) szare od myślenia

eprasa.pl a1c627aa26

SOBOTA\\\NIEDZIELA
|13-14|07|2019|
dodatek bezpłatny

OGŁOSZENIA DROBNE
NEKROLOGI
KONDOLENCJE

# drobniak.pl

DZIŚ BLISKO 100 OGŁOSZEŃ

## ZWIERZĘTA

### inne

**ZAGINĄŁ** pies bokser w Olsztynie brazowo-czarny biała łata pod szyją i na lewej tylnej łapie. Psa mógł przygarnąć ktoś kto nie wie że ma on właściciela. Za pomoc czeka nagroda.608-042-407

### sprzedam

**JAŁÓWKĘ** wysokocielną, barany mlode i starsze, 601-900-287, (89) 513-02-98

**WYJĄTKOWO** piękne, malutkie szczenięta chihuahua z doskonałej meksykańskiej linii na kolanka i do hodowli w przystępnych cenach. Tel. 604-62-32-42 jak nie odbiorę razu to oddzwonię w późniejszym czasie, 604-62-32-42

## NIERUCHOMOŚCI

### sprzedam

**10 KM** od Olsztyna, nowy dom 70m2. w cenie mieszkania, 3-y pokoje, kuchnia, łazienka, korytarz, strych, taras. Działka 580m2. ogrodzona, przy szosie. Na miejscu przedszkole, szkoła, sklepy, kościół. Cena 185 tys. zł. tel. 785-160-545

**ALBO** sprzedam lub zamienię na mieszkanie zabudowania do remontu na działce 9 arów i 11 arów obok, są one w centrum Sząbruka, 694-369-667

**CHCESZ** sprzedać mieszkanie lub dom? Zadzwoń: 533-862-703, www.novanieruchomosci.com

**DOMEK** całoroczny w Kretowinach blisko jeziora, 604-648-773

**DOMEK** letniskowy nad jeziorem Wulpińskim koło Olsztyna. 694-925-346

**PLUSKI-** działka rekreacyjna 2300m2 z domkiem. Sprzedam. Tel: 601 538 010

**SPRZEDAM** dom 96m2. Na dole działajacy sklep, na górze biuro, mieszkanie. Tel. 693946334

**SPRZEDAM** działkę budowlaną, Nerwik gm. Purda, b. atrakcyjną, prąd. tel. 888-957-359

**SPRZEDAM** lub wynajmę warsztat mechaniki samochodowej. Bardzo tanio. 604-992-366

**SPRZEDAM,** zamienię 2 domy do remontu, działka 54 ary. Sarnowo, gmina Kozłowo - Nidzica, na mieszkanie w Olsztynie, 506-532-323

**ŚWIĄTKI** nowy domek sprzedam/zamianienię na mieszkanie lub za połowę ceny z dożywotnim zamieszkaniem, zaawansowani wiekiem emeryci, (89)530-54-79, 799-929-446

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

**ZIEMIA** 6,5ha, 26 km od Olsztyna, nieużytki zezwolenie na budowę dwóch domów, połowa jest stawem, wyspa. 508-313-443

### kupię

**FIRMA** kupi mieszkanie, dom, garaż, lokal z opcją mieszkania przez sprzedającego. 720-420-420

**KUPIMY** każde mieszkanie za gotówkę, może być do remontu, zadłużone lub z problemem. 794-000-000

### 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

**KAWALERKĘ** Ip na większe z dopłatą lub zadłużone, 505-550-339

**WŁASNOŚCIOWE** M-3 o pow. 48m2 wysoki parter, balkon, łazienka z oknem na Boenigka zamienię na mieszkanie o podobnym metrażu lub M-3 mniejsze 38m2, (89)616-65-08

### do wynajęcia

**3-POKOJOWE** w miejscu komunikacyjnym Osiedle Generałów ul. Okulickiego, 604-648-773

**DO** wynajęcia domek letniskowy nawet dla 6 osób nad jeziorem Narie w Kretowinach gmina Morąg z pełnym wyposażeniem, 504-165-961

**LOKAL** usługowy 62,5 m2 Jaroty w/w DH Śliwy. Atrakcyjne miejsce.508-313-443

**LOKALE** biurowe o pow. 15 - 30m2. Dwie sale konferencyjne, możliwość adaptacji na pomieszczenia biurowe - pow. 100m2. Olsztyn, ul.Tracka. Dogodny dojazd, parking. Tel. 514-800-893

**MAGAZYN** 130m2 z parkingiem. Teren ogrodzony, idealny na działalność gospodarczą, np. warsztat samochodowy. Olsztyn - ul.Tracka. Tel. 514-800-893

**POKÓJ** dla studentek zaocznych, 797-466-932

**POKÓJ,** 609-862-456

## PRACA

### dam pracę

**!** ! ! ! ! Lekkie prace gospodarcze, porządkowe, ogrodowe. Codziennie i w weekendy z dowozem na Skandę i do Bartąga. Możliwość skorzystania z posiłków i noclegu. Terminowe wypłaty wynagrodzeń. 512-595-888

**ELEKTRYKA** bądź pomocnika dla elektryka, 505-783-503

**ELEWACJE,** praca Berlin, 4-5 osób (ekipa), tel. 787-072-361, tel. stac. 89-526-17-91

**FIRMA** BARTBUD zatrudni absolwentkę ochrony środowiska (inżynierii sanitarnej) wymagania obsługa autocad, prawo jazdy. CV proszę na adres: bartbud.marek.olsztyn@gmail.com, 694-467-606

**KIEROWCĘ** kat.C, 881-339-999

**MĘŻCZYZNĘ** lub małżeństwo do pracy w gospodarstwie, 502-712-884

**MURARZA,** pomocnika murarza z kom. j. niemieckim, praca Berlin. tel. 787-072-361, tel. stac. 89-526-17-91

**PRACA** w opiece seniorów w Niemczech z zakwaterowaniem. Darmowe szkolenie z j. niemieckiego. Tel.: 89-722-07-60. Więcej na www.probetreuung.pl.

**PRACA** w opiece seniorów w Niemczech z zakwaterowaniem. Darmowe szkolenie z j. niemieckiego. Tel.: 89-722-07-60. Więcej na www.probetreuung.pl.

**PRACA** w opiece seniorów w Niemczech z zakwaterowaniem. Darmowe szkolenie z j. niemieckiego. Tel.: 89-722-07-60. Więcej na www.probetreuung.pl.

**PRACOWNIKÓW** na budowę, 501-464-840

**ZATRUDNIĘ** mężczyznę z Olsztyna do lekkiej pracy. 606-742-556

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

**ZLECĘ** wykonanie podjazdu garażowego, murki oporowe, kostka brukowa , szczegóły tel.501286038

**ZLECĘ** wykonanie podjazdu garażowego, murki oporowe, kostka brukowa , szczegóły tel.501286038

### szukam pracy

**SZUKAM** pracy mam lekką niepełnosprawność, jako ochroniarz szatniarz, dozorca, 517-726-790

## AUTO-MOTO

### sprzedam

**PRZYCZEPA** konie żywiec, 794-581-152

**SKODA** Superb Mod 2015, 4x4 najbogatsza wersja, pilne, 665-129-313

### kupię

**ACURA** inny, benzyna, Kupię nie zjeżdżony samochód benzynowy pięciodrzwiowy Mrągowo, 694-369-667

## USŁUGI

### budowa | remont

**BUDOWY,** remonty, wykończenia 501-481-210

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

**MALOWANIE,** tapetowanie 574-987-932

**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 Sprzątanie mieszkań, mycie okien. Malowanie mieszkań. 782-404-688

**REMONTY** mieszkań, malowanie, szpachlowanie, regipsy, terakota, glazura, elektryka, hydraulika. 784-092-530

**TRANSPORT** wywrotka 1T, 5T, 20T, 25T, żwir, czarnoziem, piasek, beton, kamień płukany, kamień polny, usługi budowlane, polbruk, granit, mycie elewacji, dachu, polbruku , ogrodzenia kompleksowe. Usługi minikoparką, 534-949-376

**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

### inne

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

## 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

**POTRZEBUJESZ** pieniędzy? Nowość ! !. Sprzedaj nam weksel i weź gotówkę. Minimum formalności i szybka gotówka do ręki. Olsztyn CH Jakub, 720-305-305

**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

**ALTANY** ogrodowe dostępne od ręki.535-480-220

**DREWNO** opałowe, kominkowe tel. 605-048-075, (89)513-15-60

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

**ZBIORNIKI** paliwa 2000L, Łodź do dokończenia, 606-513-447

### kupię

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

### inne

**ODDAM** cegłę rozbiórkową, 518-663-002

## ROLNICTWO

### zwierzęta hodowlane

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

### ciągniki

**KUPIĘ** prasę kostkującą welger claas jd sipma, belarkię claas welger sipma, ciągnik C330, C360, C360, 3p Zetor t25 MF tel.503496601

**SPRZEDAM** ciągnik Ursus C385 De Luxe 1984r., zarejestrowany, zadbany. tel. 696-414-767, 889-253-288

**DO WYNAJĘCIA:**

- **Cały budynek** – DWIE KONDYGNACJE (parter – 60 m² pow. biurowej, I piętro – 60 m² pow. biurowej).
- **Lokal o pow. 96 m²** składający się z **5** pomieszczeń: 26 m², 16 m², 18 m², 12 m², 11 m².
- **Lokal o pow. 35 m²** składający się z **2** pomieszczeń.
- **Lokal o pow. 42 m²** składający się z **3** pomieszczeń: 12 m², 13 m², 17 m².
- **Dwie sale konferencyjne o pow. 112 m², 161 m²** – możliwość adaptacji na lokale biurowe.

Miejsca parkingowe, dogodny dojazd. **Olsztyn, ul. Tracka, tel. 514 800 893**.

31919otbs-a -P

**Magazyn 130 m² z parkingiem do wynajęcia**

Teren ogrodzony, idealny na działalność gospodarczą, np. warsztat samochodowy.

**Olsztyn, ul. Tracka, tel. 514 800 893**

31919otbs-b -P

eprasa.pl a1c627aa26

GAZETA OLSZTYŃSKA
pozegnania.net
Wyraź swój żal i zapal wirtualną świeczkę
31419opb1-a -C

Z żalem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci

**Lucjana Czubiela**

wieloletniego
Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków,
Kolegi i Współpracownika w Wydziale Kultury i Sztuki
Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie.

Wyrazy współczucia

**Rodzinie i Najbliższym**

składają:
Bolesław Karpowicz, Leszek Grad,
Roman Ławrynowicz

367619opb1-a -P

Żegnamy zmarłego 4 lipca 2019 roku w Olsztynie
historyka sztuki, byłego wieloletniego wojewódzkiego
konserwatora zabytków, autora książek i licznych
publikacji, animatora olsztyńskiego środowiska
ludzi nauki, sztuki oraz kultury

**Lucjana Czubiela**

laureata Nagrody im. Biskupa Ignacego Krasickiego
A. D. 1991 r., przyznanej za niezależność myśli,
działań oraz upór, które doprowadziły do obrony
i ochrony wielu bezcennych zabytków Warmii i Mazur.

Kapituła Nagrody
im. Biskupa Ignacego Krasickiego
w Olsztynie

Dyrekcja i pracownicy
Centrum Edukacji i Inicjatyw
Kulturalnych
w Olsztynie

367019opb1-a -P

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
Pana **Lucjana Czubiela**
byłego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków w Olsztynie,
a także założyciela naszego Stowarzyszenia Konserwatorów Zabytków
oddziału w Olsztynie i jego wieloletniego członka.

Wyrazy współczucia

**Rodzinie i Bliskim**

składają członkowie Stowarzyszenia Konserwatorów Zabytków
oddziału warmińsko-mazurskiego

367219opb1-A -N

**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
tel. 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
28919opb1-a-G

Panu **Krzysztofowi Michalskiemu**
wyrazy szczerego współczucia
z powodu śmierci

**Mamy**

składają
zarząd i pracownicy OBRAM w Olsztynie

368719opb1-A -N

**Elżbiecie Spakowskiej**
wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

**Taty**

składają koleżanki
z Działu Kontraktowania i Rozliczeń
SPZOZ MSWiA z WMCO w Olsztynie

367919opb1-A -N

Pani
**Ewelinie Zygmunt-Goździewskiej**
wyrazy współczucia z powodu śmierci

**Mamy**

składają
pracownicy Szkoły Podstawowej nr 5 w Olsztynie

367819opb1-A -N

Wyrazy współczucia

**Rodzinie zmarłego**
Pana **Krzysztofa Szyp**
byłego Dyrektora Szkoły Podstawowej w Świątkach

składają Wójt Gminy Świątki
oraz Przewodniczący Rady Gminy Świątki

368919opb1-A -N

Ze smutkiem żegnamy naszą Drogą Koleżankę

ś. † p. **Annę Wentland-Ciopińską**
absolwentkę LO1 w Olsztynie (r. 1957).

Uroczystości pogrzebowe odbyły się
w Warszawie 9 lipca 2019 r.
Przyjaciele

365119opb1-a -F

**Ryszardowi Sobolewskiemu**
wyrazy współczucia z powodu śmierci

**Syna**

składają
Burmistrz Biskupca
oraz Dyrektor CKTiS w Biskupcu

365719opb1-A -N

PRZYCZÓŁKOWSCY
HADES
USŁUGI POGRZEBOWE OLSZTYN
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
27419opb1-A-C

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
27519opb1-A-C

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
26719opb1-A -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
26819opb1-A-C

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
26919opb1-A-C

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85
tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych
Zbigniew Jarmużewski Joanna Kamińska Andrzej Domasiewicz
kom. 602 514 880 kom. 691 410 360 kom. 602 514 888
Gwarantujemy godną i kulturalną posługę
27019opb1-A -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
27119opb1-A-C

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE
AARON
OLSZTYN, ul. LIMANOWSKIEGO 19D
TEL. CAŁODOBOWE:
(89) 533-37-15; kom. 502-180-730
CAŁODOBOWE PRZEWOZY ZMARŁYCH
27219opb1-A-C

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska
OLSZTYN, Zatorze, ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
tel. 89 534 72 42, kom. 605 635 908
OLSZTYN, Jaroty, ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
tel. 89 526 66 01, kom. 605 665 909
www.arkaolsztyn.pl Całodobowe przewozy zmarłych
27319opb1-A -N

eprasa.pl a1c627aa26

# CONCORDIA JUŻ BEZ MALANOWSKIEGO

**PIŁKA NOŻNA**\\\ TRWAJĄ PRZYGOTOWANIA OLIMPII I CONCORDII ELBLĄG DO NOWEGO SEZONU. W SOBOTĘ O GODZ. 12.30 PIERWSZOLIGOWIEC ZMIERZY SIĘ NA SWOIM STADIONIE Z GRYFEM WEJHEROWO, NATOMIAST TRZECIOLIGOWIEC ZAGRA NA WYJEŹDZIE Z GROMEM NOWY STAW.

Przed Olimpią piąty sprawdzian podczas przygotowań do ligowych rozgrywek. Już od trzech lat do tradycji należy, że Olimpia rozgrywa spotkania kontrolne z zespołem z Wejherowa. W ostatnim sezonie Gryf i Olimpia broniły się przed spadkiem z II ligi - ostatecznie wywalczyły po 40 punktów, ale o jedną pozycję wyżej w tabeli (13.) znaleźli się podopieczni trenera Adama Noconia, bo w bezpośrednich spotkaniach u siebie wygrali z Gryfem 2:0, a na wyjeździe zremisowali 1:1.

W sobotnim meczu w zespole elbląskim nie zobaczymy już wcześniej testowanych: Tomasza Żylińskiego (Śląsk Wrocław) oraz Mateusza Długołęckiego (Znicz Pruszków), którym klub podziękował za grę. Dalej sprawdzani natomiast są: Kacper Kaczorowski (Pelikan Łowicz), Michał Miller (Sokół Aleksandrów Łódzki), Dawid Jabłoński (Radomiak Radom) oraz Bruno Żołądź (II liga cypryjska).

— SPODZIEWAMY SIĘ, ŻE NA TEN MECZ DOJEDZIE JESZCZE JEDEN LUB DWÓCH ZAWODNIKÓW I DOPIERO POTEM PODEJMIEMY DECYZJĘ ODNOŚNIE NASZEJ KADRY — INFORMUJE DRUGI TRENER OLIMPII DARIUSZ KACZMARCZYK.

Dotychczas Olimpia w meczach kontrolnych odniosła jedno zwycięstwo (2:0 z beniaminkiem I ligi Olimpią Grudziądz), poza tym przegrała 0:1 z Elaną Toruń (II liga) i 1:2 z Arką Gdynia (z powodu ulewnego deszczu zakończył się po 54 minutach) oraz zremisowała 0:0 z Sokołem Ostróda (III liga).

Natomiast trzecioligowa Concordia zgrupowanie dochodzeniowe zakończy wyjazdowym meczem Gromem Nowy Staw (beniaminek III ligi). Podopieczni trenera Łukasza Nadolnego do tej pory rozegrali jeden mecz kontrolny, w którym zremisowali 2:2 z Gryfem Wejherowo. Niestety, w elbląskim zespole nie zagra już Patrycjusz Malanowski, najlepszy snajper w czwartoligowych rozgrywkach minionego sezonu. — Malanowski nie przedłużył kontraktu i ze względu na swoje sprawy rodzinne powrócił do Pasymia — informuje trener Concordii Łukasz Nadolny.

W elbląskim trzecioligowcu zabraknie też obrońcy Pawła Rogoza, który wyjechał do Holandii, oraz dwóch bramkarzy: Kacpra Leszczyńskiego (Sokół Ostróda) i Tomasza Złotogórskiego (Broń Radom).

**JERZY KUCZYŃSKI**
j.kuczynski@dziennikelblaski.pl

## SPRINTEM

**PIŁKA NOŻNA**\\\ Remis remisowi nierówny... W pierwszych spotkaniach I rundy eliminacji Ligi Europy obie polskie drużyny zremisowały na wyjazdach, tyle że o ile wynik Cracovii na Słowacji – czyli 1:1 z DAC 1904 Dunajską Stredą (Kruzliak 40 samob. – Divković 43) – można uznać za niezłą zaliczkę przed rewanżem w Krakowie, to już „wyczyn" stołecznej Legii, która nie dała rady ograć wicemistrza... Gibraltaru, czyli amatorską ekipę Europa FC (0:0), jest kompromitacją i tyle. Rywal warszawian, który we wstępnej rundzie wyeliminował zespół Sant Julia z Andory, jest sklasyfikowany na 350. miejscu w klubowym rankingu Europejskiej Unii Piłkarskiej (UEFA), a więc o 289 pozycji niżej od Legii... Rewanże w Krakowie i Warszawie zostaną rozegrane za tydzień.

**Inne ciekawsze mecze I rundy elim. LE:** Broendby Kopenhaga – Inter Turku 4:1 (dwa gole Kamila Wilczka); zwycięzca tej rywalizacji zagra w II rundzie z Lechią Gdańsk; Aberdeen – Rovaniemi 2:1, FK Zeta Golubovci (Czarnogóra) – MOL Vidi Szekesfehervar 1:5, Brann Bergen – Shamrock Rovers 2:2, Żalgiris Kowno – Apollon Limassol 0:2, Molde FK – KR Reykjavik 7:1.

* Madagaskar, który do tej pory rewelacyjnie spisywał się w finałach Pucharu Narodów Afryki, w ćwierćfinale w Kairze przegrał 0:3 z Tunezją i odpadł z turnieju. Tunezyjczycy, dla których jest to pierwsze zwycięstwo w tej imprezie (po trzech remisach w grupie, w 1/8 finału wyeliminowali Ghanę po rzutach karnych), zmierzą się w walce o finał z Senegalem. W drugim niedzielnym półfinale Nigeria zagra z Algierią, która uporała się po rzutach karnych z Wybrzeżem Kości Słoniowej. Turniej w Egipcie zakończy się 19 lipca.

* **Ćwierćfinały PNA:** Algieria – Wybrzeże Kości Słoniowej 1:1 po dogr. (1:1, 1:0), karne 4:3; Tunezja – Madagaskar 3:0 (Sassi 52, Msakni 60, Sliti 90+3); Senegal – Benin 1:0, Nigeria – RPA 2:1.

**TRIATHLON**\\\ Już blisko 600 zawodników zapisało się na elbląskie zawody z cyklu Garmin Iron Triathlon. 28 lipca na elbląskiej Starówce wystartują najlepsi zawodnicy z całego kraju, a jedną z głównych nagród jest 10 tys. zł za pobicie czasowego rekordu. Organizatorami poprzednich zawodów cyklu były: Ślesin (9.06), Augustów (16.06), Stężyca (29.06), w niedzielę zawody odbędą się w Gołdapi, a potem w Elblągu (28.07), Chodzieży (4.08), Brodnicy (25.08), natomiast finał w Nieporęcie zaplanowano na 31.08.

W elbląskim triathlonie swój udział potwierdzili między innymi Tomasz Szala, czyli tegoroczny lider cyklu Garmin Iron Triathlon na dystansie 1/4 Ironman (950 m pływanie, 45 km jazdy rowerem i 10,5 km biegu), Joanna Skutkiewicz oraz elblążanka Kinga Lorek, która wygrała w Stężycy na dystansie 1/8 Ironman, a w Elblągu będzie rywalizować na trasie dwa razy dłuższej. Elbląg wyróżnia się bardzo szybką trasą, na której z powodzeniem można bić życiowe rekordy. Na osobę, która osiągnie na dystansie 1/4 Ironman czas poniżej 1:50 min wśród mężczyzn lub poniżej dwóch godzin wśród kobiet, czeka nagroda finansowa. Na rekord organizatorzy przeznaczyli 10 tys. z. W Elblągu można startować na trzech dystansach: 1/2, 1/4 i 1/8 Ironman indywidualnie oraz w trzyosobowej sztafecie.

Rys. Zbigniew Piszczako

**PŁYWANIE**\\\ Czwarty wyścig cyklu Puchar Warmii i Mazur w pływaniu długodystansowym na wodach otwartych odbył się w Rajgrodzie. Na 5 km wygrał Mieszko Palmi-Kukiełko (Wejsuny) przed Pawłem Gregorowiczem (Olsztyn) i Mariuszem Gabcem (Olsztyn). W wyścigu kobiet najszybsze były warszawianki Anna Borys i Katarzyna Dziedzic, a trzecie miejsce zajęła Małgorzata Bołtuć z Wrocławia. Po czterech imprezach wśród pań prowadzi Anna Borys przed Małgorzatą Bołtuć i Zuzanną Brzozowską (Olsztyn), a wśród mężczyzn Paweł Gregorowicz przed Piotrem Konopackim i Grzegorzem Mówińskim (wszyscy Olsztyn). Natomiast zmagania pływających w piankach wygrali Sylwia Gawrych (Żółtki) i Marcin Szymkowiak (Morąg). Po czterech imprezach wśród kobiet na czele jest Elżbieta Hajdeczko (Białka) przed Sylwią Gawrych (Żółtki) i Emilią Sączyńską (Gdańsk), natomiast w rywalizacji mężczyzn prowadzi Marcin Szymkowiak (Morąg) przed Mariuszem Gawkowskim (Warszawa) i Piotrem Golombekiem (Grudziądz).

**ŻEGLARSTWO**\\\ Doskonale zaprezentowały się zawodniczki PMOS Pisz w Pucku podczas mistrzostw Polski juniorek młodszych w klasie Cadet. Złoty medal zdobyły Magdalena Leymańczyk i Zuzanna Grusznis, a srebrny Patrycja Raszczyk i Zofia Sienkiewicz. Na najniższym stopniu podium stanęły Laura Banach i Anna Tymińska z MKŻ Mikołajki.

**LEKKA ATLETYKA**\\\ Trójmiejski Park Krajobrazowy był miejscem imprezy biegowej — TriCity Trail. Blisko 800 uczestników rywalizowało na 80, 42 i 21 km. Rewelacyjnie spisał się Rafał Kot ze Szczytna, który z dużą przewagą wygrał bieg na 80 km, a 18. był na tym dystansie Piotr Ferszt z Olsztyna. W biegu na 42 km piąte lokaty zajęli Tomasz Kopcewicz ze Stawigudy (3. m w M18) oraz olsztynianka Anna Kiezik (3. m w K18).

**TENIS**\\\ Podczas turnieju kadetów w Gdańsku Igor Daszczuk (Budowlani Olsztyn) przebił się do dwóch finałów: w grze pojedynczej był drugi, a w deblu pierwszy. Natomiast w Szczawnie w turnieju czternastolatek Amelia Ciesielczyk (Sport Bartąg) awansowała do półfinału gry podwójnej.

**SZACHY**\\\ Nadmorski Darłówek był miejscem międzynarodowego festiwalu Puchar Bałtyku. Jego uczestnicy rywalizowali w czterech grupach podzielonych według rankingu i wieku. W open w A piąte miejsce zajął Adam Jordan (Trzydziestka Olsztyn), w grupie B 11. był Paweł Strepikowski (Trzydziestka), w C 15. był Mateusz Nowak (Hetman Pionier Kętrzyn), a w D trzecie miejsce (pierwsze wśród kobiet) zajęła Wiktoria Dziodko (Hetman Nowe Miasto Lubawskie).

**KOLARSTWO**\\\ W przeprowadzonym w Gdańsku maratonie (71 km) Lang Team trzecie miejsce w open i pierwsze w M3 zajął Jarosław Wołosiuk (Olsztyn), a drugie w M4 Andrzej Poczopko (Olsztyn). W Mini (29 km) wystartowało ponad 230 zawodników. Trzeci na mecie (pierwszy w M4) był Mariusz Krzywiel (Lidzbark Warmiński), a na 10. miejscu wyścig ukończył olsztynianin Patryk Badura (drugi w M4).

* W Tczewskim Crossie Rowerowym (na dystansie 30 km) piąty był Marcin Marchlewski z Lubawy, natomiast Beata Stankiewicz (Pasłęk) zajęła trzecie miejsce w open wśród pań.

**BRYDŻ**\\\ **Czołówka olsztyńskiego turnieju Igraszki brydżowe w Centrum:** 1. J. Kowalczyk-W. Skowroński 61,77 proc.; 2. Z. Kolański-T. Grochowski 61,32; 3. I. Puczyłowska-M. Nasiłowski 59,91; 4. L. Grabski-Z. Drozdowicz 59,09; 5. L. Wrzosek-S. Wrzosek 58,68; 6. H. Podlecka-M. Torebko 57,36; 7. B. Pietruszka-R. Wieczorek 56,86; 8. J. Rogowski-R. Kłusowski 56.57; 9. W. Podlecki-J. Bakuła 51,32; 10. J. Biała-A. Gudecka 50,52.

**NA ARENACH**\\\ W sobotę o godz. 16 w Olsztynie spod Miejskiej Informacji Turystycznej w ratuszu rozpocznie się spacer z Visit Olsztyn.

**KĘTRZYN**
**Siatkówka plażowa**
• Sobota g. 10, kompleks Kętrzynianka: turniej mikstów.

**PAJTUŃSKI MŁYN**
**Jeździectwo**
• Sobota i niedziela g. 10, Ośrodek Turystyki Konnej: zawody TREC PTTK.

**WYDMINY**
**Lekka atletyka**
• Sobota g. 15, niedziela g. 10, Wyspa Wydmińska: Półmaraton Wydminy.

**pes, lech, JK**

eprasa.pl a1c627aa26

# WYŚCIG ZBROJEŃ ROZPOCZĘTY!

**FORBET IV LIGA PIŁKARSKA**\\\ ROZPOCZYNAJĄCY SIĘ W SIERPNIU SEZON MOŻE BYĆ BARDZO INTERESUJĄCY DLA KIBICÓW Z POWIATU IŁAWSKIEGO, BO W JEZIORAKU IŁAWA, GKS WIKIELEC I MOTORZE LUBAWA NIE UKRYWAJĄ, ŻE CHCĄ WALCZYĆ O NAJWYŻSZE CELE, A NAWET O AWANS.

O pierwszym po wakacyjnej przerwie treningu Jezioraka Iława pisaliśmy już w czwartek. Przypominamy więc, że w składzie zespołu grającego trenera Wojciecha Figurskiego wielkich zmian raczej nie będzie. Z klubu odchodzą Dawid Mazurowski, Wiktor Bojarowski oraz Aleksander Krajewski, do drużyny dołączają za to juniorzy: Emil Brejdakowski, Jakub Janiszek, Arkadiusz Lewandowski i bramkarz Dawid Ciura. Na razie najpoważniejszym transferem jest sprowadzenie bramkarza Jacka Malanowskiego, który ostatnio grał w GKS Wikielec, poza tym jest prawdopodobny powrót z Olimpii Grudziądz Grzegorza Kochalskiego (także wychowanek Jezioraka).

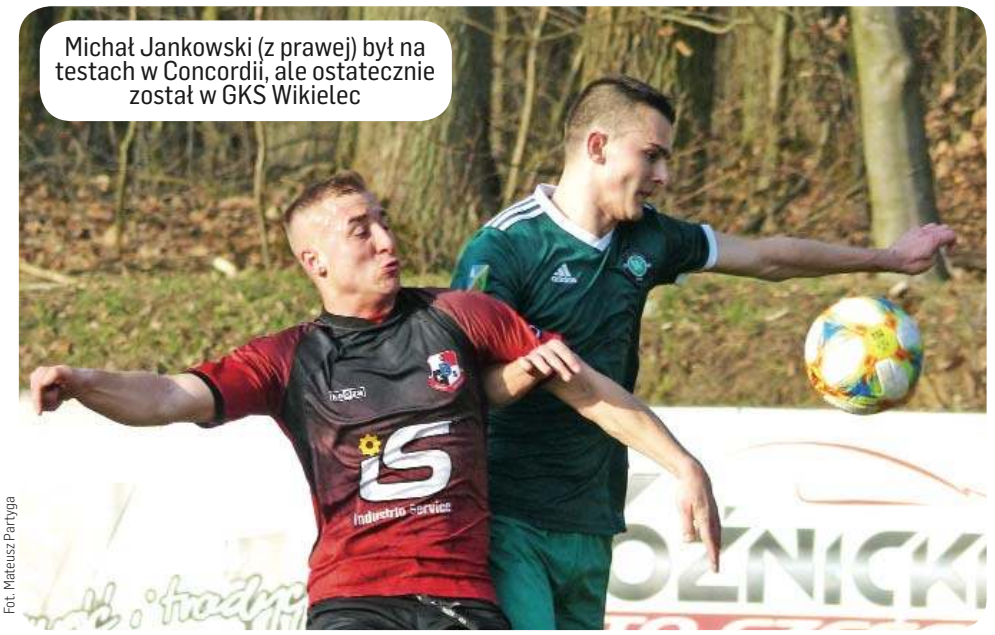
Prezes klubu Andrzej Sobiech zapowiedział, że zespół ma walczyć o miejsce w pierwszej trójce na koniec sezonu. Trener Figurski zadanie zna i będzie starał się z niego wywiązać.

Okres przygotowawczy rozpoczęli także lubawscy wicemistrzowie poprzedniego sezonu forBET IV ligi. Warto przypomnieć, że Motor o to miano walczył z Jeziorakiem dosłownie do ostatniej kolejki.

— ZGADZAM SIĘ Z TEORIĄ, ŻE PRZYSZŁY SEZON IV LIGI MOŻE BYĆ JESZCZE CIEKAWSZY NIŻ POPRZEDNI — MÓWI KRZYSZTOF MALINOWSKI, TRENER MOTORU. — NIE BĘDZIE JUŻ ODSTAJĄCEJ OD RESZTY CONCORDII ELBLĄG, KTÓRA AWANSOWAŁA DO III LIGI, ALE NIE BĘDZIE TEŻ DRUŻYN, NA KTÓRYCH ŁATWO ZDOBYWAŁO SIĘ PUNKTY. STAWKA BĘDZIE BARDZIEJ WYRÓWNANA I ZDAJE SIĘ, ŻE POZIOM TEŻ BĘDZIE WYŻSZY. W LUBAWIE ZACHOWUJEMY JEDNAK CHŁODNE GŁOWY I SPOKOJNIE PRZYGOTOWUJEMY SIĘ DO ROZGRYWEK. ZAŁOŻYLIŚMY, ŻE NASZYM CELEM NA KONIEC RUNDY JESIENNEJ BĘDZIE MIEJSCE W PIERWSZEJ PIĄTCE.

Z Motoru odchodzi obrońca Arkadiusz Koprucki (transfer do Mławianki Mława, która spadła z IV ligi do okręgówki). Przyszły sezon raczej z głowy ma napastnik Adam Kapusta, który niedawno poddał się operacji kolana. — Życzymy Adamowi jak najszybszego powrotu do pełnej sprawności, ale zdajemy sobie sprawę, że za szybko na boisko nie wyjdzie — mówi Malinowski.

Do Motoru dołączają zawodnicy ofensywni: Łukasz Goździejewski (ostatnio GKS Wikielec) oraz Arkadiusz Konicz, król strzelców grupy 2 klasy okręgowej w sezonie 2018/19 w barwach Delfina Rybno.



Michał Jankowski (z prawej) był na testach w Concordii, ale ostatecznie został w GKS Wikielec

Fot. Mateusz Partyga

— W poprzednim sezonie nie mieliśmy problemów z grą w defensywie, za to szwankował atak, stąd te transfery. Mamy w planach jeszcze dwa wzmocnienia, jednak na razie nie chcemy zdradzać szczegółów — tłumaczy trener Motoru.

W piątek drużyna z Lubawy rozegrała sparing z Jordanem Kazanice (zakończył się po oddaniu gazety do druku), w którym trener Malinowski przede wszystkim chciał przyjrzeć się testowanym zawodnikom. Natomiast w sobotę o godz. 13 w Lubawie Motor rozegra sparing z Delfinem Rybno. Następnie zmierzy się z: Powiślem Dzierzgoń, Sokołem Ostróda, Kaczkanem Huraganem Morąg i Spartą Brodnica.

Do wyścigu zbrojeń dołącza też GKS Wikielec, za wyniki którego znowu odpowiadać będzie trener Wojciech Tarnowski. Większość transferów do klubu z gminy Iława owianych jest na razie mgiełką tajemnicy. Wiadomo na pewno, że do kadry dołącza środkowy pomocnik Sebastian Szypulski (ostatnio Tęcza Biskupiec). W drużynie pozostanie na sto procent Michał Jankowski, który ostatnio przebywał na testach w Concordii Elbląg.

— Z MICHAŁEM USTALILIŚMY JUŻ NOWE WARUNKI JEGO GRY W NASZYM KLUBIE W PRZYSZŁYM SEZONIE. „JANKIEL" ZOSTAJE W GKS, Z CZEGO SIĘ BARDZO CIESZYMY — MÓWI KRZYSZTOF BĄCZEK, PREZES KLUBU Z WIKIELCA.

W Wikielcu się cieszą, że skrzydłowy zostaje, ale konkurentom z tego powodu raczej nie jest do śmiechu, bo Jankowski był - zdaniem wielu obserwatorów - najlepszym zawodnikiem drużyny z Wikielca w poprzednich rozgrywkach. Bez wątpienia w Jezioraku chcieliby, chociaż głośno o tym na razie nie mówią, żeby ich utalentowany wychowanek wrócił do klubu z Iławy.

GKS treningi wznowił w środę. — Na pierwszym treningu pojawiło się 19 zawodników, w tym kilka nowych osób. W najbliższych dniach trener Wojciech Tarnowski sprawdzi ich przydatność w zespole — czytamy na portalu www.wikielecgks.pl. Jako pierwszy przed zajęciami głos zabrał prezes Bączek, który powiedział kilka słów o starym sezonie. Dodał także, że jest zadowolony, bo trzon zespołu pozostał bez zmian. — Prezes Bączek powitał nowe twarze i nowego trenera. Nakreślił też cel, który drużyna powinna osiągnąć na koniec sezonu — czytamy na internetowym portalu GKS. Interesują nas konkrety, więc pytamy Krzysztofa Bączka, jaki to cel stoi przed zespołem? — Walka o miejsca najwyższe z możliwych — odpowiada prezes. Czyli mamy kolejnego chętnego do wywalczenia mistrzostwa i awansu do III ligi.

Z drużyny odchodzą wcześniej wspomniany Goździejewski (do Motoru) oraz Marcin Karczewski, który prawdopodobnie zakończy poważną grę w piłkę. Do drużyny — oprócz Szypulskiego — dołączy także pomocnik Ukrainiec Oleh Smitjukha, który ma na swym koncie występy w I lidze ukraińskiej (odpowiednik naszej I ligi) w klubie FK Mukaczewo.

— W pierwszym sparingu zagramy u siebie z drużyną z ligi okręgowej Radzynianką Radzyń Chełmiński, mecz odbędzie się w sobotę o godz. 17 — informuje Maciej Tur, prowadzący portal GKS. — Następnie zmierzymy się z Powiślem Dzierzgoń, Polonią Lidzbark Warmiński i Spartą Brodnica, a 3 sierpnia czeka nas, podobnie jak pozostałe drużyny, mecz Wojewódzkiego Pucharu Polski — wylicza z kolei trener Wojciech Tarnowski.

**Mateusz Partyga**

## O PIŁCE

**FORBET IV LIGA**\\\ Znamy już roboczy terminarz rundy jesiennej w najwyższej lidze na Warmii i Mazurach. Sezon 2019/20 w forBET IV lidze rozpocznie się w drugi weekend sierpnia (10-11.08), a w pierwszej kolejce szczególnie ciekawie zapowiada się starcie beniaminka Polonii Lidzbark Warmiński, który podejmie trzeci zespół poprzednich rozgrywek, czyli Jezioraka Iława. Spadkowicz z III ligi Mazur Ełk na początek zagra w Giżycku z Mamrami. A już w środę 14 sierpnia zostanie rozegrana druga kolejka, a w niej hit w postaci starcia wicemistrza IV ligi Motoru Lubawa z Jeziorakiem. Runda zakończy się 9-10 listopada, z tym że o ile pogoda pozwoli, to na kolejne dwa weekendy zaplanowano pierwsze dwie kolejki rundy rewanżowej.

*** 1. kolejka (10-11.08):** Błękitni Orneta – Stomil II Olsztyn, GKS Wikielec – Warmia Olsztyn, Pisa Primavera Barczewo – Zatoka Braniewo, Tęcza Biskupiec – Mrągowia Mrągowo, Olimpia II Elbląg – Granica Kętrzyn, Mamry Giżycko – Mazur Ełk, MKS Korsze – Motor Lubawa, Polonia Lidzbark Warmiński – Jeziorak Iława

*** 2. kolejka (14.08):** Stomil II – Polonia, Motor – Jeziorak, Mazur – Korsze, Granica – Mamry, Mrągowia – Olimpia II, Pisa Primavera – Tęcza, Wikielec – Zatoka, Błękitni – Warmia.

*** Następne terminy:** 17-18 sierpnia, 24-25.08; 31 sierpnia-1 września, 7-8.09, 14-15.09, 21-22.09, 28-29.09; 5-6 października, 12-13.10, 19-20.10, 26-27.10; 2-3 listopada, 9-10.11 oraz 16-17.11 (16. kol.), 23-24.11 (17. kol.).

**WOJEWÓDZKI PUCHAR POLSKI**\\\ W siedzibie Warmińsko-Mazurskiego Związku Piłki Nożnej rozlosowano pary rund przedwstępnej, wstępnej oraz pierwszej rundy pucharowych rozgrywek w sezonie 2019/20. We wszystkich trzech rundach ma zagrać aż 89 drużyn – komplet IV-ligowców i zespołów z klasy okręgowej (odpowiednio: 16 i 32 ekipy), a także 41 drużyn z klas A i B oraz niezrzeszonych. Wszystkich „pucharowiczów" podzielono pod względem terytorialnym na 8 grup i – żeby zminimalizować koszty transportu – dopiero w obrębie tych grup przeprowadzono losowanie. Oto terminy: 20 lipca (runda przedwstępna), 27 lipca (r. wstępna), 3 sierpnia (I runda; już z IV-ligowcami).

*** Ciekawsze pary WPP, I runda:** Pogoń Banie Mazurskie/Czarni Olecko – Mamry Giżycko, Szansa Reszel/Orlęta-Rema Reszel – Granica Kętrzyn, KS 2010 Wrzesina/Tęcza Miłomłyn – Błękitni Orneta, Zamek Szymbark/Płomień Turznica – Jeziorak Iława, Agat Jegłownik/Unia Susz – Zatoka Braniewo.

**pes**

eprasa.pl a1c627aa26

# TO BIAŁO–CZERWONY LIPIEC!

**SIATKÓWKA** NA TO NIKT PRZY ZDROWYCH ZMYSŁACH NIE STAWIAŁ: ODMŁODZONY POLSKI ZESPÓŁ ROZEGRAŁ W CHICAGO KOLEJNY KAPITALNY MECZ, TYM RAZEM POKONUJĄC IRAN I WCHODZĄC DO PÓŁFINAŁU LIGI NARODÓW! W SOBOTĘ POLACY ZAGRAJĄ TEŻ O ZŁOTO UNIWERSJADY.

*** IRAN – POLSKA**
**1:3 (21, -18, -20, -22)**
**POLSKA:** Komenda (1 pkt), Kwolek (8), Kłos (11), Muzaj (12), Bednorz (24), Huber (14), Popiwczak (libero) oraz Kaczmarek (5), Bołądź, Janusz, Łukasik (1)
**Dla Iranu najwięcej punktów:** Ghafour (22), Ebadipour (10), Fayazi (10).

Trener Paweł Woicki (w środku) przeżywał w piątek ciężkie chwile, ale wszystko skończyło się dobrze

Fot. Paweł Skraba

Przypominania nigdy dosyć, bo też w finałowym turnieju Ligi Narodów dzieją się rzeczy niebywałe: najlepsi z podopiecznych trenera Vitala Heynena, a więc niemal wszyscy mistrzowie świata, są teraz na zgrupowaniu w Zakopanem, gdzie szlifują formę na sierpniowe kwalifikacje olimpijskie w Gdańsku. To najważniejsza impreza w tym sezonie, tak jak w przyszłym najważniejsze będą igrzyska w Tokio. Dlatego na Final Six LN wybrali się do Chicago głównie zmiennicy, którzy najpierw grając na luzie, pokonali w wielkim stylu Brazylię (3:2), a w nocy z czwartku na piątek naszego czasu – znów zagrzewani z trybun przez tłumy Polonusów – przypieczętowali niespodziewany awans do sobotniego półfinału! Tym razem Biało-Czerwoni ograli Iran, kompletując w ten sposób nie byle jakie „skalpy": odnieśli zwycięstwa nad dwoma najlepszymi drużynami fazy interkontynentalnej LN. A przecież i Brazylia, i Iran – w przeciwieństwie do Polski – przysłały do Chicago swoje najmocniejsze składy!

DZIĘKI TEJ WYGRANEJ DRUŻYNA HEYNENA AWANSOWAŁA DO PÓŁFINAŁU Z PIERWSZEGO MIEJSCA W GRUPIE, PO RAZ SÓSTY W HISTORII MELDUJĄC SIĘ W STREFIE MEDALOWEJ ROZGRYWEK, KTÓRE DO 2017 R. NOSIŁY NAZWĘ LIGI ŚWIATOWEJ.

W nocy z soboty na niedzielę naszego czasu (g. 3.00) Polacy zagrają z Rosja lub USA o wielki finał.

Warto dodać, że wygrana z Irańczykami była już dziewiątym w rzędu zwycięskim spotkaniem Biało-czerwonych w Lidze Narodów 2019. W starciu z Azjatami świetną partię rozegrali zwłaszcza ciągnący grę zespołu Bartosz Bednorz (24 pkt, w tym 20/35 w ataku oraz po dwa bloki i asy), a także zaledwie 21-letni Norbert Huber, który nie dość, że miał 100-procentową skuteczność w ataku (8/8), to zapisał na swoje konto także cztery punktowe bloki (plus mnóstwo wybloków) oraz asa serwisowego.

Z grupy A do czwórki weszli Amerykanie i Rosjanie, którzy zgodnie ograli Francuzów: odpowiednio 3:1 (16, 22, -23, 21) oraz 3:0 (16, 23, 17).

*** POLSKA – ROSJA**
**3:2 (21, 15, -19, -18, 15)**
**POLSKA:** Kędzierski (3 pkt), Halaba (12), Lemański (1), Filipiak (13), Semeniuk (15), Nowakowski (3), Masłowski (libero) oraz Niemiec (2)
**Dla Rosji najwięcej punktów:** Surmaczewski (17), Bogdan (16), Kononow (8).

Po pięciu zwycięstwach do zera, drużyna Pawła Woickiego (Indykpol AZS Olsztyn) wreszcie znalazła podczas Uniwersjady w Neapolu godnego siebie rywala. Czego można się było spodziewać, bo Rosjanie – prowadzeni przez znanego libero Aleksieja Werbowa – do piątku stracili tylko dwa sety i, obok Polaków, prezentowali się najlepiej w turnieju. I gdyby nie to, że gospodarze ustawili drabinkę pod siebie, piątkowy mecz Polski z Rosją byłby pewnie finałem...

Półfinał zaczął się jak zwykle w tej imprezie – od dominacji Biało-czerwonych, którzy wygrali dwie partie i... stanęli. – W pierwszych dwóch setach dobrze radziliśmy sobie z ich zagrywką. Później oni zaczęli zagrywać jeszcze mocniej i pojawił się problem. Ale najważniejsze, że poradziliśmy sobie z tym i możemy się cieszyć z awansu do finału – mówił już po wszystkim kapitan drużyny Michał Kędzierski. Faktycznie od trzeciej partii Rosjanie zaczęli grać jak nakręceni, m.in. bombardując nasz zespół serwami, i bez specjalnych problemów doprowadzili do stanu 2:2 w setach.

– W tie-breaku zagrały już właściwie tylko emocje. Cieszę się, że chłopaki to wytrzymali, bo na ławce naprawdę nie było łatwo... – przyznał Paweł Woicki. W sobotnim spotkaniu o złoto (g. 20.30) Polska zagra z Włochami, którzy łatwo ograli Francję 3:0 (16, 21, 18). **pes**

## SPRINTEM

**LEKKA ATLETYKA** Z pięcioma medalami, w tym jednym złotym, wrócili reprezentanci Warmii i Mazur z finałów XXV Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży w Sportach Letnich Lubuskie 2019. Mistrzynią kraju juniorek młodszych została Alicja Gajewska z Zatoki Braniewo, która triumfowała w rzucie dyskiem (rekord życiowy 44,50 m w ostatniej kolejce!), po raz drugi stając na podium w Poznaniu. Wcześniej 16-letnia zawodniczka trenera Waldemara Gajowniczka wywalczyła również brąz w pchnięciu kulą (14,36 m). Tu jedną z faworytek była Daria Siemińska z LKS Lubawa, no i nie zawiodła, bo poprawiła swój rekord życiowy (15,12) i zdobyła srebro OOM. Lepsza od naszych dwóch kulomiotek okazała się tylko Patrycja Banach z Zawiszy Bydgoszcz (15,42 rek. życ.). Wicemistrzem Polski do lat 18 został również Kacper Lewalski z Truso Elbląg, drugi w biegu na 800 m (1.54,22 min). Dorobek medalowy naszej ekipy wzbogacił też Jakub Kozacki z AZS UWM Olsztyn, „brązowy" na 400 metrów z nowym rekordem życiowym – 49,02 sek.

*** Inne ciekawsze wyniki.**
**Juniorki młodsze, 800 m:** 1. Alicja Wójcik (MKS-MOSM Bytom) 2.11,36, (...) 6. Kinga Kornacka (Drwęca Nowe Miasto Lubawskie) 2.15,16; 1500 m: 1. Julita Maniecka (Hanza Goleniów) 4.40,27, (...) 4. Julia Pętlicka (AZS UWM) 4.47,94; 400 m ppł.: 1. Alicja Kaczmarek (AJP Gorzów Wlkp.) 60,84, (...) 5. Karolina Kornacka (Drwęca) 62,94 rek. życ.
**Juniorzy młodsi, 4x400 m:** 1. WLKS Wrocław 3.23,19; 2. Stal Ostrów Wlkp. 3.23,90; 3. Prefbet Śniadowo Łomża 3.24,20; 4. AZS UWM (Marcin Skomski, Damian Soból, Krystian Tuszyński, Jakub Kozacki) 3.24,34.

**SPORT W TV\\\ SOBOTA.**
**Lekka atletyka**. Mistrzostwa Europy do lat 23 w Gaevle (10.30, 16.30, TVP Sport; 16, Eurosport 2)
*** Kolarstwo.** Tour de France, 8. etap: Macon – Saint-Etienne (12, Eurosport 1)
*** Skoki do wody.** Mistrzostwa Świata w Gwangju: trampolina 3 m synchronicznie mężczyźni (13.35, TVP Sport)
*** Formuła 1.** Grand Prix Wielkiej Brytanii: kwalifikacje (14.55, Eleven Sports 1)
*** Tenis.** Wimbledon, finał singla kobiet: Simona Halep – Serena Williams (15, Polsat Sport) oraz finały debla mężczyzn i kobiet (17, 19, Polsat Sport Extra)
*** Koszykówka.** Mecz towarzyski: Gortat Team – Reprezentacja Wojska Polskiego (17.50, Polsat Sport)
*** Żużel.** Indywidualne mistrzostwa Europy, I runda (19, Eurosport 1)
*** Piłka nożna.** Superpuchar Polski: Piast Gliwice – Lechia Gdańsk (20.20, Super Polsat; 20.30, Polsat Sport, Polsat Sport Premium 1)
*** Boks.** Gala w Londynie, m.in. walka o pas WBC Silver w wadze średniej: Liam Williams – Karim Achour (22.05, TVP Sport); Gala w Newark, waga piórkowa: Shakur Stevenson – Alberto Guevara (4.30 z sob. na niedz., Polsat Sport Extra)
*** Siatkówka.** Final Six Ligi Narodów w Chicago, półfinały (23.45, 2.45 sob./niedz., Polsat Sport)
*** Pływanie synchroniczne.** MŚ w Gwangju: zawody drużynowe (3.50 sob./niedz., TVP Sport)
**NIEDZIELA**
*** Motocross.** Mistrzostwa Świata w Semarangu (7, 8, 10, 11, Eurosport 2)
*** Wioślarstwo.** Puchar Świata w Rotterdamie (10.30, 11.40, TVP Sport)
*** Siatkówka plażowa.** Plaża Open w Łodzi: finały kobiet i mężczyzn (12.55, 14, TVP Sport)
*** Kolarstwo.** Tour de France, 9. etap: Saint-Etienne – Brioude (12.55, Eurosport 1)
*** Formuła 1.** Grand Prix Wielkiej Brytanii (15, TVP Sport; 15.05, Eleven Sports 1)
*** Tenis.** Wimbledon: finał singla mężczyzn (15, Polsat Sport) oraz finał gry mieszanej (18, Polsat Sport Extra)
*** Lekka atletyka.** Mistrzostwa Europy U-23 w Gaevle (16.40, Eurosport; 17.10, TVP Sport)
*** Żużel.** Indywidualne mistrzostwa Polski (18.30, nSport+)
*** Siatkówka.** Final Six Ligi Narodów: mecz o 3. miejsce oraz finał (21.45, 0.45 niedz./pon., Polsat Sport)
*** Piłka nożna.** Liga MLS: New York Red Bulls – New York City FC (0.30 niedz./pon., Polsat Sport Extra) **pes**

eprasa.pl a1c627aa26

PODCZAS MECZU Z IRANEM CZERWONĄ KARTKĄ ZOSTAŁ UKARANY VITAL HEYNEN, TRENER POLSKICH SIATKARZY

# A PO WIGRACH CZAS NA KÓRNIK

**PIŁKA NOŻNA** W BARTOSZYCACH STOMIL PO NIEZŁEJ GRZE ODNIÓSŁ PEWNE ZWYCIĘSTWO NAD WIGRAMI SUWAŁKI (4:1). W PONIEDZIAŁEK OLSZTYŃSKI PIERWSZOLIGOWIEC WYJEDZIE NA KOLEJNE ZGRUPOWANIE, TYM RAZEM DO KÓRNIKA, GDZIE ROZEGRA TRZY KOLEJNE SPARINGI.

*** STOMIL OLSZTYN - WIGRY SUWAŁKI 4:1 (2:0)**
**1:0** - Remisz (3), **2:0** - Biedrzycki (19), **2:1** - Huertas (47 k), **3:1** - Hinokio (53), **4:1** - Cetnarski (69 k)
**STOMIL, I połowa:** Skiba - Bucholc, Remisz, Tarasenko, Kubań - Siemaszko, Biedrzycki, Hajda, Lech, Mateusz Gancarczyk - Sobczak; **II połowa:** Leszczyński - Dziemidowicz, Kowalski, Tecław, Mosakowski - Waldemar Gancarczyk, zawodnik testowany (70 Szramka), Głowacki, Cetnarski, Niedziela - Hinokio (70 zawodnik testowany)

Fot. Paweł Piekutowski

W rozegranym w Bartoszycach sparingu Grzegorz Lech tym razem bramki nie zdobył, ale tradycyjnie kierował grą olsztyńskiego zespołu

Sparing w Bartoszycach, który oglądało ponad 50 osób, rozpoczął się dobrze dla Stomilu. W 2. minucie Grzegorz Lech dośrodkował na 7. metr, Mateusz Gancarczyk przedłużył piłkę głową, a Rafał Remisz z półobrotu uderzył w krótki róg bramki Wigier. W 18. minucie tuż przed polem karnym sfaulowany został Szymon Sobczak - w efekcie Grzegorz Lech z rzutu dośrodkował do Szymona Sobczaka, a ten w powietrzu efektownie trafił piłkę piętką, ale tym razem gola nie było.

Jednak Wigry jedynie na chwilę zażegnały sytuację, bowiem na skrzydle piłkę przejął Mateusz Gancarczyk, po czym zagrał do Artura Siemaszki. Ten dośrodkował do pozostawionego bez opieki na 11. metrze Wiktora Biedrzyckiego, który zwiódł obrońcę oraz bramkarza i skierował piłkę do siatki.

Generalnie w pierwszej połowie zespół trenera Adama Fedoruka był tylko tłem dla dobrze grającej drużyny Piotra Zajączkowskiego, która mogła prowadzić nawet 3:0, bo w 15. minucie po strzale Lecha z 17 metrów piłka uderzyła w słupek.

Druga połowa zaczęła się od rzutu karnego dla Wigier, no i Joel Huertas pokonał Michała Leszczyńskiego. Jednak sześć minut później było już 3:1 dla Stomilu, bo po uderzeniu Waldemara Gancarczyka bramkarz Wigier popełnił błąd, który wykorzystał Japończyk Koki Hinokio.

W 52. minucie olsztynianie powinni wygrywać 4:1, tak się jednak nie stało, gdyż Waldemar Gancarczyk nie wykorzystał rzutu karnego (strzelił obok słupka).

Ale co się odwlecze, to nie uciecze, no i z kolejnej jedenastki wynik końcowy ustalił Mateusz Cetnarski, który kilka dni temu wykorzystał rzut karny w sparingu z Kaczkanem Huraganem Morąg.

- W ŚRODĘ MĘCZYLIŚMY SIĘ Z HURAGANEM, A JA MIAŁEM WIELE ZASTRZEŻEŃ CO DO JAKOŚCI GRY I SKUTECZNOŚCI - POWIEDZIAŁ PIOTR ZAJĄCZKOWSKI, TRENER STOMILU: - DZISIAJ BYŁO WSZYSTKO, CZYLI JAKOŚĆ, BRAMKI ORAZ DUŻO SYTUACJI. JESTEŚMY ZADOWOLENI, ALE NIE POPADAMY W EUFORIĘ, BO PRZED NAMI DALSZY ETAP PRZYGOTOWAŃ.

W PONIEDZIAŁEK RANO MAMY TESTY SPRAWNOŚCIOWE W OLSZTYNIE, A O GODZ. 13 RUSZAMY NA DRUGI OBÓZ PRZYGOTOWAWCZY, KTÓRY ODBĘDZIE SIĘ W KÓRNIKU.

Podczas sześciodniowego zgrupowania w Wielkopolsce Stomil rozegra trzy sparingi - z Polonią Środa Wielkopolska, Kotwicą Kórnik oraz Lechem II Poznań.

- Jedziemy zregenerować siły po poprzednich przygotowaniach i dalej szlifować elementy techniczno-taktyczne - dodał trener Stomilu.

W czwartek roczną umowę z olsztyńskim klubem podpisał 29-letni ukraiński obrońca Ołeh Tarasenko.

**PAWEŁ PIEKUTOWSKI**

eprasa.pl a1c627aa26