tylko OLSZTYN!
PIOTR GRZYMOWICZ
SFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW KWW PIOTRA GRZYMOWICZA
91618otbs-A -N

ŚRODA |03|10|2018|

DZIENNIK ELBLĄSKI

17 LAT

.pl

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

strefa 3 młodości
Już dziś

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 6 023 NR 230 (19748) \\\ NA TERENIE POZOSTAŁYCH POWIATÓW UKAZUJE SIĘ JAKO GAZETA OLSZTYŃSKA

Fot. Beata Szymańska

JESTEM DZIKIM MUSTANGIEM NA PRERII \4

BO W ŻYCIU CHODZI O LATANIE \3

LEPIEJ SIĘ ZWODZIĆ, NIŻ ROZWODZIĆ \5

SIEDEM MIŁOŚCI WŁADKA K. \6

NA PRZYJAŹŃ NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO \8

TRZECI WIEK WRACA NA STUDIA \9

PROTEST MUNDUROWYCH \14

ISSN 0137-9127
9 770137 912132 40

eprasa.pl b6f90575e1

DZIŚ maks. 11°C min. 6°C 1005 hPa
JUTRO maks. 13°C min. 9°C 1023 hPa

Dziś imieniny: Jana, Teresy, Ewalda

Dom jest lepszy od banku?

SENIORZY SĄ JEDNĄ Z GRUP SPOŁECZNYCH NAJBARDZIEJ NARAŻONYCH NA NADUŻYCIA I WYŁUDZENIA PIENIĘDZY. NIERZADKO MAJĄ SPORE OSZCZĘDNOŚCI, A ŻE NIE ZAWSZE UFAJĄ BANKOM, TRZYMAJĄ PIENIĄDZE W DOMU. A MOŻE TO TYLKO MIT?

Jak podaje Biuro Informacji Kredytowej, dziesięć procent z 6,4 mln osób w wieku 65+ przyznaje, że padło ofiarą próby wyłudzenia pieniędzy. Szacunki Komendy Głównej Policji też nie są zbyt optymistyczne. Według nich, tylko w pierwszym półroczu tego roku blisko 1700 seniorów w wyniku różnego rodzaju oszustw straciło prawie 27 mln zł.

Z danych wynika ponadto, że wiele nadużyć i prób wyłudzeń ma miejsce w... domu. I to w sumie dziwić nie powinno, bo chyba wszyscy znamy metody „na wnuczka" czy „na policjanta". Czy jednak seniorzy faktycznie trzymają pieniądze tylko w domowym zaciszu?

Tezę można podać w wątpliwość, bo w naszym kraju seniorzy z internetem radzą sobie coraz lepiej. Aż 43 procent osób w wieku od 50 do 75 lat deklaruje, że stale jest online. To nawet więcej niż średnia europejska.

Co seniorzy robią w internecie? Porównują ceny (to robi prawie trzy czwarte z nich), czytają opinie, a nawet coraz chętniej kupują ubrania. Z drugiej jednak strony — jak wynika z danych NBP — aż 57 procent osób po 65. roku życia nie posiada konta bankowego. To chyba jednak dziwić nie może, skoro konta nie posiada ponad 15 procent Polaków. Ale to i tak powyżej średniej europejskiej, gdzie rachunku w banku nie posiada około 18 procent mieszkańców.

Jednocześnie jesteśmy też jedynym krajem, w którym — z jednej strony — masowo rozwija się sektor płatności elektronicznych, a z drugiej nadal chętniej wybieramy gotówkę niż transakcje bezgotówkowe.

fot. Halina Rozalska

Ekonomiści apelują, by na uniwersytetach trzeciego wieku uczono inwestowania i zarządzania budżetem

A pieniędzy wcale nie mamy tak mało, bo Polacy dysponują dwoma bilionami złotych środków finansowych. Ale zamiast w jakikolwiek sposób je zainwestować, to mamy do czynienia głównie właśnie z gotówką lub nieoprocentowanymi depozytami (w tym również w domu).

Czy seniorzy boją się trzymać pieniądze w bankach, bo im nie ufają? A może boją się, że zgubią kartę płatniczą lub nie za bardzo wiedzą jak inwestować?

— Myślę, że jest tu wszystkiego po trochu. Strachu przed bankami, zgubienia karty i wielu innych czynników. Pamiętajmy, że nie wszyscy znają się na nowoczesnych technologiach — przypomina doktor Waldemar Kozłowski, ekonomista z UWM w Olsztynie. — Niektórym nawet zwykłe przelewy potrafią nastręczać problemów, ale w tym miejscu mowa jednak o tych najstarszych osobach z grupy wiekowej 55-75 lat. Myślę, że sporo w tej kwestii zrobiła afera Amber Gold czy afery SKOK-ów. Pojawił się w seniorach pewien rodzaj strachu i niepewności. Nie wiem też, czy mają aż tak dużo pieniędzy jak powszechnie uważamy. Na pewno łatwiej jest im kontrolować wydatki, trzymając pieniądze przy sobie. Niedawno odbyła się nawet akcja kilku banków, które proponowały konta za darmo. Na niewiele się zdała, bo seniorzy wolą jednak trzymać pieniądze pod poduszką — dodaje ekonomista.

57 PROCENT OSÓB PO 65. ROKU ŻYCIA NIE MA KONTA BANKOWEGO. TAK WYNIKA Z DANYCH NBP.

Czyli zdeponowanie pieniędzy na lokacie w banku byłoby lepsze? — dopytujemy.

— Tak, ale to też kwestia wiedzy. Nie wszyscy ją posiadają — tłumaczy doktor Kozłowski. — Polacy nie za bardzo potrafią zarządzać budżetem, a rzucamy się na inwestowanie. Bo ktoś nam coś powie, my to robimy, a nie zdajemy sobie sprawy z tego, czy to się w ogóle opłaca. Oczywiście zdarzają się seniorzy, którzy mają karty płatnicze, inwestują z głową. W tym miejscu warto w ogóle przedefiniować pojęcie senior, bo mówimy głównie o młodych osobach, czyli tych w wieku 55-60 lat — mówi. — Komputery towarzyszą im w życiu zawodowym, więc nie mają z nimi problemów. Część ich pieniędzy jest w bankach, na lokatach, kontach itd. Apelowałbym jednak, żeby na uniwersytetach trzeciego wieku uczono inwestowania i zarządzania budżetem. Warto na to zwrócić uwagę.

Paweł Jaszczanin

Igor Hrywna

SREBRNE POKOLENIE WSTRZĄŚNIE REKLAMĄ

Co było pierwsze — jajko czy kura? To pytanie zawsze przychodzi mi do głowy, kiedy zastanawiam się nad tym, na ile reklamy tylko powielają i utwierdzają stereotypy społeczne, a na ile je tworzą. Pewne jest tylko to, że w 99% opierają się na stereotypie. Trudno się zresztą temu dziwić, bo ich celem jest sprzedawanie produktów czy usług jak największej grupie ludzi. A odwołanie do stereotypów idealnie się do tego nadaje.

Są jednak takie grupy, które z jednej strony są polewane stereotypem na potęgę. Z drugiej bez takiego polewania w ogóle nie pojawiają się w reklamach. Taką grupą są w Najjaśniejszej Rzeczypospolitej seniorzy, których ja wolę nazywać srebrnym pokoleniem. Z badań polskiego rynku reklamy wynika, że osoby 50 plus występują tylko w około 20% reklam, choć stanowią około 35% ogółu ludności. A reklam adresowanych do tej grupy wiekowej jest jeszcze mniej.

Osoby 50 plus w reklamach pojawiają się głównie w roli dziadków i babć i skrzywionych bólem osobników, którym uśmiech przywraca jakiś cudowny lek. Co ciekawe, na palcach jednej ręki można policzyć skierowane do nich reklamy odzieży, kosmetyków czy samochodów. To dziwne, że reklamodawcy jeszcze się nie zorientowali, że na ich oczach odbywa się w Polsce rewolucja, w której „osoby starsze" i „emeryci" przekształcają się w srebrne pokolenie. Pokolenie świadome swoich potrzeb i mające pieniądze, aby je zaspakajać.

REDAKTORZY WYDANIA
Beata Brokowska 89 539 75 90
Barbara Barczuk 89 539 75 02
Mateusz Przyborowski 89 539 74 87
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

WYDANIE ONLINE
Daria Bruszewska-Przytuła 89 539 74 83
internet@gazetaolsztynska.pl

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

PRENUMERATA
89 539 76 63
89 539 77 77

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

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

REDAKCJA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 611 46 00
fax 55 236 17 51

SZEF ELBLĄSKIEJ REDAKCJI
Arkadiusz Kolpert
gazeta@dziennikelblaski.pl

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

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

PREZES
Jarosław Tokarczyk

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

NAKŁAD KONTROLOWANY
ZWIĄZEK KONTROLI DYSTRYBUCJI PRASY

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

eprasa.pl b6f90575e1

Przede wszystkim Olsztyn
www.czeslawmalkowski.pl
MATERIAŁ SFINANSOWANY PRZEZ KWW CZESŁAWA JERZEGO MAŁKOWSKIEGO
żeby ludzi łączyć, nie dzielić...
KANDYDAT NA PREZYDENTA OLSZTYNA
Czesław Jerzy Małkowski
92718otbs-F -C

Nie chodzi o zwiedzanie, ale o latanie

PRAWDOPODOBNIE DRUGIEJ TAKIEJ PRZECIWPOŻAROWEJ RIKSZY NIE MA NA ŚWIECIE. TA POWSTAŁA W GARAŻU W NIEWIELKIEJ WARMIŃSKIEJ WSI O NAZWIE KONITY. POTEM POWSTAŁA JESZCZE RIKSZA PIRACKA, A NAWET ROWEROWY CZOŁG. POJAZDY ZBUDOWAŁ ZBIGNIEW MICHALAK Z LIDZBARKA WARMIŃSKIEGO. WTEDY

Fot. arch. prywatne

Riksza przeciwpożarowa była sensacją konkursu. Dobrze prezentowała się na rynku miasta

Konstruktor rikszy mieszka w Lidzbarku Warmińskim i nie ma warsztatu przy domu, ale rodzina udostępniła mu garaż, do którego ma kilka kilometrów.

— Pierwszą rikszę skonstruowałem jeszcze w 2003 roku, kiedy moje dzieci były małe — wspomina. — Pomysł zrodził się po urodzinach mojej córki. Miałem już syna Kamila i woziłem go na rowerze w foteliku. Jak się urodziła Asia, trzeba było coś wymyślić, żeby wozić dwójkę dzieci i tak w garażu powstała riksza.

Rikszę pana Zbyszka poznało całe miasto i okolica, ale też dwójka polskich aktorów Magdalena Strużyńska i Robert Kudelski, którzy w 2003 roku przyjechali na Warmię kręcić program dla telewizji pt. „Dwoje w Polskę".

Pan Zbyszek kocha majsterkowanie. W czasie wolnym od służby zrobił nie tylko rikszę, ale też drewniany plac zabaw dla dzieci, skonstruował meble ogrodowe i urządzenie do ćwiczeń odchudzających, które podejrzał kiedyś w reklamie telewizyjnej. Jednak to riksze do niedawna były jego największą pasją. Przez kilka lat brał udział w organizowanym cyklicznie w Bartoszycach konkursie pod hasłem „Drugie życie roweru". Podbił serca i komisji, i publiczności.

— O konkursie dowiedziałem się od znajomej. Powiedziała: „Zbyszek, to coś dla ciebie". Miałem mało czasu, ale udało się skonstruować rikszę do gaszenia małych pożarów. W każdym razie kosz na śmieci da się nią ugasić — opowiada były strażak.

Fot. arch.

Kolejną pasją pana Zbyszka stało się latanie motoparalotnią

Na pomysł, żeby riksza na konkurs przypominała o tym, jaki zawód wówczas wykonywał pan Zbyszek, wpadła jego żona. I jak się okazało, trafiła w dziesiątkę. Riksza przeciwpożarowa była sensacją konkursu. Prezentowała się niezwykle na rynku miasta, kiedy pędziła z włączoną syreną, gotowa do akcji. Riksza miała zbiornik na wodę i tak zwaną potocznie „sikawkę". Była też zaopatrzona w apteczkę pierwszej pomocy, bo strażacy nie tylko gaszą pożary, ale są wzywani do wypadków drogowych, katastrof budowlanych i usuwania gniazd szerszeni, os a nawet ściągania kotów z drzew.

Zbigniew Michalak skonstruował czołg w 2017 roku. Zrobił wrażenie na jurorach konkursu „Drugie życie roweru" w Bartoszycach

Ekipa strażacka, czyli pan Zbyszek i kolega Sławomir Dąbrowski, zachwycona zwycięstwem, postanowiła po kilku dniach wziąć udział w kolejnym konkursie w Bartoszycach. Tym razem trzeba było zbudować jednostkę pływającą z wykorzystaniem wyselekcjonowanych odpadów. Mimo krótkiego czasu na przygotowanie, załoga zajęła trzecie miejsce. Tym razem jednak nie była to jednostka przeciwpożarowa, ale pływająca riksza... piracka.

Do załogi pirackiego statku konstruktor i jego kolega Sławomir zaprosili syna pana Zbigniewa 18-letniego wówczas Kamila. Przebrani za piratów, zwodowali swoją jednostkę na Łynie. Wszystko działo się podczas III Mistrzostw Polski Północno-Wschodniej Pływadeł pod hasłem „Co ma pływać, nie utonie". Pływadło strażaków było niezwykle barwne i... patriotyczne, bo łopatki napędu pan Zbigniew pomalował na kolory czerwony i biały, żeby podkreślić, że to pojazd polski. Reszta dekoracji przypominała statek piracki. Oczywiście załoga także wyglądała zjawiskowo, bo panowie wypożyczyli kostiumy pirackie, łącznie z perukami.

— W życiu nie miałem takich długich włosów — śmieje się konstruktor pirackiej łajby.

Panu Zbyszkowi i jego załodze spodobało się pływanie na byle czym, zwłaszcza, że zdobyli trzecie miejsce. Postanowili więc iść dalej i wzięli udział w Mistrzostwach Polski w Augustowie. Na ten konkurs mieszkaniec Lidzbarka przygotował pływadło przypominające wóz strażacki. Nie był to ostatni konkurs, na który Zbigniew Michalak skonstruował pojazd napędzany pedałami, ostatni był czołg. Powstał w ubiegłym roku na potrzeby konkursu „Drugie życie roweru".

— Zrobiłem „Rudego 102", bo w ubiegłym roku minęło równo 50 lat od powstania pierwszego odcinka serialu naszego dzieciństwa „Czterej pancerni i pies" — opowiada pan Zbyszek. — Tak jak wielu moich rówieśników mam sentyment do tego filmu.

Jednak emerytura przyniosła konstruktorowi nową pasję — jest nią latanie.

— Od czterech lat jestem na emeryturze — opowiada pan Zbigniew. — I od tego czasu latam. Pierwszy raz wsiadłem na motoparalotnię na dożynkach w Stoczku Klasztornym. Był to oczywiście sprzęt do wożenia pasażerów. Od razu się zakochałem. Szybko skończyłem kurs podstawowy w Kętrzynie, później drugiego stopnia w Słupsku, a następnie zdałem egzaminy we Wrocławiu i wtedy kupiłem sobie sprzęt.

Teraz pan Zbyszek regularnie lata nad Lidzbarkiem Warmińskim, Ornetą. Wędruje też czasami na inne nieba, np. na Pisz, czy Mikołajki.

— Nie lubię jeździć zbyt daleko, żeby się unieść w powietrzu — zwierza się. — Tutaj na miejscu jest bezpieczniej niż na obcych terenach, a mnie nie chodzi o to żeby zwiedzać, tylko żeby latać. Najlepiej tu, u siebie.

Ewa Lubińska

eprasa.pl b6f90575e1

W ciągu doby przejechał 864 kilometry i 270 metrów, ustanawiając tym samym rekord Guinnessa

Jestem dzikim mustangiem na prerii

NA BOLKA KRAWCZYKA NIE MA MOCNYCH. CAŁY CZAS JEST AKTYWNY I ZDOBYWA MEDALE. MA ICH JUŻ, JAK SAM MÓWI, PÓŁ WIADRA. A CO NAJWAŻNIEJSZE, CIESZY SIĘ WOLNOŚCIĄ NA EMERYTURZE. MA 66 LAT, ALE CZUJE SIĘ JAK MŁODY BÓG.

Jeździ na rowerze, pływa wpław i na smoczych łodziach, wiosłuje, żegluje, tańczy... I można tak wymieniać bez końca. Bo Bolek Krawczyk z Olsztyna żadnego sportu się nie boi. W każdym sobie radzi i zdobywa medale. Weszło mu to już w krew i nie ma roku, żeby czegoś nie zdobył.

— Nie powiem, ile mam medali. Nie powiem nawet, ile kilogramów. Gdyby wszystkie zebrać, byłoby z tego z pół wiadra — żartuje Bolek Krawczyk, sportowiec.

I dodaje: — Są to przeróżne krążki. Z mistrzostw świata, z mistrzostw Polski. Złotych, srebrnych, brązowych mam chyba 27. Są też puchary. Wszystkie można oglądać w Muzeum Sportu w Olsztynie. Mam dwie piękne gabloty. Czasami, gdy mam deprechę, idę tam, siadam i patrzę. Wzmacniam się tym patrzeniem i dalej się realizuję.

Mam nawet zdjęcie w telefonie i czasami też czerpię siłę z niego, ale na żywo patrzy się lepiej. Bo wtedy wspomnienia odżywiają. I to jest największy skarb. I wtedy myślę: ile mnie to sportowych przeżyć i nerwów kosztowało? Ale zawsze warto było. Bo jak to się mówi: pierwszy jest pierwszy, a drugi już jest ostatni.

Największym wyczynem pana Bolka było pobicie rekordu świata dziesięć lat temu w 24-godzinnej jeździe na rowerze. W ciągu doby przejechał 864 kilometry i 270 metrów, ustanawiając tym samym również rekord Guinnessa. Bolek Krawczyk jeździł po pętli o długości 8730 metrów. W ciągu 24 godzin przejechał ją 99 razy. Rekord Guinnessa pobił podczas 93. okrążenia. Dziś też chętnie jeździ na rowerze.

— Gdy tylko jest pogoda, wsiadam na dwa kółka i jadę przed siebie — mówi Bolek Krawczyk. — Gdy trzeba, jadę do Mani i Tosi — wnuczek z Bartoszyc. To 150 kilometrów, ale kręcę. Ostatnio oglądałem kolarskie mistrzostwa świata, które odbywały się w Austrii. Bardzo je przeżywałem. Wiem, ile trzeba wysiłku, aby dojechać do mety.

Kiedy aura nie sprzyja, pan Bolek robi pauzę w sportach, które trenuje na świeżym powietrzu.

— Właśnie rozpoczynam sezon przygotowań w tenisie stołowym — cieszy się Krawczyk. — Przygotowuję się też do pływania. Prawdopodobnie w tę sobotę wystartuję w pierwszym meetingu „Warmia i Mazury pływają". Będę pływał wpław, ale dystans jest krótki, bo zaledwie 50 metrów. To błyskawica. Ale pływam dwa razy dziennie, więc daję radę. Startuję w najstarszej kategorii, więc nie ma na mnie mocnych. Żartuję, że startuję w „umarlakach", czyli doświadczonych pływakach. Śmieją się ze mnie, ale tak samo reagują, gdy patrzą na moją fryzurę. Mówią, że jestem łysy, a ja im wtedy odpowiadam, że jestem modnie ostrzyżony. Bo jestem!

Bolek Krawczyk kiedyś trenował tańce towarzyskie i również zdobywał medale. Dziś ma więcej energii na parkiecie i tańczy salsę.

— Mam fajną partnerkę. Jest bardzo dobra technicznie i świetnie nam się tańczy. Jest fajnie — opowiada.

— Ale prywatnie też nie żałuję sobie rozrywki. Chodzę na dyskoteki dwa razy, czasem raz w tygodniu. Mam wspaniałą partnerkę życiową, która też świetnie tańczy. I tak nam życie leci.

Można powiedzieć, że życie leci nie tylko od dyskoteki do dyskoteki, ale przede wszystkim od medalu do medalu. W tym roku było ich, jak zwykle, kilka.

— W Toruniu zdobyłem mistrzostwo Polski w tenisie stołowym amatorów w grze pojedynczej. W Iławie natomiast w grze podwójne z Mirkiem Smółką, znanym neurochirurgiem z Olsztyna, zdobyliśmy brąz — wylicza pan Bolek. — Zdobyłem również dwa złote medale w pływaniu na mistrzostwach Polski nauczycieli. Choć jestem emerytem, mogę startować. Mam więc medal na 50 i 100 metrów. W sztafecie z kolegami udało nam się wyrwać brąz.

Od pięciu lat jest na emeryturze i w końcu ma czas tylko dla siebie.

— Nigdzie się nie śpieszę, nikt mnie nie rozlicza, czy przyszedłem do pracy na czas. Śpię też tyle, ile potrzebuję. Nie zrywam się z samego rana, bo muszę gdzieś biec — podkreśla sportowiec. — Proponowano mi pracę, ale odmówiłem. Mam swoje zajęcia sportowe, chcę się realizować. Poza tym idę tam gdzie chcę, bawię się, tańczę. Popływam, pogram. Jest super! Jestem dzikim mustangiem na prerii. Ciężko byłoby mnie zamknąć w stajni.

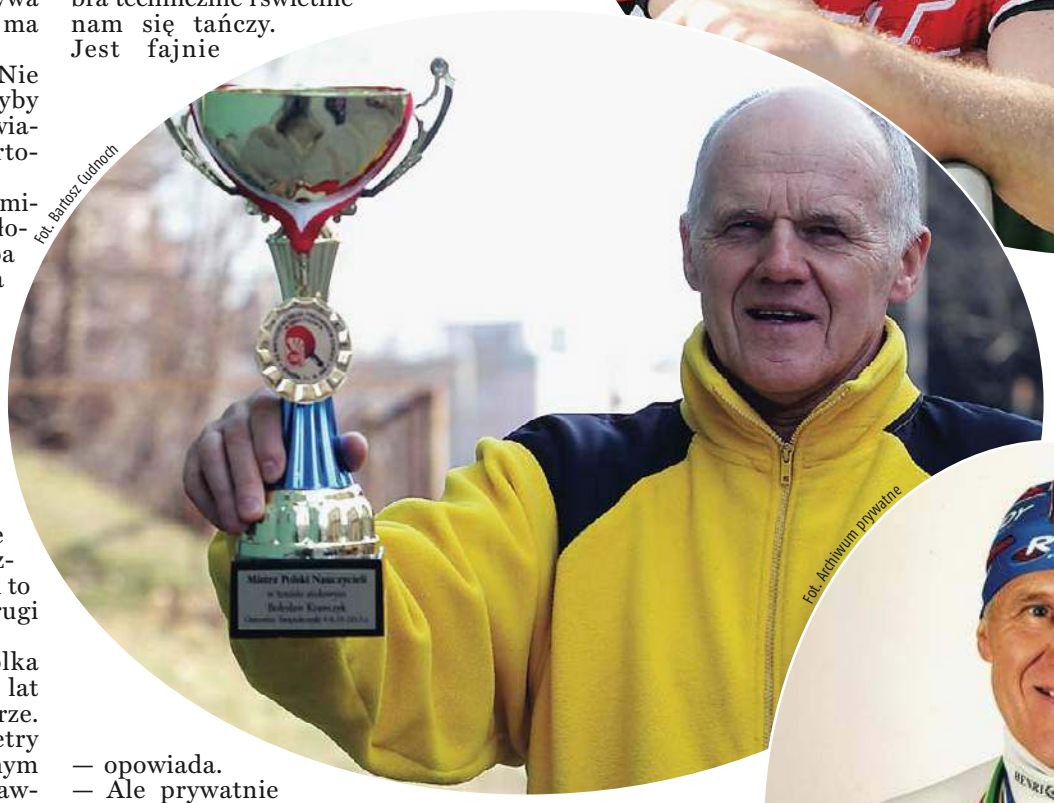
W wakacje startował w zawodach rzadziej, bo to czas odpoczynku.

— Spędzałem czas na jeziorze, pływałem kajakiem i żaglówką. Moja partnerka jeszcze pracuje, więc po piętnastej samochodem jeździłem po nią do pracy. Później skoczyliśmy coś zjeść na mieście, a jeszcze później pływaliśmy. I tak do wieczora. Korzystaliśmy z cudnej pogody — przyznaje pan Bolek. — Olsztyn jest wspaniałym miastem. Niby mówią, że leży na uboczu, że to chata za wsią. Że do Warszawy daleko. Ale nie zamieniłbym Olsztyna na inne miejsce do życia. Znam tu każdy kąt i skwerek. Wiem, gdzie mam iść, i w jakiej sprawie. Nigdy nie wyjadę z Olsztyna. To miasto moich sukcesów.

ADA ROMANOWSKA

Fot. Beata Szymańska

Bolesław Krawczyk: Gdy tylko jest pogoda, wsiadam na dwa kółka i jadę przed siebie


Fot. Bartosz Cudnoch

Fot. Archiwum prywatne

eprasa.pl b6f90575e1

Lepiej się zwodzić, niż rozwodzić

WIELOLETNIA MIŁOŚĆ PEŁNA UNIESIEŃ JEST TYLKO W TANICH ROMANSACH. JAK MÓWIĄ PSYCHOLOGOWIE, PO 2–3 LATACH NAMIĘTNOŚĆ WYPALA SIĘ I ZOSTAJE PROZA ŻYCIA. CO MOŻE OCALIĆ WIELOLETNI ZWIĄZEK? HUMOR I ZROZUMIENIE DRUGIEJ OSOBY — PRZEKONUJĄ NASI BOHATEROWIE.

Fot. Karol Kiłyk

Ewald Reddig z Łęgajn dwa lata chodził za panią Urszulą, zanim udało mu się ją namówić na ślub. Mają za sobą 61 lat pożycia małżeńskiego. — Najpierw była przyjaźń — wspomina pani Urszula. — Miałam brata w tym samym wieku. Potem chodziliśmy na wspólne zabawy. I tak jakoś wyszło.

Rok temu państwo Reddig zostali odznaczeni medalem przez prezydenta Olsztyna. Obchodzili wtedy diamentowe gody. Doczekali się 5 wnuków i 2 prawnuków. Spotkała ich tragedia: córka zmarła na raka. Został im jeszcze syn, z którym mieszkają. Dzięki temu mają opiekę.

Pan Ewald całe życie przepracował jako murarz. — Nie ma takiego domu u nas na wsi, w którym nie musiałbym coś robić. Dziś o północy każdy otworzy mi drzwi, takie mam poważanie — opowiada.

Fot. Bartosz Cudnoch

Pani Urszula i pan Ewald Reddig mają za sobą już diamentowe gody

Ta pracowitość zawsze imponowała pani Urszuli. Ale bywało, że trochę też irytowała. — Całe życie była tylko praca, praca, praca... — opowiada. — Ale z drugiej strony, mój mąż jest bardzo sumiennym człowiekiem. Zawsze dbał o nas wszystkich. Chciałabym, żeby o siebie dbał tak, jak o nas.

Z kolei pan Ewald podkreśla w żonie to, że poświeciła się pielęgnowaniu ogniska domowego. Fakt, pracowała w kombinacie ogrodniczym, ale to rodzina była na pierwszym miejscu. — Mieliśmy dużo uroczystości rodzinnych — opowiada pani Urszula. — To dom, rodzina, byli najważniejsi. Na tym się koncentrowaliśmy.

Pani Urszula przekonuje, że w małżeństwie nie zawsze było różowo. — Były dni ciche, ale też wesołe. Były miłe chwile, ale też gorsze — opowiada.

Czy mogą doradzić młodym, jak przeżyć ze sobą tyle lat? — Nie ma na to rady — stwierdzają zgodnie. — Żeby związek się udał, musi być po prostu wzajemne zrozumienie.

Pan Ewald przyznaje, że zapomina czasami, że tyle lat mają już za sobą.

W Polsce rozpada się co trzecie małżeństwo. — Ludzie się rozwodzą, a my się zwodzimy — śmieje się pan Marek, od 20 lat mąż pani Łucji z Olsztyna.

Ona profesor z UWM, pierwszy dzień na emeryturze. On informatyk. Poznali się 50 lat temu w szkole średniej. Jak mówią, ich związek był pełen niespodzianek. Zdarzało im się rozstawać i wracać co siebie. Małżeństwem zostali prawie 20 lat temu. Recepta na udany związek? — Dobry humor. Ale taki dwustronny. Jedno musi zrozumieć drugie. I żadne nie może dominować — stwierdza pan Marek. A jego żona dodaje, że w związku musi być zaufanie. Zgodnie mówią, że znajomi podziwiają ich małżeński staż.

Ona: profesor z UWM, pierwszy dzień na emeryturze. On: informatyk. Poznali się 50 lat temu w szkole średniej. Jak mówią, ich związek był pełen niespodzianek

Jak to jest być cały czas ze sobą? — Nie wiem — śmieje się pan Marek. — Jako że żona przeszła dopiero na emeryturę, więc spędziliśmy ze sobą jeden dzień. Ale chyba już nie mam wyjścia...?

Pani Wanda od pięciu lat jest wdową. — Najbardziej brakuje mi codziennych rytuałów — opowiada. — Mąż zawsze wstawał wcześniej, robił nam śniadanie. Nigdzie nie spieszyliśmy się. Długo piliśmy kawę, przeglądaliśmy poranną prasę. Było nam dobrze.

Pierwsze lata małżeństwa pani Wanda wspomina.... — fatalnie — śmieje się. — Myślałam, że się pozabijamy. Nie mogliśmy porozumieć się w sprawie obowiązków domowych. Mąż pochodził z tradycyjnej rodziny, gdzie kobieta zajmowała się domem, a mężczyzna zarabiał. Ja takiego układu nie chciałam. Brałam przykład z mojej mamy, nauczycielki, zawsze zadbanej, eleganckiej i spełnionej.

Jak mówi pani Wanda, z czasem doszła z mężem do porozumienia. Choć niemal otarli się o rozwód. — Po jednym z takich kryzysów stwierdziliśmy jednak, że nie umiemy bez siebie żyć — uśmiecha się. — Mój Janek był prawym człowiekiem, honorowym. Zawsze dotrzymywał słowa. Gdzie bym drugiego takiego znalazła?

RADA NA DŁUGIE, WSPÓLNE ŻYCIE? NIE MA NA TO RADY. ŻEBY ZWIĄZEK SIĘ UDAŁ, MUSI BYĆ PO PROSTU WZAJEMNE ZROZUMIENIE.

Dwa razy w tygodniu pani Wanda jeździ na cmentarz. Opowiada zmarłemu mężowi o tym, co się u niej dzieje. Na cmentarz przyjeżdża często z Krzysztofem, swoim nowym przyjacielem. — Kiedy zmarł Janek, obiecałam sobie, że z nikim już się nie zwiążę. Ale teraz uznaję, że to głupota i egoizm wobec osób, którzy chcą nam ofiarować coś od siebie. A Krzysztof taki jest. Chodzimy razem na spacery, do teatru, do kina. Nie możemy zamieszkać razem, więc śniadania jem samotnie. Ale obiady już nie.

Aleksandra Tchórzewska

JAK BYĆ SZCZĘŚLIWYM W DŁUGOLETNIM ZWIĄZKU?

* Bądźcie dla siebie najlepszymi przyjaciółmi. Wszystkie wieloletnie pary wskazują na to, że ich partner/partnerka to ich najlepsi przyjaciele.
* Nie bójcie się z siebie śmiać, byle życzliwie. Robienie sobie psikusów i żartów z wam tylko wiadomych rzeczy ożywi nawet najzwyklejsze popołudnie.
* Bądźcie otwarci na nowe pomysły i doświadczenia, zarówno jeśli chodzi o zainteresowania drugiej połówki czy eksperymenty łóżkowe – oczywiście, jeśli nie naruszają one poczucia waszej wolności i bezpieczeństwa.
* Miejcie chęć: na życie, na nowe pomysły na życie, na siebie nawzajem, na atrakcje jakie przynosi życie.
* Bądźcie życzliwi, a jeśli wam trudno, bo jesteście zmęczeni, zapracowani, zniechęceni codziennością, to zastanówcie się, co jest ważniejsze: wasze zniechęcenie i zmęczenie czy dobre samopoczucie, które możecie dać i dostać od tej samej osoby.
* Starajcie się obdarować drugą połówkę swoją uwagą. W końcu to tej osobie obiecaliście cały swój czas i energię, które wkładacie we wspólne życie. I chcecie by wam było jak najlepiej, a to co macie najcenniejszego, to wy sami.
* Bądźcie wobec siebie ufni, obdarzajcie się wiarą w drugą osobę i zaufaniem, ale też ze swojej strony starajcie się temu zaufaniu sprostać.
* Bądźcie zawsze dla siebie na pierwszym miejscu. Jeśli twój ukochany ma problem, to do ciebie w pierwszej kolejności powinien zadzwonić.
* Działajcie wspólnie. Jeśli coś sypie się w waszym świecie, albo w waszym związku, wspólnie to przegadajcie, zawalczcie o siebie jako para.

źródło: magazyn „Psychology Today"

eprasa.pl b6f90575e1

Teksty piosenek Władka Katarzyńskiego ma w repertuarze m. in. Kapela Jakubowa, Czerwony Tulipan, Enej, kabaret Bez Nas

Siedem miłości Władka K.

WŁADYSŁAW KATARZYŃSKI, DZIENNIKARZ „GAZETY OLSZTYŃSKIEJ", OBCHODZI 50-LECIE PRACY TWÓRCZEJ. JUTRO ODBIERZE NAGRODĘ MARSZAŁKA REGIONU W DZIEDZINIE KULTURY ZA CAŁOKSZTAŁT TWÓRCZOŚCI. UROCZYSTOŚĆ ODBĘDZIE SIĘ W OLSZTYŃSKIEJ FILHARMONII. NAMÓWIŁAM GO NA

– Podczas twojego spotkania autorskiego w Olsztynie słuchałam, jak czytasz wiersz „Poduszka", który zadedykowałeś żonie. I muszę cię zapytać o miłości twojego życia. Pierwsza to?

— Żona! Opoka mojego życia, daje mi pracować. Irenę poznałem, gdy miałem 25 lat, a ona 17. Jako piłkarz Warmii Olsztyn przyjechałem na mecz z Iharem Bartążek. Ja zawsze grałem ostro — przez 32 lata, będąc piłkarzem różnych klubów i odnosząc niezliczone kontuzje — ale w tym meczu przeszedłem samego siebie i sędzia piłkarski Alojzy Jarguz wyrzucił mnie z boiska. Usiadłem na ławeczce między kibicami i zobaczyłem śliczną blondynkę. Ślub braliśmy trzy lata później, kiedy byłem w wojsku po Studium Nauczycielskim na przepustce, a domem weselnym było mieszkanie pod moją jednostką wojskową. Żonie zachciało się jednak romantycznego wieczoru pod gwiazdami i poszliśmy na taras do Staromiejskiej. Irena szybko wsiąkła w artystyczno-kabaretowe środowisko, w którym działałem i polubiła je.

– Ile lat jesteście lat po ślubie?

— 42 lata.

– Jest jakaś recepta na taki długi związek?

— Nie kłócić się, nie robić problemów z drobiazgów. Uwielbiamy taniec, były czasy, kiedy co tydzień tańczyliśmy w dyskotece w DŚT, a potem w kawiarni Teatralna. Chodzimy razem na imprezy kulturalne, kibicujemy piłkarskiej reprezentacji Polski. Ja jestem od zarabiania pieniędzy, ale prawdziwą głową domu jest Irena, która robi opłaty i remonty, a także wybiera elementy wystroju wnętrz i to z ogromnym wyczuciem smaku. Mamy dwoje dzieci Mariusza i Iwonę (mieszka w Anglii).

– A co jest drugą twoją miłością?

— Dziennikarstwo!

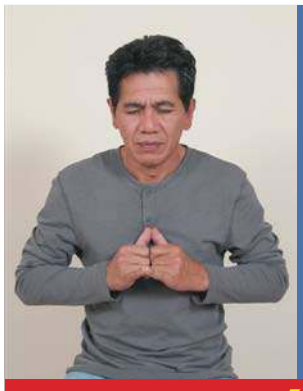
– Ale zaczynałeś w szkole?

— Tak, przez 18 lat byłem nauczycielem w wiejskiej szkole, najpierw w Jarotach, potem w Giławach. Codziennie jeździłem z Olsztyna do Giław ponad 20 kilometrów. Ostatnio zawiozłem tam moją córkę, która nie mogła się nadziwić, że przez tyle dojeżdżałem takimi wertepami do pracy. Teraz dzięki portalom, m.in. Naszej klasie i Facebookowi, mam kontakt ze swoimi dawnymi uczniami. Wspomnienia wracają. Porównują mnie z nauczycielką matematyki, która była bardzo zdyscyplinowaną osobą. Ja — przeciwnie. Grałem z uczniami w piłkę nożną, organizowałem dyskoteki, chodziłem z nimi po lesie.

– I wyśpiewałeś przebój piłkarskich mistrzostw świata w Hiszpanii.

— Mam w życiorysie taki epizod. Napisałem tekst piosenki „Corrida", muzykę skomponował nauczyciel Ryszard Wieczorek, a zaśpiewały dzieci ze szkolnego kabaretu Ściąga. Kabaret stał się znany w 1982 roku, kiedy w Hiszpanii odbywał się mundial. Nagraliśmy nawet teledysk, a w tle stała krowa szkolnej woźnej, pani Kręciejewskiej. Z uczniami zostaliśmy zaproszeni do telewizji na Woronicza, gdzie śpiewaliśmy na żywo i dostaliśmy na pamiątkę piłki z autografami sportowców. Kiedy wróciliśmy do szkoły,

REKLAMA



ANTONIO PELINGEN

FILIPIŃSKI FENOMEN

„Jestem narzędziem w rękach wyższych sił"

6,7,8 PAŹDZIERNIKA 2018, OLSZTYN, Klub AKCES, ul. Pana Tadeusza 6

Antonio Pelingen nie ma jednej recepty na uzdrawianie. - Czasami wystarczy położyć dłonie na chorym miejscu, innym razem czuję gorąco i muszę przekazać energię pacjentowi – twierdzi. Jednak już jedna wizyta u tego światowej sławy uzdrowiciela przynosi spektakularne efekty.

Urodził się w filipińskiej wiosce Baquio, która uważana jest za „miejsce mocy". To właśnie z niej pochodzą rody najsłynniejszych uzdrowicieli, a umiejętności przekazywane są z pokolenia na pokolenie. Antonio Pelingen także przejął talent do uzdrawiania od swoich przodków, i stał się jednym z najbardziej znanych i spektakularnych w swoich działaniach uzdrowicieli, którzy przeprowadzają parapsychiczne operacje.

Niepoznana energia

Pelingen podczas pracy z pacjentem wykorzystuje niepoznaną przez ludzi Zachodu energię, która uzdrawia ciało na poziomie komórkowym. Wspomaga ona leczenie wielu chorób.

- Wpadam w uzdrawiający trans. – tłumaczy Pelingen. – Staję obok człowieka, zamykam oczy, przesuwam rękoma dookoła jego ciała, czuję ciepło lub chłód i po prostu wiem, co należy robić. –dodaje.

Czasami do uzdrowienia wystarczy samo przyłożenie rąk na chore miejsce. W innych przypadkach potrzeba więcej czasu i energii, żeby nastąpiła reakcja.

- Jestem wdzięczna za pomoc w uzyskaniu zdrowia. Po tygodniu odczułam znaczną poprawę w chorobach kręgosłupa. Bóle ustały i czuję się bardzo dobrze, za co serdecznie dziękuję panu Antoniemu.

Lucyna z Poznania

- Jesteśmy bardzo zadowoleni i wdzięczni za pomoc, jaką otrzymaliśmy od pana Antoniego Pelingena, ponieważ mój mąż nie mógł chodzić, bardzo bolał go kręgosłup oraz inne części ciała. Po wizycie mąż chodzi i czuje się dużo lepiej.

Zofia i Michał z Elbląga

- Dziękuję za pomoc od Pana Antoniego. Stan zdrowia polepszył się bardzo po kilku wizytach. Jestem bardzo wdzięczny.

Grzegorz z Koszalina

- Pragnę w tym wpisie podziękować uzdrowicielowi Panu Antoniemu Pelingenowi za skuteczną terapię z chorobą prostaty, która po pierwszej wizycie zmniejszyła się o 7mm. Za taki rezultat dziękuję z całego serca .

Leon z Warszawy

Poczuj moc Pelingena

Chociaż energia, którą dysponuje Pelingen, jest dla wielu ludzi niepojęta, on sam twierdzi, że pochodzi od Boga. Na początku każdego zabiegu modli się o pacjenta i wtedy czuje przepływ uzdrawiającej mocy.

- Jestem narzędziem w rękach wyższych sił – mówi.

Przyjdź do nas i poczuj moc uzdrowienia!

Kontakt i zapisy: 601-567-181, 693-160-910

170318otbr-a -0

eprasa.pl b6f90575e1

z całej Polski nadeszło 3 tysiące listów. Piosenkę na życzenie telewidzów prezentowano przed każdym meczem polskiej reprezentacji.

– Czego uczyłeś w szkole?

— Języka polskiego, wf-u, fizyki, geografii, historii. Szkoły cierpiały na brak nauczycieli. Byłem przygotowany wyłącznie do prowadzenia zajęć z polskiego, więc można sobie wyobrazić, jaki to był poziom.. Kiedyś, gdy wielu nauczycieli wyjechało do Niemiec, usłyszałem „Władek, tymczasowo zostaniesz dyrektorem" i trwało to 6 lat.

– A kiedy dyrektor został dziennikarzem?

— Zimą, gdy pękł piec. Pojechałem do Olsztyna, do kuratorium z błaganiem o pieniądze na naprawę. Pod moją nieobecność przyjechał młody dziennikarz z „Gazety Olsztyńskiej" i nie czekając, aż wrócę, napisał, że dyrektora nie ma, a dzieci marzną. Kiedy tekst się ukazał, postanowiłem zareagować. Opisałem sytuację tak zajmująco i satyrycznie, że następnego dnia miałem telefon z Gazety. Potrzebują dziennikarza, który zna region i dobrze pisze. Mają dla mnie propozycję pracy. Jeszcze rok upierałem się, żeby pracować w szkole, aż w końcu zostałem dziennikarzem. W Giławach było coraz mniej uczniów, szkoła po moim odejściu przetrwała może trzy lata.

– Trzecia miłość?

— Warmia! Kraina magii, kraina dobrych ludzi. Fascynuje mnie jej historyczna, skomplikowana przeszłość, przyroda. Znam tu każdą wioskę niemal każdego sołtysa. Słuchałem opowieści Warmiaków, którzy później wyjechali do Niemiec. Kiedyś pojechałem do Dorotowa i zafascynowała mnie wyspa na środku jeziora. Dlaczego nazywała się Herta? Pytałem o to mieszkańców, ale nie wiedzieli. Postanowiłem sam napisać legendę. Herta była córką bogatych gospodarzy. Zakochała się w biednym rybaku, a ojciec miał dla niej innego wybranka. Zawiózł ją na wyspę, żeby przemyślała wybór narzeczonego. W nocy zerwała się straszna burza, biły pioruny, Herta postanowiła dopłynąć wpław do ukochanego. Utonęła w jeziorze. Od tamtej pory wyspa nazywa się Herta. Opublikowałem swoją bajkę w Gazecie. Gdy po kilku latach znów pojechałem do Dorotowa, pytam jedną Warmiaczkę o jakieś legendy, a ona mi opowiada mi moją historię Herty...

Fot. Beata Szymańska

Władek Katarzyński na olsztyńskim Zatorzu, 2015 r.

fot. archiwum prywatne

Z żoną Ireną i dziećmi Iwoną i Mariuszem, Olsztyn, Nagórki, 1980 r.

– A może zapamiętałeś jakaś szczególną dziennikarską wyprawę?

— Wiele lat temu dotarłem do grobowca rodziny Farenheitów, zwaną piramidą w Rapie. Mało kto wtedy interesował się tym miejscem. Byłem z fotoreporterem. Miejscowi ostrzegali nas: nie wchodźcie do piramidy, bo nad tym miejscem wisi klątwa. Nie posłuchaliśmy. Weszliśmy do mrocznej wieży. Kolega robił zdjęcia z fleszem. Gdy wychodziliśmy się, poślizgnąłem się i złamałem rękę. A kolega po trzech tygodniach ciężko zachorował.

– Uwierzyłeś w klątwę?

— Może po prostu mieliśmy pecha? A teraz trochę inna anegdota. Kiedyś robiłem reportaż wcieleniowy i przebrałem się za ubogiego, chcąc napisać, jak ludzie reagują na obecność bezdomnych. Na końcu zawitałem do miejskiej opieki społecznej, gdzie u wejścia zatrzymała mnie ochrona. Poruszony zamieszaniem, wyjrzał z biura jeden z pracowników. „O, redaktor Katarzyński",uśmiechnął się, widząc moje przebranie. „Puści go pan, pewnie jakiś reportaż robi!"

– Wiem, że lubisz słuchać ludzi...

— ... a czasami oni słuchają mnie. Kiedyś w dawnej kwaterze Hitlera w Gierłoży, która przecież ma intrygującą historię, o mało nie zasnąłem, słuchając nudnej opowieści jednego z przewodników. Gdy już skończył, powiedziałem mu, żeby ubarwił ją, na przykład dodał „przewodnicy i kamienie zawsze mówią prawdę". Gdy po kilku latach przyjechałem do Gierłoży, znów na niego trafiłem. Swoją tyradę zakończył słowami „przewodnicy i kamienie mówią prawdę". Tak jest z dziennikarzami, jesteśmy malarzami życia, czasami musimy poprawić coś pędzelkiem.

– Kolejna twoja miłość to?

— Kabarety: Ściąga, Paragraf, Wanna... Poprzez kabaret można było odreagować to, co się działo wokół. Cenię kabaret, który operuje dowcipem, finezją, który ma intelektualny kontakt z widzem.

– Jeszcze dorzucisz...

— ... piłkę nożną, grałem od dziecka, ciągle kocham nożną, jeśli nie gram, to oglądam. I Zatorze, dzielnicę, w której spędziłem dzieciństwo. Opisywałem je w wielu wierszach, opowiadaniach. Wśród kolegów miałem jednego złodziejaszka. Po latach, brudny i obdarty zaczepił mnie, kiedy uczestniczyłem w kweście na rzecz ratowania cmentarza św. Józefa: „Władek, a nie dałoby się tej puszki, wiesz?" Jana to: „No wiesz? Spadaj!" On: „Takiś kumpel! Nie bez powodu mówią, że ty i mecenas Rajmund Żuk jesteście jedynymi, udanymi przykładami resocjalizacji chłopaków z Zatorza".

– Brakuje siódmej miłości?

— Wnuki!!!! Mamy ich czworo: Natalkę, Bartka, Simona i 3,5-letniego Kubę. Natalka, Bartek i Simon malują, Kuba dostał ostatnio gitarę elektryczną.

– Pracowaliśmy wiele lat razem i wiem, że dziennikarstwo nie było twoją pracą.

— To pasja! Nigdy nie byłem obarczony redakcyjnymi dyżurami. Zawsze wyjeżdżałem, kiedy chciałem i gdzie chciałem. Zrobiłem tysiące kilometrów, napisałem tysiące tekstów. Cały czas piszę, nie zrobiłem pożegnania, odchodząc z redakcji. Cały czas jestem w drodze. I na Facebooku. Komentuję rzeczywistość i wrzucam nowe zdjęcia.

Beata Brokowska

WŁADYSŁAW KATARZYŃSKI

dziennikarz, poeta, satyryk, autor tekstów piosenek. Urodził się 9 maja 1949 r. w Olsztynie, na Zatorzu. Ma za sobą18 lat pracy w wiejskich szkołach podstawowych. W „Gazecie Olsztyńskiej "od 1987 r. (po przejściu dwa lata temu na emeryturę na współpracy). Debiut literacki w 1968 r. Były to fraszki i aforyzmy w „Głosie Olsztyńskim". W dorobku ma 14 książek oraz kilkadziesiąt nagród na konkursach literackich, satyrycznych (w tym międzynarodowych), dziennikarskich. W 2009 r. nagroda im. Biskupa Ignacego Krasickiego za całokształt niekonwencjonalnej twórczości satyrycznej. Teksty piosenek (były śpiewane przez kabaret Paragraf na strajkach w Olsztyńskich Zakładach Graficznych w 1981 r.) w repertuarze m. in. Kapeli Jakubowej, Czerwonego Tulipana, Eneja, kabaretu Bez Nas.

eprasa.pl b6f90575e1

Zawsze miałam dobry kontakt z młodzieżą. Młodzież jest i zawsze była fantastyczna

Na przyjaźń nigdy nie jest za późno

CAŁE ŻYCIE JADWIGI SŁAWSKIEJ-SZALEWICZ BYŁO ZWIĄZANE ZE SPORTEM. ALE GDY PRZESZŁA NA EMERYTURĘ, UZNANA POLSKA DZIAŁACZKA SPORTOWA NIE ZWOLNIŁA TEMPA. PROWADZI BLOGA, NAPISAŁA KSIĄŻKĘ I SPOTYKA SIĘ Z MŁODZIEŻĄ NA SPOTKANIACH MOTYWACYJNYCH. — NAJWAŻNIEJSZE TO NIE BAĆ SIĘ ŻYĆ — PODKREŚLA.

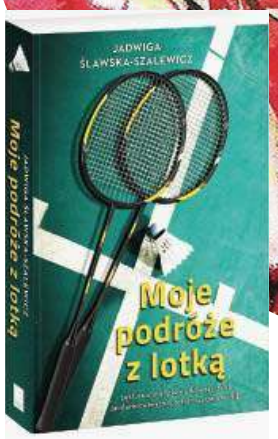
— Liczba dziedzin, które łączyła pani w swoim życiu zawodowym jest niezliczona: absolwentka warszawskiego AWF, trener judo, sekretarz generalny w Polskim Związku Szermierczym, honorowy prezes Polskiego Związku Badmintona, a także - pierwsza kobieta wiceprezydent Europejskiej Unii Badmintona. Mama, a teraz też babcia dwóch dorosłych wnuczek. Czy — już na emeryturze znajduje pani czas na aktywny sport?

— Z takiego bardzo aktywnego sportu to pozostały mi intensywne spacery w z psem. Przez całe życie odniosłam trochę kontuzji, a to niestety odbija się na późniejszym zdrowiu. Nic nie uchodzi nam na sucho (śmiech) - za wszystko trzeba zapłacić na starość. Trochę za to płace moimi popsutymi kolanami. Ale to wcale nie oznacza, że emerytura bez czynnego sportu, nawet dla takiej sportsmenki jak ja, to emerytura nieaktywna. O bolączkach staram się nie myśleć, bo głupie myśli przyciągają niefortunne zdarzenia. Cały czas jestem blisko sportu, tylko że w trochę inny sposób.

— O swoim barwnym życiu napisała pani, wydaną w ubiegłym roku, książkę „Moje podróże z lotką", prowadzi pani też popularnego bloga bloga 0kiemjadwigi.pl

— Z biegiem czasu zgromadziłam wiele rozmaitych przeżyć i na stare lata postanowiłam nie siedzieć i nie utyskiwać, że lata mi mijają, że mam 50 lat plus Vat, a Vat mam 23-procentowy (śmiech), tylko skatalogować je i spisać. W życiowym ferworze nie miałam aż tyle czasu dla swojego dziecka, żeby mu o tym wszystkim opowiedzieć. Kiedyś córka wypominała mi, że często nie było mnie w święta wielkanocne w domu, bo cały czas coś organizowałam. I dopiero po lekturze „Moich podróży z lotką" stwierdziła „Mamo, ja cię w ogóle nie znałam. O tylu rzeczach nie wiedziałam". I chyba wtedy dopiero tak naprawdę mnie doceniła. Potrafiłam i do tej pory tak działam — rzucić się na głęboką wodę. Najważniejsze to się nie bać żyć. O badmintonie na początku nie wiedziałam praktycznie nic, ale wiedziałam, że chcę organizować i zmieniać polski sport. Potrafiłam się dostosować. Jako kobieta, która żadnej pracy się nie boi — jako młoda dziewczyna — zatrudniłam się w magazynie stołówki olimpijczyków, gdzie całe dnie nosiłam wielkie skrzynki z jedzeniem. Tam zaczął mnie odwiedzać Papa Stamm (Feliks Stamm to znany na całym świecie długoletni trener bokserskiej kadry narodowej — przyp. red.), który trenował swoich bokserów w sąsiednim pawilonie. Przeprowadziliśmy wiele ciekawych rozmów. Kiedyś powiedział do mnie „Obserwuje cię i twoją pracę. Ty jesteś waleczne serce. Ale pamiętaj: w życiu musisz jeszcze używać rozumu. Bić się po mordzie, to każdy Polak potrafi, a używać rozumu, żeby cios był skuteczny niewielu". Dlatego ja — idąc za tą radą — przemyślnie organizowałam swoje życie. Szybko nauczyłam się angielskiego i francuskiego, bo taka była zawodowa potrzeba. Na studiach na AWF-ie miałam szansę poznać znakomitych sportowców tj. Norberta Ozimka (polski sztangista, dwukrotny medalista olimpijski i czterokrotny medalista mistrzostw świata), Antka Zajkowskiego, uznanego judokę, przez wiele lat przyjaźniłam się w Elwirą Seroczyńską, utytułowaną łyżwiarką szybką, moim kolegom był też bokser nad bokserami — Jurek Kulej oraz rozgrywający i trener wszech czasów Hubert Wagner. Wszyscy byli moimi kolegami z ławki szkolnej, te genialne osobowości odcisnęły piętno na mojej osobowości, mojej wyobraźni, moim charakterze. O nich też jest ta książka.

fot. archiwum prywatne



Jadwiga Sławska-Szalewicz: Nie ma znaczenia, ile masz lat, a nawet, im człowiek jest starszy, tym bardziej powinien o siebie dbać

— Emerytura, na którą pani przeszła w 2005 roku, nie okazała się prawdziwą emeryturą.

— Cały czas mnie gdzieś gnało. Pracowałam jeszcze w Polskim Związku Lekkiej Atletyki u Ireny Szewińskiej, a potem jedna z firm PR-owskich zaproponowała mi bycie twarzą telefonów dla seniorów i tak upłynęły mi kolejne 5 lat. Na dodatek pojawił się wtedy trend aktywizacji starszych ludzi poprzez sport, różnego typu seniorady itp. Patrzyłam na to i myślałam „Przecież ja mam jeszcze tyle do zrobienia i powiedzenia" i nie w głowie było mi zakładanie kapci.

— Ale kiedyś nie pomyślałaby pani, że na emeryturze napisze książkę.

— Nigdy w życiu bym nie pomyślała, że napiszę beletrystyczną książkę. Wydałam wcześniej 14 publikacji na tematy specjalistyczne: jak grać w badmintona itd., bo zawsze miałam dużo do powiedzenia. Ale prawdziwa książka? Bardzo mi w tym pomogła Małgorzata Gutowska-Adamczyk, autorka bestsellerów, cyklu „Cukierni pod Amorem". To ona zaczęła śledzić mój blog, potem okazało się że mieszka w tej samej miejscowości. I nawiązywałyśmy kontakt, z którego wynikła piękna przyjaźń. Dla mnie osoby prawie siedemdziesięcioletniej, był to wtedy wielki zaszczyt, że zauważyła mnie znana pisarka. Zaczęłyśmy się spotykać, a ja opowiadałam jej różne historie. I to ona powiedziała: „Kobieto, ty masz tyle do powiedzenia, siadaj i pisz, pomogę ci dotrzeć do wydawców". I rok temu, po licznych cięciach, bo trochę się rozpisałam, publikacja ujrzała światło dzienne. Jak widać ani na książkę, ani na nową przyjaźń nigdy nie jest za późno.

— Na swoim blogu napisała pani „Moje życie nabrało rozpędu i coraz częściej jestem gościem w telewizji i radiu".

— Promocja książki mocno mnie zaabsorbowała. Jeżdżę po całej Polsce ze spotkaniami autorskimi. Spotykam się z ludźmi i to mnie bardzo motywuje i pobudza, bo zawsze byłam osobą bardzo otwartą.

— Spotyka się pani również z młodzieżą w szkole na spotkaniach motywacyjnych. Dzieli was jakieś 60 lat. To przepaść. Czy do przeskoczenia?

— Młodzież jest i zawsze była fantastyczna. Trzeba mieć tylko do nich podejście, wiedzieć, jak ich ugryźć. A ja zawsze miałam z nią dobry kontakt. Na AWF-ie odbywałam staż w szkole — zawsze w butach sportowych, w dresie i z gwizdkiem w ustach. Zawsze blisko ich spraw. Jak miałam zajęcia w chłopakami, to stałam z nimi na bramce, gdy z dziewczynami — angażowałam się we wspólny taniec. I teraz jest podobnie. Nadal umiemy znaleźć wspólny język. Ostatnio w szkole w Wyszkowie przedstawiono mnie przy dźwiękach „We are the Champion". Powiedziałam: „Wszyscy wstajemy, wszyscy śpiewamy". Oni to podchwycili. Stworzyła się magiczna atmosfera. Razem śpiewaliśmy, razem się zaśmiewaliśmy. To było prawdziwe wejście smoka. Od razu mnie polubili.

— Na swoim blogu napisała pani „Bardzo lubię tę narastającą atmosferę mobilizacji przed spotkaniami. Wybieranie obrazków, szykowanie zdjęć. Nie zapominam o fryzjerze, manicure czy szczególnym zadbaniu o swoją garderobę". Wiele kobiet w późniejszym wieku odpuszcza sobie dbanie o wizerunek.

— Moja mama zmarła w wieku 88 lat. Dwa tygodnie przed śmiercią była u fryzjera, zrobiła też sobie paznokcie. To ona była dla mnie wzorem tego, że kobieta zawsze powinna o siebie dbać, zawsze powinna być pachnąca i uśmiechnięta, bo tylko taka kobieta jest wiarygodna. Nie ma znaczenia, ile masz lat, a nawet, im człowiek jest starszy tym bardziej powinien o siebie dbać. Tylko wtedy będziesz traktowany poważnie.

Agnieszka Porowska

eprasa.pl b6f90575e1

Po wakacjach trzeci wiek zaczyna naukę

STUDENCI UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU PO WAKACJACH WRACAJĄ DO ZAJĘĆ. INAUGURACJE ZACZYNAJĄ SIĘ W TYM TYGODNIU. UCZELNIE CIESZĄ SIĘ DUŻĄ POPULARNOŚCIĄ. I TO DZIĘKI NIM NIE TRZEBA SIEDZIEĆ W DOMU, TYLKO MOŻNA WCIĄŻ SIĘ UCZYĆ I ZWIEDZAĆ ŚWIAT.

Fot. Zbigniew Woźniak

Danuta Krzywosz: Na naszych zajęciach nikt się nie nudzi

Jutro słuchacze Warmińsko-Mazurskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku zaczynają kolejny rok akademicki. Instytucja od lat skupia osoby aktywne, które ciągle chcą poznawać nowych ludzi i uczyć się nowych rzeczy.

— Najczęściej naszymi słuchaczami zostają osoby po przejściu na emeryturę czy rentę. Wtedy zaczynają mieć więcej czasu, a ie chcą spędzać go w samotności, siedząc tylko w domu — mówi Danuta Krzywosz, prezes Warmińsko-Mazurskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Olsztynie. — Kiedy przestają pracować, zwyczajnie zaczyna im brakować zajęć. U nas nikomu nie będzie się nudziło.

Słuchacze dwa razy w tygodniu, w środy i czwartki, mają wykłady. Tematyka jest przeróżna. Są wykłady na temat turystyki, zdrowia, ekonomii czy prawa, są też z wszelkich innych dziedzin nauki.

— Zapraszamy ludzi, którzy mogą nam coś ciekawego przekazać. To są praktycy świetnie znający się na swoich branżach — mówi prezes Danuta Krzywosz. — Mamy także lektoraty języków angielskiego, niemieckiego, francuskiego, włoskiego i rosyjskiego. Grupy są podzielone w zależności od poziomu znajomości języka, od grupy dla początkujących, przez średnio zaawansowanych po zaawansowanych. Podobny podział jest na zajęciach komputerowych. Poza tym mamy chór, zespół recytatorsko-teatralny, organizujemy spacery z kijkami. To są także spacery wokół Olsztyna. Ściśle współpracujemy także z PTTK. Dzięki temu często organizujemy wycieczki, zarówno jedno-, jak i kilkudniowe.

Wycieczka na Ukrainę

Jak mówi Danuta Krzywosz, w Europie byli już wszędzie. Jeżdżą jednak także dalej i dużo dalej. Byli w Meksyku, na Kubie czy w Zjednoczonych Emiratach Arabskich. Za parę dni jadą do Japonii, a w styczniu do Singapuru i Malezji.

— Wszyscy oczywiście płacimy sami za siebie. Uniwersytet utrzymuje się ze składek członkowskich, a koszty są duże. Dlatego nie możemy opłacić słuchaczom wycieczek — dodaje. Jednak biura podróży, z którymi współpracują władze uniwersytetu, oferują uczestnikom wycieczek atrakcyjne warunki. Dlatego na wyjazdy mogą sobie pozwolić także osoby, których emerytury nie należą do wysokich.

— Poza tym, jak ktoś odchodzi z pracy, to dostaje odprawę. Niektórzy mają też jakieś oszczędności, które teraz chcą wykorzystywać. W końcu pomagają także dzieci. Kiedyś to my pomagaliśmy dzieciom, teraz one pomagają nam, rodzicom. Sama często się śmieję, że jeździmy na koszt spadkobierców — żartuje Danuta Krzywosz.

Fot. archiwum Bydgoszczewski UTW

Studenckie spotkanie pokoleń

Jak mówi szefowa uniwersytetu, ponad połowa słuchaczy to osoby z wyższym wykształceniem.

— U nich świadomość robienia czegoś także po przejściu na emeryturę jest wyższa niż u osób słabiej wykształconych. Osoby z najniższym wykształceniem mówią często, że one już się w życiu napracowały. Moim zdaniem, to zależy między innymi od tego, czy ktoś w swojej pracy zawodowej był aktywny, lubił tę pracę. Jeśli chciało mu się wtedy pracować, to dalej chce mu się być aktywnym. A jeśli ktoś pracował tylko dlatego, że musiał, to takiego człowieka do aktywności nikt nie zmusi — uważa prezes Krzywosz.

Zdecydowana większość, bo ponad siedemdziesiąt procent słuchaczy, to kobiety.

— Mężczyznom chyba rzadziej się chce, to kobiety są bardziej aktywne — mówi.

Warmińsko-Mazurski Uniwersytet Trzeciego Wieku ma dla słuchaczy także inne pomysły. Wśród nich — kółko malarskie. Uczestnicy odnoszą niemałe sukcesy. Wystawiają prace w różnych miejscach na terenie Olsztyna i poza miastem.

— Robią przepiękne rzeczy. Piszą ikony, niedawno zrobili zestaw haftowanych orłów. Tak się spodobały, że ustawia się kolejka instytucji, które chciałyby gościć tę wystawę u siebie — chwali Danuta Krzywosz.

Słuchacze biorą także udział w zajęciach sportowych. Cztery razy w tygodniu mają gimnastykę, także zajęcia na basenie. Chodzą na kręgle. I biorą udział w przeróżnych innych aktywnościach.

Małgorzata Kundzicz

INAUGURACJE ROKU AKADEMICKIEGO

- WM Uniwersytet Trzeciego Wieku: 4 października, o godz. 15 w Urzędzie Wojewódzkim.
- Akademia Trzeciego Wieku przy Miejskim Ośrodku Kultury: 11 października w Centrum Konferencyjnym UWM przy ul. Dybowskiego w Kortowie
- Jarocka Akademia Trzeciego Wieku rozpoczyna rok akademicki dzisiaj w Kamienicy Naujacka (MOK) przy ul. Kruka

eprasa.pl b6f90575e1

Zamiast palić zielone odpady w ogniskach, warto składać je w kompostownikach

U Marysi w ogrodzie

JEJ KRZEWY POPRZYCINANE W ABSTRAKCYJNE FORMY PODZIWIAJĄ SĄSIEDZI. KSZTAŁTUJE NAWET TE ROŚLINY, W KTÓRYCH PRZYPADKU WYDAWAŁOBY SIĘ TO NIEMOŻLIWE. TO OGRÓD, KTÓRY ZASKAKUJE NA KAŻDYM KROKU.

Ogród to pasja, a udowadnia to Maria Sawska, która swój kawałek zieleni uprawia od wielu lat i wciąż ma nowe pomysły na aranżację.

— To nie jest tak, że od razu wiedziałam, że ogród będzie tak wyglądał — wspomina pani Maria. — Dwadzieścia lat temu posadziliśmy pierwsze rośliny — iglaki i chyba tak to się zaczęło. Potem sama tworzyłam sadzonki, przesadzałam rośliny, szczepiłam róże, poszukiwałam nowych pomysłów i w końcu zapełnił się roślinami. Spędzam w nim naprawdę dużo czasu. Taki efekt wymaga pracy.

Jej dumą są małe krzewy, które przycina w wymyślne kształty. Właścicielka ogrodu śmieje się, że figury powstały z konieczności. Po prostu rośliny rosły zbyt bujnie i zaczęły zasłaniać chodnik. Wiosną zaskakujący jest widok kolumnowo przyciętej forsycji. To sztuka, bo krzew przycięty w ten sposób jest ogromną rzadkością.

Nigdy nie korzysta z porad specjalistów, ponieważ chce, aby otoczenie domu odzwierciedlało wyłącznie jej gust i poczucie piękna. W ogrodzie fantastycznie prezentują się letnie przyjęcia dla rodziny i przyjaciół. W pobliżu tarasów i miejsc, gdzie odpoczywają, są grupy silnie pachnących roślin. Pośród nich najważniejsze są róże, ale wrażenie robią miskanty. Większość tych pięknych krzewów powstało z małych krzaczków. To ogród pełen niespodzianek i zachwycających połączeń koloru i faktury. Nie bez powodu więc jej profil na Facebooku — „U Marysi w ogrodzie" — cieszy się taką popularnością.

— Ogród przynosi naprawdę ogromną satysfakcję — dodaje Maria Sawska. — To mój żywioł. Cieszę się, kiedy wszystko rośnie, rozkwita. Ogród jest naprawdę niewielki, dlatego konieczne są te cięcia. Iglaki, bukszpany i inne krzewy bardzo szybko się rozrastają. Muszę więc je przycinać, bo wkrótce zajęłyby całą przestrzeń chodnika.

Jej ogród doceniają nie tylko fani jej strony na portalu społecznościowym. Pojawił się nawet w programie „Rok w ogrodzie". A każdy taki gest, który podkreśla ciężką pracę pasjonata zieleni, dodaje ogrodnikom skrzydeł. Dziś najmniejszą fanką ogrodu jest wnuczka Maja. Kto wie, może zostanie kolejną „Mają w ogrodzie"?.

Kajot

fot. arch. prywatne

Izabella Gościcka, społeczny instruktor ogrodniczy Rodzinnego Ogrodu Działkowego „Za Gajem" w Wójtowie

Czas na ogród, czyli pani Izabella radzi

Niezmiennie od lat uważam, że najlepsze nawozy, które najlepiej stosować na działce, to zielone, ekologiczne i naturalne, czyli poplon. Tutaj można zastosować np. łubin. W ostatnich latach zainteresowanie poplonem wzrosło, ponieważ docenia się jego pozytywny wpływ na środowisko. Do tego poplony poprawiają strukturę słabej gleby, wzbogacają ziemię w azot i próchnicę, zapobiegają erozji i, co jest bardzo korzystne, powstrzymują rozprzestrzenianie się szkodników i chorób. Inną zaletą udanego poplonu jest ograniczenie zachwaszczenia. Niektórzy działkowcy, jeśli oczywiście zdążyli je posiać na czas, doceniają również zalety szpinaku i roszponki. To są gatunki warzyw, które mogą być wybierane praktycznie spod śniegu. Nawet jeśli nie wykształcą się duże liście, bo na przykład zasialiśmy je zbyt późno, to te warzywa także mogą być przekopane i znakomicie się sprawdzą. W przyszłym roku, na tak przygotowanej glebie, doczekamy się lepszych plonów. Od lat również przekonuję naszych działkowców do stosowania na działce naturalnych metod. Apeluję, by nie palili ognisk. Niestety, wciąż wiele osób nie daje się do tego przekonać. Ogniska naprawdę są nam niepotrzebne. Zamiast palenia zielonych odpadów, bardzo proszę o składanie ich w kompostownikach. Nawet gałęzie można pociąć na małe części i również można je w nim składować. Jest wiele metod, dzięki którym możemy zyskać wiele korzyści. Nie musimy na naszej działce stosować ogromnych ilości chemii czy palić odpadów zielonych właśnie. To ma być ekologiczna uprawa. Niech taką pozostanie. Dzięki temu zyskają sami działkowcy i środowisko.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

eprasa.pl b6f90575e1

Przestań wreszcie liczyć te owieczki!

WSZYSCY JUŻ DAWNO CHRAPIĄ, A TY WCIĄŻ PRZEWRACASZ SIĘ Z BOKU NA BOK... LICZENIE OWIEC, BARANÓW I WSZELKIEJ INNEJ ROGACIZNY NIE POMAGA... NAJWYŻSZY CZAS ZASIĘGNĄĆ POMOCY U MISTRZÓW FILOZOFII INDYJSKIEJ LUB U SPECJALISTÓW Z AMERYKAŃSKIEJ ARMII!

Sen to po prostu zdrowie. Żeby sprawnie funkcjonować w ciągu dnia, nie mieć problemów z koncentracją i zasobami energii — w nocy musimy się dobrze wyspać. Faktem jest, że nasze zapotrzebowanie na sen wraz z wiekiem obniża się. I choć to zawsze kwestia indywidualna, przeciętnie 25-latek potrzebuje od 6 do 11 godzin snu na dobę, a osoba powyżej 65. roku życia — już tylko od 5 do 9 godzin. Problem zaczyna się jednak wtedy, gdy albo nie możemy zasnąć wcale, albo zasypiamy snem płytkim, budzimy się na byle szelest i już tak leżymy w łóżku, oczekując brzasku lub zmiłowania pańskiego...!

Zatem ilość snu na dobę to jeden problem. Drugi stanowi jakość naszego snu. Chodzi bowiem o to, by jak najwięcej z przespanych godzin stanowił sen głęboki. Tylko on pozwala bowiem na najbardziej efektywną regenerację naszego organizmu.

Przyczyny bezsenności mogą być różne. Pierwszym winnym jest z reguły stres — wystarczy kilka niezałatwionych spraw, nadmiar wziętych na siebie obowiązków — i problemy ze snem mamy jak w banku. W bardziej skomplikowanych i wymagających już wizyty u specjalisty przypadkach bezsenność wywołują depresje, psychozy i zaburzenia lękowe oraz zespół niespokojnych nóg. Czasem przyjmowanie niektórych leków przyczynia się lub wręcz wywołuje problemy ze snem. Często jest też tak, że określona choroba, choćby przerost prostaty, zmusza do częstego oddawania moczu, nawet w nocy — i w ten sposób zaburza nasz zdrowy, spokojny sen.

Zanim jednak udamy się do lekarza pierwszego kontaktu — proponuję wypróbować kilka domowych, łatwych, a sprawdzonych w działaniu sposobów, by zwalczyć bezsenność i w końcu się wyspać.

1. PRECZ Z NIEBIESKIM ŚWIATŁEM!

Całe wieki nasz cykl sen-czuwanie regulowały wschody i zachody słońca. Dziś wszystko pokomplikowały sztuczne światło i smartfony. Wydzielana bowiem w naszym mózgu, a konkretnie w szyszynce melatonina — to hormon odpowiedzialny za senność lub jej brak. Gdy jest jasno, poziom melatoniny spada — i odwrotnie. Ale jak poziom melatoniny, a wraz z nim nasza senność mają rosnąć — gdy nasze oczy wciąż wpatrują się w intensywne światło monitora? Najgorsze ze wszystkiego jest niebieskie światło, które mózg interpretuje jako początek dnia — a zatem sygnał do rozbudzania organizmu. Rada: co najmniej godzinę przed snem odstaw smartfona, odejdź od komputera, wyłącz światło w pokoju. Z kolei w nocy, kiedy musisz skorzystać z łazienki — nie włączaj ostrego górnego światła. To najszybszy sposób, by się wybudzić. Wystarczy delikatna lampka, dzięki której nie połamiemy nóg, trafimy tam, gdzie trzeba, a mózg nie odbierze sygnału do pobudki.

2. TAJEMNICA TKWI W TEMPERATURZE

Miejsce, gdzie śpimy — też ma ogromne znaczenie. Przede wszystkim temperatura w sypialni nie powinna przekraczać 21 stopni Celsjusza. Dlatego w mojej sypialni tak rzadko zimą włączany jest kaloryfer. A za to w ciągu dnia, nawet w czasie największych mrozów, przynajmniej na kilka minut otwieram okno. Chodzi i o wymianę powietrza, i o utrzymanie niższej niż w reszcie domu temperatury. Pościel ze sztucznych włókien? Zdecydowanie nie polecam — najlepsza jest bawełna. Materac powinien być niezbyt miękki, ale i nie za twardy. Do tego kilka stron ulubionej książki i Morfeusz odwiedzi nas bez specjalnych zaproszeń!

Fot. pixabay

3. REGULARNY TRYB ZASYPIANIA

Starajmy się codziennie zasypiać i budzić mniej więcej o tych samych godzinach. Taki rytuał, który dotyczy także weekendów, pomoże nam „zaprogramować" mózg i cały organizm i przyzwyczai do wybudzania, ale i do zasypiania. Wieczorne czynności — czy kolejne rytuały — to następny punkt wspomagający zdrowy sen. Relaksacyjna kąpiel z olejkami, delikatne dźwięki muzyki, wspomniana już książka... W dzieciństwie też była przecież kąpiel, bajka, buzi i dobranoc...! Tak czy inaczej — przede wszystkim chodzi o wyciszenie ciała i umysłu. Jeśli planujesz położyć się spać o 23, to już o 21 masz zakaz rozmyślania o pracy, przeglądania czy nie daj Boże! — odpisywania na maile, planowania kolejnego dnia, wykonywania ćwiczeń fizycznych, grania i przeglądania mediów społecznościowych. To czas relaksu, rozluźnienia mięśni, spokojnego oddechu i medytacji.

4. DIETA PRZED SNEM MA ZNACZENIE

Na 2 godziny przed snem powinniśmy też spożyć nasz ostatni posiłek. Pełny również nie sprzyja bowiem spokojnym snom — przeciwnie: raczej wywoła koszmary. Ostatni posiłek nie może być też zbyt obfity. Wystarczy mała kanapka, kilka łyżek sałatki warzywnej czy inna drobna przekąska. Pamiętajmy też, że wbrew obiegowej opinii przed snem możemy spożyć nieco węglowodanów, choćby ciemnego pieczywa, ziemniaków, makaronu. Dzięki nim organizm przyswoi tryptofan — aminokwas niezbędny w walce z bezsennością, którego nasz organizm nie umie wytworzyć samodzielnie. Zakaz z kolei dotyczy napoi energetyzujących, mocnej herbaty, kawy, czekolady i kakao. Sprzymierzeńcem dobrego snu nie jest także alkohol, który tylko na pozór wywołuje senność, a faktycznie spłyca sen i powoduje wybudzanie w środku nocy. Na lepszy sen napij się melisy lub herbatki z kozłka lekarskiego. Niezmiennie w zasypianiu pomaga też zwyczajny kubek ciepłego mleka.

5. NIC NA SIŁĘ! RACZEJ WSTAŃ

Jeśli mimo wszystko dalej nie możesz zasnąć — wstań! 30 minut przewracania się z boku na bok i liczenia w myślach tych nieszczęsnych baranków wystarczy. Zapal mało intensywne światło, najlepiej lampkę nocną i zajmij się czymś niezbyt stymulującym. Poczytaj lekką książkę lub... artykuł w gazecie. Jeśli pogoda akurat sprzyja, otwórz okno i pooddychaj dłuższą chwilę świeżym powietrzem. W dalszym ciągu staraj się wycisz umysł i ciało: nie myśl o problemach, które czekają na ciebie jutro, nie napinaj mięśni.

6. MĄDROŚĆ JOGÓW I POMOC Z US ARMY

A na koniec — ujawniamy dwie tajemnice! Pierwsza tkwi w odpowiednim oddychaniu i znana jest pod kryptonimem 4-7-8. Najpierw głęboko wdychamy powietrze przez 4 sekundy. Następnie na 7 sekund zatrzymujemy ten wdech — by przez następne 8 sekund powoli wypuścić powietrze z płuc. I tak 4 razy. Dla poprawienia koncentracji warto wykonywać tę czynność z zamkniętymi oczami, a czubkiem języka dotykać podniebienia. Metoda znana była już w starożytnych Indiach, a dzisiejsi naukowcy zapewniają, że sen nadejdzie w ciągu 57 sekund! Co tam zresztą naukowcy — ja sama stosuję hasło 4-7-8 i ręczę, że działa.

Metoda armii amerykańskiej jest nieco trudniejsza i już sam fakt, że żołnierze potrzebują 6 tygodni szkolenia, by się jej nauczyć — o czymś świadczy. Ale w nagrodę potem wystarcza im 2 minuty, by zasnąć. Zaczynamy od odpowiedniego miejsca: przy okopach i kulach świszczących nad głowami żołnierzy — nasze łóżko można uznać za niebiański zakątek. Zamykamy oczy i rozluźniamy wszystkie mięśnie twarzy. Zakaz mrugania, zaciskania zębów — tylko spokojnie oddychamy. Po twarzy rozluźniamy ramiona, jedną rękę (tę, którą piszemy), dłonie i nogi. Teraz musimy wyłączyć myślenie. Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić, ale są trzy sposoby. Albo wyobrażamy sobie siebie w pokoju najczarniejszym z czarnych, na wygodnym łóżku pokrytym czarnym materiałem; albo wyobrażamy sobie, że płyniemy łódką po spokojnym jeziorze, a nad nami jest tylko błękitne niebo; albo w zapętleniu powtarzamy polecenie „nie myśl". Ta wizualizacja, która akurat na nas działa — powinna już w ciągu 10 sekund sprowadzić sen.

Jeśli te metody nie dadzą rady waszej bezsenności — zostaje tylko lekarz. Ale pamiętajcie. Każda tabletka to obosieczna broń...

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

eprasa.pl b6f90575e1

Na zbyt wysoki poziom cholesterolu wpływ ma także niskie spożycie olejów roślinnych

Z sercem dla serca, czyli precz z cholesterolem!

JAK CO ROKU, W OSTATNIĄ NIEDZIELĘ WRZEŚNIA OBCHODZILIŚMY ŚWIATOWY DZIEŃ SERCA. OBCHODY SIĘ SKOŃCZYŁY I CO DALEJ? OKAZUJE SIĘ, ŻE NIC DOBREGO — JAK WYNIKA Z BADANIA PRAWIE JEDNA CZWARTA POLAKÓW PO 35. ROKU ŻYCIA NIE WIE, JAKI MA POZIOM CHOLESTEROLU.

Z badania opinii, zrealizowanego niedawno dla marki Optima Cardio wynika, że dalsze 8% młodych Polaków ma świadomość przekroczonych norm poziomu cholesterolu w swojej krwi, ale nie robi z tym faktem nic lub robi niewiele. Z kolei według danych epidemiologicznych aż 61% dorosłych Polaków, czyli jakieś 16 mln ludzi, ma podwyższone stężenie cholesterolu lub przyjmuje z tego powodu leki. Zatem wiedza o szkodliwości tego związku i o jego poziomie w naszym organizmie jest kluczowa do kontroli zdrowia pod kątem schorzeń kardiologicznych, tym bardziej, że wywołują one każdego roku co drugi zgon wśród Europejczyków. Jednym z czynników ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych jest nieodpowiednia dieta, dlatego z okazji Światowego Dnia Serca przypominamy, o co warto zadbać profilaktycznie.

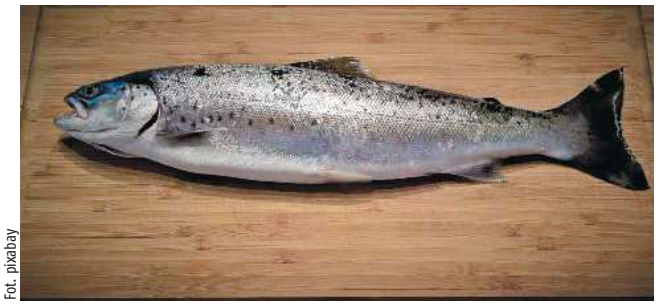
ZMIENIAJĄ NAWYKI ŻYWIENIOWE

57% badanych zmieniło nawyki żywieniowe, kiedy dowiedziało się, że ma podwyższony poziom cholesterolu. Ponad połowa ogranicza cukier (52,6%), je więcej owoców i warzyw (55,6%), prawie 60% ogranicza spożywanie tłuszczów TRANS i nasyconych (30,1%). Ponad 1/3 wprowadziła do diety więcej błonnika.

Choroby układu krążenia, w tym miażdżyca, choroba niedokrwienna serca czy udar mózgu — są głównymi przyczynami zachorowalności, niepełnosprawności i przedwczesnej umieralności w krajach rozwiniętych. Ich przyczyną jest nieprawidłowy sposób żywienia, czyli wysokie spożycie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, m.in. tłustych gatunków mięs, wywarów z mięs jako rosołu, wędlin, smalcu, masła, śmietany i tłustych serów. Na zbyt wysoki poziom cholesterolu wpływ mają także niskie spożycie olejów roślinnych (m.in. oliwy z oliwek, oleju rzepakowego), wysokie spożycie tłuszczów trans, obecnych m.in. w żywności typu fast-food, chipsach, frytkach, wyrobach cukierniczych, sosach i zupach w proszku, nadmierne spożycie soli, niskie spożycie świeżych warzyw i owoców, niska zawartość błonnika pokarmowego w diecie, niskie spożycie ryb, zwłaszcza tłustych ryb morskich — łososia, makreli, śledzia, halibuta, czy nadmierna ilość alkoholu, a zwłaszcza piwa, które ma bardzo wysoki indeks glikemiczny.

DIETETYK PODSUMOWUJE:

— Wszystko to sprzyja wysokim stężeniom cholesterolu we krwi i często przewyższa zapotrzebowanie energetyczne, prowadząc do nadwagi i otyłości. Sprzyja także rozwojowi cukrzycy czy nadciśnienia tętniczego — wyjaśnia mgr Jadwiga Przybyłowska, dietetyk. Dlatego pacjentom z problemami kardiologicznymi rekomenduje się prawidłowo zbilansowaną dietę o nazwie DASH, opracowaną przez amerykańskich specjalistów z Narodowego Instytutu Serca, Płuc i Układu Krwiotwórczego, oraz tzw. dietę śródziemnomorską. Są to diety o udokumentowanej skuteczności w profilaktyce chorób układu sercowo-naczyniowego. Zgodnie z ich założeniami, źródło energii i składników odżywczych powinny stanowić: pełnoziarniste produkty zbożowe, częściowo odtłuszczone produkty mleczne, świeże warzywa i owoce, nasiona, orzechy, ryby, chude mięso oraz tłuszcze pochodzenia roślinnego. Dzięki temu obie diety są ubogie w nasycone kwasy tłuszczowe i cholesterol — natomiast bogate w błonnik pokarmowy, witaminy i przeciwutleniacze. Obie diety ograniczają też spożycie czerwonego mięsa,



Fot. pixabay

61 procent dorosłych Polaków, czyli jakieś 16 mln ludzi ma podwyższone stężenie cholesterolu lub przyjmuje z tego powodu leki

57 proc. badanych zmieniło nawyki żywieniowe, kiedy dowiedziało się, że ma podwyższony poziom cholesterolu (poniżej liczby)

52,6 proc. ogranicza cukier

REKLAMA

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

dr n. med. MACIEJ BIERNACKI
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
•chirurgia ogólna •chirurgia onkologiczna •żylaki •przepukliny •usuwanie drobnych zmian skórnych •leczenie chorób piersi •leczenie nowotworów przewodu pokarmowego
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
89 535 72 80 od godz. 13⁰⁰, 508 36 26 52
53818otbr-b -0

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

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

Roman Łesiów
UROLOG
• leczenie zachowawcze i operacyjne
• USG układu moczowego
• cystoskopia, zabiegi operacyjne
• uroflometria
rejestracja Olsztyn, od godz. 13⁰⁰
Lancet 89 535 72 80
al. Wojska Polskiego 39
305517otbr-b -0

arthmed
KLINIKA ORTOPEDYCZNA
Olsztyn, ul. Barcza 48, lok. 8L, tel. 89 541 27 39
www.arthmed.pl, e-mail:info@arthmed.pl
lek. KRZYSZTOF GAWENDA
lek. MICHAŁ RYBOŁOWICZ, lek. PIOTR ZIÓŁKOWSKI
ODDZIAŁ ORTOPEDII JEDNEGO DNIA
Artroskopowe leczenie cieśni nadgarstka - lek. K. Gawenda
• Artroskopia stawu kolanowego, barkowego i skokowo-piszczelowego.
• Leczenie osoczem bogatopłytkowym - czynnikami wzrostu (PRP)
▪ PORADNIA ORTOPEDYCZNA ▪ DENSYTOMETRIA ▪ LECZENIE OSTEOPOROZY
Wizyty refundowane przez NFZ i prywatne
436180tbr-c -0

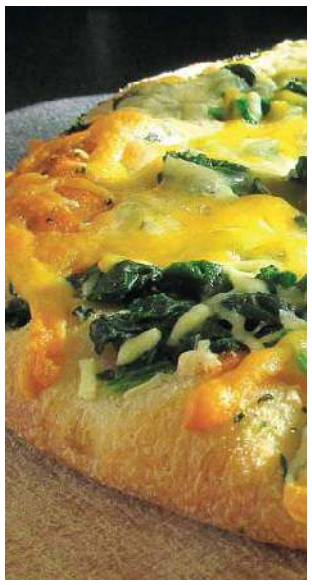
proktologia
dr n. med.
Tadeusz Peterlejtner
specjalista chirurg
Olsztyn, ul. Mroza 13
pn., śr. i pt. 16.00-18.00
rejestracja
(89) 543-25-72
kom. 0601-693-107
303817otbr-b-M

Lech Mickiewicz
GINEKOLOG
• sonda pochwowa
• cytologia
• antykoncepcja
Olsztyn
ul. Barcza 48/1
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00
rej. tel. kom. 601-952-165
155518otbr-a -0

PONIEDZIAŁEK
oferty pracy
z regionu i z Polski
dodatek
praca.wm.pl
mp-otbr-7098

eprasa.pl b6f90575e1

Osoby z podwyższonym cholesterolem nie powinny smarować pieczywa masłem czy smalcem



Całkowity zakaz:
- tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, masło, miksy masła z margaryną;
- tłuste sery żółte;
- pieczywo cukiernicze: ciasta, ciastka, batony;
- sól;
- produkty smażone;
- alkohol

Absolutny obowiązek:
- chude mięso i wędliny;
- tłuste ryby morskie;
- orzechy i nasiona;
- warzywa i owoce;
- produkty zawierające błonnik pokarmowy;
- mleko o obniżonej zawartości tłuszczu

słodyczy i innych produktów będących źródłem cukrów prostych (m.in. słodkich soków i napojów). Taki sposób odżywiania przyczynia się do redukcji masy ciała, obniżenia ciśnienia tętniczego krwi, obniżenia poziomu trójglicerydów we krwi, cholesterolu całkowitego i „złego" cholesterolu LDL.

Z ROZWAGĄ WYBIERZ TŁUSZCZE

W profilaktyce i leczeniu chorób układu krążenia szczególną uwagę zwraca się także na odpowiedni dobór tłuszczu w diecie, dlatego niezwykle ważną kwestią jest optymalny wybór tłuszczu do smarowania pieczywa i obróbki termicznej potraw.

— Podstawowa zasada, jaką należy kierować się przy rekomendacji tłuszczu do smarowania pieczywa pacjentom kardiologicznym brzmi: maksymalnie ograniczać spożycie tłuszczów nasyconych, które przez większość osób spożywane są w nadmiarze — mówi mgr Przybyłowska. — Dlatego osoby z podwyższonym poziomem cholesterolu we krwi powinny zrezygnować ze smarowania pieczywa masłem czy smalcem. To wysokiej jakości margaryny są bogatym źródłem korzystnych dla zdrowia nienasyconych kwasów tłuszczowych, a część z nich wzbogacana jest również w sterole roślinne, które sprzyjają obniżeniu stężenia cholesterolu w surowicy krwi. Taki efekt obserwuje się przy spożyciu 1,5-3 g steroli roślinnych dziennie. Osoby, które oprócz wysokiego cholesterolu mają podwyższone ciśnieniem krwi — mogą skorzystać też z produktów wzbogaconych o potas.

BADANIA KLINICZNE KONIECZNE

Margaryny wzbogacane w sterole i stanole roślinne należą do żywności funkcjonalnej, czyli żywności o szczególnych właściwościach prozdrowotnych. Korzystne oddziaływanie zdrowotne żywności funkcjonalnej musi być potwierdzone badaniami klinicznymi. Taka żywność może być wtedy oznakowana oświadczeniami zdrowotnymi, potwierdzających określone właściwości jej składników. Warto zaznaczyć, że stosowany obecnie proces produkcji margaryn kubkowych, czyli proces estryfikacji, zapobiega powstawaniu tłuszczów trans. Większość dostępnych aktualnie na polskim rynku margaryn do smarowania pieczywa zawiera śladowe ilości tłuszczów trans, tzn. < 1% całkowitej zawartości tłuszczu, co określane jest jako „praktycznie nieobecne", a więc nieszkodliwe dla zdrowia.

— Jeśli chodzi o zastosowanie tłuszczów przy przygotowywaniu potraw wymagających obróbki termicznej, najlepiej nadają się do tego tłuszcze z wysokim punktem dymienia, wysoką zawartością jednonienasyconych kwasów tłuszczowych i niską zawartością wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Takie warunki spełniają m.in. rafinowany olej rzepakowy i rafinowana oliwa z oliwek — tłumaczy dietetyk.

NIE MA TO JAK RUCH

Oprócz zmiany diety przy wysokim poziomie cholesterolu należy zadbać także o ruch, np. chodzić na spacery lub wybrać inne aktywności fizyczne. Co optymistyczne, z badania wynika, że już prawie co trzeci badany z podwyższonym cholesterolem prowadzi bardziej aktywny tryb życia, więcej się rusza (31,5%), a niemal połowa respondentów jest pod stałą kontrolą lekarza specjalisty i bada się regularnie. A to bardzo ważne.

Badanie poziomu cholesterolu nie jest skomplikowane, ale bardzo wartościowe. Pozwala określić ważne parametry zdrowotne i zareagować wcześnie na niepokojące zmiany w naszym organizmie, których nie widać. Najlepiej wykonać tzw. profil lipidowy, czyli badanie krwi oznaczające stężenie cholesterolu, jego frakcji LDL i HDL oraz trójglicerydów. Profil lipidowy jest dużo bardziej miarodajny od oznaczenia całkowitego stężenia cholesterolu we krwi. Warto wykonywać go regularnie, by ustrzec się choćby miażdżycy, zawału lub udaru. — Pamiętajmy jednak, by wyniki interpretować odpowiednio do wieku i stanu zdrowia — radzi dietetyk.

Badanie zrealizowane na zlecenie marki produktów żywności funkcjonalnej Optima w dniach 28.08-03.09.2018 przez agencję SW RESEARCH metodą wywiadów on-line (CAWI) na panelu internetowym SW Panel. W ramach badania przeprowadzono 1011 ankiet z rodzicami dzieci w wieku szkolnym.

Magdalena Maria Bukowiecka

REKLAMA

OLSZTYŃSCY LEKARZE SPECJALIŚCI
ZBIGNIEW FRENSZKOWSKI
Specjalista LARYNGOLOG
Przyjmuje dzieci i dorosłych, dobór aparatów słuchowych
Adres: Olsztyn, ul. Kopernika 1
Rejestracja telefoniczna: 89 535 25 48
Poniedziałki, środy, piątki, godz.: od 12.00 do 16.00
303617otbr-c -0

Elżbieta Malarkiewicz
Specjalista Chorób Wewnętrznych
Kardiolog
OLSZTYN, ul. Sybiraków 36, śr. 15⁰⁰-17⁰⁰
rej. tel. 89 539-27-90, w godz. 8⁰⁰-19⁰⁰
SZCZYTNO, ul. 3 Maja 2A,
pon. od godz. 15.00, tel. 602 210 164
304617otbr-b -0

Diagnostyka kardiologiczna
• 24 h zapis holtera
• holter ciśnieniowy • echo serca
OLSZTYN, ul. Sybiraków 36
rej. tel. 89 539-27-90, w godz. 8⁰⁰-19⁰⁰
304517otbr-b-M

NZOZ S.SZYMAŃSKI
Olsztyn
ul. gen. Hallera 4B
tel. 89 543-09-94
• oddział chirurgii szczękowej – umowa z NFZ
• implantologia stomatologiczna
• stomatologia zachowawcza • protetyka
• kompleksowe bezbolesne leczenie zębów w znieczuleniu ogólnym
168118otbr-a-M

STOMATOLOG
LEK. EWA MICKIEWICZ
specjalista protetyki stomatologicznej
Olsztyn, ul. Barcza 48/1
tel. 89 542 67 40
tel. 512 506 756
• pełny zakres stomatologii zachowawczej • protetyka
• RTG zębów • laseroterapia
• wybielanie zębów
• licówki porcelanowe
304017otbr-b-M

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 -0

WTOREK
dodatek
dom.wm.pl
praktyczne porady dotyczące urządzania i remontowania domów i mieszkań
mp-otbr-7100a

eprasa.pl b6f90575e1

Od 1 kwietnia 2016 roku na program 500 plus przeznaczono 54 mld zł

Mniej bezrobotnych, więcej dzieci

OLSZTYN ODWIEDZIŁA ELŻBIETA RAFALSKA, MINISTER RODZINY, PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ. MÓWIŁA O PROGRAMIE 500 PLUS, WZROŚCIE DZIETNOŚCI, POLITYCE SENIORALNEJ I SPADKU BEZROBOCIA.

Minister Elżbieta Rafalska spotkała się wczoraj z wojewodą, burmistrzami i wójtami oraz pracownikami pomocy społecznej. Jak powiedziała, podsumowując działania rządu — w Polsce z programu 500 plus korzysta 2 mln 460 tys. rodzin. Dzieci w tych rodzinach jest 3 mln 740 tys. Przez pierwszych siedem miesięcy tego roku na program wydano 13 mld 200 mln zł. Od 1 kwietnia 2016 roku na 500 plus przeznaczono 54 mld zł.

— Te pieniądze wzmocniły i poprawiły sytuację polskich rodzin we wszystkich regionach — podkreśliła Elżbieta Rafalska. — Ale pierwszoplanowym wyzwaniem przy wprowadzaniu tego programu była poprawa sytuacji demograficznej. Stąd finansowanie drugiego dziecka bez kryterium dochodowego, ponieważ wszystkie badania wskazywały, że przyczyną ograniczenia liczby dzieci jest obawa przed pogorszeniem sytuacji materialnej. Wskaźnik dzietności w 2015 roku wynosił 1,29, a w roku 2017 wynosił 1,45. Dzisiaj rodzi się też więcej trzecich dzieci.

Jak mówiła minister, w kraju średni wzrost urodzeń wynosi 12,4 proc. Na Warmii i Mazurach ten wzrost jest 15 procentowy. Zdaniem Rafalskiej, rodziny mają większy komfort finansowego funkcjonowania, także dzięki wzrostowi płac i zmniejszeniu bezrobocia. W 2017 roku urodziło 402 tys. dzieci, więcej niż rok wcześniej, choć wzrost liczby urodzin nastąpił już w ciągu dwóch ostatnich miesięcy 2016 roku. Ale, jak dodała minister, w Polsce spada liczba kobiet w wieku rozrodczym — rocznie od 50 do 70 tys. — Tej struktury wiekowej nie jesteśmy w stanie zmienić — tłumaczyła Rafalska, która mówiła także o spadku skrajnego ubóstwa, które zagrażało wielu rodzinom wielodzietnym — z 6,5 proc. do 4,3 proc.

Fot. Andrzej Sprzączak

Minister Elżbieta Rafalska i wojewoda Artur Chojecki

— Ten spadek jest zauważalny nie tyko w statystykach — przekonywała. — Słyszę o tym w szkołach, przedszkolach i sklepach. Dzisiaj ludzi stać na więcej. Przez pierwszy kwartał trwania programu eksperci pytali, gdzie są te pieniądze, bo nie było widać efektu w konsumpcji. Tymczasem polskie rodziny, po pierwsze, popłaciły długi za czynsz czy gaz. W potem mogły kupić pralkę, lodówkę, wymienić meble w pokoju dziecięcym. To rodziny decydowały, jak gospodarować pieniędzmi, i okazało się, że przypisywane im marnotrawstwo nie okazało się poważnym problemem. Skończmy z mitem, że rodziny wydają 500 plus w sklepach monopolowych.

Z kolei z programu wsparcia ucznia — 300 zł na wyprawkę — może skorzystać ponad 4,6 mln dzieci.

Minister przekazała też dobrą wiadomość dotyczącą bezrobocia w Polsce. Według danych Eurostatu, wynosi ono 3,4 proc. przy średniej unijnej 6,8 proc. Najniższą stopę bezrobocia mają Czechy. My jesteśmy za nimi razem z Niemcami. — Według naszych danych, w 2015 roku było 1,5 mln bezrobotnych, dzisiaj jest ich 960 tys. — dodała. — Jako minister czekałam na spadek tej liczby poniżej miliona. Pamiętam czasy, kiedy w Polsce bez pracy były ponad 3 mln Polaków.

Wojewoda Artur Chojecki mówił o realizacji programów socjalnych w regionie. — Na Warmii i Mazurach do końca lipca wydano ponad pół miliarda zł na program 500 plus — wyliczał. — A plan przewiduje kwotę ponad 900 mln zł. Takich środków wcześniej w gospodarce naszego województwa nie było. I one nakręcają koniunkturę gospodarczą województwa. Innym dynamicznie się rozwijającym programem prorodzinnym jest Karta Dużej Rodziny. W 2015 roku korzystało z niego niewiele ponad 30 tys. użytkowników, w tym jest ich ponad 81 tys. Rodzina zabezpieczona poprzez program 500 plus chce korzystać z instytucji kultury i usług.

Wojewoda Chojecki mówił także o programie Maluch Plus. W tym roku województwo ma otrzymać na jego realizację prawie 7 mln zł. Dzięki funkcjonowaniu programu w regionie powstało 130 placówek opiekuńczych dla ponad 3000 najmłodszych. Z kolei program Senior Plus przyniósł wzrost liczby klubów seniora w województwie z 6 do 26. Są w nich 593 miejsca. — Rząd patrzy na rodzinę w kompleksowy sposób — stwierdził wojewoda.

Ewa Mazgal

TYSIĄCE MUNDUROWYCH PROTESTOWAŁO WCZORAJ W WARSZAWIE

KRAJ Wczoraj w Warszawie odbył się ogólnopolski protest służb mundurowych. Do stolicy pojechali także funkcjonariusze z naszego regionu.

Mundurowi z całego kraju protestowali wczoraj w Warszawie. Przeszli Traktem Królewskim — z placu Zamkowego na plac Na Rozdrożu. Protestowali z powodu braku porozumienia z Ministerstwem Spraw Wewnętrznych i Administracji w sprawie swoich postulatów.

Funkcjonariusze domagają się między innymi podwyżek płac i zmian w przepisach emerytalnych, dodatkowych środków na motywacyjny wzrost uposażeń, wprowadzenia odpłatności za nadgodziny czy zrównania statusu funkcjonariuszy. Wszyscy policjanci z oddziału prewencji protestowali w mundurach. Do Warszawy pojechali także mundurowi z naszego regionu: policjanci, strażacy, służba więzienna, pogranicznicy i celnicy.

Fot. Zbigniew Woźniak

Olsztyńscy funkcjonariusze żądają między innymi podwyżek płac i zmian w przepisach emerytalnych

— Jesteśmy zaskoczeni liczbą funkcjonariuszy, którzy wzięli udział w proteście. Widać było wręcz kolumny ludzi. Media społecznościowe podają, że było nas około 30 tysięcy. To zdecydowanie większa liczba, niż zakładaliśmy nawet w optymistycznej wersji. To pokazało, że tworzymy jedność — powiedział w rozmowie z nami Sławomir Koniuszy, przewodniczący ZW NSZZ P w Olsztynie. — Protest został zorganizowany po to, żeby rząd zauważył nasze potrzeby. Jednak okoliczności wręczenia petycji są dosyć przykre. Nie wyszedł do nas ani premier, ani prezydent czy minister.

Przypomnijmy, że protest policjantów trwa od 10 lipca. Akcja „Pouczenie zamiast mandatu" miała być jego wyrazem. Efektem był znaczny spadek liczby mandatów dla kierowców.

nk

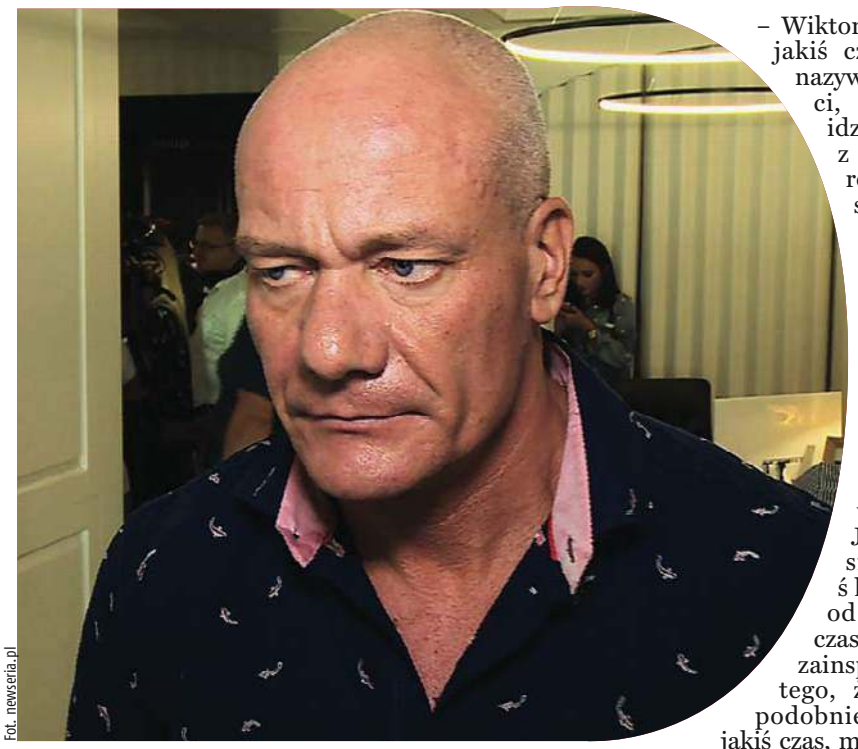
eprasa.pl b6f90575e1

LUDZIE PIOTR ZELT: STARAM SIĘ ŻYĆ EKOLOGICZNIE. ROZPOZNAWALNOŚĆ ZOBOWIĄZUJE NAS DO TEGO, ŻEBY KSZTAŁTOWAĆ POZYTYWNE POSTAWY W DZIEDZINIE EKOLOGII, DBAŁOŚCI O PRZYRODĘ I OCHRONĘ ZWIERZĄT.

Chylę czoła przed kolegą po fachu

Piotr Zelt podkreśla, że trzeba mieć świadomość małych gestów, które są niezwykle ważne dla ekologii. Najpierw warto zacząć od samego siebie – trzeba sortować śmieci, zakręcać wodę w kranie, gdy się z niej nie korzysta, wyłączać światło w pomieszczeniach, w których nikt nie przebywa, i zrezygnować z jednorazowych torebek czy sztućców. Aktor przyznaje, że lubi żyć w harmonii z przyrodą i niezmiernie cieszy go widok czystych lasów. Dlatego wzorem Wiktora Zborowskiego w wolnych chwilach wyrusza z workiem w poszukiwaniu śmieci.

– Staram się żyć ekologicznie, dbam o środowisko i o to, co nas otacza. To się zaczyna od najprostszych rzeczy, to jest gaszenie niepotrzebnie włączonego światła, zakręcanie kranów, żeby woda się nie lała w sposób niekontrolowany, segregacja śmieci, sprzątanie, nie mówię o domu, ale sprzątanie otoczenia. Jeżeli widzimy, że gdzieś jest naśmiecone na trawniku czy wokół naszego domu, to nie wstydźmy się, tylko po prostu podnieśmy to i wyrzućmy do kosza, żeby było czysto, żeby nie było naśmiecone. To nic nie kosztuje, nie jest żadnym wstydem – mówi aktor.



Fot. newseria.pl

Aktor lubi żyć w harmonii z przyrodą i niezmiernie cieszy go widok czystych lasów

Aktor chyli czoła przed swoim kolegą po fachu – Wiktorem Zborowskim, który daje najlepszy przykład w tej kwestii.

– Wiktor chodzi co jakiś czas, on to nazywa na śmieci, po prostu idzie do lasu z workiem, rękawicami, szpikulcem i zbiera śmieci. Robi to regularnie i chwali się później swoją zdobyczą, tzn. ile worków takich śmieci uzbierał. Ja staram się go naśladować od pewnego czasu, bo mnie zainspirował do tego, żeby robić podobnie. Raz na jakiś czas, może nie tak często jak Wiktor, ale idę i po prostu staram się sprzątać lasy. Myślę, że to mogłoby być fajnym obyczajem, żeby ludzie świadomi i którym zależy na tym, żeby świat był czystszy, żeby coś takiego robili – mówi Piotr Zelt.

Zdaniem Zelta popularne osoby mają duże pole do popisu, bo ich działania proekologiczne mogą być zauważone przez szersze grono odbiorców. Powinny więc być przykładem, jak żyć, by nie doprowadzać środowiska do degradacji.

– Z pewnością pewien rodzaj popularności, tego, że jesteśmy rozpoznawalni, zobowiązuje nas do czegoś. Zobowiązuje nas na przykład do tego, żeby kształtować pozytywne postawy w każdej dziedzinie, w dziedzinie ekologii, w dziedzinie dbałości o przyrodę, o ochronę zwierząt, również w sprawach politycznych, jakichkolwiek, społecznych, zdrowotnych. Dlatego że skupiamy na chwilkę może dłużej niż ktokolwiek inny uwagę szerszej grupy ludzi na sobie, to powinniśmy takie postawy kształtować i to jest naszym obowiązkiem. Z całą pewnością ekologia i ochrona przyrody jest taką sferą i takim tematem, w którym należy się uaktywniać i należy się udzielać – mówi Piotr Zelt.

Aktor podkreśla, że większość z nas myśli tylko o tym, co tu i teraz, nie zastanawia się co będzie za klika, kilkadziesiąt lat i co zostanie dla przyszłych pokoleń. Dorośli powinni więc dawać dobry przykład dzieciom i od małego wpajać im nawyki proekologiczne. Warto im pokazać, że ekologia nie wymaga wielkich poświęceń. Wszystko zaczyna się od małych gestów.

– Będąc świadomymi, dorosłymi ludźmi powinniśmy zwracać uwagę na to, zakorzeniać i rozwijać takie odruchy i taką świadomość u naszych dzieci. To jest nasz obowiązek absolutnie, żeby naszym milusińskim takie rzeczy uświadamiać i kształtować proekologiczne postawy – mówi Piotr Zelt.

Zdaniem aktora istotne są zarówno dłu-

TRZEBA ŻYĆ EKO I KONIECZNIE PROPAGOWAĆ TEN STYL

LUDZIE Zdaniem Olgi Borys, Polacy wciąż za mało dbają o przyrodę. Strasznie ubolewa, kiedy widzi wyrzucone w pięknym lesie śmieci.

Olga Borys przekonuje, że nie tylko warto samemu być eko, lecz także trzeba propagować zdrowy i ekologiczny styl życia wśród rodziny i znajomych. Jej dobre nawyki dotyczą przede wszystkim tak prozaicznych czynności jak segregowanie śmieci czy przemyślane zakupy spożywcze. Aktorka zwraca uwagę m.in. na opakowanie produktów, unikając tych, które nie są biodegradowalne lub zdatne do recyklingu. Dokładnie czyta też etykiety, a warzywa i owoce kupuje tylko od sprawdzonych dostawców. Takie spojrzenie na ekologię podziela również jej nastoletnia córka.

Fot. newseria.pl

Olga Borys przekonuje, że ekologiczny styl życia wcale nie składa się z samych wyrzeczeń, a wybory nie muszą być radykalne. To zwyczajne, proste zachowania, które każdy od zaraz może wprowadzić w życie i zachęcić do tego samego bliskie osoby.

– Ekologia może być trendy i ona jest trendy od jakiegoś czasu, ale najważniejsze jest szerzenie świadomości tego zjawiska, przyjemności z bycia ekologicznym i zarażania tą postawą jak najszerszej grupy ludzi. Co za tym idzie? Wiadomo, że wtedy zacznie się dobrze jeść, zacznie się zwracać uwagę na to, skąd pochodzi dany produkt. Poza tym takie ekologiczne odżywianie wymaga jeszcze wciąż od nas dość dużego wysiłku, bo trzeba znaleźć, a to sprzyja trzymaniu figury – mówi aktorka.

Wspomina, że już przed laty jej mama – choć zupełnie nieświadomie, to intuicyjnie wybierała świeże i zdrowe produkty. Wtedy jako mała dziewczynka nie miała pojęcia, że — paradoksalnie — gorszy wygląd warzyw i owoców oznacza ich wyższą jakość.

– Pod koniec lat 90. było tak, że im piękniejsze opakowania, im bardziej kolorowe puszki, butelki plastikowe i torebki, tym lepiej. I wówczas jako dziecko do mojej mamy miałam pretensje, bo ona całe życie nienawidziła kupować w sklepach warzyw, tylko woziła ze wsi – mówi Olga Borys.

Podkreśla, że teraz sama jest proekologiczną matką, dlatego konsekwentnie wpaja takie zasady swojej nastoletniej córce.

– Moje dziecko czyta opakowania, patrzy, czy to jest fair trade, bo to też jest bardzo istotne w tych czasach, segreguję śmieci, zacznijmy od takich drobnych rzeczy. Uważam się za ekologiczną, aczkolwiek jeszcze wiadomo, że daleko mi do doskonałości – mówi Olga Borys.

Zdaniem Olgi Borys Polacy wciąż za mało dbają o przyrodę i bezmyślnie zanieczyszczają tereny, które są naszą wizytówką. Aktorka podkreśla, że dokonując rozmaitych wyborów, w pewnym momencie zaczynamy sobie zadawać pytanie, co możemy zmienić, by nam żyło się lepiej i żeby przy okazji nie zostawić po sobie totalnego zniszczenia.

opr. bar, na podst. newseria.pl

eprasa.pl b6f90575e1

Więcej informacji o imprezach na orientacja.pl

WYSTAWA W MUZEUM: W SŁUŻBIE NIEPODLEGŁOŚCI

18.10
Olsztyn\\\ **NASZ PATRONAT**

W Muzeum Warmii i Mazur w Olsztynie trwają przygotowania do wystawy z okazji 100-lecia niepodległości pt. „W służbie niepodległości. Telegramy patriotyczne 1895-1939". Wernisaż odbędzie się 18 października, a wystawę będzie można zwiedzać przez cały rok.

Tematem ekspozycji jest rola, jaką w drodze do niepodległości odegrało podtrzymywanie pamięci historycznej i tradycji narodowej przez Polaków mieszkających na ziemiach trzech zaborów. Tytułowe ozdobne blankiety listowe, wydawane od 1895 do 1939 r. „ku pokrzepieniu serc", wysyłano z życzeniami z okazji jubileuszy czy ślubów. Były ozdobione m.in. wizerunkami bohaterów narodowych, pisarzy, poetów i kompozytorów, katedry krakowskiej na Wawelu czy klasztoru na Jasnej Górze.

Ta problematyka wiąże się z historią regionalną oraz zmaganiami ludności warmińskiej i mazurskiej z germanizacją. Warmia i Mazury nie uczestniczyły bezpośrednio w zrywach niepodległościowych, a polskość tych ziem podtrzymywana była poprzez działania o charakterze pozytywistycznym: polskie gazety, księgarnie, biblioteki Towarzystwa Czytelni Ludowych itp. Po przegranym plebiscycie 1920 r. starano się kontynuować tę pracę oraz utrzymywać więzi z Macierzą. Idea telegramów patriotycznych wpisuje się w działalność tego typu. Oprócz telegramów będą prezentowane obrazy, biżuteria patriotyczna, w tym wyjątkowo cenna obrączka z insurekcji kościuszkowskiej, krzyżyk z Olszynki Grochowskiej upamiętniający powstanie listopadowe 1830 r., a także czapka generalska T. Kościuszki, medal i dyplom niepodległości z podpisem J. Piłsudskiego. Obiekty pochodzą ze zbiorów Muzeum Warmii i Mazur, Muzeum Wojska Polskiego, Muzeum Narodowego w Poznaniu czy Biblioteki Uniwersyteckiej w Poznaniu. **red.**

REKLAMA

licytacja

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Ostródzie Wojciech Wawrzynkowski, 14-300 Morąg, ul. Pomorska 21/210 (tel. 89 757 54 42) ogłasza, że dnia **24 października 2018 r. o godz. 9:10** w budynku Sądu Rejonowego w Ostródzie mającego siedzibę przy ul. Jana III Sobieskiego 12, w **sali nr VIII**, odbędzie się **PIERWSZA LICYTACJA** nieruchomości gruntowej zabudowanej:
- budynkiem mieszkalnym, jednokondygnacyjnym, wolnostojącym z nieużytkowym poddaszem, częściowo podpiwniczonym, wybudowanym ok. roku 1939 w technologii tradycyjnej murowanej z cegły czerwonej o powierzchni zabudowy 130 m^2,
- budynkiem gospodarczym drewnianym, jednokondygnacyjnym z dachem dwuspadowym pokrytym dachówką, wybudowanym ok roku 1955 o powierzchni zabudowy 59 m^2,
- budynkiem gospodarczym jednokondygnacyjnym, murowanym z cegły z dachem jednospadowym pokrytym dachówką, wybudowanym ok. 1978 r. o powierzchni zabudowy 35 m^2

stanowiącej działkę nr 129 o powierzchni 0,1357 ha z Obrębu ewidencyjnego 0022 Ruś Jednostka Ewidencyjna 281508 Gmina Morąg położoną pod adresem Ruś 18, gmina Morąg, powiat ostródzki, województwo warmińsko-mazurskie, dla której Sąd Rejonowy w Ostródzie VI Zamiejscowy Wydział Ksiąg Wieczystych w Morągu prowadzi księgę wieczystą nr **EL2O/00023499/1.** Suma oszacowania wynosi **92 690,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa **3/4** sumy oszacowania i wynosi **69 517,50 zł**.
Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć; rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. **9 269,00 zł** w gotówce lub na rachunek bankowy komornika: **36 8843 0003 0030 0108 3000 0010 najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg – z dopiskiem Wadium KM 294/18.** Zgodnie z przepisem art. 976 §1 kpc w przetargu nie mogą uczestniczyć osoby, które mogą nabyć nieruchomość tylko za zezwoleniem organu państwowego, a zezwolenia tego nie przedstawiły oraz inne osoby wymienione w tym artykule. **Szczegółowych informacji udziela Komornik pod numerem tel. (89) 757 54 42.**

15618OTBA-B -0

OBWIESZCZENIE O LICYTACJI
Naczelnik Urzędu Skarbowego w Bartoszycach

podaje się do publicznej wiadomości, że dnia 8.10.2018 r. o godzinie 10:00 w lokalu znajdującym się pod adresem WOZŁAWKI 38 GM. BISZTYNEK, celem uregulowania należności na rzecz: NACZELNIK URZĘDU SKARBOWEGO W BARTOSZYCACH – URZĄD SKARBOWY W BARTOSZYCACH odbędzie się sprzedaż z licytacji niżej wyszczególnionych przedmiotów zajętych w dniu 05.06.2018 r. należących do WOODCRAFT SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ SPÓŁKA KOMANDYTOWA, TOPOLOWA 13, 11-200 BARTOSZYCE

Poz.	Wyszczególnienie/opis	Ilość/ Jednostka miary	Wartość szacunkowa	Cena wywołania
1.	Samochód ciężarowy Renault Master, rok prod. 2011, nr rej. NO 8149G nr VIN VF1MAF4CE46470230	1 szt.	16.100,00 zł	12.075,00 zł

Zajętą ruchomość można oglądać w dniu 8.10.2018 r. od godz. 9.30 do godz. 10.00 w lokalu w miejscowości WOZŁAWKI 38 GM. BISZTYNEK. Jeżeli wartość szacunkowa przedmiotu zajęcia przekracza kwotę 4500,00 zł, warunkiem udziału w licytacji jest wniesienie do organu egzekucyjnego wadium w wysokości 1/10 kwoty oszacowania. Dodatkowe informacje pod numerami telefonów: 604799296 lub 897627987.

170518otbr-a-0

PONIEDZIAŁEK
oferty pracy
z regionu i z Polski
dodatek
praca.wm.pl

mp-otbr-7098

komunikat

WÓJT GMINY EŁK

podaje do publicznej wiadomości, że w tutejszym Urzędzie Gminy w Ełku przy ulicy T. Kościuszki 28A, 19-300 Ełk, wywieszony jest wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy w trybie bezprzetargowym na rzecz dotychczasowych dzierżawców: obręb Konieczki, część działki 92/7, i obręb Mostołty, część dz. nr 53/2.

Wójt Gminy Ełk
mgr Tomasz Osewski

77418EKWE-A -0

licytacja

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Ostródzie Arkadiusz Królikowski (tel. 89 642 15 33, fax 642 07 35) ogłasza, że dnia **22 października 2018 r. o godz. 8:30** w budynku Sądu Rejonowego w Ostródzie mającego siedzibę przy ul. Jana III Sobieskiego 12, w sali nr XI, odbędzie się **DRUGA LICYTACJA** nieruchomości należącej do dłużnika: Stefan Duk, położonej: **Lewałd Wielki,** gm. Dąbrówno, powiat ostródzki, woj. warmińsko-mazurskie, dla której Sąd Rejonowy w Ostródzie V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o numerze **EL1O/00029590/4**. Nieruchomość gruntowa niezabudowana (półwysep położony na zachodnim brzegu jeziora Dąbrowa Mała, z linią brzegową ok. 1 650 m), nieużytkowana rolniczo, dz. nr 220/6 o powierzchni 43,4002 ha. Działka o nieregularnym kształcie, odłogowana, porośnięta roślinnością segetalną i ruderalną, krzewami głogu oraz drzewostanem samosiewnym. W środkowo-zachodniej części działki znajdują się ruiny po zabudowie zagrodowej. Działka nieuzbrojona (linia energetyczna ok. 400 m od zachodniej granicy działki). Topografia terenu nieregularna. Działka o wysokich walorach krajobrazowych. Dojazd do działki żwirową drogą gminną. Działka w całości znajduje się na terenach zabudowanych i terenach projektowanych pod zabudowę – funkcja usług turystyki i rekreacji. Suma oszacowania wynosi **4 045 700,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa **2/3** sumy oszacowania i wynosi **2 697 133,33 zł**. Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. **404 570,00 zł** w gotówce **do dnia 19 października 2018 r**. lub na konto komornika: **PeKaO SA II O. Ostróda 85 1240 2555 1111 0010 3238 2737** w tytule podając „Km 1210/16 rękojmia". Zgodnie z przepisem art. 976 §1 kpc w przetargu nie mogą uczestniczyć osoby, które mogą nabyć nieruchomość tylko za zezwoleniem organu państwowego, a zezwolenia tego nie przedstawiły, oraz inne osoby wymienione w tym artykule. Nabywca nieruchomości ma obowiązek złożenia w Urzędzie Skarbowym deklaracji w podatku od czynności cywilnoprawnych w terminie 14 dniu od uprawomocnienia się postanowienia Sądu o przysadzeniu własności.

15618otba-c -0

OBWIESZCZENIE O LICYTACJI
Naczelnik Urzędu Skarbowego w Bartoszycach

podaje do publicznej wiadomości, że dnia 8.10.2018 r. o godzinie 09:00, w lokalu znajdującym się pod adresem 11-200 BARTOSZYCE UL. BEMA 40B, celem uregulowania należności na rzecz BURMISTRZ MIASTA LIDZBARK WARMIŃSKI – URZĄD MIEJSKI, NACZELNIK URZĘDU SKARBOWEGO W BARTOSZYCACH - URZĄD SKARBOWY W BARTOSZYCACH odbędzie się sprzedaż z licytacji niżej wyszczególnionych przedmiotów zajętych w dniu 28.03.2014 r. należących do: „LIDZBARSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO ROBÓT TELEKOMUNIKACYJNYCH" SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ DEOTYMY 52/9,01-404 WARSZAWA

Poz.	Wyszczególnienie/opis	Ilość/ Jednostka miary	Wartość szacunkowa	Cena wywołania
1.	samochód osobowy MERCEDES BENZ, nr rej. NLI 30LX, rok prod.1999 nr VIN:WDB2201701A051200	1 szt.	6 500,00 zł	4 875,00 zł

Zajęte ruchomości można oglądać w dniu 08.10.2018 r. od godz. 8:30 do godz. 9:00, Parking strzeżony – 11-200 Bartoszyce ul. Bema 40B. Jeżeli wartość szacunkowa przedmiotu zajęcia przekracza kwotę 4500,00 zł, warunkiem udziału w licytacji jest wniesienie do organu egzekucyjnego wadium w wysokości 1/10 kwoty oszacowania. Zgodnie z ustawą z dnia 9 września 2000 r. o podatku od czynności cywilnoprawnych (jt.Dz.U.z 2017 r. poz. 1150) podatkowi od czynności cywilnoprawnych podlega sprzedaż ruchomości, obowiązek podatkowy ciąży na kupującym, stawka podatku od umowy sprzedaży ruchomości wynosi 2% wartości rynkowej rzeczy lub prawa majątkowego. Dodatkowe informacje pod nr. tel. 604799231.

170518otbr-b-0

Prezydent Olsztyna

informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta Olsztyna w dniach **od 3 października 2018 r. do 24 października 2018 r.** podane zostały do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości przeznaczonych do: ***zbycia lub oddania w użytkowanie wieczyste, dzierżawę lub użyczenie.***
Wykazy znajdują się w Biuletynie Informacji Publicznej prowadzonym przez Urząd Miasta Olsztyna pod adresem **bip.olsztyn.eu.**

PREZYDENT OLSZTYNA

170618otbr-a-0

OBWIESZCZENIE O LICYTACJI
Naczelnik Urzędu Skarbowego w Bartoszycach

odaje do publicznej wiadomości, że dnia 08.10.2018 r. o godzinie 10:00 w lokalu znajdującym się pod adresem WOZŁAWKI 38 GM. BISZTYNEK, celem uregulowania należności na rzecz: NACZELNIK URZĘDU SKARBOWEGO W BARTOSZYCACH – URZĄD SKARBOWY W BARTOSZYCACH odbędzie się sprzedaż z licytacji niżej wyszczególnionych przedmiotów zajętych w dniu 8.06.2018 r., należących do WOODCRAFT SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ SPÓŁKA KOMANDYTOWA, TOPOLOWA 13, 11-200 BARTOSZYCE.

Poz.	Wyszczególnienie/opis	Ilość/ jednostka miary	Wartość szacunkowa	Cena wywołania
1.	Sprężarka śrubowa KAESER SK22TT Part. No. 101960.0 Serial No 1378	1 szt.	12 650,00 zł	9 487,50 zł
2.	Sprężarka tłokowa Balma LT500 rok prod. 2011	1 szt.	2 890,00 zł	2 167,50 zł
3.	Nagrzewnica olejowa MASTER BV170E, rok produkcji 2011	1 szt.	3 480,00 zł	2 610,00 zł
4.	Stół tapicerski z konstrukcją stalową – pneumatyczny Rexel patent W117375	1 szt.	4 090,00 zł	3 067,50 zł
5.	Zszywacz tapicerski	4. szt.	3 200,00 zł	2 400,00 zł
6.	Nóż do krojenia Reat Ocean	1 szt.	1 230,00 zł	922,50 zł
7.	Nóż do krojenia Reat Ocean	1 szt.	1 080,00 zł	810,00 zł
8.	Maszyna szwalnicza Durkopp Adler 868 ECO, nr 868384804	1 szt.	10 770,00 zł	8 077,50 zł
9.	Maszyna szwalnicza Durkopp Adler 867 ECO, nr ser. 867378530	1 szt.	11 400,00 zł	8 550,00 zł
10.	Maszyna szwalnicza JUKI DNU-1541, nr fabryczny 3D8FM01554	1 szt.	2 640,00 zł	1 980,00 zł
11.	Maszyna szwalnicza JUKI DNU-1541, nr fabryczny 3D8EE01069	1 szt.	3 960,00 zł	2 970,00 zł
12.	Maszyna szwalnicza JUKI DNU-1541, nr fabryczny 3D8FB01020	1 szt.	3 960,00 zł	2 970,00 zł
13.	Maszyna szwalnicza JUKI DNU-1541, nr fabryczny 3D8BG00153	1 szt.	2 640,00 zł	1 980,00 zł
14.	Overlock Kingtex SHJ 7005	1 szt.	1 490,00 zł	1 117,50 zł
15.	Maszyna szwalnicza GLOBAL, nr ser. OVT 535	1 szt.	2 540,00 zł	1 905,00 zł

Zajęte ruchomości można oglądać w dniu 8.10.2018 r. od godz. 9.30 do godz. 10.00 w lokalu w miejscowości WOZŁAWKI 38, GM. BISZTYNEK. Jeżeli wartość szacunkowa przedmiotu zajęcia przekracza kwotę 4500,00 zł, warunkiem udziału w licytacji jest wniesienie do organu egzekucyjnego wadium w wysokości 1/10 kwoty oszacowania. Dodatkowe informacje pod numerami telefonów: 604799296 lub 897627987.

170518otbr-C-0

eprasa.pl b6f90575e1

Piękna jesień z wiolonczelą

7.10
Olsztyn\\\ **NASZ PATRONAT**

W niedzielę o godz.11.00 Filharmonia Warmińsko-Mazurska zaprasza na Koncert rodzinny pt. „Z wiolonczelą jesień nie straszna – klasycznie i filmowo" . Publiczności zaprezentuje się działający już od pięciu lat zespół smyczkowy „Cellofuny", który wystąpi pod dyrekcją Pawła Panasiuka. Grupę tworzą młodzi wiolonczeliści, uczniowie szkół muzycznych. Usłyszymy „przeboje" muzyki klasycznej (m.in. Piotra Czajkowskiego, Camille Saint-Saënsa, Henryka Wieniawskiego), a także muzykę z filmów familijnych, takich jak: Biały delfin Um, Dzwonnik z Notre Dame, Harry Potter, Piraci z Karaibów.

Fot. filharmonia

Zespół „Cellofuny" powstał z inicjatywy nauczycieli klas wiolonczel: Pawła Panasiuka, Krzysztofa Koziatka, Magdaleny Niedźwiedź i Sylwii Broneckiej-Bednarczyk, pracujących w Powiatowej Szkole Muzycznej I st. w Dywitach oraz w Państwowej Szkole Muzycznej I i II st. w Olsztynie. Jednocześnie w/w są wiolonczelistami orkiestry symfonicznej Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej. Jednym z celów działalności zespołu „Cellofuny" jest szeroko rozumiana popularyzacja wiolonczeli, ale także doskonalenie u dzieci i młodzieży umiejętności wspólnego muzykowania. Obecnie zespół liczy 20 wykonawców.

Zespół często występuje w Olsztynie, ma na swoim koncie koncerty: w Gdańsku, Warszawie, Lidzbarku Warmińskim, Giżycku, Ełku, Olecku, Suwałkach, Lubawie oraz Tolkmicku. Koncertował również poza granicami kraju występując w 2017 roku z czterema koncertami w stolicy Finlandii Helsinkach, a w 2018 roku we Francji dla Szkoły Polskiej w Paryżu, Polonii i społeczności francuskiej.

Dyrygent zespołu „Cellofuny", wiolonczelista Paweł Panasiuk, jest absolwentem warszawskiej Akademii Muzycznej oraz Trinity College of Music w Londynie. Współpracował z wieloma orkiestrami i zespołami na świecie, m.in. Trinity Symphony Orchestra, St. Paul Sinfonia Orchestra w Londynie, North Iceland Symphony Orchestra, Jon Leifs Camerata, Orkiestra Polskiego Radia, Orkiestra Straussowska, Mała Filharmonia, Landtvig String Quartett i Kwartet Radomiensis. Koncertował w wielu krajach Europy, a także w Kuwejcie, Japonii i na Grenlandii. Ma na swym koncie nagrania m.in. dla Polskiego Radia, Mittenwald Label i Warner Music Poland. Od 2010 roku jest wiolonczelistą orkiestry symfonicznej Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej.

Bilety: 30 zł normalny i 22 zł ulgowy w kasie wt.-pt. w godz.10-18 lub poprzez stronę internetową bilety@filharmonia.olsztyn.pl

SPOTKANIE Z DOROTĄ MASŁOWSKĄ

8.10
Olsztyn

W poniedziałek o godz. 18:00 w Galerii Dobro, ul. Stare Miasto 24/25 odbędzie się spotkanie z Dorotą Masłowską, jedną z najbardziej utalentowanych polskich pisarek młodego pokolenia. Będzie można z nią porozmawiać o najnowszej książce „Inni ludzie", ale też o tym, czy tylko w Polsce jest Polska?

Prowadzenie: Emilia Konwerska

Wstęp bezpłatny.

SERCE WYSPY: ARTYSTYCZNA WIZJA

11.10
Olsztyn\\\ **NASZ PATRONAT**

Tytuł wystawy „Serce wyspy" w BWA w Olsztynie, sugeruje wyprawę, mającą na celu poznawanie nowych terytoriów. Na wzór Robinsonady, biorącej swoją nazwę od głównego bohatera powieści Daniela Defoe, wydanej w 1719 roku, przywołuje daleką podróż wymagającą prowizorycznych rozwiązań i zaradności. Krąży wokół postaci rozbitka na bezludnej wyspie, kształtującego od podstaw zalążki nowej cywilizacji. Ujawniając jego dekonstrukcyjny potencjał, staje się sposobem na wymknięcie się społecznie uwarunkowanym kategoriom. Sugeruje nowy porządek, inną perspektywę, inne niż zwykłe użycie, zaburzenie rutyny, postrzegania.

Praca Pawła Szeibela

Zaproszeni artyści jako baczni obserwatorzy, tropiciele, mistycy i wizjonerzy występują tu dodatkowo w roli pionierów widmowej geografii, będącej próbą opisu miejsc z pogranicza fikcji i realności. Są to Dominika Kowynia, Mikołaj Spaczyński, Izabela Łęska, Joanna Zdzienicka, Paweł Szeibel, Sławomir Brzoska, Michał Smandek, Grzegorz Hańderek, Waldemar Węgrzyn, Bogdan Topor, Barbara Kubska. Wernisaż wystawy 11 października o godzinie 18 w sali głównej BWA Galeria Sztuki w Olsztynie.

KINA OLSZTYN

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

HELIOS OLSZTYN

Kler, godz. 11:00, 12:00, 14:00, 15:00, 17:00, 18:00, 20:00, 21:00, 22:00; **Mała Stopa,** godz.11:30, 13:45, 16:00, 18:15; **Johnny English: Nokaut,** godz.13:15, 17:30, 20:15; **The House with a Clock in Its Walls,** godz.10:45, 14:45, 17:45; **Dywizjon 303,** godz. 9:15, 11:00, 16:30; **Juliusz,** godz. 14:45, 21:45; **Księżniczka i smok,** godz. 10:30, 12:45, 17:15; **The Nun,** godz. 15:15, 21:30; **Searching,** godz.14:15, 18:45, 21:15; **Kamerdyner,** godz.12:30, 15:30, 19:00, 20:30; **Krzysiu, gdzie jesteś?**, godz.10:15; **Mam przyjaciół w niebie**, godz.12:15, 19:30; Lato, godz. 18:30

KINA W ELBLĄGU

MULTIKINO (CH OGRODY, UL. PŁK. DĄBKA, TEL. 55 61292 24)

Biały kieł, g. 12:35 (dubbing, 2D); **Dywizjon 303. Historia prawdziwa**, g. 11, 19:05 (PL, 2D); **Johnny English: Nokaut**, g. 17 (napisy, 2D); **Juliusz**, g. 14:40 (PL, 2D); **Kamerdyner**, g. 10:05, 21:20 (PL, 2D); **Kler**, g. 10, 12:50, 13:50, 14:40, 15:40, 16:40, 17:30, 18:30, 19:30, 20:20, 21:20 (PL, 2D); **Mała stopa**, g. 9, 12:30, 16, 18:15 (dubbing, 2D); **Zakonnica**, g. 15:30 (napisy, 2D); **Zegar czarnoksiężnika**, g. 10:05, 13:10, 17:45 (dubbing, 2D)

KINO ŚWIATOWID (PL. JAGIELLOŃCZYKA, TEL. 55 611 20 56)

Mała stopa, g. 14:15, 16; **Elbląg na dużym ekranie**, g. 18; Kler, g. 17:30, 20; **Kręcisz mnie**, g. 20:15; **Kamerdyner**, g. 14:45; **Dywizjon 303. Historia prawdziwa**, g. 13

REKLAMA

CZWARTEK
informacje biznesowe
gospodarcza gazeta
mp-otbr-7082

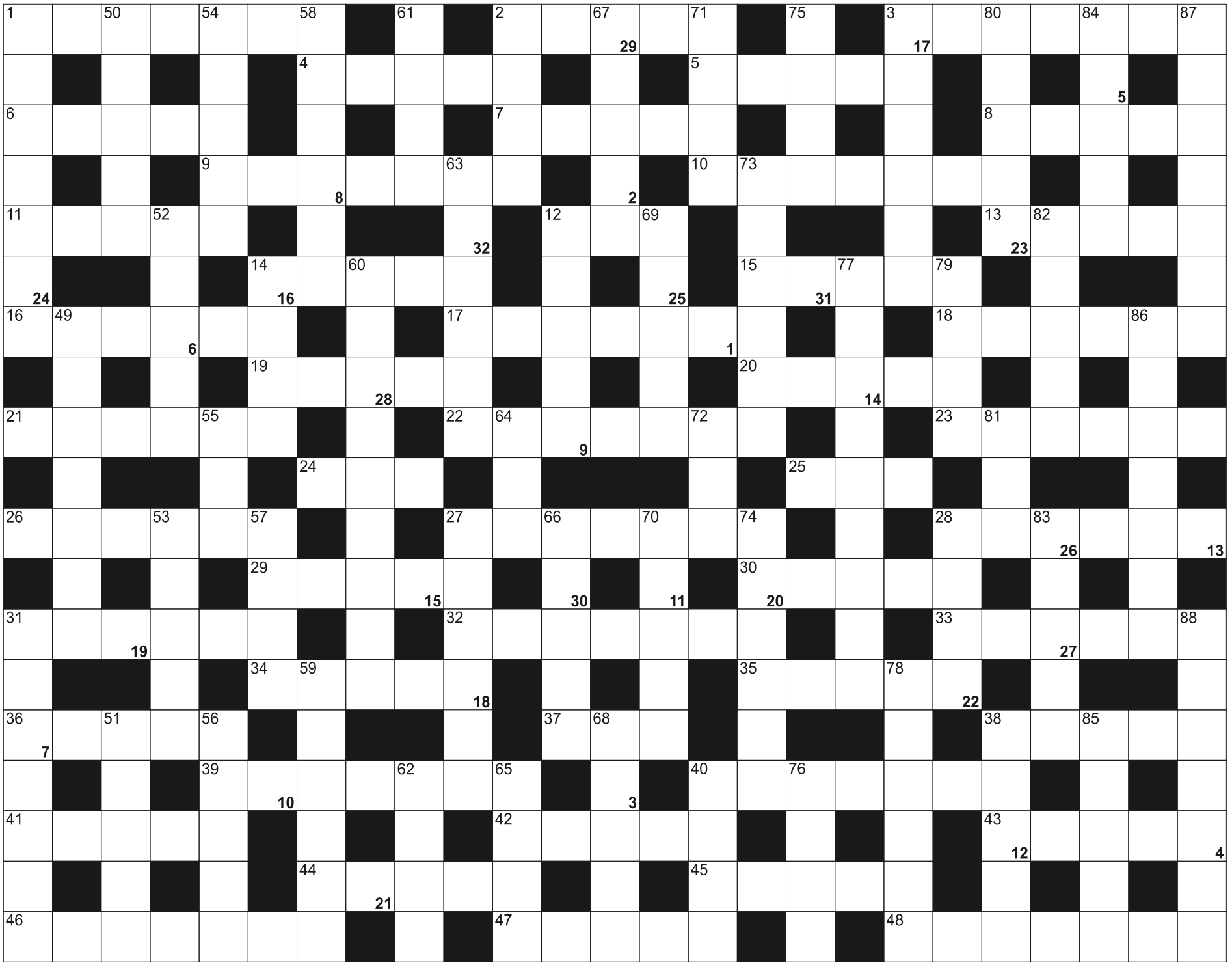
OGŁOSZENIE
Prezydent Miasta Elbląg podaje do publicznej wiadomości wszystkich zainteresowanych, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Elblągu oraz w siedzibie Zarządu Budynków Komunalnych od 2 października 2018 roku do 22 października 2018 roku został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do najmu lub dzierżawy, a będących w zasobie Gminy Miasto Elbląg.
77218see1-a-G

Konstal PRODUCENT
GARAŻE BLASZANE
BRAMY GARAŻOWE, KOJCE
transport, montaż GRATIS cały kraj!
89/650-30-43, 85/733-60-26
55/621-23-38, 512-853-323
www.konstal-garaze.pl
2618OTBR-A -0

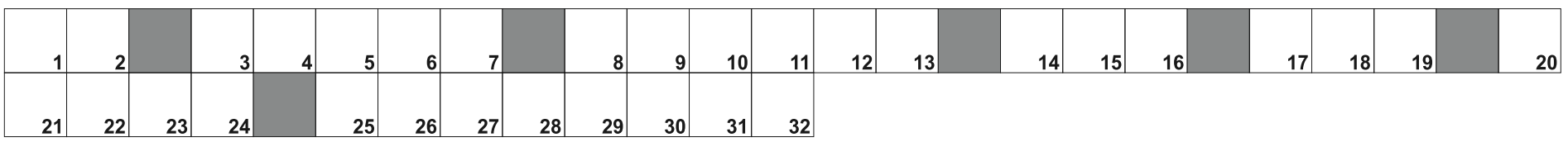
Olsztyn, ul. Kolejowa 13 box 51
(hala Zatorzanka)
kom. 501 490 417
sklep zielarsko-medyczny
WRZOS
zioła, leki – bez recepty
kosmetyki naturalne
pn.-pt. 8.30-16.30, sob. 8.00-13.00
www.sklepwrzos.pl
167818otbr-A -N

eprasa.pl b6f90575e1

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32, utworzą rozwiązanie - przysłowie:



POZIOMO: 1) szminka, sztyft do ust; 2) mebel z książkami; 3) nożyce do cięcia żywopłotu; 4) ze stolicą w Wilnie; 5) dzieło malarza; 6) powieść Prusa z Wokulskim; 7) halucynacja wzrokowa, fatamorgana; 8) grający artysta; 9) wodospad złożony z kilku stopni wodnych; 10) podłużne ciastko z bitą śmietaną; 11) kraj ze stolicą Nuku'alofa; 12) ryba z wąsami; 13) pensja inwalidy; 14) marka japońskich samochodów; 15) gnębienie, terror; 16) tułów; 17) miasto we wsch.Ukrainie, nad rzeką Kalmius; 18) ze stolicą Kampala; 19) nagromadzenie kopaliny, rudy; 20) występuje w teatrze; 21) drzewo z białą korą; 22) "Ojciec ..." serial kryminalny; 23) przewodnik muz; 24) niedopałek papierosa; 25) rumuńskie auto terenowe; 26) podziemny zbiornik odprowadzający ścieki; 27) prawie pionowe ściany skalne; 28) spina je most; 29) rzewny, nastrojowy poeta; 30) przerabiają zboże na mąkę; 31) warszawskie lotnisko; 32) kolacja z opłatkiem; 33) grządka kwiatowa; 34) oklaski; 35) Amundsen, w 1911 r. dotarł do bieguna płd.; 36) indianin z Andów; 37) błąd serwisowy tenisisty; 38) wrzątek; 39) przysuwane do stołu; 40) muzeum etnograficzne; 41) mała rola w filmie; 42) fałda na spódnicy; 43) podstawa rzeźby; 44) purpurowoliliowy kwiat w zbożu; 45) stolica Senegalu; 46) główna rzeka Mjanmy; 47) pochodne kwasów i alkoholi; 48) miasto w Japonii, na Honsiu, prefektura Okayama

PIONOWO: 1) działacz partii; 2) w niej obraz; 3) listewka dzieląca okno na części; 12) z senatorami; 14) dprawia ją ksiądz; 27) malowniczy jamochłon, koralowiec; 28) Richard Evelyn, amerykański pionier wypraw polarnych; 31) łupiny ziemniaków; 38) aptekarska jednostka; 40) plantacje wiśni; 49) resztka z gruszki; 50) kuzyn dyni, kantalupa; 51) część karabinu; 52) jezioro, nad nim Kruszwica; 53) mała czapeczka, jarmułka; 54) stolica Bangladeszu; 55) mleczny lub trzonowy; 56) Fahrenheita lub Beauforta; 57) Aleksander dla bliskich; 58) zimny stan USA; 59) cukierki na patykach; 60) nauka o budowie i proporcjach ciała zwierząt; 61) wyspa w Aleutach, w stanie Alaska; 62) krążą w roślinach; 63) dawna drogocenna ozdoba głowy; 64) miara gruntu; 65) niemieckie samochody; 66) niejeden w składzie pociągu; 67) Pierre Garand, piosenkarz kanadyjski; 68) kraj nad Nilem; 69) jezioro na granicy Zairu i Zambii; 70) wojskowe powitanie; 71) małżeńskie w sypialni; 72) szkopuł w desce; 73) góry z Elbrusem; 74) terenowy Volkswagen; 75) monarcha w koronie; 76) zbudował ją Noe; 77) umowa przedślubna; 78) zwierciadło; 79) znosi jajka; 80) owad krwiopijca; 81) kolega selera; 82) grecka muza poezji miłosnej; 83) część czosnku; 84) dwanaście sztuk; 85) słone, bezodpływowe, jezioro w Tanzanii; 86) uczestnik delegacji, wysłannik; 87) zachęca do kupna towaru; 88) pojemnik na zastrzyk

eprasa.pl b6f90575e1

ZWIERZĘTA

kupię

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

sprzedam

NARYBEK- zarybienia tel.600-460-777.

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

4-POKOJOWE, apartamentowiec, garaż, 501-128-199

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

FROMBORK dom jednorodzinny 84m2, wolnostojący, 155.000zł, (55)230-88-53.

LOKAL handlowy 76m2 na przeciwko DH Śliwa, 506-634-974

SPRZEDAM halę blaszaną po rozbiórce o wym. 36 X 14 , 603-614-615

SPRZEDAM kawalerkę 35m2 w Pasłęku przy ul. Ogrodowej 20, I piętro, niski czynsz. tel. kontaktowy 734-140-827.

WWW. DOMKIHOLENDERSKIE.EU 503-103-703

do wynajęcia

POKOJE, 782-344-869

POKÓJ, 668-715-382

PRACA

dam pracę

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

BRUKARZY i pomocników, 602190181

DEKARZA, pomocnika dekarza, możliwość noclegu, 606-362-142

HYDRAULIKA, pomocnika, 509-712-162

KIEROWCA C+E Dorotowo, 503-103-703

MECHANIKA samochodowego, 508-007-235

MURARZY do Niemiec. Bardzo dobre warunki i wysokie zarobki. Tel. 666-071-951, email: magdalena@gal-met.com, biuro@gal-met.com

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

POMOCNIKÓW do docieplеń, 507-699-245

PRACA w Niemczech dla Opiekuna/ki Seniorów. Atrakcyjne wynagrodzenie, szybkie wyjazdy, pełna organizacja wyjazdu i pobytu. Promedica24: 505 337 777

PRACOWNIK na tartak, tel. 604502511, email picaro.tartak1@wp.pl

PRACOWNIKA fizycznego, szlifierza do zakładu kamieniarskiego, 788-643-230 od 7.00 do 17.00

PRACOWNIKÓW do prac docieplеniowych, 507-699-245

PRZYJMĘ do pracy w gospodarstwie rolnym- hodowla bydła. Zapewniam wyżywienie i dobre warunki zakwaterowania. , 608477832

SAMODZIELNEGO stolarza płyta, 502-11-03-10

SPRZEDAWCÓW i magazynierów- branża instalacyjno-sanitarna , 516-005-163, biuro@lechcentrum.pl

ZATRUDNIĘ Panią do sprzątania- Olsztyn tel. 601-808-947

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie mężczyznę, 667-122-523.

AUTO-MOTO

sprzedam

CITROEN C5 Sedan limuzyna 2008r. 2000poj. +gaz 140km 78600 km, 781-440-599

KOŁA zimowe Alusy 185x60x15 x 4-800zł, zimowe stalowe 195x65x15x 5-600zł, 781-440-599

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

kupię

SKUP aut za gotówkę, 504-464-010

SKUP przyczep campingowych i kamperów, 504-464-010

usługi | akcesoria

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

USŁUGI

budowa | remont

CZYSZCZENIE dywany tapicerki, 601-840-139

GARAŻE blaszane, ocieplane, bramy garażowe, wiaty, hale. Transport i montaż, raty, www.garazyki.pl, (58)535-15-96, 695-214-000.

HYDRAULIK, 608-888-672

MALOWANIE, 782-404-688

MALOWANIE, 797-211-672

MALOWANIE, szpachlowanie, 504-720-494

TRAWNIKI, 667-87-11-22

transport

PRZEPROWADZKI- najtaniej 797-451-602

naprawa

TAPICERSKIE, 880-917-878

księgowe

BIURO Rachunkowe ELITA, Olsztyn, 501-489-012

BIURO Rachunkowe WAG Albert Głuszek, Elbląg, ul. Rybna 16/4 - najtańsze i najnowocześniejsze. Pierwszy miesiąc gratis. Szczegóły tel. 502-620-349.

PEŁNY zakres, 505-697-732

inne

CZYSZCZENIE dywany tapicerki, 601-840-139

SZYCIE kołder 665-434-450

BIZNES

CHWILÓWKI 89-535-30-78

LOMBARD 601-614-896

POŻYCZKI 89-5340673

POŻYCZKI. (89)527-72-04

NAUKA

ANGIELSKI 517-636-777

RÓŻNE

sprzedam

16,80 ZŁ blachy na dachy, 605-931-138

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

GARAŻE blaszane, PROMOCYJNE CENY, www.partnerstal.pl, 798-710-329, (89)650-51-06, 87/555-54-20.

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

SIATKA leśna, 796120631

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

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

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

TOWARZYSKIE

787-112-550.

ZDROWIE I URODA

OFERUJEMY bezpłatnie 1 hydromasaż dla 2 osób w wannach 2-osobowych (rodzina, małżeństwa, pary). Hydromasaże pomagają m.in. na problemy z kręgosłupem, zaburzenia krążenia i zaniki lub skurcze mięśniowe. Więcej na www.ciach.net.pl

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

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

! F.H.U. kupi knury, maciory, bydło, samochód+ waga, faktura, 721-040-072

SKUP koni rzeźnych, eksportowych, 606-954-202

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

maszyny rolnicze

SPRZEDAM: OPONY rolnicze do kombajnów, ciągników, przyczep, sprzętu budowlanego. Tel.505-212-810

produkty rolne

FHU ANIMAR KUPI: OWIES, JĘCZMIEŃ, TEL.694-508-207

KUPIĘ: ZBOŻA paszowe, konsumpcyjne, TEL.606-505-511

SKUP ZBÓŻ KUPI:zboża paszowe, tel.664-332-420

SPRZEDAM dynię jadalną ekologiczną, 697-99-45-49

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

Z wielkim smutkiem
przyjęłyśmy wiadomość o śmierci
Pani Sędzi
Barbary Filmanowicz
Rodzinie Zmarłej
w tych ciężkich chwilach
składamy wyrazy
najszczerszego współczucia i żalu.

Członkinie Ligi Kobiet Polskich
w Elblągu

77618see1-a -0

Drogiej Koleżance
Danusi Lisowskiej
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Taty
składa cały personel Izby Przyjęć Ogólnej
Miejskiego Szpitala Zespolonego w Olsztynie

596218opb1-A -N

Panu
Dariuszowi Bartonowi
Warmińsko-Mazurskiemu Konserwatorowi Zabytków,
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Teściowej
składają pracownicy WUOZ w Olsztynie, Elblągu i Ełku

596118opb1-a -0

Pani Bogumile Gonerze
wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci
Mamy
składają
dyrekcja i pracownicy Miejskiego Urzędu Pracy
w Olsztynie i Urzędu Pracy Powiatu Olsztyńskiego

597618opb1-a-G

Rodzinie i Bliskim
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
mgr. inż. **Daniela Opasa**
składają pracownicy Katedry Chemii Rolnej
i Ochrony Środowiska UWM w Olsztynie

595818opb1-a -0

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

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

KONDOLENCJE
(wymagany dowód osobisty osoby nadającej) ukazują się w ciągu trzech dni od chwili nadania
Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN**, **ul. Partyzantów 28**
czynne w godz. 9.00-17.00, soboty – nieczynne
tel. 89-539-74-80, 89-539-74-82, 89 527-35-70, 89-527-41-19

www.pozegnania.net

Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG, ul. Rybacka 35**
tel./fax 55-236-16-99, tel. centrala 55-611-46-00 w. 22
pon.-pt. godz. 8.00-16.00
Braniewo, ul. Spacerowa 3, tel. 55-244-27-04

855917opb1-AA-C

eprasa.pl b6f90575e1

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

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 28 września 2018 r. zmarła w Olsztynie

ś. † p.

Barbara Teresa Filmanowicz

Sędzia Sądu Okręgowego w Elblągu
w stanie spoczynku.

Msza święta żałobna odprawiona zostanie
5 października 2018 r. o godz. 13.00
w kościele pw. św. Wojciecha w Olsztynie
przy ul. K.I. Gałczyńskiego 28, skąd nastąpi
odprowadzenie do grobu rodzinnego na cmentarz
komunalny w Olsztynie, przy ul. Wadąskiej (Dywity).

Pogrążeni w żałobie rodzina i bliscy

598218opb1-a -O

Z głębokim żalem i smutkiem żegnamy

ś. † p.

Hannę Morawską-Lee

kochaną mamę, siostrę i przyjaciółkę,
która odeszła od nas 22 lipca 2018 r.

Uroczystości pogrzebowe odbędą się
6 października 2018 r. o godzinie 12.30
w miejskim domu przedpogrzebowym
na cmentarzu komunalnym w Olsztynie,
przy ulicy Poprzecznej.

Dzieci oraz brat i siostra z rodzinami

593718opb1-A -N

Z bólem zawiadamiamy,
że 17 września 2018 r.
odeszła od nas na zawsze
nasza kochana Mama i Córka

ś. † p.

Joanna Sosnowska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
5 października 2018 r. (piątek) o godz. 13.00
mszą świętą żałobną w kościele pw. Najświętszego
Serca Pana Jezusa przy ul. Kopernika.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Rodzina

596918opb1-a -O

Śpieszmy się kochać ludzi, tak szybko odchodzą...

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 26 września 2018 r. odszedł od nas nasz kochany
Mąż, Tata, Dziadek, Brat, Szwagier,
Wujek i Przyjaciel

ś. † p.

Grzegorz Hinz

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
4 października 2018 r. o godz. 13.00
mszą św. żałobną w kościele NMP
Wspomożycielki Wiernych na Likusach.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu przy ul. Poprzecznej.

Pogrążona w żałobie rodzina

597318opb1-a-G

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 30 września 2018 r.
odszedł od nas w wieku 62 lat nasz kochany Syn, Ojciec, Brat i Dziadek

Mirosław Niemier

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 4 października 2018 r.
o godz. 13.00 przy bramie bocznej (od strony Kieźlin)
cmentarza komunalnego w Dywitach, skąd nastąpi
odprowadzenie urny z Prochami do grobu rodzinnego.
Pogrążona w smutku rodzina

598318opb1-a -O

Panu

Krzysztofowi Moskalikowi

wyrazy współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają Zarząd i pracownicy Warmińsko-Mazurskiego
Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

597818opb1-a -O

Z głębokim smutkiem i żalem zawiadamiamy,
że 1 października 2018 r. zmarła w wieku 76 lat

ś. † p.

Jutta Sroga

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się modlitwą
różańcową 4 października 2018 r.(czwartek) o godz.
10.15 w kościele pw. NSPJ przy ul. Chopina w Olsztynku.
Msza św. żałobna rozpocznie się o godz. 11.00.
Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu
komunalnym przy ul. Grunwaldzkiej w Olsztynku,
o czym powiadamia pogrążona w głębokim bólu
i żałobie rodzina

Modlitwa różańcowa połączona z ostatnim pożegnaniem
odbędzie się 3 października 2018 r. o godz. 19.00
w kaplicy przy ul. Grunwaldzkiej w Olsztynku

598518opb1-a -O

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

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

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

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

GAŁCZYŃSKI 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
71017opb1-ab-M

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

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

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

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

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
71817opb1-ab -C

eprasa.pl b6f90575e1

TERAZ MICHAŁ WODY JUŻ SIĘ NIE BOI

PŁYWANIE\\\ Troje uczniów z Zespołu Placówek Edukacyjnych w Olsztynie z powodzeniem wzięło udział w IV Międzynarodowej Gali Halliwick, która odbyła się w Krakowie. Najlepiej spisał się Michał Poczobutt, który zdobył srebrny medal na 50 m.

W 20-osobowej reprezentacji Polski znaleźli się Katarzyna Borkowska, Bartosz Lubowiecki i Michał Poczobutt. Rywalizowali w imprezie, w której brało udział 80 pływaków i pływaczek niepełnosprawnych z ośmiu krajów: Chorwacja, Dania, Irlandia, Malta, Słowenia, Wielka Brytania i Polska. Oprócz olsztyńskich uczniów z ZPE w polskiej ekipie startowali zawodnicy i zawodniczki z Krakowa, Raciborza, Rzeszowa i Wadowic. Głównym organizatorem zawodów było Stowarzyszenie Pływania i Terapii w Wodzie Halliwick Polska z siedzibą w Krakowie.

Przypomnijmy, że zasady rywalizacji w tych zawodach różniły się od normalnych pływackich imprez dla osób niepełnosprawnych. Tu nie dzieliło się zawodników na grupy według stopnia ich niepełnosprawności czy wieku. Wyścigi odbywały się z opóźnionego startu. Zawodnik z najgorszym czasem startował pierwszy, drugiemu był przypisany handicap czasowy, który był równy różnicy czasów zgłoszonych pomiędzy nim a pierwszym zawodnikiem, itd. Dzięki temu wszyscy startujący w danym wyścigu mieli szansę ukończenia go razem. Rywalizacja odbywała się na dystansach: 25, 50 i 100 m.

Fot. archiwum „GO"

Pierwszy z lewej Michał Poczobutt, drugi z lewej Bartosz Lubowiecki, a pierwsza z lewej w najniższym rzędzie Katarzyna Borkowska

Joanna Biłat-Lachowska jest jedną z nauczycielek Zespołu Placówek Edukacyjnych w Olsztynie, która przyczyniła się to tego doniosłego wydarzenia w historii tej placówki. Nie mogło więc jej zabraknąć w Krakowie. — Nasi uczniowie odnieśli spory sukces — poinformowała. — Cała trójka doszła do finału 50 m ekstra, a Katarzyna Borkowska dodatkowo wystartowała w finale 25 m ekstra. Wyścigi ekstra różnią się tym od zwykłych, że kwalifikują się do nich tylko ci, którzy znacznie poprawili swoje czasy. Cała nasza trójka znacznie poprawiła swoje życiówki. Polska w klasyfikacji zespołowej zajęła drugie miejsce, ustępując jedynie Danii i to o zaledwie 1,5 pkt. Wróciliśmy do Olsztyna z jednym medalem, ponieważ srebro na 50 m ekstra wypływał Michał Poczobutt — podkreśliła pani Joanna.

Tym samym okazało się, że Michał nie rzucał słów na wiatr, mówiąc przed wyjazdem do Krakowa, że zdobędzie medal. Co prawda wspominał wtedy o złocie, ale srebro też jest jego olbrzymim sukcesem. — Pływam dopiero kilka lat, bo kiedyś bałem się wody. Teraz już się nie boję, nawet jakby mnie rzucono do jeziora. Poza pływaniem lubię też koszykówkę — mówi 18-letni uczeń pierwszej klasy szkoły przysposobienia do pracy.

Lech Janka

SPRINTEM

SIATKÓWKA\\\ Od poniedziałku razem z Indykpolem AZS trenuje Denis Kalinin, 34-letni przyjmujący (200 cm), który miniony sezon spędził w Dynamie Moskwa, a wcześniej grał m.in. w Iskrze Odincowo (2006-11, 2012/13), Dynamie Kaliningrad (2013-15), Uralu Ufa (2015/16) oraz włoskim Biosi Indexa Sora (2016/17). Ze względu na kontuzję Robberta Andringi, olsztyński klub postanowił poszukać mu zastępstwa do momentu powrotu Holendra na boisko. Były reprezentant Rosji zostanie w Olsztynie do końca listopada. Warto dodać, że Kalinin współpracował w Odincowie z Roberto Santillim, który od zeszłego sezonu prowadzi Indykpol AZS.

*** Dzisiaj o godz. 17 w Uranii drugoligowe siatkarki Chemika Olsztyn zagrają z BAS Kombinat Budowlany Białystok. Wstęp wolny.**

KAJAKARSTWO\\\ W Węgorzewie odbyły się otwarte mistrzostwa województwa w sprincie (200 m). Na jeziorze Mamry startowali reprezentanci siedmiu warmińsko-mazurskich klubów, a ponadto rywalizowali przedstawiciele Dojlid Białystok i Sparty Augustów. W klasyfikacji zespołowej pierwsze miejsce zajął Kayak Sport Club Olsztyn.

*** Seniorzy: K-1:** 1. Michał Zwoliński (KSC Olsztyn), 2. Adam Wysocki, 3, Marcin Garbacz (obaj Sparta), **K-2:** 1. Wysocki/Garbacz, 2. Kornel Czubak/Zwoliński, 3. Mateusz Marcinkowski/Grzegorz Łabędzki (KSC).

*** Juniorki: K-1:** 1. Marta Witkowska (Olimpia Elbląg), 2. Faustyna Skorupa, 3. Aleksandra Twardowska (obie Sparta); **C-1:** 1. Julia Walczak (OKSW Olsztyn), 2. Katarzyna Kozakiewicz (Koszałek Opałek Węgorzewo), 3. Maja Szajdek (OKSW); **C-2:** 1.Szjadek/Walczak, 2. Alicja Drzewicka/Kamila Kudyba (wszystkie OKSW), 3. Klara Bielawska/Julia Szmidt (Korona).

*** Juniorzy: K-2:** 1. Jakub Ostrowski/Patryk Zych, 2. Jakub Piotrowski/Jakub Horba, 3. Natan Marcinkowski/Patryk Brakowiecki (wszyscy KSC); **C-1:** 1. Marcin Kopczyński (Sokół Ostróda), 2. Wiktor Zaręba, 3. Józef Głuch (obaj Olimpia Elbląg); **K-1:** 1. Horba, 2. Piotrowski, 3. Patryk Zych (wszyscy KSC).

*** Juniorzy młodsi: C-1:** 1. Michał Szajdek (OKSW), 2. Patryk Szram (Koszałek Opałek), 3. Łukasz Tomaszuk (Dojlidy); **K-1:** 1. Adam Witkowski (Olimpia), 2. Mikołaj Walulik, 3. Łukasz Barszczewski (obaj Sparta); **C-2:** 1. Tymoteusz Głuch/Szram (Koszałek Opałek), 2. Szajdek/Paweł Wiśniewski (OKSW), 3. Tomaszuk/Hubert Świstak (Dojlidy); **K-2:** 1. Witkowski/Gabriel Gładykowski (Olimpia), 2. Walulik/Łukasz Barszczewski (Sparta), 3. Łukasz Paździorko/Bartosz Krawczyk (KSC).

*** Juniorki młodsze: K-1:** 1. Paulina Paździorko (KSC), 2. Alicja Szymborska, 3. Julia Piekarska (obie Dojlidy); **K-2:** 1. Paździorko/Anna Werner (KSC), 2. Natalia Kojszewska/Maja Gliszczyńska (Baza), 3. Aleksandra Dąbrowska/Julia Piekarska (Dojlidy).

*** Młodzicy: K-2:** 1. Wojciech Polkowski/Kacper Dubnicki (Sparta), 2. Aleksander Filipiak/Grzegorz Matczyński, 3. Oliwier Charun/Wiktor Abramowski (wszyscy KSC); **C-1:** 1. Maciej Suprun, 2. Maciej Danilczuk (obaj Dojlidy), 3. Szymon Adamiuk (OKSW); **K-1:** 1. Adam Stefański (Olimpia), 2. Grzegorz Trochin, 3. Kacper Dubnicki (obaj Sparta); **C-2:** 1. Suprun//Maciej Danilczuk (Dojlidy), 2. Hubert Kreczman/Patryk Stasiełowicz, 3. Nikodem Stańczewski/Szymon (wszyscy Korona).

*** Młodziczki: C-1:** 1. Kamila Kudyba, 2. Alicja Drzewicka (OKSW), 3. Klara Bielawska (Korona Elbląg); **K-1:** 1. Zuzanna Wojciechowska (Koszałek Opałek), 2. Aleksandra Dąbrowska (Dojlidy), 3. Maja Gliszczyńska (Baza Mrągowo); **K-2:** 1. Wojciechowska/Alicja Kumor (Koszałek Opałek), 2. Dąbrowska/Julia Staniszewska (Dojlidy), 3. Aleksandra Jakubowska/Amelia Górka (Olimpia).

*** Chłopcy: K-1:** 1. Michał Matwiejczyk (Koszałek Opałek), 2. Mikołaj Kot (Olimpia), 3. Jakub Hińczuk (Koszałek Opałek); **K-2:** 1. Matwiejczyk/Jakub Mińczuk (Koszałek Opałek), 2. Kot/Mikołaj Dulko (Olimpia), 3. Michał Dziemitko/Dawid Roszko (Sparta); **C-1:** 1. Hubert Kreczman (Korona), 2. Wojciech Świderski (Dojlidy), 3. Patryk Stasiełowicz (Korona).

*** Dziewczęta: K-2:** 1. Natalia Skowrońska/Aleksandra Nebelska (Sparta), 2. Karolina Soubut/Dominika Zimnoch (Dojlidy), 3. Wiktoria Wysocka/Pola Deptuła (Baza); **K-1:** 1. Julia Kot (Olimpia), 2. Alicja Kumor (Koszałek Opałek), 3. Aleksandra Nebelska (Sparta).

*** Kajak-polo chłopców: K-1:** 1. Marcin Matwiejczyk (Koszałek Opałek), 2. Bartosz Bachora (Baza), 3. Piotr Stasiewicz (KSC).

*** Drużynowo:** 1. KSC (198 pkt), 2. Dojlidy (135), 3. Koszałek Opałek (113), 4. Sparta (98), 5. Olimpia (94), 6. OKSW (64), 7. Korona (60) , 8. Baza (54), 9. Sokół (32).

SPORT W TV\\\ **Tenis.** Turnieje ATP w Tokio i Pekinie (Polsat Sport 5, 7, 9, 11; Polsat Sport 13.30) oraz WTA w Pekinie (TVP Sport 6.30, 8.30, 10.30, 12.30, 15)

*** Siatkówka**. MŚ kobiet w Japonii: Portoryko — Dominikana, Kanada — Kuba, Kenia — Brazylia (Polsat Sport News 6.30, 9.10, 12.10), Argentyna — Holandia, Korea Płd. — Rosja, Chiny — Bułgaria (Polsat Sport Extra 6.30, 9.10, 12.10)

*** Skoki narciarskie.** Letnie Grand Prix w Klingenthal (Eurosport 2 11; Eurosport 1 14.15)

*** Piłka ręczna.** Liga Mistrzów: Riihimaen — Dinamo Bukareszt (Eleven Sports 1 17.10), Flensburg-Handewitt — Motor Zaporoże (nSport+, Eleven Sports 1 18.55)

*** Piłka nożna.** Liga Mistrzów: Lokomotiw — Schalke (Polsat Sport Premium 1 18.45), PSG — Crvena Zvezda, Tottenham — Barcelona (PS Premium 2 18.45, 20.50), Napoli — Liverpool (PS Premium 1 20.50; TVP 1, TVP Sport 20.55); skróty meczów (TVP 1, TVP Sport 22.55, PS Premium 1 23.30).

pes, lech

eprasa.pl b6f90575e1

MECZ Z IRLANDIĄ W OSTRÓDZIE

PIŁKA NOŻNA\\\ Kobieca reprezentacja Polski drugi rok z rzędu wystąpi na ostródzkim stadionie. We wtorek o godz. 18 w meczu towarzyskim biało-czerwone zmierzą się z reprezentacją Irlandii. Rozpoczęło się wydawanie biletów na to spotkanie.

Podopieczne Miłosza Stępińskiego przed rokiem również gościły w Ostródzie. Wtedy polskie piłkarki pojawiły się na tygodniowym zgrupowaniu, podczas którego rozegrały dwa mecze towarzyskie z Estonią (6:0) i Grecją (3:0). Ówczesny pobyt nad Drwęcą był etapem przygotowań przed meczami eliminacyjnymi do mistrzostw świata z Albanią.

No i po prawie roku biało-czerwone ponownie pojawią się w Ostródzie. Zanim jednak kobieca reprezentacja Polski pojawi się na Warmii i Mazurach, czeka ją jeszcze jedno spotkanie towarzyskie, bowiem jutro zespół prowadzony przez Miłosza Stępińskiego rozegra mecz z Estonią. Przed występem w estońskim Tartu kadra polskich piłkarek od poniedziałku przebywała w na zgrupowaniu w Sulejówku. Ponadtygodniowe zgrupowanie składa się z dwóch części - selekcyjnej i zasadniczej. W pierwszym etapie selekcjoner ze swoim sztabem ocenią przydatność do reprezentacji zawodniczek, które powołane zostały na mecz z Estonią.

Fot. Marcin Tchórz

W ubiegłym roku w Ostródzie Polki rozegrały mecze towarzyskie z Estonią (6:0) i Grecją (3:0)

Kadra selekcyjna dzisiaj wylatuje do do Estonii.

Druga część zasadnicza odbędzie się w Ostródzie, wcześniej jednak w piątkowy wieczór reprezentantki Polski spotkają się w Warszawie. Następnie ze stolicy piłkarki powołane na drugą część zgrupowania i te, które zostaną wybrane po meczu z Estonią, wybiorą się na Warmię i Mazury. We wtorek pierwszy garnitur żeńskiej reprezentacji Polski zaprezentuje się na stadionie przy ul. 3 Maja w Ostródzie.

Wstęp na przyszłotygodniowe spotkanie jest wolny, z tym że wcześniej trzeba odebrać bilety. Wejściówki są już do odebrania w sekretariacie hali Ostródzkiego Centrum Sportu i Rekreacji przy ul. Kościuszki (w godz. 7.30-15.30, poniedziałek-piątek) oraz w salonie piłkarskim R-GOL w byłych białych koszarach (w godz. 10-18, pn.-pt.). Bilety będą też do odbioru w dniu meczu na stadionie przy ul. 3 Maja dwie godziny przed pierwszym gwizdkiem. Jeśli klub, szkoła lub klasa są zainteresowane wejściem grupowym na wtorkowe spotkanie w Ostródzie, należy zgłosić to na adres: emil.wojda@wmzpn.pl

Kadra na mecz z Estonią (4 października): Dagmara Grad (Czarni Sosnowiec), Dżesika Jaszek (Czarni Sosnowiec), Klaudia Kowalska (Górnik Łęczna), Małgorzata Grec (Górnik Łęczna), Emilia Zdunek (Górnik Łęczna), Sylwia Matysik (Górnik Łęczna), Klaudia Olejniczak (Medyk Konin), Marta Cichosz (Czarni Sosnowiec), Natalia Chudzik (Medyk Konin), Klaudia Lefeld (AZS PSW Biała Podlaska), Kinga Szemik (The University of Texas Rio Grande Valley), Marta Stodulska (1. FC Union Berlin), Anna Rędzia (AZS PWSZ Wałbrzych), Dominika Dereń (AZS PWSZ Wałbrzych), Kasandra Parczewska (UKS SMS Łódź), Olga Zubchyk (UKS SMS Łódź), Roksana Ratajczyk (Olimpia Szczecin), Joanna Wróblewska (GKS Katowice). **mart**

O PIŁCE

III LIGA KOBIET\\\ Pierwsze punkty stracił MKS MOSiR Kętrzyn, który przegrał w Wikielcu 0:2 (Zabłotna 68, Wiktor 79). Mimo to zespół trenera Andrzeja Kłosowskiego utrzymał się na fotelu lidera, choć tylko trzy punkty za kętrzyniankami są rezerwy Stomilanek, które rozegrały o jeden mecz mniej.

*** Inny wynik 6. kolejki:** Stomilanki II Olsztyn — Hanza Elbląg 6:1 (Gieros 29, 62, Horoń 37, Cichowska 48, 53, Fidurska 68 — Wilczyńska 12), pauzował AS Stomil II Olsztyn.

III LIGA

1. Kętrzyn	12	17:5
2. Stomilanki II*	9	13:11
3. Stomil II*	6	7:5
4. Wikielec	6	14:12
5. Hanza	0	5:23

*mecz mniej

*** Liga wojewódzka juniorów (5. kolejka), grupa 1:** Węgoria Węgorzewo — MKS Korsze 9:1, Mamry Giżycko — Znicz Biała Piska 3:2, Mrągowia Mrągowo — Orlęta Rema Reszel 7:0, Wilczek Wilkowo — Mazur Ełk 0:13, Granica Kętrzyn — Victoria Bartoszyce 8:7; **zaległy mecz 4. kol.:** Victoria — Mamry 2:3; grupa 2: SKS Szczytno — Drwęca Nowe Miasto Lubawskie 2:6, Sokół Ostróda — MKS Działdowo 6:2, Polonia Pasłęk — Stomil Olsztyn 1:4, GKS Szczytno — Szeląg Kormoran Zwierzewo 3:2, GKS LZS Wikielec — Warmia Olsztyn 0:6; zaległy mecz 2. kolejki: Warmia — Polonia 12:1.

GRUPA 1

1. Mamry*	16	28:10
2. Mazur	15	60:2
3. Granica*	13	39:17
4. Węgoria	12	23:8
5. Mrągowia	9	14:7
6. Victoria	6	20:25
7. Znicz	6	15:16
8. Wilczek	0	7:35
9. Orlęta	0	5:40
10. Korsze	0	3:54

* mecz więcej

GRUPA 2

1. Stomil	15	33:7
2. Sokół	12	25:7
3. Warmia	12	37:4
4. Polonia	9	15:18
5. Wikielec	7	17:21
6. Drwęca	6	12:27
7. SKS	6	16:22
8. Działdowo	4	9:21
9. GKS Sz.	3	6:27
10. Kormoran	0	6:22

*** Ekstraklasa juniorów młodszych, 8. kolejka:** Omulew Wielbark — Warmia Olsztyn 0:4, Jeziorak Iława — Naki Olsztyn 0:3, Rona 03 Ełk — Olimpia II Elbląg 4:2, Stomil II Olsztyn — Stomil Olsztyn 0:11.

PO 8 KOLEJKACH

1. Naki	22	49:3
2. Rona	21	41:13
3. Stomil	16	28:9
4. Jeziorak	12	15:13
5. Olimpia II	12	13:13
6. Warmia	9	13:24
7. Omulew	3	6:48
8. Stomil II	0	5:47

*** Ekstraklasy trampkarzy, 8. kolejka:** Rona 03 Ełk — Olimpia Elbląg 0:4, Jeziorak Iława — Naki Olsztyn 1:6, GKS LZS Wikielec — Warmia Olsztyn 16:0, Stomil Olsztyn — Czarni Olecko 3:1.

PO 8 KOLEJKACH

1. Olimpia	18	29:10
2. Naki	18	39:10
3. Stomil	17	21:7
4. Rona	13	25:11
5. Czarni	13	25:17
6. Wikielec	10	26:17
7. Jeziorak	4	5:25
8. Warmia	0	1:74

* **Kadra na mecze Ligi Narodów z Portugalią (11.10) i Włochami (14.10, oba g. 20.45 w Chorzowie)**. **Bramkarze:** Łukasz Fabiański (West Ham), Łukasz Skorupski (Bologna), Wojciech Szczęsny (Juventus); **obrońcy:** Jan Bednarek (Southampton), Bartosz Bereszyński (Sampdoria), Kamil Glik (Monaco), Artur Jędrzejczyk (Legia Warszawa), Marcin Kamiński (Fortuna Duesseldorf), Tomasz Kędziora (Dynamo Kijów), Paweł Olkowski (Bolton), Rafał Pietrzak (Wisła Kraków), Arkadiusz Reca (Atalanta); **pomocnicy:** Jakub Błaszczykowski (Wolfsburg), Przemysław Frankowski (Jagiellonia Białystok), Jacek Góralski (Łudogorec Razgrad), Kamil Grosicki (Hull), Damian Kądzior (Dinamo Zagrzeb), Mateusz Klich (Leeds), Grzegorz Krychowiak (Lokomotiw Moskwa), Rafał Kurzawa (Amiens), Karol Linetty (Sampdoria), Maciej Makuszewski (Lech Poznań), Damian Szymański (Wisła Płock), Piotr Zieliński (Napoli); **napastnicy:** Robert Lewandowski (Bayern), Arkadiusz Milik (Napoli), Krzysztof Piątek (Genoa).

*** Jakub Mosakowski i Michał Góral ze Stomilu Olsztyn** zostali powołani na mecze reprezentacji, odpowiednio, do lat 19 i 20. Kadrę U19 (rocznik 2000), prowadzoną przez Dariusza Gęsiora, czekają towarzyskie spotkania z Macedonią (11.10, Bełchatów) i Walią (15.10, Bangor), natomiast zespół U20 (1999) Jacka Magiery zagra o punkty Elite League przeciwko Czechom (11.10, Łódź) oraz Holandii (16.10, Katwijk aan Zee).

*** W meczu kończącym 10. kolejkę Ekstraklasy** prowadząca w tabeli Jagiellonia przegrała w Białymstoku ze Śląskiem Wrocław aż 0:4 (Robak 49, 67, 90, Piech 51). Liderem pozostaje Jagiellonia (19), która wyprzedza Piasta Gliwice (19), Lechię Gdańsk, Legię Warszawa i Koronę Kielce (po 18). W klasyfikacji strzelców prowadzą wspólnie Zdenek Ondrašek z Wisły Kraków i Marcin Robak ze Śląska (po 7 goli) **pes**

eprasa.pl b6f90575e1

CZAPKI Z GŁÓW PRZED TĄ DRUŻYNĄ

SIATKÓWKA Nie mam wątpliwości: kluczem było zwycięstwo nad Amerykanami – podkreśla Mariusz Szyszko, kiedyś reprezentacyjny rozgrywający i zawodnik AZS Olsztyn, a teraz dyrektor „złotej" reprezentacji siatkarzy. Oto jego mundialowy alfabet.

A JAK ARGENTYNA

Upadek, pogrzeb — to są pierwsze słowa, które przychodzą mi na myśl. Prawie wszyscy nas już spakowali po przegranej z nimi (niespodziewane 2:3 na początek drugiej fazy mistrzostw świata — red.). Z Argentyną najbardziej kojarzy mi się płaczący w szatni Artur Szalpuk. Dobrze, że ta porażka się później „wymazała", bo podejrzewam, że chłopak by miał traumę do końca życia (przy stanie 14:13 w tie-breaku polski przyjmujący miał trzy meczbole w górze... — red.).

B JAK BLOK

Nowakowski. Piotrek Nowakowski, który jest, a wydaje się, jakby go nie było. Bo niby go nie widać, nie odzywa się, a i tak straszy ludzi po drugiej stronie siatki. A ci często atakują w aut tylko dlatego, że chcą go ominąć. Bo się boją takiego blokującego...

C JAK CEL

Będę złośliwy w stosunku do trenera Heynena: cel był jasny — miejsce w szóstce (uśmiech). Przed mistrzostwami mówiłem, że jak już przejdziemy do drugiej rundy — bo to było oczywiste, że wyjdziemy z grupy — to później wszystko się może zdarzyć. No i, po przegranych z Argentyną i Francją, było niedaleko, żeby nas w szóstce nie było. Na szczęście, wygraliśmy z Serbią, która nam ten mecz odpuściła (śmiech).

D JAK DRZYZGA

Bardzo, bardzo dobry turniej Fabiana, chyba najlepszy w jego karierze reprezentacyjnej. Grał świetnie, pewnie dużo lepiej niż większość ludzi z zewnątrz przewidywała. Niezwykle mądry, kreatywny zawodnik, co jest bardzo ważne na tej pozycji (Fabian Drzyzga jest rozgrywającym — red.).

E JAK EMOCJE

W półfinale z Amerykanami emocje były wielkie, szczególnie pod koniec tie-breaka, ale w finale w ogóle ich nie było. Powiem szczerze: byłem pewien, że wygramy z Brazylią. Natomiast co do całych mistrzostw, to chyba się starzeję, bo — jak dla mnie — to był za długi turniej.

F JAK FINAŁ

Pięknie to wszystko wyglądało: Włosi nie doszli do finału, a i tak na trybunach były tłumy. A moje pierwsze skojarzenie z finałem to pewność i totalny spokój. Pewność tego,

że chłopaki — po pokonaniu Amerykanów, którzy zostali przez nich złamani — już się nie zatrzymają. Amerykanie wygrywali ze wszystkimi, imponowali grą i pewnością siebie, a z nami przegrali. Po ciężkim, pięciosetowym boju, ale przegrali. To, co chłopaki zrobili z USA, było kluczem do tego, co się stało dzień później.

G JAK GRBIĆ

Nikola Grbić, kiedyś super zawodnik, a dzisiaj super trener, który trzyma w garści całą ekipę Serbii. Widać gołym okiem, że robi z tą drużyną bardzo dobrą robotę. Graliśmy z nimi dwa razy — na koniec drugiej rundy i już w szóstce — no i dwa razy nie oddaliśmy im seta. Przełomowy był pierwszy mecz, ten, który od nich kupiliśmy (uśmiech), dzięki czemu przeszliśmy do szóstki. Bartek Kurek się wtedy odblokował, zresztą nie tylko on i dalej już poszło. Najważniejsze to dobrze kupić mecz... Przepraszam, ale nie mogę sobie odmówić złośliwości. Czytałem niektóre komentarze i przykro mi było, bo ludzie nie zdają sobie sprawy z tego, co piszą...

H JAK HEYNEN

Myślę, że bez Vitala Heynena nie byłoby tego tytułu. Powiem tak: doskonały trener, człowiek stuprocentowo zaprzedany siatkówce, fachowiec jakich mało, który znalazł się w odpowiednim miejscu, dzięki czemu mamy teraz to, co mamy. Bardzo dobre otwarcia mieli też jego poprzednicy na tym stanowisku, a później zaczynały się schody. Liczę, że teraz będzie inaczej...

I JAK ITALIA

Mówię „Włochy", myślę „Roberto", czyli nasz opiekun w Turynie, gdzie trafiliśmy po przenosinach z Warny. Roberto super się nami zajmował, był z nami od świtu do nocy, dbał o to, żeby niczego nam nie brakowało i robił naprawdę dobrą robotę. Tak więc, oprócz dobrej kawy, najlepiej zapamiętam z Włoch właśnie Roberto. Co do siatkarzy Italii: musieli wysoko z nami wygrać, żeby wejść naszym kosztem do czwórki, a przegrali pierwszego seta 14:25 i było po sprawie. Trener Heynen mógł wpuścić na boisko tych, którzy rzadziej grają. Bardzo podobała mi się reakcja włoskich mediów po tym meczu, czego trochę im zazdroszczę, bo my zostaliśmy skopani po Argentynie i Francji (porażki 2:3 i 1:3 w drugiej rundzie — red.). Oni przekuli to swoje zwycięstwo 3:2 w sukces, twierdząc, że oto rodzi się nowa drużyna...

J JAK JEDNOŚĆ

Chłopaki podkreślają, że to była największa siła tej drużyny. A ja mogę tylko potwierdzić, że ta jedność rzeczywiście istnieje. Zresztą, proszę sobie przypomnieć, jak trakcie meczu zachowywali się zawodnicy w kwadracie dla rezerwowych: zbierali się w kółko, przybijali sobie „piątki", też byli razem...

K JAK KOCHANOWSKI

Z jednej strony: super, że tak doskonale dał sobie radę i jak rozmawiałem z trenerami, to wszyscy go wymieniali, że taki młody i utalentowany. A z drugiej, miał też 2taki okres w tym turnieju, że musiał sobie posiedzieć na ławce i... to też mu dobrze zrobi (uśmiech).

L JAK LIBERO

Zati, czyli Paweł Zatorski. To, co robił Zati w tych mistrzostwach, dobiłoby każdego po drugiej strony siatki. Goście walili w niego serwisami po 120 km/godz., a on czasem nawet nóg nie uginał, tylko na prostych nogach dogrywał te bomby pod siatkę. Bez dwóch zdań, najlepszy libero tego turnieju, czapki z głów...

Ł JAK ŁOMACZ

Człowiek z najfajniejszą fryzurą w ekipie (śmiech). Koledzy dorwali go po finale i podgolili mu włosy, przekonując go, że będzie świetnie wyglądał. No, ale Grzesiek nie był tym zachwycony... Przesympatyczny człowiek, który wchodził na boisko w trudnych momentach i nigdy nie pękał.

M JAK MAZUREK (DĄBROWSKIEGO)

Że nie zagrali nam hymnu po finale? Było tyle wrażeń, że tak na gorąco nawet tego nie zauważyliśmy. No, ale rzeczywiście: trochę mi brakowało tego, żeby chłopaki weszli razem na jakieś podium, na najwyższy stopień. W końcu byli najlepsi...

N JAK NOWAKOWSKI

Ostoja naszego bloku (zob. B jak blok). Przed finałem wysiadły mu plecy i wtedy po reakcjach chłopaków — którzy jeszcze rano w dniu meczu nie wiedzieli, czy Piotrek da radę zagrać — zobaczyłem, jak ważnym elementem tej drużyny jest Piotr Nowakowski. Który nie będzie gadał, nie będzie hasał, ale jak ma zablokować Russella w tie-breaku półfinału z USA, to to robi i już. Tak, że tym gościom z drugiej strony uszy opadają... I tu wielkie słowa uznania pod adresem sztabu medycznego, który postawił Piotrka na nogi na Brazylię.

O JAK OKĘCIE

Ojej, te tłumy kibiców... Trochę otworzyły mi się oczy, bo pamiętam, że po Atlancie to przywitanie na lotnisku trochę inaczej wyglądało (Mariusz Szyszko jest olimpijczykiem z Atlanty ,96, gdzie Polska przegrała wszystkie pięć meczów — red.). A po chłopakach widziałem, że nie wszyscy się spodziewali takiego powitania. Szacunek dla ludzi, którzy mają siłę i ochotę wspierać naszą drużynę.

P JAK POLSCY KIBICE

Byli na trybunach, było ich słychać, ale wyjątkowo nie stanowili większości, chyba pierwszy raz. Nie byliśmy lubiani, bo ograliśmy Włochów i od tego momentu trybuny kibicowały przeciwko nam. Brawa dla kibiców, którzy nas wspierali i w Warnie, i później w Turynie.

Q JAK QREK I QBIAK (A WŁAŚCIWIE KUREK I KUBIAK)

Odkąd pamiętam, a trochę już widziałem, bo łażę po tym świecie już 50 lat: nigdy nie było u nas takiego gościa, jak Michał Kubiak. To prawdziwy kapitan, człowiek, który podejmuje decyzje, scala tę grupę i w dobrym tego słowa znaczeniu, ma ją pod sobą. A Bartek Kurek? Po prostu MVP (uśmiech). I kto by pomyślał, że tak to się skończy, prawda? Jeszcze podczas pierwszej rundy tego turnieju Bartek nie zachwycał, ale w tych najważniejszych meczach stał się absolutnie kluczową postacią zespołu. Przywilej gwiazdy.

R JAK ROSJA

Rozczarowanie. Choć gdyby w Final Six wygrali z Brazylią, a prowadzili już 2:0 w setach, to całkiem inaczej mogłoby się to potoczyć. Kto wie, gdyby dobili Brazylię, to być może nie bylibyśmy mistrzami świata... No, ale siła, siła, siła i skoczność nie wystarczyły.

S JAK SZALPUK

Duży chłopak już (uśmiech). A znam go od małego, bo to syn mojego kolegi z boiska (Jarosława Szalpuka, byłego siatkarza AZS — red.) i rówieśnik mojej córki, z którą się wychowywał. Aż serce rośnie, jak się na niego patrzy, bo Artur dojrzewa sportowo z meczu na mecz, kończy wszystkie trudne piłki. Według moich przyjaciół ze sztabu medycznego kadry, to jest przyszły kapitan reprezentacji Polski.

T JAK TURYN

Super wspomnienia. Oczywiście, najbardziej związane z tym, co się działo w tej pięknej hali o niesamowitej akustyce. Ciekawostka: mieszkaliśmy w hotelu, na którego dachu jeszcze w latach 30-tych urządzono... tor samochodowy do testowania różnych modeli Fiata. Przez lata to był obiekt fabryki Fiata, teraz tor jest nieczynny, a w tym budynku jest hotel. Zresztą bardzo przyjemny.

U JAK USA

Nie przypisuję sobie wyłączności, ale przed półfinałem też powiedziałem, że jak chłopaki wygrają z Amerykanami, to zdobędą złoto. Amerykanie przyjechali na te mistrzostwa jak po swoje, a zostali przez nas złamani. Daj Boże, żeby na dłuższy czas... Oni byli tak pewni swojej mocy, swoich możliwości, systemu gry, wytrenowania, brzuszków, pompek i tak dalej, że wybrali sobie na rywala w półfinale regularnie ogrywaną przez nich ostatnio Polskę. No i się przeliczyli. Szczerze? Nie wierzyłem, że to nastąpi już teraz, myślałem, że raczej za dwa lata, na igrzyskach w Tokio. Szacunek naszym chłopakom, bo złamać kręgosłup takiemu zespołowi to jest coś wielkiego.

W JAK WARNA

Chory Michał Kubiak — takie mam skojarzenie z Warną. Zespół się rozsypał i byliśmy o krok od pakowania się do domu. Niesamowita praca sztabu medycznego, który zajmował się Kubim przez 24 godziny na dobę, postawiła go na nogi, choć naprawdę było już źle, o czym nikt nie wiedział. No, ale Kubi pojawił się w kluczowym momencie tego meczu z Serbami, który — zdaniem niektórych — kupiliśmy, no i się wszystko odwróciło.

Z JAK ZŁOTO

Wielka sprawa, zwłaszcza że została powtórzona cztery lata po zwycięstwie w 2014 roku. Choć do dorównania naszym legendom z drużyny Huberta Wagnera (mistrzowie świata z 1974 i olimpijscy z 1976 — red.) brakuje jeszcze jednego. Dobrze by było, żeby chłopaki zdobyli medal w Tokio za dwa lata. Tego im wszyscy życzymy...

Piotr Sucharzewski
p.sucharzewski@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl b6f90575e1

NASZE GALERIE I FILMY
OBEJRZYSZ
NA WWW.DZIENNIKELBLASKI.PL

ZDARZYŁO SIĘ

HISTORIA UKRYTA W SKARBÓWCE

ELBLĄG Podczas wymiany stolarki okiennej w Urzędzie Skarbowym robotnicy odkryli w nadprożach stare, niemieckie formularze, wzory dokumentów i podania o zapomogi. To ciekawe nośniki informacji o życiu i historii miasta sprzed prawie 90 lat.

Fot. Aleksandra Szymańska

W ubiegłym tygodniu znalezisko zostało przekazane do Muzeum Archeologiczno – Historycznego w Elblągu, którymi szybko zajęli się eksperci

Znalezisko zostało zlokalizowane w nadprożach dwóch okien na parterze elbląskiego Urzędu Skarbowego. Pomimo tego, że dokumenty przeleżały w tak nietypowym miejscu kilkadziesiąt lat, to ich stan jest zadziwiająco dobry. W ubiegłym tygodniu znalezisko zostało przekazane do Muzeum Archeologiczno – Historycznego w Elblągu, którymi szybko zajęli się eksperci.

— Najprawdopodobniej tymi dokumentami zapchano kiedyś dziury i w ten sposób uszczelniono okna. Przeleżały w nadprożach wiele lat zawinięte w rulon. Są w dobrym stanie, bo w tym miejscu było sucho i ciepło, więc ani wilgoć, ani grzyb im nie zagrażał. Niektóre są jedynie zabrudzone betonem, z którym miały styk w tym miejscu — mówi Wiesława Rynkiewicz-Domino, z MA-H w Elblągu.

Warto przypomnieć, że przedwojenny budynek, w którym obecnie znajduje się elbląski Urząd Skarbowy, miał być pierwotnie przeznaczony na siedzibę NSDAP. Plany jednak zmieniono i ostatecznie ulokowano tam niemiecką „skarbówkę". Większość dokumentów, które odnaleziono pochodzi z lat 30 i 40 XX wieku.

— To przede wszystkim formularze, fragmenty dokumentów, gazety czy instrukcje dotyczące funkcjonowania urzędu – wszystko oczywiście w języku niemieckim. To dobre nośniki informacji o historii i życiu miasta w tamtych czasach — uważa muzealniczka. — Dla mnie osobiście interesujących jest kilka podań o zapomogę, które złożyły wdowy po mężach poległych na froncie. Do nich dołączone są listy, które rodzina otrzymywała od dowódców, z zawiadomieniem o śmierci oficerów, wraz ze stosownym ustępem: „Oddał życie za Führera, Ojczyznę i pomyślność Wielkich Niemiec". Ktoś może powiedzieć, że to „tylko" kilkudziesięcioletnie papiery, ale kiedy się pomyśli o tym, że to jednak było zawiadomienie przede wszystkim o śmierci bliskiej osoby, o konsekwencjach tego dla rodziny, to trochę inaczej się na to patrzy.

Przy niektórych podaniach znajdowały się także stosowne rozpatrzenia wniosków.

— Jeśli się temu baczniej przyjrzymy, to możemy się np. dowiedzieć jakiej wysokości świadczenia w takich sytuacjach można było wtedy otrzymać i w jakim trybie je przyznawano — dodaje Wiesława Rynkiewicz-Domino.

Muzealnicy zajęli się już oczyszczaniem znalezionych dokumentów, które przede wszystkim trzeba rozprostować. Potem dokładnie ocenią ich wartość historyczną.

— W Elblągu znajduje się dużo budynków z wieloletnią historią i często podczas remontów instytucje, a nawet sami elblążanie odnajdują coś nietypowego i ciekawego i przynoszą nam do muzeum — mówi Wiesława Rynkiewicz-Domio. — Te dokumenty także uważnie sprawdzimy. Być może trafią one archiwum elbląskiego, które znajduje się w Malborku, albo zostaną włączone w nasze czasowe wystawy pokazujące życie Elbląga z czasów przed i w trakcie wojny.

Aleksandra Szymańska

eprasa.pl b6f90575e1