CZWARTEK
15|12|2022

DZIENNIK ELBLĄSKI

21 LAT

cena 3,49 zł (w tym 8% VAT)

RODZINA

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 11 241 NR 241 (20 943)

CZUJĘ, ŻE TO, CO ROBIĘ, MA SENS

Chciała służyć w wojsku, jak jej tata, ale los napisał dla niej jednak zupełnie inny scenariusz. Laura Bork pokochała fotografię, a dziś towarzyszy innym w najpiękniejszych momentach ich życia. \8

fot. archiwum prywatne

SPORT CODZIENNIE

CHCESZ BYĆ ZDROWSZY? TO RUSZ SIĘ! \21

PIĄTEK IDZIE DO MISTRZA AUSTRII \23

NAJBOGATSI PIŁKARZE NA ŚWIECIE \24

TRUDNY BUDŻET NA TRUDNE CZASY \4

LEGALNA, EKOLOGICZNA I PRAWDZIWIE ŚWIĄTECZNA \6

NAJCENNIEJSZY LEK TO RODZINA \11

INSPIRUJE MNIE MŁODE POKOLENIE \14

SZEF MON MARIUSZ BŁASZCZAK: ZBUDUJEMY 300-TYSIĘCZNĄ ARMIĘ \3

ISSN 0137-9127
50
9 770137 912149

eprasa.pl 3671922d1d

KPO – WSZYSTKIE RĘCE NA POKŁAD?

Dziś nie ma czasu na przeciąganie liny w sprawie Krajowego Planu Odbudowy – powiedział premier Mateusz Morawiecki. Szef rządu poinformował, że w czasie spotkania z przedstawicielami klubów i kół parlamentarnych zaapelował o jak najszybsze przyjęcie ustawy o zmianach w SN, które umożliwią wypłatę środków z KPO.

W Sejmie odbyło się spotkanie marszałek Sejmu i premiera z szefami klubów parlamentarnych i kół dotyczące trybu pracy nad projektem nowelizacji ustawy o SN, który wpłynął do Sejmu w nocy z wtorku na środę. Szef rządu przekazał na briefingu prasowym, że razem z ministrem ds. UE Szymonem Szynkowskim vel Sękiem przedstawił rezultat dwumiesięcznych negocjacji z Komisją Europejską dotyczących Krajowego Planu Odbudowy.

Jak relacjonował premier, na spotkaniu w Sejmie zaapelował do przedstawicieli partii opozycyjnych, aby jak najszybciej przeprocedować projekt noweli ustawy o SN, w którym jest ujęty kompromis zawarty z KE. – Jest to dobry kompromis, wytyczyliśmy tam czerwone linie, były próby wnikania głęboko w polską konstytucję, w inne obszary wymiaru sprawiedliwości. Komisja Europejska tutaj też ustąpiła, nie weszła w tę przestrzeń. My także dokonaliśmy pewnej korekty – powiedział Mateusz Morawiecki, który zaznaczył: – Krajowy Plan Odbudowy dzisiaj to kwestia polskiej obronności, to niesamowicie ważna sprawa, ponieważ te pieniądze, które mogą trafić do nas, mogą zostać przeznaczone na cele obronności i inne cele gospodarcze. **ŹRÓDŁO: PAP**

Fot. PAP Mateusz Marek

> KRAJOWY PLAN ODBUDOWY DZISIAJ TO KWESTIA POLSKIEJ OBRONNOŚCI – POWIEDZIAŁ MATEUSZ MORAWIECKI

WAŻNA DATA

Fot. Wikipedia

Aktorzy „Matysiaków" z Włodzimierzem Sokorskim, prezesem Radiokomitetu (na zdjęciu m.in.: Stefan Friedmann, Jan Ciecierski, Stanisława Perzanowska, Tadeusz Fijewski i Wanda Łuczycka; fotografia z II połowy lat 60. XX w.)

66 lat temu (15 grudnia 1956 roku) program I Polskiego Radia wyemitował premierowy odcinek powieści radiowej „Matysiakowie", najstarszego i najdłużej kontynuowanego słuchowiska w Polsce. W początkowych latach emisji „Matysiaków" słuchało nawet 12 milionów osób.

ZAWIOZĄ DARY, KTÓRE POMOGĄ PRZETRWAĆ ZIMĘ

Już jedenaście razy – również pod rosyjskim ostrzałem – Olsztyński Konwój Humanitarny docierał do Ukrainy, by przywieźć obrońcom Europy dary z Warmii i Mazur, potrzebne do walki z rosyjskimi barbarzyńcami. Na początku stycznia ruszą ponownie.

Wojna w Ukrainie trwa nadal. Zarówno żołnierze ukraińscy, jak i zwykli mieszkańcy tego kraju stoją w obronie nas wszystkich przed agresją wojsk rosyjskich. Potrzebują wsparcia każdego z nas. Dlatego po raz kolejny wolontariusze z Olsztyna i okolic planują ruszyć do Ukrainy, by zawieźć najpotrzebniejsze rzeczy mieszkańcom i żołnierzom, którzy na co dzień walczą z rosyjskim okupantem.

— Często słyszymy o rakietach wysłanych przez Rosjan na ludność cywilną kolejnych miast na terenie całej Ukrainy. Potrzebne są agregaty prądotwórcze, powerbanki, ciepła odzież, bielizna, leki, turystyczne kuchenki gazowe — wylicza Adam Giska, który po 24 lutego, a więc tuż po rosyjskiej agresji na Ukrainę, zorganizował pierwszy spontaniczny konwój, do którego dołączyli się i cały czas dołączają liczni mieszkańcy Olsztyna i regionu.

Fot. OKH

Bywają dni, kiedy nawet 70 procent mieszkańców Ukrainy jest pozbawiona energii elektrycznej

Zawiezie je organizowany po raz dwunasty Olsztyński Konwój Humanitarny. Będzie wyjątkowy. Nie dość, że wolontariusze z Warmii i Mazur w trasę z darami od mieszkańców regionu ruszą jeszcze przed prawosławnymi Świętami Bożego Narodzenia, to również będzie to niemal rok po rosyjskiej inwazji na Ukrainę.

Ale potrzebne jest nasze wsparcie. Nastała bowiem zima, w Ukrainie nie ma prądu. Ludzie marzną. Bywają dni, kiedy nawet 70 procent mieszkańców Ukrainy jest pozbawiona energii elektrycznej.

Aby przekazać niezbędne dary, można się kontaktować z OKH: ul. Cicha 4, Olsztyn, tel.: 606 428 777.

Sam wyjazd – zakup paliwa – to także koszty. Warto więc dodać, że wolontariusze OKH przejechali już ponad 40 tysięcy kilometrów i zawieźli do Ukrainy prawie 56 ton darów potrzebującym. Wyjazd olsztyńskiego konwoju można także wesprzeć finansowo za pomocą tej strony: https://zrzutka.pl/abddge. **RAZ**

Jechali przez Chersoń na polskich tablicach

O stosunku Ukraińców do Polaków Małgorzata Gosiewska, wicemarszałek Sejmu, opowiedziała w programie „Tłit" nadawanym na wp.pl.

— To jest niesamowite. Byłam w świeżo wyzwolonym Chersoniu pozbawionym wtedy absolutnie w całości dostaw wody, prądu i ciepła. Spotykałam się z gubernatorem, który każdą noc spędza w innym miejscu ze względu na bezpieczeństwo. Tak funkcjonują władze regionu. Rozmawiałam z ludźmi, którzy wrócili lub przeżyli okupację rosyjską. Pomimo tragedii był wielki optymizm, wręcz radość — powiedziała Małgorzata Gosiewska.

— Przyjechaliśmy autem z polskimi tablicami rejestracyjnymi i naprawdę witali nas chorągiewkami ukraińskimi. Wybiegały dzieciaki, ludzie starsi uśmiechnięci. Dziękowali, że pomagamy. Co interesujące, oni się cieszyli, że przyjechaliśmy, że nie daliśmy się zastraszyć i chcieliśmy im pokazać, że jesteśmy z nimi i nie są sami. Poczuli tę moc, dostali nadzieję, że wygrają. Oni zresztą nie wątpią, że wygrają. To jest coś, za co ich trzeba podziwiać — podkreśliła wicemarszałek Sejmu.

(ŹRÓDŁO: WP.PL).

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

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Igor Hrywna

REDAKTORZY WYDANIA
Igor Hrywna wydawca@gazetaolsztynska.pl
Barbara Barczuk
Michał Podolak
Artur Dryhynycz sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl
89 539 74 83

GAZETAOLSZTYNSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 74 83

PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@gazetaolsztynska.pl
89 539 76 63

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 5
tel. 89 539 74 53, 89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 89 539 74 80, 81, 82

REDAKCJA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 611 46 00
gazeta@dziennikelblaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 55 236 18 02, 55 611 46 01
reklamy@dziennikelblaski.pl

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 3671922d1d

SZEF MON MARIUSZ BŁASZCZAK: ZBUDUJEMY 300-TYSIĘCZNĄ ARMIĘ

Na wyposażenie 16 Dywizji Zmechanizowanej trafiła nowoczesna broń z Korei Pd. — W przyszłym roku będą kolejne dostawy. Zbroimy Wojsko Polskie dlatego, żeby odstraszyć agresora. Żeby Wojsko Polskie było silne, bo w ten sposób Polska jest bezpieczna — mówi wicepremier Mariusz Błaszczak, minister obrony narodowej.

Fot. Andrzej Sprzączak

Wicepremier Mariusz Błaszczak, minister obrony narodowej na przysiędze wojskowej żołnierzy dobrowolnej zasadniczej służby wojskowej w Olsztynie

— Panie premierze, rozmawiamy tuż po przysiędze wojskowej, którą w Olsztynie złożyło ponad 400 żołnierzy dobrowolnej zasadniczej służby wojskowej. Ta forma służby cieszy się coraz większą popularnością wśród młodych ludzi. Są ochotnicy, i to na pewno miód na serce szefa MON.

— Jestem zbudowany. Rozmawiałem z wyróżnionymi 50 żołnierzami, którzy składali przysięgę wojskową. Pytałem ich, co robili w cywilu, zanim wstąpili do Wojska Polskiego. Jak się okazuje, jest bardzo szeroki przekrój zawodów, są absolwenci szkół średnich. Jestem z tego bardzo zadowolony. Gratulowałem im i dziękowałem, że wybrali służbę w Wojsku Polskim. To dla nich jest też wielka szansa. Jeżeli są ambitni, pracowici, to naprawdę bardzo wiele mogą osiągnąć. Wojsko Polskie oferuje chociażby bardzo szeroką gamę uprawień: prawo jazdy, kursy, patenty. To wszystko żołnierze mogą zdobyć podczas służby wojskowej, jak też oczywiście awansować. Zaczynają w stopniu szeregowego, ale mogą być podoficerami, oficerami. Cała przyszłość przed nimi.

— Młodzi ludzie, którzy wstępują do wojska, często też wskazują, że kierują nimi pobudki patriotyczne, po prostu chcą bronić ojczyzny.

— Tak, bardzo się z tego cieszę. Dlatego dzisiaj podczas swojego wystąpienia dziękowałem ich rodzicom za wychowanie, bo tego rodzaju postawy kształtowane są w domu rodzinnym. Niewątpliwie rodzice wychowali ich na Polaków, którzy kochają swoją ojczyznę. I to jest bardzo ważne dla bezpieczeństwa Polski. Dlatego że nawet najlepiej uzbrojone wojsko, jeżeli nie ma poczucia miłości do ojczyzny, nie ma poczucia patriotyzmu, nie może być skuteczne w obronie Polski.

— Niewątpliwe jednym z czynników, który wypływa na decyzję młodych ludzi jest też to, że armia się zmienia, staje się nowoczesna. Do Morąga trafiły już południowokoreańskie czołgi K2. Stało się to w ekspresowym tempie, bo przecież umowę na ich dostawę podpisał pan pod koniec sierpnia tego roku w Morągu.

— Rozmowy w tej sprawie rozpocząłem w maju podczas swojej wizyty w Seulu. W sierpniu zostały podpisane umowy, a już w grudniu jest sprzęt. Są czołgi, są armatohaubice, już trafiły do jednostek wojskowych. Załogi czołgów jeszcze szkolą się w Korei Pd., ale przed świętami Bożego Narodzenia wrócą do kraju, gdzie czeka na nich już gotowy sprzęt. Niejako z marszu będą mogli przejąć obowiązki związane z obroną ojczyzny. Opozycja mówiła, że niemożliwe jest stworzenie 300-tysięcznej armii. Możliwe jest. I dowód mamy: dziś w Olsztynie 417 osób złożyło przysięgę, a w całej Polsce, w weekend po zakończeniu ostatniego turnusu dobrowolnej zasadniczej służby wojskowej w tym roku, 3,5 tys. żołnierzy złożyło przysięgę. A więc zbudujemy 300-tysięczne Wojsko Polskie. Opozycja mówiła też, że niemożliwe jest wyposażenie Wojska Polskiego w tak krótkim czasie w nowoczesną broń. Możliwe jest i udowodniłem to, gdyż czołgi, armatohaubice są już na wyposażeniu żołnierzy 16 Dywizji Zmechanizowanej. W przyszłym roku będą kolejne dostawy. Zbroimy Wojsko Polskie dlatego, żeby odstraszyć agresora. Żeby Wojsko Polskie było silne, bo w ten sposób Polska jest bezpieczna.

— To są pierwsze czołgi, na razie dziesięć. Będą kolejne, gdzie dokładnie trafią?

— Wszystkie K2 z 180 zamówionych trafią do 16 Dywizji Zmechanizowanej. Czołgi będą na wyposażeniu 20 Brygady Zmechanizowanej w Morągu i 9 Brygady Kawalerii Pancernej w Braniewie. Ponadto 20 BZ będzie miała swój batalion czołgów w Ostródzie, bo przywracamy do życia garnizon Ostróda, który został rozwiązany za czasów rządów koalicji PO-PSL w 2011 roku.

— Co zdecydowało, że K2 znajdą się na wyposażeniu 16 Dywizji Zmechanizowanej? Bliskość granicy z Rosją, warunki terenowe w naszym województwie?

— Niewątpliwie skoncentrowani jesteśmy na wzmacnianiu tych jednostek wojskowych, które położone są na wschód od Wisły. A więc przede wszystkim 16 Dywizji Zmechanizowanej i 18 Dywizji Zmechanizowanej, którą budujemy. A ze względu na krajobraz, geografię, budowę geologiczną to województwo warmińsko-mazurskie jest idealne, żeby było bronione przez czołgi K2. Czołgi Abrams są dużo cięższe, a więc one trafią do 18 Dywizji Zmechanizowanej. Żeby broniły tę równinę, która ciągnie się na wysokości Brześcia i dalej na wschód i zachód aż do Warszawy. Żeby broniły właśnie tę część naszego kraju, która mogłaby być narażona na taki atak. W 1920 roku to przecież atak tym właśnie szlakiem postępował.

Natomiast czołgi K2 są idealne ze względu na warunki geograficzne dla województwa warmińsko-mazurskiego. Czołgi K2 zaprojektowano do obrony terytorium o podobnej strukturze, jak województwo warmińsko-mazurskie. Co warto zaznaczyć, czołgi K2 to są najnowocześniejsze czołgi na świecie. Zostały zaprojektowane, zbudowane już w XXI wieku, a zawieszenie hydropneumatyczne powoduje znaczący wzrost możliwości obrony, wykorzystując te czołgi właśnie w takim terenie, z jakim mamy do czynienia w województwie warmińsko-mazurskim. A więc w terenie pagórkowatym, który jest poprzecinany jeziorami rzekami.

— Umowy, które pan podpisał w sierpniu w Morągu, obejmują też dostawy armatohaubic K9. Gdzie trafi ta nowoczesna broń?

— Armatohaubice będą w Węgorzewie, w 11 Pułku Artylerii. Pułk będzie też się rozwijał, rozrastał. Wszystkie K9, które są już w Polsce (24 armatohaubice - red.), będą na wyposażeniu pułku w Węgorzewie.

— Czy do jednostek 16 Dywizji Zmechanizowanej trafią też amerykańskie HIMARS-y lub koreańskie wyrzutnie rakietowe K239 Chunmoo?

— Amerykańskie HIMARS-y będą w 15 Brygadzie Zmechanizowanej w Giżycku, a więc wchodzącej w skład 16 Dywizji Zmechanizowanej i operującej na północnym wschodzie kraju. Trafią tam już w przyszłym roku.

— W planach jest utworzenie nowej dywizji na Podlasiu, czy dywizja będzie operować też na terenie Warmii i Mazur, bo tu mówi się o Ełku?

— 1. Dywizja Legionów to nowy związek taktyczny, którego zadaniem jest zapewnienie bezpieczeństwa pomiędzy 16 Dywizją Zmechanizowaną a 18 Dywizją Zmechanizowaną. Granice województw nie są granicami, jeżeli chodzi o związki taktyczne. Rzeczywiście niektóre jednostki 16 Dywizji Zmechanizowanej będą rozlokowane w województwie podlaskim, a niektóre jednostki 1. Dywizji Piechoty Legionów – w województwie warmińsko-mazurskim. Dlatego że z założenia mają one tworzyć jednolity system.

ROZMAWIAŁ ANDRZEJ MIELNICKI

PUŁK STANIE SIĘ BRYGADĄ

W miniony poniedziałek wicepremier, minister obrony narodowej Mariusz Błaszczak przekazał 24 południowokoreańskie armatohaubice K9 żołnierzom 11 Mazurskiego Pułku Artylerii, który zgodnie z decyzją ministra obrony narodowej stanie się 1. Mazurską Brygadą Artylerii. Część brygady będzie stacjonować w Olecku.

Docelowo do Polski mają trafić 672 haubice samobieżne K9A1 i ich spolonizowane wersje K9PL wraz z wozami towarzyszącymi, a także pakietem szkoleniowym i logistycznym, zapasem amunicji oraz wsparciem technicznym producenta. K9 Thunder to haubica samobieżna na podwoziu gąsienicowym. Jej uzbrojenie główne stanowi armata 155 mm, która w zależności od typu amunicji zapewnia precyzyjne prowadzenie ognia na odległość ponad 40 km. Uzbrojenie pomocnicze stanowi wielkokalibrowy karabin maszynowy 12,7 mm.

eprasa.pl 3671922d1d

TRUDNY BUDŻET NA TRUDNE CZASY

Przyszłoroczny budżet Olsztyna był przyjmowany po burzliwej dyskusji. Radni, dyskutując o nim, często zbaczali na różne tematy, które nie są zawsze były bezpośrednio związane z przyszłorocznym planem finansowym. Z budżetu na pewno nie będą zadowoleni kibice Stomilu.

Trudne czasy oznaczają trudny budżet. Ten prosty wniosek doskonale opisuje to, co się działo na wczorajszej sesji Rady Miasta w Olsztynie. Wysoka inflacja, zmiany w podatku PIT czy skutki wojny w Ukrainie spowodowały, że tworzenie planu finansowego było walką z czasem i przesuwaniem pieniędzy z jednej kupki na drugą. Ostatecznie udało się jednak stworzyć taki budżet, który został zaakceptowany przez Regionalną Izbę Obrachunkową i większość radnych zasiadających w Radzie Miasta w Olsztynie.

Już na samym początku obrad na sali pojawili się kibice Stomilu z transparentem: „STOMIL, ALE CZY OLSZTYN? OTO JEST PYTANIE. RADNI, ODPOWIEDZCIE NA NIE". Hasło bezpośrednio odnosiło się do tego, że w przyszłorocznym budżecie nie zapisano ani złotówki dla Stomilu. Kibice wręczyli prezydentowi Olsztyna koszulkę Dumy Warmii. Piotr Grzymowicz podziękował za prezent, jednak swojej decyzji nie zmienił.

fot. Zbigniew Woźniak

W przyszłorocznym budżecie Olsztyna zaplanowano deficyt w wysokości 244,6 mln zł

Przypomnijmy, że wcześniej działacze klubu po nieudanych rozmowach z prezydentem zwrócili się do radnych z prośbą o znalezienie dla klubu choć niewielkiej kwoty. Radni zasiadający w Komisji Sportu takie środki znaleźli – do Komisji Budżetu i Finansów wpłynął wniosek o podzielenie 400 tys. zł, które miały zostać przekazane dla Indykpolu AZS Olsztyn za promocję miasta poprzez sport. Wniosek zakładał podzielenie kwoty w proporcjach 150 tys. zł dla Stomilu i 250 tys. zł dla AZS-u. Projekt jednak został odrzucony przez Komisję Budżetu i Finansów.

Dyskusja o pieniądzach dla Stomilu Olsztyn ostatecznie zakończyła się tym, że klub, tak jak prezydent założył w budżecie, nie otrzyma żadnej dotacji ze strony miasta. Prezydent pozostawia jednak pewną „furtkę" na finansowanie klubu. W marcu będzie podsumowany budżet za 2022 rok, z ewentualnej nadwyżki budżetowej pewna część może trafić właśnie do kasy Stomilu.

Ostatecznie projekt przyszłorocznego budżetu poparł klub Koalicji Obywatelskiej, prezydencki klub Ponad Podziałami i Demokratyczny Olsztyn z Czesławem Jerzym Małkowskim na czele. Przewodniczący klubów zwracali uwagę na pewne niedociągnięcia, jednak głównym argumentem przemawiającym za planem finansowym było stosunkowo niskie w kontekście innych miast wojewódzkich zadłużenie i proinwestycyjny charakter.

W opozycji do budżetu stanął klub radnych PiS. Radosław Nojman, przewodniczący klubu wskazywał, że jest to „budżet podziałów", pochwalił jednak władze miasta za samo stworzenie zbilansowanego planu finansowego w trudnych czasach.

Znaczne wątpliwości radnych budził deficyt w wysokości 244,6 mln zł, który jest o prawie 100 proc. wyższy niż w 2022 roku. Miasto będzie go bilansować sprzedażą obligacji i gruntów. W planie zaprezentowanym przez prezydenta na koniec roku deficyt powinien zniknąć.

Radni przyjęli przyszłoroczny budżet: 17 głosów za, 7 przeciw (klub radnych PiS), natomiast radny Mirosław Arczak jako jedyny wstrzymał się od głosu.

NAJWIĘKSZE WYDATKI MIASTA:

1. Edukacja i opieka wychowawcza – 639,3 mln zł.
2. Transport i łączność pochłoną prawie 601 mln zł.
3. Rodzina, ochrona zdrowia i pomoc społeczna to wydatek rzędu 204 mln zł.
4. 165 mln zł zostanie przeznaczonych na kulturę fizyczną (z czego ogromna większość to wkład własny na remont Hali Urania - red.).
5. Prawie 144,5 mln zł powędruje na gospodarkę komunalną i ochronę środowiska.
6. Łącznie samorząd Olsztyna w przyszłym roku planuje wydać prawie 2 mld zł, co jest niekwestionowanym rekordem. W porównaniu do 2022 roku to wzrost o ponad 26 proc.//

KAROL GROSZ

TO BĘDZIE PARK Z NAJWYŻSZĄ WIEŻĄ W POLSCE

Zbliża się rozpoczęcie budowy parku rozrywki w Łutynówku koło Olsztynka. Poprzez zabawę będzie można poznać kulturę regionu. W centrum stanie najwyższa w kraju tzw. wieża swobodnego spadania.

Na Warmii i Mazurach powstanie jeden z największych parków rozrywki. — To ma być naprawdę duży park rozrywki. Według przedstawionej nam przez inwestora koncepcji będzie mieścił się zarówno w budynku, jak i na wolnym powietrzu. Będzie powstawał etapami — mówi starosta olsztyński Andrzej Abako, który spotykał się z inwestorami.

Z kolei samorząd gminy Olsztynek rozpoczął już działania zmierzające do umożliwienia inwestorowi pierwszych prac. — Wszystko idzie zgodnie z założeniem. Otworzyliśmy dokumenty planistyczne. Studium zagospodarowania przestrzennego jest już wyłożone do konsultacji, mieszkańcy mogą składać swoje uwagi. Jeśli chodzi o plan miejscowy, trwają uzgodnienia, ale na początku roku najprawdopodobniej przejdziemy do konsultacji i będziemy rozstrzygać wnioski i przedstawimy radzie miasta. To może się zakończyć na wiosnę przyszłego roku. A potem inwestor pędzie mógł przystąpić do planów koncepcyjnych parku — mówi burmistrz Olsztynka, Robert Waraksa.

Burmistrz zdradza, że inwestor chce stworzyć pod Olsztynkiem park tematyczny, nawiązujący do historii regionu Warmii i Mazur, być może nawet do bitwy pod Grunwaldem, do czasów średniowiecza. Mówi się także o montażu najwyższej wieży swobodnego spadania w kraju, która ma mieć wysokość nawet 150 metrów. To jednak uzależnione będzie od zapisów w planie zagospodarowania, a także uzyskania wszelkich pozwoleń.

— To nie będzie zwykłe, festynowe wesołe miasteczko, ale ma powstać prawdziwy park rozrywki — podkreśla burmistrz Waraksa.

Cała inwestycja ma kosztować kilkaset milionów złotych i przyciągać rocznie nawet milion gości.

Inwestorem jest znana z branży odzieżowej spółka Ptak S.A., która jest właścicielem 300 hektarów ziemi po byłym PGR-ze w Łutynówku. Do spółki należy też większość linii brzegowej jeziora Wenyk.

Przypomnijmy. Ptak S.A. prowadzi już Mandorię w Rzgowie pod Łodzią. To największy w Europie park tematyczny znajdujący się w budynku. Są tam familijne rollercoastery, klasyczne karuzele, pływające po wodzie łódki. Jest kolejka górska, unoszące się nad ziemię rowerki, wirujący w porcie Galeon. Jest labirynt luster, dwupoziomowa karuzela wenecka i karuzela łańcuchowa.

RAZ

KONDOLENCJE

Z ogromnym żalem przyjąłem wiadomość
o śmierci

Pana

Józefa Zaperta

społecznika, samorządowca, wójta Gminy Rozogi
w latach 1990-2014, Pełnomocnika Marszałka
ds. Ochrony Informacji Niejawnych
w Urzędzie Marszałkowskim Województwa
Warmińsko-Mazurskiego w latach 2015-2022.

**Żonie Grażynie, Dzieciom Magdalenie,
Annie i Tomaszowi, Wnuczętom
i Bliskim Zmarłego**

składam wyrazy najgłębszego współczucia.

Gustaw Marek Brzezin
Marszałek Województwa
Warmińsko-Mazurskiego

307222opb1-a-M

KONDOLENCJE

Pani

Danucie Soczewka

wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

Męża

składają Dyrektor oraz Pracownicy
NZOZ OMR PZN w Olsztynie

307622opb1-A -P

Z głębokim żalem żegnamy zmarłą 12 grudnia 2022 r.

ś. † p. **Bogusławę Okoń**

Naszą Koleżankę, wieloletnią Pracownicę Banku Spółdzielczego w Szczytnie Oddziału w Pasymiu.
Pogrążonym w bólu

Rodzinie oraz Bliskim

najszczersze wyrazy współczucia składają
Rada Nadzorcza, Zarząd oraz koleżanki i koledzy z Banku Spółdzielczego w Szczytnie

17822otws-B-G

eprasa.pl 3671922d1d

Wzorowy Design dla MŚP – projekty zrealizowane dzięki wsparciu Funduszy Europejskich

Zmieniający się rynek w Polsce potrzebuje nowoczesnych rozwiązań, zgodnych z Agendą na rzecz zrównoważonego rozwoju ONZ. Ich wdrożenie jest możliwe m.in. dzięki wsparciu Funduszy Europejskich.

Kluczem do sukcesu jest zarówno odpowiedni design, jak i branding. Niestety wielu przedsiębiorców nie zwraca na nie wystarczającej uwagi. A warto – bo produkty odpowiednio zaprojektowane i posiadające dobry brand są po prostu częściej kupowane.

Czym jest branding i dlaczego jest ważny dla firm?

Branding to technika marketingowa polegająca na kształtowaniu obrazu danej marki w świadomości konsumentów oraz utrwalaniu jej pozytywnego wizerunku. Kluczowe dla marki są jej nazwa, logo, slogan, strona internetowa, system identyfikacji wizualnej oraz przekaz materiałów reklamowych. Ich dokładne przemyślenie pozwala trafić do odpowiedniej grupy docelowej. Dzięki temu marka przykuwa uwagę, stając się rozpoznawalna i cieszy się dobrą reputacją oraz zaufaniem klientów. Pozwala to wyróżnić się na tle konkurencji i osiągać wysokie zyski.

A co z wzornictwem? Czy produkty wykorzystujące odpowiedni design, przygotowane z wykorzystaniem strategii wzorniczej są lepszą odpowiedzią na potrzeby klientów? Ci, którzy skorzystali z Funduszy Europejskich na ten cel są przekonani, że tak. Doskonałym tego przykładem są granty z poddziałania „Wzór na konkurencję". Miały one na celu ułatwienie przedstawicielom biznesu współpracy z projektantami i wdrażanie innowacji wzorniczych. Konkurs z Programu Polska Wschodnia (POPW), wdrażany przez PARP, był adresowany do mikro-, małych i średnich przedsiębiorców z pięciu województw: lubelskiego, podkarpackiego, podlaskiego, świętokrzyskiego i warmińsko-mazurskiego. Jego celem było przekonać przedsiębiorców, że przez umiejętne zarządzanie wzornictwem w firmie możliwe jest zwiększenie potencjału i konkurencyjności, co pozwoli na łatwe wprowadzenie na rynek nowych produktów i usług firmy. Ze wsparcia można pokryć koszty zakupu urządzeń i maszyn, specjalistycznych usług doradczych, a także wartości niematerialnych i prawnych, w tym m.in. programów komputerowych.

- Z naszych danych widać, że przedsiębiorcy z Polski Wschodniej chętnie korzystali z dofinansowania projektów wspierania rozwoju wzornictwa w firmach. W ramach konkursu zawarto aż 798 umów o dofinansowanie, a łączna kwota wyniosła 662,5 mln zł. Potwierdza to fakt, że jest duży potencjał na rozwój polskich firm, także w tym zakresie. Wspierane projekty koncentrowały się m.in. na takich trendach jak: zrównoważony rozwój, cyfrowa transformacja czy poprawa różnych aspektów życia, tzw. smart life – komentuje prezes PARP, **Dariusz Budrowski.**

Jak wyglądało to w praktyce, pokazują projekty, które otrzymały dofinansowanie.

Jednym z nich był pomysł na „Wprowadzenie innowacji poprzez wdrożenie rekomendacji wynikających ze strategii wzorniczej" zaproponowany przez firmę **BioMaxima S.A.** specjalizującą się w produkcji podłóż mikrobiologicznych, testów, odczynników i sprzętu do diagnostyki in vitro. Projekt miał na celu wdrożenie nowego asortymentu produktów oraz realizację usług, które przyczyniłyby się do rozpoznawalności firmy i zwiększyły jej zasięgi w dziedzinie marketingu. Dzięki dofinansowaniu projektu w kwocie 2,97 mln zł, firma wprowadziła na rynek innowacyjne produkty, takie jak podłoża mikrobiologiczne i płytki kontaktowe, testy tabletkowe do oznaczania lekooporności, niezbędne w gabinetach weterynaryjnych bibułkowe krążki antybiotykowe, analizatory oraz nowoczesne płyny i media hodowlane. Zaprojektowana również została nowa strona internetowa, logo i szata graficzna materiałów reklamowych oferowanych przez BioMaxima.

Z kolei projekt „Wzrost konkurencyjności firmy poprzez wdrożenie działań wynikających ze strategii wzorniczej" zgłoszony przez firmę TOMASZ MALEWSKI dotyczył rozwoju firmy z wykorzystaniem designu w ramach realizacji strategii wzorniczej opracowanej w etapie I konkursu **„Wzór na konkurencję".** Obejmował on zaprojektowanie marki oraz nowe projekty dla produkowanych przez firmę mebli wypoczynkowych i dopasowanych do nich poduszek. Istotnym elementem projektu była strategia marketingowa obejmująca wybór wzorów i zaprojektowanie produktów oraz ich opakowań, w tym zaprojektowanie mebli drewnianych oraz ulepszenie jakości poduszek ogrodowych produkowanych przez przedsiębiorstwo, tak by były one w 100% wodoodporne. W ramach projektu dostosowano również strukturę organizacyjną firmy do zarządzania wzornictwem. Projekt uzyskał dofinansowanie w kwocie 3 mln złotych.
Warto podkreślić, że również dzięki projektom stworzonym w ramach dofinansowania z FE firma TOMASZ MALEWSKI została w 2022 roku laureatem nagrody specjalnej w konkursie Dobry Wzór 2022 w kategorii Wzór Roku Dla Kultur.

Kolejny ze zrealizowanych projektów to **„Wzrost konkurencyjności poprzez wdrożenie rekomendacji zawartych w strategii wzorniczej"** zgłoszony przez firmę AS - BABUNI Sp. z o.o., który zdobył dofinansowanie w kwocie 1,2 mln zł. Firma AS BABUNI postawiła przede wszystkim na innowację i ulepszenie oferty produktów. Dzięki dofinansowaniu wprowadzono do produkcji nową linię wafli smakowych z dodatkiem mąki owsianej o przedłużonej świeżości w nowym opakowaniu, a także nowy rodzaj makaronu jajecznego – wstążeczka. Firma zyskała też nowy system identyfikacji wizualnej, czyli BRAND BOOK dla marki AS BABUNI oraz DESIGN BOOK wraz z projektami opakowań i modelowym procesem wzorniczym. Ta inwestycja pokazała, jak bardzo ważne są dziś dla małych i średnich przedsiębiorstw rozpoznawalność i skuteczna strategia marketingowa. Dzięki wsparciu z Funduszy Europejskich, realizacja tych zamierzeń nie stanowiła dla budżetu przedsiębiorstwa dodatkowego obciążenia.

Wsparcie finansowe otrzymane w ramach konkursu „Wzór na konkurencję", w znacznym stopniu usprawniło strategie marketingowe firm, które skorzystały z funduszy na ten cel. Przyczyniło się to do ich większej konkurencyjności na coraz bardziej wymagającym, nowoczesnym rynku. To dobre przykłady dla tych przedsiębiorców, którzy jeszcze wahają się, czy warto inwestować właśnie w odpowiednie wzornictwo. Odpowiedź jest prosta: warto to zrobić, i to jak najszybciej! A co z przyszłymi funduszami na ten cel?

Nowy konkurs **„Wzornictwo w MŚP"** finansowany będzie ze środków Programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej (FEPW).

Nabór do działania, które będzie wdrażać PARP, planowany jest na 2023 r. Przedsiębiorcy z Polski Wschodniej opierają swoją działalność na lokalnym poziomie, konkurując ceną, a nie jakością i zróżnicowaniem oferty. Aby zwiększyć ich konkurencyjność oraz innnowacyjność, przewidziane w konkursie wsparcie będzie obejmowało przeprowadzenie audytu w firmach oraz stworzenie strategii wzorniczej, pozwalającej na wdrożenie innowacji. Zakłada się, że wprowadzane zmiany wzornicze będą zgodne z ideą ekoprojektowania, a tym samym wsparcie będzie jednym z ważnych elementów realizacji Europejskiego Zielonego Ładu.

O środki będą mogły ubiegać się mikro-, małe i średnie przedsiębiorstwa, które prowadzą działalność gospodarczą na terytorium Polski Wschodniej (tj. województw: lubelskiego, podlaskiego, podkarpackiego, świętokrzyskiego i warmińsko-mazurskiego) oraz – co jest nowością – części Mazowsza (bez Warszawy i przyległych powiatów, jako szóstego województwa).

Fundusze Europejskie Polska Wschodnia | Rzeczpospolita Polska | PARP Grupa PFR | Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego

12322otba-a-M

eprasa.pl 3671922d1d

CHOINKA Z LASU – LEGALNA, EKOLOGICZNA I PRAWDZIWIE ŚWIĄTECZNA

Ponad 10 tysięcy drzewek z Lasów Państwowych czeka na mieszkańców regionu, by stać się naturalnym, zdrowym, bożonarodzeniowym drzewkiem. Ale choinka może przyjąć różną formę – po raz kolejny udowodnili to bibliotekarze z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.

Święta Bożego Narodzenia zbliżają się dużymi krokami... Ich nieodłącznym elementem jest tradycyjne drzewko, popularna choinka. Pamiętajmy, że kupując drzewko świąteczne od Lasów Państwowych, mamy pewność, że kupimy drzewko hodowane w tym celu i pozyskane w sposób legalny. W związku z tym Nadleśnictwo Olsztyn wychodzi naprzeciw państwa potrzebom i organizuje sprzedaż choinek — informuje Maciej Gągała z Nadleśnictwa Olsztyn.

Leśnicy na chętnych będą czekać pod budynkiem Nadleśnictwa Olsztyn na ulicy Zazdrość 3 w przedświąteczny weekend 16-18 grudnia w godzinach 9:00 -15:00.

— Oprócz możliwości zakupu choinek, oferujemy świąteczną atmosferę oraz możliwość rozgrzania się ciepłą herbatą i kawą — zaprasza leśnik.

A MOŻE BY SAMEMU WYCIĄĆ – LEGALNIE – CHOINKĘ?

Sprzedaż choinek z warmińsko-mazurskich lasów będzie prowadzona we wszystkich nadleśnictwach. — Mamy przygotowane w sumie 10 tysięcy choinek. Są to najczęściej świerki pospolite — mówi Adam Pietrzak, rzecznik prasowy Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Olsztynie. Jak podkreśla, kontaktować się można również z poszczególnymi leśniczówkami. Będzie też możliwość własnoręcznego wycięcia drzewka, na przykład w Nadleśnictwie Kudypy 17 i 18 grudnia od 9:00 do 15:00 na plantacji choinkowej w Szębruku koło Olsztyna.

fot. UWM

Choinka z biblioteki naszego Uniwersytetu

fot. arch. Nadleśnictwo Olsztynek

Kupując choinkę od Lasów Państwowych, w żaden sposób nie szkodzi się przyrodzie

Atrakcyjna jest także cena drzewek bożonarodzeniowych „prosto z lasu". W zależności od wielkości, za choinkę do 1,5 metra wysokości zapłacimy około 30 złotych, za drzewko do 2,5 metra około 40 złotych, a za wyższe około 50 złotych.

— To ceny konkurencyjne w porównaniu z tymi dostępnymi na rynku. Oczywiście, to jaką kupimy choinkę i jakiego gatunku, zależy od naszego portfela. Inne gatunki, jak na przykład jodła kaukaska, może być droższa, bo jednak oferujemy drzewka, które rosną w naszych lasach — mówi Adam Pietrzak.

ŻYWA, CZY SZTUCZNA – PYTANIE ODWIECZNE

Z ekologicznego punktu widzenia może pojawić się jednak dylemat: naturalna choinka w domu wiąże się z wycięciem drzewa, z drugiej strony choinka sztuczna zaśmieca środowisko... — Według mnie nie ma żadnego dylematu. Kupując choinkę od Lasów Państwowych, w żaden sposób nie szkodzi się przyrodzie. Naturalna choinka szybko się rozkłada. To wszystko trafia do obiegu materii. Natomiast samo wyprodukowanie sztucznej choinki to jest mnóstwo chemikaliów, już nie mówiąc o tym, ile taka choinka będzie się rozkładać. Warto też pamiętać o innym wymiarze posiadania żywego drzewka: świątecznym klimacie, zapachu żywicznym drzewka, które wprowadzamy do naszych domów — mówi rzecznik RDLP w Olsztynie.

W UWM STANĘŁA CHOINKA Z... KOMPUTERÓW

Rozważając temat ekologicznej choinki, bibliotekarze z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie po raz kolejny dali wyraz swojej kreatywności. Tradycyjnie w uniwersyteckiej książnicy stanęła niezwykła choinka. Od paru dni odwiedzający mogą oglądać choinkę stworzoną ze... starych komputerów przeznaczonych do recyklingu.

— Inspiracją tegorocznej konstrukcji były zmiany zachodzące w przyzwyczajeniach użytkowników oraz realiach pracy bibliotekarzy — tłumaczą bibliotekarze z UWM. — Rozwój urządzeń mobilnych oraz nowoczesny, chmurowy system biblioteczny, w którym pracuje biblioteka, powodują mniejsze zapotrzebowania na stacjonarne komputery. Tak jak kiedyś w przestrzeniach biblioteki obecnych było około 300 komputerów, tak teraz praktycznie każdy odwiedzający bibliotekę ma możliwość dostępu do internetu z własnego komputera lub telefonu. Dlatego też niepotrzebne i niedziałające już komputery, liczące po kilkanaście lat, składają się na tegoroczną choinkę. Dzięki temu mają możliwość jeszcze raz przysłużyć się użytkownikom oraz środowisku akademickiemu. Jak co roku, planując i tworząc bożonarodzeniowe drzewko, wspieramy ideę recyklingu oraz dbania o środowisko.

Tegoroczna konstrukcja składa się z około 200 komputerów stacjonarnych ułożonych w 15 warstwach i mierzy ponad 3 metry. Futurystyczna konstrukcja wykorzystuje minimalistyczną estetykę obudowy komputerowej w kolorach srebra i czerni oraz kolorowe oznakowania portów, które uatrakcyjniają wygląd. Na czubku umieszczone zostały monitory, które wyświetlają wirujące logo uniwersytetu. **RAZ**

REKLAMA

WIEMY, JAK BĘDZIE WYGLĄDAĆ KOMPLEKS KULTURALNY W WADĄGU

Multifunkcyjne, trzybryłowe, w estetyce architektonicznej nawiązujące do symboliki Warmii – takie ma być Powiatowo-Gminne Centrum Kultury i Edukacji Muzycznej w Wadągu. 12 grudnia w olsztyńskim planetarium odbyła się prezentacja koncepcji i programu funkcjonalno-użytkowego tej inwestycji.

POWIAT OLSZTYŃSKI

– Naszymi inspiracjami stały się średniowieczne zamki i kościoły, żegluga na jeziorach Warmii, olsztyńskie kamienice i tradycyjna architektura drewniana – mówił podczas oficjalnej prezentacji autor koncepcji prof. Marcin Furtak z Politechniki Krakowskiej, szef Pracowni Projektowej F-11 z Krakowa. – W nowoczesnej bryle chcemy zastosować więc cytaty historyczne i symbolikę języka muzyki. Stworzymy mały kampus z przyjaznymi przestrzeniami, osadzony w krajobrazie. Dachy będą zaopatrzone w fotowoltaikę, zastosujemy też gruntowe pompy ciepła.

Kompleks mają tworzyć trzy budynki, a ich gospodarzami będą samorządy Powiatu Olsztyńskiego i Dywit. Będą to Gminny Ośrodek Kultury, Samorządowa Szkoła Muzyczna oraz Sala Warmińskich Inicjatyw Kulturalno-Muzycznych. W sumie będą miały około 8,5 tys. metrów kwadratowych powierzchni użytkowej.

– Wchodzimy w 13. rok funkcjonowania Samorządowej Szkoły Muzycznej I st. w Dywitach. W siedzibie głównej i czterech filiach szkoły uczy się pół tysiąca dzieci, które chcą być blisko sztuki i poszerzać swoją wiedzę w zakresie kultury wysokiej. Chcemy, aby mogły rozwijać się w jak najlepszych warunkach – mówił podczas prezentacji Andrzej Abako, starosta olsztyński. – Od początku wiedzieliśmy, że szkoła muzyczna powinna mieć własną siedzibę. Udało nam się pozyskać 20 mln zł na I etap budowy obiektu. Wierzę, że będzie on odpowiadał naszym, a przede wszystkim dzieci i młodzieży oczekiwaniom w zakresie realizacji ich marzeń o edukacji muzycznej. Ma też służyć mieszkańcom gminy i powiatu.

Projekt przybiera realny kształt dzięki dobrym relacjom i zrozumieniu obu samorządów, będących inwestorami tego ważnego dla całego powiatu przedsięwzięcia, co podkreśla wójt Gminy Dywity,

– Współpraca jest modelowa. Centrum ma powstać na ponad 1,5-hektarowym gruncie w Wadągu. Dlaczego tu? Ponieważ u nas rozpoczęła się historia szkoły muzycznej. My też mieliśmy przygotowany teren pod inwestycję, z opracowanym planem miejscowym zagospodarowania. Kosztami prezentowanej dokumentacji dzielimy się po połowie – mówił wójt Daniel Zadworny.

Projekt przygotowała Pracownia Projektowa F-11 z Krakowa, mająca na swoim koncie szereg realizacji instytucji kulturalnych. Dla architektów w pracy nad centrum w Wadągu istotna była analiza uwarunkowań typograficznych terenu oraz symbolika i pierwiastek lokalny. Na początku roku zostanie rozpisane postępowanie na rozpoczęcie inwestycji w trybie zaprojektuj i wybuduj sam do stanu surowego.

W pokazie wzięli udział posłowie na Sejm RP Paweł Papke i Marcin Kulasek, przedstawiciele samorządów Powiatu Olsztyńskiego i Gminy Dywity, kierownictwo Samorządowej Szkoły Muzycznej I st. w Dywitach z dyrektorem Januszem Cieplińskim na czele, dyrektor Departamentu Kultury i Edukacji w Urzędzie Marszałkowskim Berenika Oklińska, dyrektor GOK w Dywitach Krzysztof Włodarski oraz wiele innych zainteresowanych tematem osób.

– Chciałbym podziękować wszystkim, którym bliski jest ten projekt i którzy wspierają powstanie naszego centrum. Bez nich niewiele moglibyśmy zrobić – mówił starosta Andrzej Abako podczas prezentacji koncepcji.

Fot. Monika Nowakowska (Powiat Olsztyński)

138822otbr-A -P

eprasa.pl 3671922d1d

POWIAŁO MROZEM PRZEZ CIEPŁE JEZIORA

Zasypane osiedla, nieprzejezdne drogi i zamknięte szkoły. Tak przywitała nas zima na Warmii i Mazurach. Czy najgorsze jednak za nami? Czego możemy spodziewać się w najbliższy weekend i jakie szykuje nam się Boże Narodzenie?

ADA ROMANOWSKA
a.romanowska@gazetaolsztynska.pl

Takiego śniegu dawno nie było na Warmii i Mazurach. Najtrudniejsze warunku są w powiecie bartoszyckim, gdzie uczniowie nie dojechali na zajęcia. Szkoły w Bartoszycach i Sępopolu zostały zamknięte. W Górowie Iławeckim do szkoły z językiem ukraińskim przez zaspy nie dojechało aż 80 proc. nauczycieli. Nie lepiej było na drogach. Piesi mieli trudności, aby przejść chodnikami, a kierowcy nie byli w stanie wyjechać z posesji. Ciężarówki natomiast paraliżowały ronda i skrzyżowania. Warunki były tak trudne, że dochodziło do wypadków. Tak było m.in. na trasie S7 między Olsztynkiem a Nidzicą w miejscowości Rączki, gdzie doszło do zderzenia dwóch ciężarówek. O krok od tragedii było koło Elbląga w miejscowości Żurawiec, gdzie kierujący fiatem 52-latek wpadł w poślizg, stracił panowanie nad autem i wjechał do rowu wypełnionego wodą. Auto przewróciło się na dach.

W Sędławkach śnieg uszkodził konstrukcję dachu i poszycie na hali magazynowej przy zakładzie produkcyjnym. Pracownicy się ewakuowali, a nadzór budowlany ma zdecydować, czy hala może być użytkowana.

— Dawno nie było takiej zimy. Tak ogromny śnieg spadł ostatnio w 2010 roku. Najgorzej było w Bartoszycach, gdzie mogło napadać nawet 50 cm śniegu, ale że były zamiecie i zawieje śnieżne, więc w niektórych miejscach było nawet metr śniegu — mówi Grzegorz Walijewski, rzecznik IMGW. — Dlaczego tak się stało? Przyczynił się do tego efekt jeziora. Z tym zjawiskiem mamy do czynienia, kiedy nad stosunkowo ciepłe wody takiego zbiornika napływają zimne masy powietrza. Dużo cieplejsza woda przez różnicę gradientu temperatur zaczyna parować. Wtedy cieplejsze powietrze unosi się do góry i na wysokości około 2-5 km się ochładza. Następstwem takiego parowania i ochładzania jest rozwój kłębiastych chmur bogato zasobnych w wilgoć. Chmury te, kiedy znajdą się nad lądem, przynoszą ze sobą zmiany w pogodzie, często bardzo intensywne opady, a nawet burze śnieżne. I rzeczywiście występowały burze śnieżne z wyładowaniami, co jest rzadkim zjawiskiem. Mieliśmy też ograniczoną widoczność do 200 metrów. Energia, która kumuluje się w atmosferze, nawet zimą potrafi dać o sobie znać.

Fot. Zbigniew Woźniak

Choć spadło mnóstwo śniegu, nie zapowiada się, że czeka nas śnieżna i mroźna zima

JAKA POGODA PRZED NAMI?

— Warmia i Mazury w ten weekend będą najzimniejszym regionem w kraju. Noc z czwartku na piątek zapowiada się mroźna. Spodziewajmy się nawet 15 stopni na minusie. Pojawi się też mgła, która w połączeniu z mrozem zamieni się w szadź. Na drogach już jest ślisko, bo śniegu jest sporo, więc przez szadź będzie jeszcze bardziej niebezpiecznie. Dbajmy też o siebie w tym czasie i o zwierzęta. Nie tylko pamiętajmy o czworonogach, ale też o zwierzętach gospodarczych — podkreśla Grzegorz Walijewski. — Do poniedziałku niewiele się zmieni. Ciepła czapka, szalik, rękawiczki i buty będą więc nam niezbędne. Nie będziemy może odśnieżać samochodów, ale szyby cały czas musimy skrobać. Między innymi dlatego, że czeka nas mgła. Dopiero po weekendzie zacznie napływać cieplejsze powietrze i wtedy przyjdzie odwilż. Temperatura wzrośnie do 3-4 stopni na plusie. Może pojawić się silniejszy wiatr, więc spodziewajmy się zawiei i zamieci, a na zachodzie Warmii i Mazur, czyli w okolicach Elbląga, przewidywane są marznące opady deszczu, co spowoduje gołoledź.

BOŻE NARODZENIE ZE ŚNIEGIEM?

— Teraz mamy bardzo dużo śniegu i jest szansa, że zostanie on do świąt. Myślę, że Mikołaj przybędzie do nas na saniach — zauważa Grzegorz Walijewski. — Ale czy możemy spodziewać się dostawy świeżego śniegu? Zapowiada się wyżowa pogoda, więc opadów nie widać. Ale będą przejaśnienia, więc sporo słońca. Może być to jednak złudne, bo cieplej nie będzie. Mróz będzie miał się dobrze. I wydawałoby się, że warto wtedy wyjść na spacer. Jasne, będzie ładnie, choć zimno, ale jakość powietrza pozostawi wiele do życzenia. Im chłodniej, tym więcej dorzucamy do pieca, co wpływa na zanieczyszczenie powietrza. Prognozy jakości powietrza nie są najlepsze, więc radzę spacerować krótko.

ZASYPANE SAMOCHODY

Choć teraz spadło mnóstwo śniegu, nie zapowiada się, że czeka nas śnieżna i mroźna zima. Przypomnijmy, że najgorzej było na przełomie roku 1978 i 1979. Wtedy mieliśmy zimę stulecia. Mrozy sięgały wtedy nawet minus czterdziestu stopni. Wówczas spadło ponad 80 cm śniegu, a zaspy sięgały dwóch metrów. Sypało praktycznie przez cały sylwester, a 1 stycznia pojawiły się paraliżujące zaspy i kilkunastostopniowy mróz. Zdarzało się, że jak ktoś wyjechał na imprezę sylwestrową samochodem, to nie mógł wrócić do domu, bo zasypało mu całe auto. Gazety donosiły, że jeszcze 2 stycznia było uwięzionych w ten sposób kilkaset aut. „Tak trudnej sytuacji nie notowano od dawna, zasypaniu uległo ponad 18 tysięcy kilometrów dróg. Na północy kraju zaspy dochodziły do 3,5 metra" — pisano w styczniowej „Trybunie Ludu". Zamarznięte zwrotnice kolejowe i popękane w wyniku mrozów szyny spowodowały, że transporty węgla do elektrociepłowni docierały wyjątkowo rzadko, a rozmrażanie tych, które udało się dowieźć, było bardzo utrudnione. W tysiącach domów były więc zimne kaloryfery i brakowało ciepłej wody. W większości miast komunikacja miejska nie funkcjonowała lub działała w bardzo ograniczonym stopniu. Transport międzymiastowy również kulał. Pociągi spóźniały się nawet 800 minut. Prawie tysiąc połączeń odwołano. Przestały także kursować PKS-y, do odśnieżania dróg i chodników wzywani byli obywatele. Z dróg ubite warstwy śniegu i lodu zrywały pojazdy gąsienicowe. Dzieci przestały chodzić do szkoły, decyzją władz przedłużono ferie do odwołania.

ŚWIAT I OKOLICE

SKANDAL KORUPCYJNY W EUROPARLAMENCIE

Oj, dzieje się w Brukseli, dzieje. Kreślę ten artykuł tuż po odwołaniu Evy Kaili, socjalistki z Grecji, z funkcji wiceprzewodniczącej Parlamentu Europejskiego. Ta dymisja jest efektem wielkiej afery korupcyjnej, która mogłaby być kanwą nie tylko sensacyjnego filmu dokumentalnego, ale też niezłej fabuły rodem z Hollywood. Setki tysięcy euro w reklamówkach, pranie brudnych pieniędzy na masową skalę, zarzuty o „zorganizowaną przestępczość", włoski narzeczony pani wiceprzewodniczącej PE plus jeszcze w tle włoski lobbysta funkcjonujący w Brukseli, a poprzednio przez trzy kadencje europoseł, wreszcie uciekający samochodem z pieniędzmi ojciec pani wiceprzewodniczącej... Nic, tylko materiał dla dobrego scenarzysty. Hollywood Hollywoodem, ale nam na Starym Kontynencie do śmiechu nie jest. Oto bowiem mamy do czynienia z jedną z największych afer w instytucjach UE od czasu zdymisjonowania Komisji Europejskiej przed ponad 20 laty. Wtedy była to równie wielka, medialna afera. Między innymi komisarz Edith Cresson z Francji, byłej premier, zarzucano zatrudnienie swego kochanka z zawodu dentysty na etacie jej doradcy – jako żywo nie miał doradzać jednak w sprawach stomatologicznych... Skądinąd francuska komisarz też była socjalistką, tak jak grecka europosłanka i wiceprzewodnicząca europarlamentu. Zbieg okoliczności? Już widzę krytyków, którzy mówią o „czerwonej burżuazji". Tymczasem dosłownie parę godzin temu do dymisji podała się inna bardzo ważna figura w PE, Belgijka i... również socjalistka Maria Arena. Pełniła funkcję w bardzo ważnej Komisji Praw Człowieka. Powód ten sam, czyli afera korupcyjna. W tle pojawiają się też inne nazwiska. Zatem sprawa jest „rozwojowa". Dla wizerunku europarlamentu i UE to fatalna wiadomość. PE uderzył się w piersi. Czy to jednak wystarczy? I czy to coś zmieni w dłuższej perspektywie? Oto są pytania... **RYSZARD CZARNECKI**

eprasa.pl 3671922d1d

UWIECZNIAM NAJPIĘKNIEJSZE CHWILE

Chciała służyć w wojsku, jak jej tata, ale los napisał dla niej jednak zupełnie inny scenariusz. Pokochała fotografię, a dziś towarzyszy innym w najpiękniejszych momentach ich życia. Laura Bork przyznaje: — Czuję, że to, co robię, ma sens.

KAMILA KORNACKA
k.kornacka@dziennikelblaski.pl

Łęcze w gminie Tolkmicko. To właśnie tutaj, gdzie piękne widoki są w zasięgu ręki, swoje studio fotograficzne prowadzi pochodząca z Elbląga Laura Bork.

— To studio domowe, co ma swoje atuty. Często sesje rozpoczynamy tutaj, a później wybieramy się na przykład na plażę do Kadyn i tam kończymy. Plusem jest też przydomowa działka, na przykład teraz — na potrzeby sesji świątecznych — stworzyliśmy na jej terenie scenkę plenerową — są choinki, lampki, skrzyneczki, na których można sobie usiąść — do każdej takiej sesji dołączam kartkę świąteczną ze świątecznym rodzinnym zdjęciem, którą można wysłać bliskim — mówi Laura.

Pochodząca z Elbląga mieszkanka Łęcza fotografią zajmuje się od kilku lat, ale kiedyś plany na życie miała zupełnie inne.

— Po maturze chciałam iść do wojska i być żołnierzem jak mój świętej pamięci tata. Chciałam kontynuować rodzinną tradycję, tak sobie wymarzyłam. I poszłam, ale okazało się, że to totalnie nie moja bajka, w której udział przypłaciłam zdrowiem. Miesiąc po przysiędze musiałam zrezygnować ze służby — opowiada Laura.

Tata mojej rozmówczyni stracił życie w roku 2006, w Iraku. Laura miała wtedy tylko dwanaście lat, to był dla niej ogromny cios. Na szczęście zaopiekowała się nią Fundacja Dorastaj z Nami, która czuwa nad dziećmi rodziców poległych na służbie.

— Zaoferowano mi pomoc psychologiczną i wsparcie w procesie dalszej edukacji. Bardzo dużo mi to dało i choć wtedy, jako nastolatka, nie miałam zasobów, by unieść ciężar tamtych wydarzeń, dziś z perspektywy czasu mogę przyznać, że to doświadczenie sprawiło, że jestem dużo silniejsza — mówi Laura.

Dzięki pomocy, którą otrzymała, Laura ukończyła szkołę fotograficzną i uczestniczyła w licznych kursach, które pomogły jej szlifować zdobyte umiejętności.

— Mój mąż już wtedy zajmował się okołomedialnymi sprawami, więc myślałam, że będę mu pomagać, ale sama pokochałam fotografię. Mój synek ma cztery lata, kiedy się urodził, zrobiłam mu sesję i poczułam instynkt. Za to kiedy szłam z mężem jako drugi fotograf na ślub, cieszyło mnie, że mogę towarzyszyć innym w najpiękniejszym dniu ich życia. Nie urodziłam się z aparatem w ręku, zaczynałam od fotografowania własnego życia rodzinnego, robiłam zdjęcia znajomym. Podobały się, a każda kolejna sesja motywowała mnie coraz bardziej. Czuję, że to, co robię, ma sens. Moją misją jest — jako fotograf na całe życie — uwiecznianie najpiękniejszych chwil i momentów w życiu innych. Ślub, narodziny dziecka, chrzest — są wśród moich klientów tacy, którzy wracają przy kolejnej ważnej dla nich okazji, a to dodaje mi skrzydeł — stwierdza Laura.

W domu fotografki rządzi sztuka, oboje z mężem mają artystyczne zawody, nie pracują na etat.

— Swoje pierwsze studio, w Elblągu, otworzyłam w grudniu 2019 roku, a w marcu 2020 wybuchła pandemia i musiałam je zamknąć, a opłaty były. Cały okres pandemii był trudny, na szczęście udało nam się przez niego przebrnąć — wspomina moja rozmówczyni.

A jak ocenia pracę na własny rachunek?

— Jestem osobą niepełnosprawną, mam dwójkę dzieci i z mojej perspektywy prowadzenie własnej działalności jest bardzo korzystne. Mogę odpowiednio zaplanować swój grafik, a gdy na przykład gorzej się poczuję, zmienić go. Odkąd przenieśliśmy studio do Łęcza jest jeszcze więcej plusów, a wśród nich wspomniana już przeze mnie bliskość przyrody i uroki każdej pory roku, które może wykorzystywać podczas sesji przez cały rok. Poza tym mam wrażenie, że ta odległość od miasta sprawia, że trafiają do mnie tylko te osoby, którym naprawdę zależy na tym, bym to ja zrobiła im zdjęcia — odpowiada Laura Bork.

fot. archiwum prywatne

Laura Bork: — Nie urodziłam się z aparatem w ręku, zaczynałam od fotografowania własnego życia rodzinnego, robiłam zdjęcia znajomym. Podobały się, a każda kolejna sesja motywowała mnie coraz bardziej. Czuję, że to, co robię, ma sens. Moją misją jest — jako fotograf na całe życie — uwiecznianie najpiękniejszych chwil i momentów w życiu innych.

W Łęczu można wykonać sesje rodzinne, noworodkowe, narzeczeńskie, ale też takie bez okazji. Laura ma sprawdzone sposoby na to, by ośmielić do współpracy z aparatem każdego, nawet tych, którzy mają duże opory.

— Kiedy widzę, że ktoś się krępuje, zaczynam od szerszych kadrów, oswajam z aparatem, aż wreszcie podchodzę bliżej, cały czas starając się prowadzić rozmowę z osobą fotografowaną. Podczas wykonywania sesji narzeczeńskiej nie ustawiam zakochanych na sztywno, ale podpowiadam, by na przykład w danej chwili powiedzieli sobie coś miłego i ten moment staram się uwiecznić — naturalny błysk w oku, uśmiech — opowiada Laura.

I dodaje: — Jeżeli chodzi o fotografię dziecięcą czy rodzinną, również stawiam na naturalność. Nie układam noworodków w nienaturalnych pozach, stawiam na sesje „jak w domu", chcę pokazać bliskość, która łączy rodziców z dzieckiem, pokazując na przykład malucha w ramionach mamy i taty. Dołączam też kilka nagrań filmowych z sesji, co razem ze zdjęciami tworzy naprawdę niesamowitą pamiątkę dla całej rodziny.

fot. Laura Bork

Laura stawia na naturalność. Zależy jej na tym, by zdjęcia, które robi, pokazywały uczucia, którymi darzą się wzajemnie ich bohaterowie.

W pracę Laury chętnie angażuje się jej córka.

— Chociaż ma dopiero osiem lat, jest bardzo pojętna, interesuje się sztuką — lubi malować i chodzi na zajęcia z rysunku. Kiedy robiliśmy zdjęcia promujące sesje świąteczne, sama chciała zrobić kilka. Kto wie, może rośnie nam kolejne pokolenie artystów — zastanawia się Laura.

REKLAMA

komunikat

WÓJT GMINY OSTRÓDA

informuje, że w terminie od 15 grudnia 2022 r. do 9 stycznia 2023 r. w siedzibie Urzędu Gminy Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1, w miejscowości Morliny, a także na stronach internetowych www.bip.gminaostroda.pl i www.gminaostroda.pl wywieszono wykaz o przeznaczeniu do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na rzecz najemcy lokalu mieszkalnego nr 3 w budynku oznaczonym numerem porządkowym 14 w miejscowości Morliny.

Osoby fizyczne i prawne, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu ww. części nieruchomości na podstawie art. 34 ust. 1 pkt 1 i pkt 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2021 r., poz. 1899, z późn. zm.), mogą złożyć w Urzędzie Gminy Ostróda wniosek o jej nabycie w terminie **do dnia 27 stycznia 2023 r.**

Bliższe informacje: Urząd Gminy Ostróda, ul. Jana III Sobieskiego 1, tel. (89) 676 07 34 lub 676 07 37, **www.bip.gminaostroda.pl.**

30422stzo-A -P

REKLAMA

Ogłoszenie o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego działki numer 20/4, położonej w obrębie Trękusek, gmina Purda wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2022 r. poz. 503 z późn. zm.) oraz art. 54 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2022 r. poz. 1029 z późn. zm.), w związku z uchwałą nr XXXIX/300/2022 Rady Gminy Purda z dnia 28 stycznia 2022 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego działki numer 20/4, położonej w obrębie Trękusek, gmina Purda

zawiadamiam

o wyłożeniu do publicznego wglądu **w dniach od 23 grudnia 2022 r. do 13 stycznia 2023 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Purda, Purda 19, 11-030 Purda, w Referacie Gospodarki Przestrzennej w godzinach pracy Urzędu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego działki numer 20/4, położonej w obrębie Trękusek, gmina Purda, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko (dokumenty dostępne będą również na stronie internetowej BIP Urzędu Gminy: https://bip.purda.pl/).

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się **12 stycznia 2023 r. o godzinie 10.00** za pomocą środków porozumiewania się na odległość – poprzez platformę komunikacji internetowej Microsoft Teams. Link do spotkania zostanie umieszczony na stronie internetowej BIP Urzędu Gminy: https://bip.purda.pl/.

Zgodnie z art. 18 pkt 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz art. 39 ust. 1 pkt 3 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego, może wnieść uwagi.

Uwagi do Wójta należy składać w formie papierowej (na adres: Urząd Gminy Purda, Purda 19, 11-030 Purda) lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej (na adres mailowy: d.grabowska@purda.pl), z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia **27 stycznia 2023 r**. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Purda.

Wójt Gminy Purda
Teresa Anna Chrostowska

137922otbr-a-M

eprasa.pl 3671922d1d

„NADIJA” Z WAŻNYM PRZESŁANIEM

W Ostródzie młodzi muzycy nagrali piosenkę „Kiedy przyjdzie ten czas” i nakręcili do niej teledysk. Sami napisali tekst i z pomocą bardziej doświadczonych muzyków skomponowali muzykę. Ta piosenka to protest przeciwko wojnie w Ukrainie.

Kiedyś, pewnego dnia,
wolny stanie się świat
Nie będzie wojen i strachu, będzie spokój i radość
Przyjdzie lepszy czas...
Jak za dawnych lat pójdziemy wolni spać.
Będziemy wolni od ran zadanych głęboko nam
Miłości trzeba nam...
A kiedy przyjdzie ten czas, dobry czas, lepszy czas
Przestaniemy się bać, raz po raz minie strach.
Zaczną śpiewać w nas głosy prawd, pięknych barw.
Nie będzie miejsca w nas na wielki strach, już czas...

Fot. Artur Munje/arch. organizatora

Koncert finałowy

Piosenka zespołu Nadija (ukraińska „Nadzieja” – red.) chwyta za serce i odnosi się do ostatnich tragicznych wydarzeń i wojny w Ukrainie. Zespół powstał podczas warsztatów artystycznych projektu pod nazwą „Przystań z Kulturą” realizowanego przez Bibliotekę Multimedialną „Przystań z Kulturą” w Ostródzie. Jak podkreślają sami warsztatowicze – piosenka zespołu Nadija „Kiedy przyjdzie ten czas” niesie światu uniwersalne przesłanie pokoju i nadziei na lepsze jutro.

— Pomysł wziął się z tego, co się dzieje tu i teraz — mówili uczestnicy warsztatów. — Piosenka jest o potrzebie wolności, zarówno tej wewnętrznej, jak i życia w wolności. Wojna w Ukrainie jest dziś najważniejszym tematem naszych rozmów i lęków. Ta piosenka to też nasz protest przeciwko wojnie. Jest o tym, w jakim świecie żyjemy, a nie chcemy żyć.

Jak podkreślają warsztatowicze, którzy sami stworzyli tekst – piosenka zespołu Nadija „Kiedy przyjdzie ten czas” niesie światu uniwersalne przesłanie pokoju i nadziei na lepsze jutro”.

KONCERT Z GWIAZDAMI

Projekt obejmował organizację szeregu warsztatów artystycznych (multimedia, produkcja dźwięku, dekoracja, wokal, bębny) zakończonych wspólnym koncertem z polskimi gwiazdami. Warsztatowicze pod kierunkiem instruktorów: Ryszard Bazarnik, Iza Kowalewska, Adam Goniszewski, Green Lungs Media, Magda Munje – przygotowali wspólnie piosenkę, którą zaprezentowali w Centrum Użyteczności Publicznej w Ostródzie. Podczas finału wystąpiły również gwiazdy: zespół KoŁysz & Latynoscy oraz Kapela ze Wsi Warszawa.

Tak komentowała warsztaty wokalne i finałowy występ Iza Kowalewska:

— Zdolna młodzież, którą miałam przyjemność prowadzić za rękę podczas pisania piosenki finałowej, zaprezentuje się w Ostródzie podczas tego pięknego wydarzenia. Będę miała przyjemność również wystąpić jako gwiazda projektów KoŁysz & Latynoscy! W Ostródzie się dzieje dzięki Arturowi Munje. Dziękuję wszystkim wspaniałym głosom za zaangażowanie! Przepiękna piosenka powstała! Pomisz namy bude myr! (Powiedz, że będzie pokój – red.).

TELEDYSK I HYMN WOLNOŚCI

Uczestnicy warsztatów przyszli na zajęcia z różnymi oczekiwaniami. Jedni chcieli rozpocząć swoją przygodę z muzykę i śpiewem, inni stanęli za i przed kamerą, poznali tajniki pracy ze scenografią, produkcji i przygotowania piosenek, nagrań dźwięku, brali udział w warsztatach bębniarskich. Jak to wszystko i swoje nowe umiejętności połączyli na zakończenie? Powstała piosenka, a do niej teledysk będący hymnem wolności i protestem przeciwko wojnie w Ukrainie. Ciekawe zajęcia zakończyły się ważnym przesłaniem. Ten przekaz jest głęboki i prawdziwy.

Uczestnicy warsztatów też są pod wrażeniem. Oto ich opinie:

— Poznałam profesjonalnych ludzi, którzy robią świetne rzeczy. — Było świetnie, fajni ludzie i niesamowite warsztaty. — W efekcie powstała piękna piosenka.

— Zrobiliśmy coś fajnego, dobrze się przy tym bawiąc i rozwijając swoje umiejętności — mówili zgodnie uczestnicy warsztatów.

Warsztaty podsumował też Artur Munje, koordynator projektu:

— Uczestnicy są bardzo zadowoleni z powodu możliwości integrowania się wokół ciekawych rzeczy osób o podobnych zainteresowaniach — mówi Artur Munje. — Na pewno czegoś się nauczyli. I na koniec ten występ na scenie przed publicznością z Kapelą ze Wsi Warszawa to na pewno dla nich ważne przeżycie.

CO DALEJ Z „NADIJĄ”?

Projekt został dofinansowany ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

Co dalej z zespołem „Nadija”? Szkoda byłoby zmarnować taki potencjał i umiejętności. Podobnie myślą pomysłodawcy warsztatów.

— Złożyliśmy już wniosek do ministerstwa o dofinansowanie projektu w przyszłym roku — dodaje Artur Munje. — Jak się uda, być może dołączą kolejni warsztatowicze i zespół „Nadija” się powiększy. Chcielibyśmy kontynuować warsztaty.

Na razie pozostaje obejrzenie teledysku, bo wyszedł młodym świetnie, a hymn o potrzebie wolności szczerze wzrusza.

TELEDYSK JUŻ MOŻNA OBEJRZEĆ

Gotowy jest już teledysk do piosenki, można go obejrzeć na kanale YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=AGafRgu7fWk

Grupa wokalna w składzie: Lena Hnatiuk, Maja Otremba, Lubomira Krill, Oliwia Paszkowska, Anna Spittal oraz Kornelia i Karol Pietrykowscy

Zespół: Antoni Bazarnik – perkusja, Adam Goniszewski – gitara, Radek Szablak – gitara, Bartłomiej Jursza – bas

Bębny: Rysiek Bazarnik, Anna Rutkiewicz, Magdalena, Julianna, Aleksandra, Jeremi Munje

Muzyka: Iza Kowalewska, Adam Goniszewski

Tekst: „Nadija”

Realizacja w Studio CUP

Miks i mastering – Adam Goniszewski

Scenografia: Magda i Julka Munje

Zdjęcia: Faustyna Dunin Sulgostowska, Basia Korzus, Karolina Ząbczyńska, Aga Karłowicz, Grzegorz Iwaniec

Produkcja teledysku: Green Lungs Media **BCL**

Warsztaty

W naszym cyklu Muzyczna Scena Warmii i Mazur prezentujemy dokonania rodzimych muzyków – zespołów i solistów reprezentujących rożne gatunki muzyczne i ciekawe wydarzenia artystyczne. Gościliśmy już zespoły Hunter, Big Day, Cezarego Makiewicza, grupę Enej, Łydkę Grubasa, chór Iława Gospel Singers, zespół San Quentin z Węgorzewa, zespół The Ukrainian Folk, rapera Rechę z Olsztyna, Piotra Karpienię z Ełku, zespół Tyta, zespół Blues Station Dżem Cover Band z Iławy.

eprasa.pl 3671922d1d

PRACA SAMORZĄDOWCA POZWALA ZMIENIAĆ REGION NA LEPSZE

Marcin Kuchciński działalnością publiczną zajmuje się od 2007 roku. Zaczynał jako olsztyński radny, by następnie rozpocząć pracę w zarządzie województwa. Udane minione wybory samorządowe dały mu kolejny już mandat radnego, co zaowocowało nowym wyzwaniem, czyli stanowiskiem wicemarszałka województwa warmińsko-mazurskiego.

— Kim jest i jaki jest na co dzień Marcin Kuchciński?

— Gdybym miał określić w kilku słowach samego siebie, to powiedziałbym, że jestem przede wszystkim normalnym, pozytywnym i otwartym człowiekiem. Mam nadzieję, że taką samą opinię na mój temat mają moi współpracownicy i osoby, z którymi widuję się w swojej pracy na co dzień. Wiem, że brzmi to nad wyraz zwyczajnie, ale powiedzmy sobie szczerze – obraz polityka nie maluje się w oczach Polaków w kolorowych barwach — odpowiada.

— Praca samorządowca zaangażowanego w sprawy miejskie czy wojewódzkie to niejedyne doświadczenie, jakim może się pan pochwalić. To także dziesięć lat pracy w sektorze prywatnym i w Warmińsko-Mazurskiej Specjalnej Strefie Ekonomicznej, gdzie zajmował się pan pozyskiwaniem inwestorów.

— Każde doświadczenie zawodowe czegoś uczy i tak było w moim wypadku. Myślę, że warto spróbować wielu dróg w każdym aspekcie życia, by móc się przekonać, co chcemy robić, co sprawia nam radość i z czym wiązać swoją przyszłość.

— A przyszłość? Wiąże ją pan z samorządem?

— Mandat radnego miejskiego czy radnego wojewódzkiego daje pewne narzędzia do tego, żeby — jakkolwiek patetycznie to zabrzmi — zmieniać świat, zmieniać otoczenie na lepsze.

— Zmiany na Warmii i Mazurach widać gołym okiem. Nie sposób zaprzeczyć, że dużą rolę odegrały w nich Fundusze Europejskie, które w regionie negocjują i rozdysponowują zarząd województwa.

— Pieniądze unijne zmieniają nasz region i każdy widzi to gołym okiem. Co prawda dysponujemy znacznie mniejszymi środkami, niż inne samorządy, ale staramy się ten dystans skracać poprzez różnego rodzaju przemyślane działania i rozwiązania. Rozwija się cała Polska, ale podróżując po niej wzdłuż i wszerz, nie czuję już żadnych kompleksów odnośnie tego, jak wygląda nasz region względem innych. Mamy swoje ograniczenia, jesteśmy ich świadomi, ale mimo to, krok po kroku, musimy budować nasz potencjał gospodarczy, tworzyć dobry klimat do życia w regionie, szczególnie dla przyszłych pokoleń. Uważam, że nam się to udaje.

— Każde doświadczenie zawodowe czegoś uczy i tak było w moim wypadku. Myślę, że warto spróbować wielu dróg w każdym aspekcie życia, by móc się przekonać, co chcemy robić, co sprawia nam radość i z czym wiązać swoją przyszłość — mówi Marcin Kuchciński

fot. arch. prywatne

MARCIN KUCHCIŃSKI urodził się w 1976 roku w Olsztynie. Samorządowiec, menedżer i siatkarz, od 2015 członek zarządu województwa warmińsko-mazurskiego, od 2018 w randze wicemarszałka.

Absolwent IV LO w Olsztynie i ochrony środowiska i rybactwa śródlądowego na naszym UWM. Po studiach przez dziesięć lat pracował w sektorze prywatnym, potem w Warmińsko-Mazurskiej Specjalnej Strefie Ekonomicznej.

— W zarządzie województwa odpowiada pan m.in. za sprawy z obszaru infrastruktury, ochrony zdrowia i dróg wojewódzkich.

— To trudne tematy, ale to dobrze, bo jest co robić. Dzięki współpracownikom, ich wiedzy i doświadczeniu udaje się podołać tym wyzwaniom. Spójrzmy na drogi wojewódzkie. Zdajemy sobie sprawę, ile przed nami, ale trzeba docenić to, co zostało już zrobione. W ostatnich latach udało się zmodernizować aż 1/3 nawierzchni, których w regionie jest niemało, bo aż 1880.

— Jak widzi pan przyszłość lotniska w Szymanach?

— Ma potencjał i jest ważne dla regionu, ale potrzebujemy czasu. Nie możemy też patrzeć na nie jedynie przez pryzmat ruchu pasażerskiego. Od pewnego czasu działa tam już strefa cargo, z lotniska korzysta wojsko. Nasze lotnisko to również 100 ha terenów inwestycyjnych wokół portu, których uzbrojenie ruszy w przyszłym roku. Będziemy mogli sprzedawać te działki. Mamy już pierwszą firmę, która zdecydowała się na pokaźną inwestycję. To firma z Krakowa, która produkuje sprzęt medyczny, co doskonale wpisuje w nową inteligentną specjalizację Warmii i Mazur związaną z usługami medycznymi „zdrowe życie". Chciałbym, byśmy właśnie tak, a więc nieco szerzej patrzyli na port w Szymanach. Pamiętajmy też, że dziś nie ma portu regionalnego w kraju, który byłby rentowny. W najlepszym dla branży czasie, czyli przed pandemią było ich pięć.

— Samorząd województwa dopłaca też do przewozów kolejowych. W tym roku to kwota ok. 90 mln zł. Pojawiają się głosy, że gdyby pociągów było więcej, to ludzie chętniej by nimi jeździli, a to dałoby więcej pieniędzy z biletów.

— To nie jest takie oczywiste, jak się wydaje. Czy mamy pewność, że jak zwiększymy częstotliwość kursowania pociągów, to przybędzie pasażerów? Zresztą nie zawsze jest to możliwe, a nam zależy na pociągach w rozsądnych godzinach, które przywiozą i odwiozą ludzi z pracy czy ze szkoły. Oczywiście kolej to przyszłość, ekologia, ale jest też ekonomia. Jeżeli za połączenia autobusowe, które uruchamiamy przy wsparciu wojewody, płacimy od 3 do 5 zł za kilometr przejazdu, to kolej kosztuje nas 35 zł za kilometr. To czarno na białym pokazuje skalę. Energia idzie w górę, co zwiastuje kolejne wydatki. Szacujemy, że potrzebnych będzie dodatkowo pomiędzy 6 a 10 mln zł.

Przypominam, że wydajemy lub inwestujemy pieniądz publiczny i musimy oglądać tę złotówkę kilka razy, nim ją wydamy. Aktualnie myślimy o tym, żeby poszerzyć siatkę połączeń aglomeracyjnych wokół Olsztyna.

— Ostatnio w szpitalach podległych samorządowi województwa mamy sporo inwestycji...

— Jeżeli chodzi o szpitale specjalistyczne, to nie mamy się już czego wstydzić. Niektóre nasze placówki są liderami w kraju, choć oczywiście, jak wszędzie, zmagamy się z wieloma problemami, np. brakiem kadr medycznych.

— Czas płynie, a przed nami gorący kalendarz wyborczy. Czy przesunięcie terminu wyborów samorządowych było zagraniem fair play?

— Jedni mówią, że wybory na wiosnę są lepsze, bo samorządy mają więcej czasu na zaplanowanie budżetów, ale moim zdaniem mamy do czynienia z typowym działaniem politycznym, pragmatycznym, koniunkturalnym. Nie lubię takich rzeczy.

Fot. Piotr Baczewski

W tym tygodniu oddano do użytku nowe skrzydło w Wojewódzkim Szpitalu Rehabilitacyjnym w Górowie Iławeckim. Dzięki pozyskaniu środków unijnych powstał obiekt rehabilitacyjny o powierzchni użytkowej 1700 m². Na parterze mieścić się będzie 24-łóżkowy oddział rehabilitacji neurologicznej z dwuosobowymi salami z pełnym węzłem sanitarnym. Na piętrze szpitala powstał dział fizjoterapii dostosowany do potrzeb pacjenta neurologicznego. Znajdziemy tu 11 sal fizjoterapeutycznych, zabiegowych i rehabilitacyjnych.

— Jednym z naszych priorytetów jest zdrowie i cieszymy się, że nasz szpital w Górowie Iławeckim doskonale się rozwija. Każda inwestycja, która będzie służyła mieszkańcom Warmii i Mazur, jest dla nas bardzo ważna — mówi Marcin Kuchciński.

eprasa.pl 3671922d1d

NAJLEPSZYM LEKARSTWEM JEST RODZINA

Pisarka? To słowo wydaje mi się dość obszerne — mówi Irmina Piątek, która wydała debiutancką książkę i już szykuje następną. Pisze o trudnych przeżyciach dziewczyny na emigracji. — Najcenniejszym lekarstwem mojej bohaterki stała się rodzina — dodaje.

EDYTA KOCYŁA-PAWŁOWSKA
e.kocyla@gazetaolsztynska.pl

— Swoją debiutancką książkę wydała pani kilka miesięcy temu?

— Owszem. I nie spoczęłam na laurach, to pierwsza książka, ale nie ostatnia.

— O czym jest „Najcenniejszy lek"?

— Jest to tematyka obyczajowa. Wcieliłam się w rolę bohaterki, wymyślonej przeze mnie od początku do końca. Nie ma w niej wątków autobiograficznych. Lekkie, delikatne nawiązania do mojego życia osobistego, do moich doświadczeń, które się pojawiają w tej książce, są tak bardzo ogólne, że naprawdę nie ma co się doszukiwać opisu mojego prywatnego życia. Często się mnie o to pyta, więc zapewniam: wszystko jest zmyślone (śmieje się). Tytułowy najcenniejszy lek to wcale nie krew, jak niektórzy myślą. Najcenniejszym lekarstwem mojej bohaterki stała się rodzina. Aż do pewnego momentu nie sądziła, że może ona tyle wnieść w jej życie i tyle dla niej zrobić. Połączyła też pewne fakty, ale to już za bardzo wiąże się z fabułą i nie chcę więcej opowiadać na ten temat.

Ale to właśnie dlatego przyszedł mi do głowy ten tytuł książki. Uważam, że do tej historii pasuje doskonale. Moja bohaterka ma na imię Mania. To młoda dziewczyna. W wieku nastu lat wyemigrowała za granicę, mieszka w Anglii. I to tam przeżywa różne perypetie, które wiążą się z jej przeszłością, przyszłością i teraźniejszością.

Okazuje się, że te wszystkie wydarzenia to dla niej motor napędowy i wielka mobilizacja, by podnieść się po każdym potknięciu. U niej głównym problemem była depresja. Niestety, depresja to choroba XXI-wieku. Mogę jedynie zdradzić, że Mania wyszła z tego i radzi sobie świetnie. To znaczy: radziła sobie w pierwszej części. Myślę, że w drugiej części będzie sobie radziła tak samo dobrze, jak w pierwszej. Albo i jeszcze lepiej.

— Zaraz, zaraz! Ma pani już plan na drugą część tej historii?

Fot. archiwum prywatne

— Oczywiście, że tak. Już nad nią prężnie pracuję. Na pewno będzie miała więcej zawiłych wątków. Będzie bardziej zagmatwana. Natomiast wydaje mi się, że akurat w drugiej części zakończenie będzie szczęśliwe.

— W drugiej?! A w pierwszej?

— W pierwszej nie wszystko jest takie kolorowe, jakby się wydawało. Ale pozostawmy to w niedopowiedzeniu. Zachęcam do przeczytania, bo nie chcę zdradzać choćby rąbka tajemnicy. Po co zabierać czytelnikom magię czytania?

Od samego początku taki był plan. Wiedziałam od dawna, że nie skończę na tej pierwszej książce. Miała to być kontynuacja pierwszej. Jeszcze kiedy ją, tę pierwszą, pisałam, wiedziałam, co będzie w drugiej. I dlatego zakończenie pierwszej jest takie niejasne, zawieszone w powietrzu.

— Dlaczego zaczęła pani pisać?

— To był czysty spontan. Stwierdziłam: co mi zależy, spróbuję swoich możliwości, swoich sił. Było to dwa lata temu, w sierpniu, kiedy sięgnęłam po zeszyt i długopis (a najczęściej przygotowuję sobie kilka do wyboru). I od razu się zniechęciłam, sądziłam, że nie dam rady. Przecież żeby napisać taką książkę, potrzeba dużo czasu! Dużo poświęcenia i przede wszystkim – wytężenia swojej wyobraźni. Natomiast im bardziej zagłębiałam się w las, tym bardziej przynosiło mi to satysfakcję. I cały czas czułam, że muszę, że chcę. Że jest to moje kolejne wyzwanie, które muszę dokończyć. I dokonałam tego!

Jako mała dziewczynka nigdy nie chciałam pisać, nie marzyłam o tym. Nie jest to też jakoś bliskie związane z moją drogą zawodową, a jestem salową w iławskim szpitalu. To była naprawdę spontaniczna decyzja. Napiszę książkę! Lecz... nie do końca wierzyłam, że zrealizuję ten plan. Sama o sobie myślałam, że to tylko mój kolejny wymysł (śmieje się). Może ewentualnie marzenie, którego nie uda mi się zrealizować... Ale jednak marzenia się spełniają, dałam radę! Oczywiście wymagało to ode mnie dużo poświęceń, ale warto było.

— Czy dobrze rozumiem, że pisała pani na kartce?

— O dziwo, w dzisiejszych czasach, gdy prawie nie rozstajemy się z elektroniką, ja... nie mogłam się skupić, pisząc na komputerze. Robiłam to zbyt wolno, a może raczej za szybko myślałam. Myśli się kłębiły, a dłonie nie nadążały. Pisanie w zeszycie sprawiało mi większą radość. A kiedy pisałam? Oczywiście wieczorami dostawałam największej literackiej energii. I to było coś pięknego. Wyszło mi 925 stron rękopisu. Natomiast już wydana liczy 260 stron. Rękopis wysłałam do wydawnictwa i dość długo – według mnie – czekałam na odpowiedź. Wreszcie ją usłyszałam w słuchawce telefonu. To były cudne słowa: Musimy to wydać!

— To dopiero musiała być radość!

— Oczywiście te uczucia w pracy w sobie tłumiłam, ale owszem, tak było. Radości było i nadal jest mnóstwo. I mam nadzieję, że moja książka jest w stanie w czytelniku także wzbudzić różnorakie uczucia: radość, smutek, szczęście. A w drugiej części wykrzesam z siebie jeszcze więcej!

— A co potem? Po tych dwóch powieściach?

— One będą zamkniętą całością. A potem nie porzucę pisania. Już w głowie się kumulują kolejne pomysły. Jedna z pielęgniarek, z którymi pracuję, zasugerowała, że kolejny powinien być kryminał. Sama czytam przede wszystkim powieści obyczajowe. Staram się też czytać kryminały, ale trudno mi się jak na razie do nich przekonać. A moje ulubione dwie autorki to Tess Gerritsen oraz Colleen Hoover. Lekkość pióra, bogata wyobraźnia – to jest to, co mnie inspiruje.

— Wróćmy do wątku dziecka, które miało być wybawieniem dla Mani... A pani mówi, że ta powieść to pani drugie dziecko...

— Tak, rzeczywiście. Dziecko miało być lekiem na całe zło, a raczej na przykrości, życiowe perypetie. Takim światełkiem. I mój syn też jest dla mnie światełkiem. Dlatego dziecko Mani dostało imię po moim Jędrzeju. To urocze, jak dzieci odbierają pewne rzeczy. Na przykład mój synek twierdzi w przedszkolu, że to książka o nim (śmieje się).

— Czy ktoś czytał tę książkę, zanim zdecydowała się pani ją wydać? Był pierwszym recenzentem?

— Trzymałam ją raczej w tajemnicy. Bliskim znajomym puściłam trochę pary z ust, ale samą treść starałam się zatrzymać dla siebie. Aż do momentu wydania. Pamiętam ten dzień, gdy dostałam paczkę z wydrukowanymi już książkami. Od razu ją otworzyłam. To było niesamowite uczucie. Trzymałam w dłoni jeden egzemplarz i byłam z siebie dumna. To, co przez tyle miesięcy tworzyłam, wreszcie ujrzało światło dzienne.

eprasa.pl 3671922d1d

TWORZY ŻYWE OBRAZY I RZEŹBY Z KSIĄŻKI

Promocją czytelnictwa, kultury i sztuki można zajmować się na wiele sposobów. Tak jak Krystyna Ziółkowska, bibliotekarka z Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Orzyszu, która swymi działaniami i projektami skutecznie zaraża licealną młodzież.

ELŻBIETA ŻYWCZYK
e.zywczyk@gazetaolsztynska.pl

Większości z nas wydaje się, że wie wszystko o bibliotekarzach i bibliotekach. Miejsce cichej, spokojnej i niewymagającej wielkiego wysiłku pracy. Czytelnicy grzecznie czekający na zamówione książki i czasopisma. No może tylko czasem wstrząs, bo ktoś wyrwał stronę w książce lub wyciął artykuł z czasopisma. Trochę nudno, prestiż i zarobki mizerne, ale też zero odpowiedzialności, zero stresu. Biblioteka posiada zbiory, które bibliotekarz musi udostępniać. Koniec. Ten typowy schemat myślenia powiela wielu z nas.

Krystyna Ziółkowska, szkolna bibliotekarka, swymi działaniami pokazuje, jak można łamać stereotypy. Jest tylko jeden warunek — trzeba po prostu chcieć.

Pani Krystyna w szkole pracuje od 32 lat. Najpierw na stanowisku nauczyciela chemii, a od 25 lat — nauczyciela bibliotekarza w Zespole Szkół Ogólnokształcących w Orzyszu. Różnego rodzaju działania kreatywne i projekty są z nią w szkolnej bibliotece od samego początku. Kilkanaście lat temu postanowiła zarazić młodzież ideą tworzenia galerii żywych obrazów.

ŻADNA GALERIA NIE POWSTAŁABY, GDYBY NIE MŁODZIEŻ

— Przygoda z galerią żywych obrazów rozpoczęła się w 2010 roku. W tym roku obchodziliśmy mały jubileusz – była to już X edycja. Pomysł się zrodził, gdy przeczytałam artykuł o przedstawianiu żywego obrazu na lekcji Wiedzy o Kulturze. Chciałam, by obrazy stworzyły swojego rodzaju galerię, do której zapraszalibyśmy gości. Już I edycja, choć trochę siermiężna, zawierała 7 obrazów i została pokazana uczniom i nauczycielom naszej szkoły — mówi bibliotekarka. — Następne lata tylko galerię rozwijały. Pojawiły się dokładne opisy obrazów wraz z miejscem, gdzie aktualnie przebywają. W tym roku pokusiłam się o przygotowanie przewodnika po galerii, w którym zwiedzający mogli znaleźć wszystkie szczegółowe informacje. Edycje IV i V miały tytuł „Zatrzymane w kadrze" i zawierały sceny ze znanych i kultowych filmów.

Pani Krystyna podkreśla, że żadna z tych galerii nie powstałaby, gdyby nie młodzież, która z nią ciężko pracuje przez wiele miesięcy. — Nie jestem w stanie zliczyć uczniów, których namówiłam do współpracy — były ich w ciągu tych kilkunastu lat setki. Podczas jednej edycji występuje około 25 osób i podobna liczba pomagających. Jedne obrazy są jakby specjalnie namalowane dla konkretnego ucznia, inne czekają na swojego odtwórcę przez długi czas. Jednak gdy nadejdzie dzień otwarcia i odwiedzą nas goście (m.in. mieszkańcy Orzysza, uczniowie i nauczyciele okolicznych szkół i naszego LO), magia i czar ogarnia i występującą młodzież, i zwiedzających.

Fot. ZSO w Orzyszu

Krystyna Ziółkowska (od prawej) kilkanaście lat temu postanowiła zarazić młodzież ideą tworzenia galerii żywych obrazów

Nawet pandemia nas nie powstrzymała. Spontanicznie zorganizowałam edycję internetową – Galeria Żywych Obrazów w dobie koronawirusa. Odzew był ogromny. Otrzymałam zdjęcia żywych obrazów wykonane przez uczniów, absolwentów, znajomych i przyjaciół szkoły. Wszystkie wykonane samodzielnie i w zaciszu domowym. Nasz profil FB tętnił życiem przez kilka tygodni — opowiada.

Orzyscy licealiści od początku bardzo chętnie uczestniczą w tworzeniu żywych obrazów i nie kryją z tego zadowolenia. Zapewniają, że udział w projektach pani Krystyny to jedno z najlepszych ich szkolnych doświadczeń i wspomnień.

— Praca przy żywych obrazach to bardzo ciekawe doświadczenie. Było to dużo bardziej wyczerpujące, niż się spodziewałam, ale efekty były tego warte. Do przygotowania takiego wydarzenia było zaangażowanych wiele osób, każdy nawzajem się wspierał, przez co było nam raźniej. Podsumowując, jestem bardzo zadowolona, że miałam szansę wziąć udział w takim projekcie — twierdzi Lidia Zienda, uczennica klasy III.

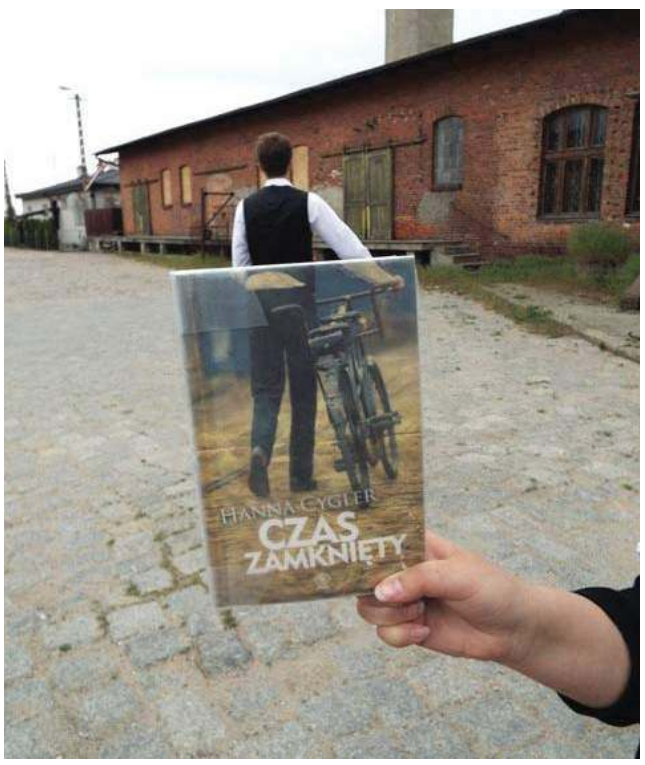
— Jestem absolwentką LO Orzysz, cztery lata temu opuściłam mury szkoły. Do tej pory wspominam i opowiadam znajomym o żywych obrazach oraz sleeveface. Przez trzy lata uczestniczyłam w aktywnościach organizowanych przez panią Krystynę Ziółkowską i było to jedno z najlepszych przeżyć w moim życiu. Nauczyłam się współpracy i odpowiedzialności za powierzone zadania. Sprawiało to także wiele radości zarówno mi, moim znajomym, jak i osobom, które miały okazję zobaczyć efekty. Cieszę się, że wybrałam Liceum Ogólnokształcące w Orzyszu i miałam możliwość rozwoju pod okiem pani Krystyny. Z chęcią nadal będę się angażować w pomoc przy organizowaniu takich przedsięwzięć, nie jako uczennica, ale jako absolwentka — zapewnia Wiktoria Swęder, uczestniczka projektów, dziś już absolwentka orzyskiego liceum.

TWORZĄ KSIĄŻKOWE RZEŹBY I UBIERAJĄ SIĘ W KSIĄŻKI

Już 5 lat Krystyna Ziółkowska realizuje działania promujące czytelnictwo, wykonując zdjęcia typu sleeveface — „ubierz się w książkę". Zdjęcia przedstawiające osoby fotografowane z zasłoniętą przez okładkę książki lub czasopisma częścią ciała. W efekcie powstaje złudzenie prezentujące kreatywne połączenie fotografowanej osoby z ilustracją na okładce. Chodzi o to, żeby tak zapozować lub ustawić się do zdjęć, aby poza stała się „elementem" okładki, który „wychodzi" poza papier.

— Sleeveface to kompozycja osoby z okładką książki. Dużą rolę odgrywa tu perspektywa oraz aranżacja tła. Do zrobienia dobrego zdjęcia trzeba się bardzo dobrze przygotować. Młodzież chętnie bierze udział w tym projekcie. Zdarzały się nawet zdjęcia przygotowane przez naszych absolwentów, którzy wcześniej zostali przeze mnie zarażeni tym bakcylem. Wykonaliśmy z młodzieżą 37 zdjęć, promując w ten sposób konkretne pozycje książkowe — mówi pani Krystyna. — Od wielu lat staram się też zarazić młodzież bookartyzmem, czyli tworzeniem rzeźb z książek przeznaczonych na makulaturę. W naszej bibliotece mamy już około 20 takich rzeźb, w tym 3 – fortepian, akordeon i laptop – wykonane przez młodzież podczas zorganizowanych przeze mnie w bibliotece warsztatów.

— Przygoda z galerią żywych obrazów rozpoczęła się w 2010 roku. W tym roku obchodziliśmy mały jubileusz – była to już X edycja — mówi Krystyna Ziółkowska



Sleeveface. Orzyscy licealiści ubrani w książkę

eprasa.pl 3671922d1d

Działań jest wiele. Staram się zachęcić młodzież do sprawdzenia się w dziedzinach, o których wcześniej nawet nie pomyśleli. Mam nadzieję, że każde z tych działań przyczyni się do rozwinięcia w nich kreatywności, otwartości i wiary w swoje możliwości — podsumowuje Krystyna Ziółkowska.

Tradycja żywych obrazów sięga początków XVIII w. Ich największa popularność przypada na przełom XIX i XX w., kiedy to fotografie żywych obrazów upozowanych przez amatorów bądź zawodowych aktorów sprzedawane były w formie pocztówek. Z zadaniem tym, już po raz dziesiąty, pod wodzą Krystyny Ziółkowskiej zmierzyli się orzyscy licealiści. W przedstawionej na początku grudnia X Galerii Żywych Obrazów zaprezentowali obrazy: Stanisława Wyspiańskiego — Dziewczynka gasząca świecę (Julia Jankowska) oraz Portret Władysławy Ordonówny w roli Krasawicy w sztuce „Bolesław Śmiały" (Simona Borensztejn), Pablo Picasso — Stary Żyd z chłopcem (Jakub Olszewski, Igor Filipek), Apoloniusza Kędzierskiego – Robotna Antosia (Oliwia Osmycka), Włodzimierza Tetmajera – W gorący dzień – Strachy (Sandra Daniłowska, Maja Dublińska, Nikolina Mroczko, Marcelina Olszewska), Tadeusza Makowskiego – Maskarada (Natalia Nieszała, Julia Rutkowska, Julia Rydzewska, Oliwia Zakrzewska, Zuzanna Zaorska, Kacper Kozioł, Jakub Pilarczyk, Wiktor Włodkowski), Georges de La Tour – Pokutująca Maria Magdalena (Lidia Zienda), Gustawa Klimta – Adela (Oliwia Piaścik) oraz Rene Magritte – Dekalkomania (Łukasz Głażewski). Dodatkową atrakcją galerii był telewizor z programem stacji TV Qultura, na ekranie którego można było zrobić pamiątkowe zdjęcie. Była też urokliwa ścianka do zdjęć.

Bookartyzm, czyli tworzenie rzeźb z książek przeznaczonych na makulaturę, to jedna z wielu inicjatyw pani Krystyny

WIECZÓR ADWENTOWY BETLEJEM NARODÓW ŁĄCZY LUDZI

W Centrum Kultury w Pilniku pod Lidzbarkiem Warmińskim w niedzielę zabrzmiały kolędy w trzech językach: polskim, niemieckim i ukraińskim. To wieloletnia tradycja z inicjatywy Mniejszości Niemieckiej „Warmia" w Lidzbarku Warmińskim.

Fot. Wiktor Baranowski

W warsztatach wzięło udział 40 młodych ludzi, a na wieczór zaproszono 120 osób

Uroczystość, podczas której spotykają się trzy narody – polski, niemiecki i ukraiński – czyli Wieczór Adwentowy Betlejem Narodów odbywa się w powiecie lidzbarskim od wielu lat za sprawą lidzbarskiej mniejszości niemieckiej. W tym roku to niecodzienne spotkanie zorganizowano w niedzielę 11 grudnia w Centrum Kultury, w niewielkim Pilniku pod Lidzbarkiem Warmińskim.

Zanim jednak do niego doszło, młodzież spotkała się w hotelu Górecki na trzydniowych warsztatach.

— Warsztaty to także tradycja — opowiada organizatorka tego wydarzenia Ewa Huss-Nowosielska – lidzbarczanka, na co dzień nauczycielka i członkini Stowarzyszenia Mniejszości Niemieckiej „Warmia". — W tym roku młodzież przygotowywała się do Wieczoru Adwentowego od 9 do 11 grudnia. To był wspaniały czas, bo podczas warsztatów odwiedzali nas także nasi absolwenci, co mnie bardzo wzruszyło. To świadczy o tym, że uczestnicy wcześniejszych warsztatów mile nas wspominają i zwyczajnie tęsknią, dlatego chcą z nami choć przez chwilę pobyć. Czasami też rodzice, którzy przywozili dzieci na zajęcia, zostawali z nami.

Podczas warsztatów, co też już jest tradycją, młodzi ludzie wykonywali ozdoby świąteczne oraz kartki z życzeniami, które są później, podczas spotkania adwentowego Betlejem Narodów, wręczane zaproszonym gościom. Tak było i tym razem.

Co roku dekoracje są inne. Dzieci i młodzież nie tylko uczą się je robić, ale też wspaniale się integrują w czasie tej pracy twórczej. Wspólnie też przygotowują przedstawienie. W tym roku była to „Jutrznia na gody". Scenariusz przygotowuje od lat Ewa Huss-Nowosielska.

— Próby to także okazja do rozmów o naszych tradycjach — mówi. — W domach nie zawsze te tematy są poruszane, a nam zależy na tym, by młodzi ludzie znali tradycje swoich przodków. Co roku scenariusz nawiązuje do aktualnych wydarzeń. W tym toczył się wokół wojny w Ukrainie. Pokazaliśmy wojnę nie tylko przez pryzmat doświadczeń Ukraińców, ale także Polaków i Niemców. Tworząc co roku nowy scenariusz, szukamy wspólnych wydarzeń historycznych lub przykładów z literatury. Podejmujemy często trudne tematy, o których warto, a nawet trzeba rozmawiać.

Jak wspomnieliśmy, podczas warsztatów powstają przedstawienie, dekoracje świąteczne i kartki z życzeniami. W tym roku młodych ludzi czekała niespodzianka — nauka tańca, którą poprowadziła Irena Ruszczyk prowadząca w Lidzbarku Warmińskim z pasją tańce w kręgu. Młodzi ludzie przygotowali dla gości Wieczoru Adwentowego pokaz Tańca Przyjaźni. Przyjaźń wytańczyło w nim aż 40 osób (Polacy, Ukraińcy i Niemcy), czyli wszyscy uczestnicy warsztatów.

Jak co roku najmłodszych odwiedził św. Mikołaj (to też tradycja). Prezenty się należały po tak pięknej pracy podczas warsztatów i wspaniałym przedstawieniu adwentowym.

Wieczór zwieńczyło wspólne śpiewanie kolęd w trzech językach. Organizatorzy zawsze przygotowują wydruki tekstów, żeby każdy mógł dołączyć, a goście chętnie z tego korzystają.

Wieczór Adwentowy Betlejem Narodów to zawsze wzruszające chwile i piękna, jednocząca ludzi tradycja. Oby odbywał się jak najdłużej. **EWA LUBIŃSKA**

eprasa.pl 3671922d1d

MŁODE POKOLENIE JEST DLA MNIE INSPIRACJĄ DO DZIAŁAŃ

— To nie jest mój drugi dom, tylko pierwszy — mówi Aneta Wiatrak, dyrektor Młodzieżowego Domu Kultury w Lidzbarku Warmińskim im. Ireny Kwinto o placówce, którą zarządza od 2017 roku. To jej druga kadencja.

EWA LUBIŃSKA
e.lubinska@gazetaolsztynska.pl

Kiedy była dzieckiem, chciała zostać nauczycielką i to marzenie zrealizowała. Po liceum ogólnokształcącym studiowała w tym kierunku, a później podjęła pracę w Szkole Podstawowej nr 3 w Lidzbarku Warmińskim. Została nauczycielką nauczania początkowego na 22 lata!

— Pół Lidzbarka to moi wychowankowie — śmieje się Aneta i dodaje, że pamięta każdego z imienia i nazwiska.

Była aktywną nauczycielką i poza lekcjami przygotowywała występy artystyczne dzieci. Ponieważ fascynował ją teatr, zdobyła uprawnienia instruktora teatralnego z zakresu reżyserii.

— To była moja pasja — przyznaje. I ta pasja sprawiła, że w roku 2007 trafiła do Młodzieżowego Domu Kultury w Lidzbarku Warmińskim im. Ireny Kwinto, gdzie początkowo dwa razy w tygodniu prowadziła zajęcia teatralne.

NIE MIAŁAM TAKICH AMBICJI

— Później zaproponowano mi, bym została zastępcą dyrektora tej placówki. Byłam bardzo zaskoczona i wydawało mi się, że ja się do tego nie nadaję. Nigdy nie miałam takich ambicji. Jednak spróbowałam i dawałam z siebie ile się da, bo zawsze robię wszystko na sto procent.

Najwyraźniej Aneta Wiatrak doskonale się sprawdziła jako zastępca dyrektora, bo na tym stanowisku przepracowała 10 lat.

— Kiedy na emeryturę odeszła nasza dyrektor Ewa Giedryś, postanowiłam, że przystąpię do konkursu, bo nie wyobrażałam sobie już życia bez naszego domu kultury — zwierza się Aneta. — To nie jest nawet mój drugi dom, ale pierwszy. Przede wszystkim myślałam o tym, że nie mogę tak zostawić tego naszego MDK-u, bo mam jeszcze tyle pomysłów do zrealizowania.

Konkurs wygrała i jest dyrektorką już drugą kadencję.

W Młodzieżowym Domu Kultury sporo się zmieniło, bo co chwilę wprowadzane są jakieś udoskonalenia, nowe rozwiązania, wygodniejsze, bardziej nowoczesne, bardziej estetyczne.

— Mieścimy się w starym zabytkowym budynku, ale to nie znaczy, że wszystko ma być stare — mówi z uśmiechem. — Chcemy, by wnętrze było nowoczesne i dobrze przystosowane do potrzeb korzystających z naszych pomieszczeń, i żeby był w nich przyjazny, rodzinny klimat. Myślę, że nam się to udaje.

Łatwo nie jest, bo budynek, w którym znajduje się Młodzieżowy Dom Kultury, jest objęty opieką konserwatora zabytków. Każda zmiana jest więc nadzorowana. Udało się jednak dużo unowocześnić, a w placówce sporo się dzieje.

KONKURSY KRAJOWE, REGIONALNE, POWIATOWE

Lidzbarski MDK znany jest w całym kraju z prowadzonego od 26 lat konkursu plastycznego i literackiego pt. „Życie bajką jest". To wydarzenie upamiętniające patronkę domu kultury, bajkopisarkę Irenę Kwinto, która zaraz po wojnie tu pracowała (w Lidzbarku Warmińskim jest też park jej imienia). Na konkurs wpływa nawet ponad 2000 prac z całej Polski.

Natomiast zupełnie nowym jest wojewódzki konkurs fotograficzny pod hasłem „Z pamiętnika mojego smartfona", na który w tym roku wpłynęło aż 296 zdjęć.

— Chcieliśmy, by dzieci i młodzież zauważyły, że telefon można używać do pracy twórczej, takiej jak fotografia — opowiada Aneta. — Konkurs jest stosunkowo młody, ma dopiero trzy lata, a już otrzymaliśmy sporo zdjęć. Bardzo nas to cieszy.

Fot. Album prywatny

Naprawdę kocham ludzi — mówi Aneta Wiatrak, dyrektor Młodzieżowego Domu Kultury w Lidzbarku Warmińskim

Kolejnym interesującym konkursem MDK są „Skarby mojego powiatu". Tym razem to konkurs plastyczny.

— Co roku mamy inny temat przewodni, w 2022 to „Powiat w zimowej szacie". Właśnie się kończy. Poza tym mamy Przegląd kolęd i pastorałek online. W takiej samej formie organizujemy również konkurs taneczny pod hasłem „Każdy może tańczyć" — opowiada.

Warto wspomnieć o jeszcze dwóch nowatorskich konkursach lidzbarskiego MDK.

Pierwszy z nich to autorski konkurs Anety Wiatrak „O Złote pióro poezji".

— Jego głównym założeniem jest spontaniczna prezentacja poezji dziecięcej bez restrykcyjnych reguł bezruchu, obecnych w regulaminach recytatorskich — tłumaczy dyrektor MDK. — Niepowtarzalna ekspresyjność dzieci doskonale obrazuje naturalną interpretację wygłaszanych tekstów z możliwością wchodzenia w rolę z użyciem rekwizytów. Moim marzeniem jest organizacja takiego konkursu na szczeblu ogólnopolskim. Niestety, nasza skromna baza lokalowa i możliwości organizacyjne zawężają zakres działania. A szkoda.

Drugi nowatorski konkurs to „Zaśpiewaj mi...". Jego odbiorcy to najmłodsi wokaliści od przedszkola do IV klasy szkoły podstawowej. Bez narzucania repertuaru maluchy mają możliwość zaprezentowania się po raz pierwszy na prawdziwej scenie z udziałem szerokiej publiczności.

JAK PRAWDZIWY DOM

Młodzieżowy Dom Kultury w Lidzbarku Warmińskim to „dom" nie tylko dla dyrektor Anety, ale tak traktują go też korzystające z zajęć dzieci i młodzież.

— Przyznam szczerze, że trochę spełniamy rolę poradni terapeutycznej, bo młodzi ludzie u nas się otwierają. Zwierzają się nam ze swoich kłopotów. Myślę, że to dlatego, że panuje tu sprzyjająca ku temu atmosfera — przyznaje dyrektor MDK. — Mam nadzieję, że im choć trochę pomagamy. Od rodziców też często słyszymy: „tutaj jest jak w domu". Bardzo nas to cieszy.

Poza tym rodzinną atmosferę wprowadzają niektóre zajęcia, bo uczestniczą w nich dzieci i rodzice. Taką propozycją są na przykład twórcze duety dla młodzieży i rodziców prowadzone przez nauczycieli pracowni plastycznej czy minidance dla maluszków (od 2 do 3 lat) z rodzicami. To ćwiczenia sensoryczne, ruchowe, ale też integrujące.

— Trzeba dodać, że zajęcia te cieszą się ogromnym zainteresowaniem. Mamy na nie już listy rezerwowe, co świadczy o tym, że są bardzo potrzebne.

W WALCE Z PRZEBODŹCOWANIEM

Potrzebne, bo także cieszące się powodzeniem, są też zajęcia wyciszające z elementami jogi dla dzieci. W czasach przebodźcowania, pośpiechu i hałasu nauka koncentracji uwagi, skupienia, wyciszenia ma ogromne znaczenie dla młodej, rozwijającej się psychiki.

W MDK odbywają się też oczywiście zajęcia plastyczne czy wokalne — zespół Wild może się pochwalić wieloma sukcesami nie tylko w kraju, ale i za granicą, na przykład wygrywa konkursy na Wyspach Kanaryjskich. Jest też laureatem tytułu Talent Roku.

W tej placówce jest także pracownia animacyjno-filmowa i ma już pierwszy sukces — Filip Łuszczykiewicz zakwalifikował się na warsztat filmowy organizowany przez Centrum Kultury Filmowej im. Andrzeja Wajdy.

Dom kultury ma również pracownię sportowo-rekreacyjną czy gry planszowe (zajęcia gier planszowych to tegoroczna nowa propozycja edukacyjna, która doskonale wpisała się w program zajęć i cieszy się sporym zainteresowaniem). Trzeba też wspomnieć o Warmińskiej Galerii Młodego Artysty z jej niezwykłym artystycznym klimatem.

Ale wróćmy do głównej bohaterki tekstu Anety Wiatrak. Czy przy natłoku obowiązków starcza jej czasu na życie prywatne? Co lubi robić w czasie wolnym?

— Szydełkuję — odpowiada. — Ale też piszę wiersze i teksty do piosenek.

Warto wspomnieć, że dwie piosenki, do których Aneta napisała teksty, śpiewa utytułowany zespół Wild.

— Muzyka powstaje w pracowni wokalnej — mówi Aneta Wiatrak. — Komponuje ją Małgorzata Habuda, opiekunka zespołu wokalnego oraz nasz instruktor muzyczny Edward Chrostek.

Wiersze dyrektorki MDK można znaleźć na jej profilu Facebook, piosenki zaś na Youtube. Zapewne powstaną kolejne.

— Dla mnie najważniejsza jest dobra współpraca. Chodzi o to, aby się działo jak najwięcej, żeby każdy coś dla siebie znalazł — mówi Aneta. — Rozmawiam z rodzicami, z młodzieżą, słucham ich i staram się sprawić, by czuli się u nas jak najlepiej, żeby była tutaj miła, rodzinna atmosfera i mam nadzieję, że mi się to udaje. A tak naprawdę kocham ludzi, a obecność i kontakt z młodym pokoleniem jest dla mnie ciągłą inspiracją do innowacyjnych działań ukierunkowanych na bieżące potrzeby i oczekiwania, które wnikliwie analizuję i na miarę możliwości wdrażam w życie. Nie tylko zawodowe — kończy moja rozmówczyni.

eprasa.pl 3671922d1d

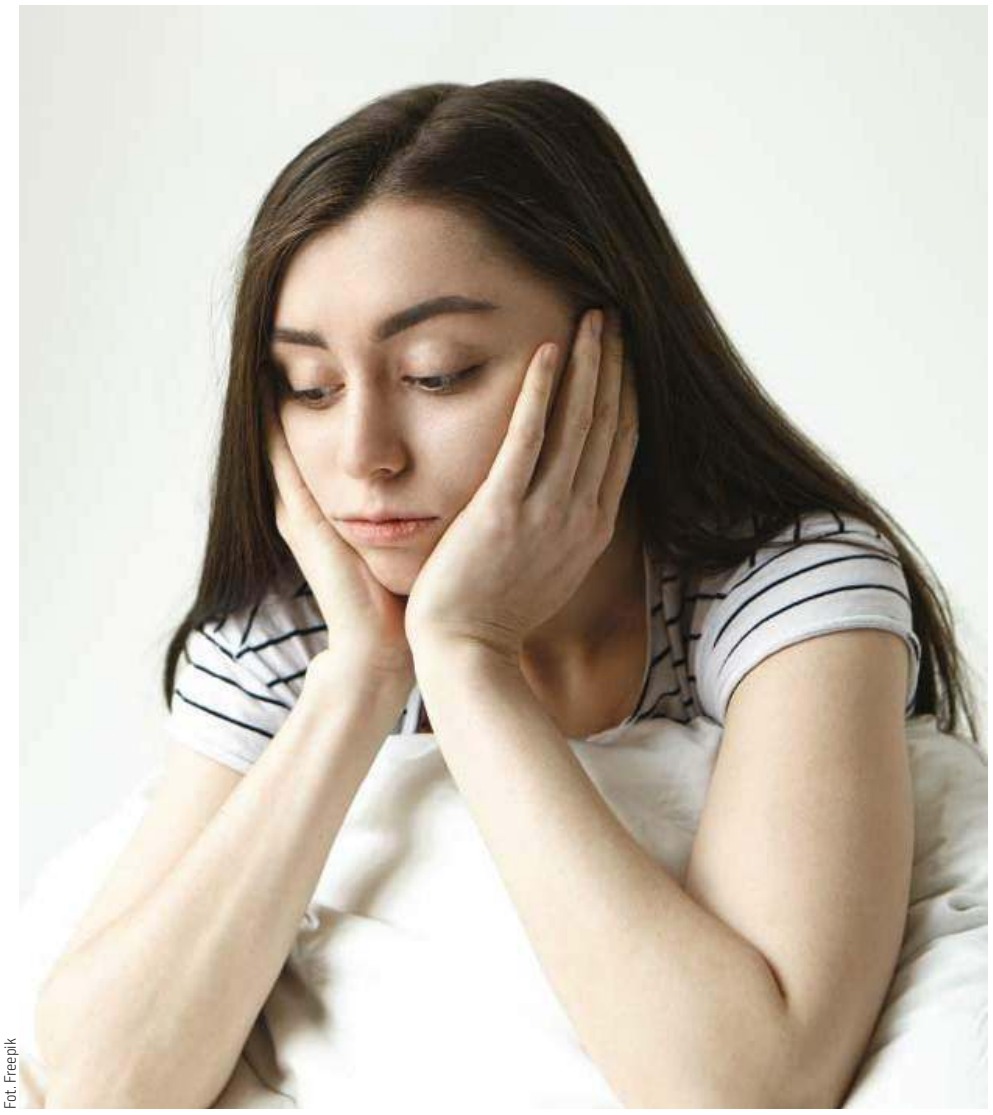
BEZSENNOŚĆ: CHOROBA CYWILIZACYJNA

— Zaburzenia lękowe, depresja i choroby somatyczne nie są już główną przyczyną bezsenności. Dziś doprowadza do tego przede wszystkim niekorzystna zmiana stylu życia i zaburzenia rytmu dobowego — twierdzi prof. Adam Wichniak.

W Europie problemy ze snem ma już 30 proc. społeczeństwa, coraz częściej narzekają z tego powodu ludzie młodzi. A bezsenność stała się chorobą cywilizacyjną, podobnie jak depresja. Ostatnio przyczyniła się do tego pandemia oraz lockdown. Dziś są jednak inne powody bezsenności.

— Jeszcze 5-10 lat temu główną przyczyną bezsenności były zaburzenia lękowe, depresja i choroby somatyczne. Dziś najważniejsza jest zmiana stylu życia — twierdzi prof. Adam Wichniak z III Kliniki Psychiatrycznej i Ośrodka Medycyny Snu w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

Wyjaśnia, że coraz więcej czasu w ciągu dnia spędzamy w pomieszczeniach zamkniętych, gdzie dociera do nas za mało słonecznego światła. Wieczorem z kolei mamy za dużo światła, bo korzystamy ze sztucznego oświetlenia i urządzeń elektronicznych. — Ten nadmiar światła zaburza nasz rytm okołodobowy. Ponadto chodzimy spać i wstajemy o różnych porach. I co bardzo ważne – brakuje nam aktywności fizycznej. Wszystko to sprawia, że sen staje się krótki, płytki i przerywany — zaznacza.


Fot. Freepik

Zapominamy, że jakość snu jest naszą podstawową potrzebą i podstawą naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. — Gdy śpimy tyle, ile organizm potrzebuje, wstajemy wypoczęci, pełni sił do życia — przypomina specjalista. W pandemii wiele osób odczuwało lęk przed zachorowaniem zarówno własnym, jak i najbliższych osób, poważnym problemem była też utrata poczucia bezpieczeństwa (fizycznego i ekonomicznego).

— Do tego, z powodu pracy zdalnej, braku konieczności dojazdu do pracy, wiele osób mogło dowolnie sterować porannymi godzinami snu. Wielu Polaków nie dbało też o to, aby wychodzić na zewnątrz przynajmniej raz dziennie na 30-60 minut. Całe dnie spędzali przed ekranami komputerów. Jednak u 20 proc. społeczeństwa pandemia polepszyła sen. Dotyczy to osób, które ucieszyły się z pracy zdalnej, bo mogły pracować w bezpiecznym, prywatnym otoczeniu — zwraca uwagę prof. Adam Wichniak. Poprawił się ich stan psychiczny.

Zdaniem specjalisty, aby lepiej się wysypiać, trzeba wzmocnić mechanizmy regulujące sen. Konieczna jest zmiana stylu życia – regularny wysiłek fizyczny, stałe pory snu oraz wprowadzenie zasad zdrowego snu (higieny snu). — Można również korzystać z preparatów wzmacniających regulację snu, np. z melatoniny lub innych leków o działaniu melatoninergicznym w przypadku zaburzeń rytmu snu bądź leków stosowanych przy zaburzeniach psychicznych (np. leków przeciwdepresyjnych) w przypadku gorszego stanu emocjonalnego. Jednak im intensywniej żyjemy, tym bardziej powinniśmy dbać o okołodobowy rytm snu — zaznacza specjalista Instytutu Psychiatrii i Neurologii.

Ostrzega, że niektóre leki nasenne mogą uzależniać, szczególnie wtedy, gdy są nadużywane. Tłumaczy, że uzależnienia są pochodzenia psychologicznego i biologicznego. — Biologicznie uzależniają leki dostępne na receptę (głównie przeciwlękowe oraz nasenne). I niestety te leki są w Polsce bardzo chętnie przyjmowane przewlekle. Z kolei w uzależnieniu psychologicznym pacjent nabiera przekonania, że śpi dobrze tylko dlatego, że przyjmuje tabletkę. Dlatego warto pamiętać, że dobrej jakości snu nie zawdzięczamy temu, że przyjmujemy lek, tylko temu, że dbamy o wysiłek fizyczny, zdrowy styl życia, odprężenie się przed snem itd. A jeśli to nie pomaga – poprzez wpływ na mechanizmy regulujące sen — twierdzi specjalista.

> O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ, ŻEBY SIĘ WYSYPIAĆ? O TYM, ŻE SEN JEST NAJLEPSZY WTEDY, GDY JEST CICHO, CIEMNO I CHŁODNO

O czym warto pamiętać, żeby się wysypiać? O tym, że sen jest najlepszy wtedy, gdy jest cicho, ciemno i chłodno. — Co do ciemności, mam jedno zastrzeżenie: jest ona pożądana w nocy, natomiast w ostatniej godzinie snu lepiej jest, gdy w pomieszczeniu się rozjaśnia. Kiedy więc mamy grube kotary, to dobrze by było, żeby ktoś z domowników, kto wcześniej wstaje, je rozchylał — doradza.

Przydatna może być lampka symulująca świt, która rozjaśniając się, przygotowuje nas na aktywność. — Budzenie się z ciemności dla większości osób jest nieprzyjemne. Dlatego w miesiącach jesienno-zimowych często wydaje się nam, że sen nie daje odpoczynku. Powodem tego jest brak efektu świtu — wyjaśnia prof. Adam Wichniak.

Pomocna może być fototerapia nazywana „pigułką światła". — Można ją stosować rano, tuż po obudzeniu się, przez okres od 2 do 6 tygodni. Potem trzeba wrócić do zdrowych zasad higieny snu — uważa specjalista.

— Najważniejsze — dodaje — jest unikanie emocji przed snem, a także dbanie o wysiłek fizyczny (najlepiej pięć razy w tygodniu przez 30-60 minut) oraz stosunkowo krótki czas poświęcany na sen w nocy (dla większości osób jest to 7-7,5 godziny). Poza tym zachowanie stałych pór wstawania rano i unikanie silnych źródeł światła przed snem oraz w nocy. Urządzenia elektroniczne należy wyłączać 60 minut przed udaniem się do łóżka. Drzemki w ciągu dnia są dobre, ale tylko dla osób, które dobrze śpią w nocy.

W razie przedłużających się problemów ze snem należy zwrócić się do lekarza. Prof. Adam Wichniak uważa, że bezsenność może być leczona przez lekarzy rodzinnych i w poradniach zdrowia psychicznego albo w ośrodkach medycyny snu o profilu psychiatryczno-neurologicznym. — Bo trzeba pamiętać, że jeśli ktoś przewlekle nie jest w stanie odprężyć się przed snem, prawdopodobnie ma trudności ze zdrowiem psychicznym i powinien szukać opieki psychologa lub psychiatry — dodaje.

ZBIGNIEW WOJTASIŃSKI/PAP

REKLAMA

Geofizyka Toruń S.A.
ogłasza
przetarg pisemny nieograniczony zewnętrzny na zbycie pojazdów.
Szczegóły na stronie: www.geofizyka.pl oraz www.dawro.pl.
www.dawro.pl
138322otbr-A -P

komunikat
BURMISTRZ MIASTA BRANIEWA
informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta Braniewa, ul. Kościuszki 111, oraz na stronie www.bip.braniewo.pl na okres 21 dni zostało umieszczone Zarządzenie Burmistrza Miasta Braniewa nr 205/2022 z dnia 12 grudnia 2022 r. w sprawie ogłoszenia wykazu nieruchomości gruntowych przeznaczonych do oddania w użytkowanie wieczyste gruntu w drodze bezprzetargowej.
25322sezr-A -P

komunikat
OBWIESZCZENIE PUBLICZNE
W dniu 07.12.2022 r. rozpoczęto procedurę likwidacji jednostki organizacyjnej Kościoła Naturalnego: Gmina Wyznaniowa Biskupiec, siedziba: 11-300 Biskupiec, aleja Broni 14c/8.
W związku z powyższym wyznaczono likwidatora Magdalenę Czubek termin na zgłoszenie wszelkich roszczeń względem likwidowanej jednostki: do dnia 30.01.2023 r.
Zgłoszenie należy wysłać listem pod adres: 80-172 Gdańsk, ul. Edisona 62 lub e-mailem: sekretariat@kosciolnaturalny.pl.
305422opb1-A -P

eprasa.pl 3671922d1d

ROKITNIK LEPSZY NIŻ CYTRYNA

Rokitnik to prawdziwa mikrofitoapteka. Owoc, który bardzo dobrze się wpisuje w grupę owoców jagodowych. Obok superowoców aronii, borówki, czarnej porzeczki. Znany od starożytności, potem zapomniany, dziś w Polsce przeżywa renesans.

Poznajmy najwartościowsze źródło witaminy C. Uprawiany z powodzeniem w Polsce rokitnik, obok dzikiej róży, ma więcej witaminy C niż jakikolwiek znany owoc na świecie. W stu gramach może mieć jej od 300 do 2500 mg. Wartość zależy od odmiany, warunków uprawy, długości okresu wegetacyjnego, ale to zawsze wielokrotnie więcej niż w cytrynie czy pomarańczy. Co ciekawe, rokitnik zachowuje witaminę C w przetworach. Do najpopularniejszych należą soki, dżemy i oleje.

— Rokitnik zwyczajny znany jest z ogromnej zawartości witaminy C. Jest naturalną apteką – zawiera 190 substancji bioaktywnych, witamin, minerałów, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Witamina C, choć samo słowo „witamina" wydaje się lekkie, jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów. Dlatego rokitnik znany jest ze swoich właściwości wzmacniających odporność. Witamina C to naturalny antyoksydant, który działa antynowotworowo zarówno w profilaktyce, jak i leczeniu raka — mówi prof. Stanisław Pluta z Państwowego Instytutu Badawczego w Skierniewicach.

— Sok z rokitnika może wspomagać chemioterapię, zmniejszać ryzyko chorób serca. Olej z rokitnika może być również jednym z niewielu pokarmów roślinnych, o których wiadomo, że dostarcza wszystkie cztery kwasy tłuszczowe omega. Ponad połowa tłuszczu znajdującego się w tym oleju to tłuszcze jedno- i wielonienasycone, czyli dwa rodzaje zdrowych tłuszczów. Olej z jego nasion jest składnikiem wielu kosmetyków. W Polsce producenci, w ścisłej kooperacji, zajęli się jego produkcją i przetwarzaniem. W efekcie 30 lat pracy, przy wsparciu kilku ośrodków naukowych, mamy w Polsce gamę przetworów. Do najpopularniejszych przetworów z rokitnika należą soki, syropy, dżemy i oleje — informuje Jan Hołownia, który od lat zajmuje się przetwórstwem tego owocu.

Fot. Krajowy Związek Grup Producentów Owoców i Warzyw

Zainteresowanie owocem rokitnika wzrosło w czasach pandemii. Naukowcy z Korei Południowej i Chin twierdzą, że bakterie probiotyczne wyekstrahowane z owoców rokitnika mają dużo bakterii mlekowych (L. Gasseri) hamujących aktywację puryn – źródła energii wymaganego do mutacji nowego koronawirusa

SOK I SYROP

Soki i syropy powstają z częściowo odtłuszczonego soku z owoców rokitnika. Największą zaletą witaminy C z rokitnika jest wysoka trwałość spowodowana brakiem enzymu askorbinazy, który jest odpowiedzialny za rozkład witaminy C.

Kiedy i dlaczego warto go stosować?

- w celu wzmocnienia odporności organizmu,
- w profilaktyce zdrowotnej,
- podczas przeziębień i infekcji.

Zapotrzebowanie u dorosłych wynosi około 100 mg witaminy C każdego dnia. Wystarczy zatem już mały kieliszek (szot) soku z rokitnika. Rokitnikowe soki zawierają także witaminy B, E, K i inne naturalne przeciwutleniacze. W tej formie witamina C jest jeszcze stabilniejsza.

DŻEM DLA DIABETYKÓW

Dżemy to nie tylko szybka dawka energii, ale również porcja witamin i składników mineralnych. To produkty naturalne z dużą zawartością owoców. Nadają charakter klasycznym kanapkom i wykwintnym deserom.

Polecane są zwłaszcza dżemy słodzone ksylitolem o obniżonej kaloryczności. Są rekomendowane nawet diabetykom. Ksylitol pomaga również w zwalczaniu grzybicy oraz innych chorób, jak np. wrzody żołądka. Jego korzystny wpływ na zęby już dawno odkryli producenci gum do żucia.

OLEJ Z PULPY

Uzyskiwany z pulpy rokitnika jest bogaty w cenne bioaktywne składniki odżywcze: tokoferole (witamina E), sterole (beta-sitosterol), karotenoidy (beta-karoten) i kwas Omega 7.

Zalecenia:

- wspomaganie leczenia schorzeń przewodu pokarmowego,
- do wzmocnienia odporności,
- poprawy pracy serca i układu krążenia,
- w profilaktyce żywieniowej,
- dla wspomagania prawidłowego funkcjonowania organizmu.

OLEJ Z MIĄŻSZU

To bogate źródło składników bioaktywnych, takich jak kwasy tłuszczowe – kwas Omega 7 palmitooleinowy, karotenoidy, tokoferole (wit. E), sterole (B-sterol). Kwas Omega 7 w przyrodzie występuje niezwykle rzadko. Ponadto olej z owoców rokitnika ma wysoką zawartość karotenoidów, tokoferoli i fitosteroli, które razem dają idealne połączenie korzystne przy utrzymaniu zdrowej skóry.

Zalecenia:

- wspomaganie leczenia chorób układu pokarmowego,
- zmniejsza dolegliwości w chorobie wrzodowej żołądka,
- wspomaga gojenie nadżerek i regenerację śluzówek przewodu pokarmowego,
- może być również stosowany zewnętrznie w leczeniu uszkodzeń skóry spowodowanych poparzeniami czy odmrożeniami.

ŹRÓDŁA WITAMINY C

Witamina C nie jest syntetyzowana w organizmie, dlatego trzeba ją dostarczać wraz z pożywieniem. Dużo witaminy C jest w owocach rokitnika, dzikiej róży i innych owocach jagodowych – czarnej porzeczce, malinach, truskawkach, porzeczkach, dereniu czy minikiwi. Często mylnie za najlepsze źródło witaminy C uważa się cytrusy. To jeden z popularniejszych mitów żywieniowych.

Znacznie bogatszym źródłem witaminy C są choćby nasza polska papryka, natka pietruszki, jarmuż, brokuły, brukselka, kalarepa czy szczypiorek. Dobrym źródłem witaminy C są także młode ziemniaki.

Fot. Pixabay

ZNACZENIE WITAMINY C DLA ORGANIZMU

Witamina C to jeden z kluczowych składników odżywczych. Witaminy, których znaczenie często umniejszamy, są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Dzięki wysokiej ich zawartości rokitnik ma działanie antybakteryjnie, przeciwzapalnie i przeciwwirusowe.

Witamina C ma silne działanie przeciwutleniające – zwalcza wolne rodniki, chroni przed działaniem toksyn i zanieczyszczeń. Właściwości antyoksydacyjne witaminy C mają szczególne znaczenie m.in. profilaktyce tworzenia się komórek nowotworowych.

Witamina C bierze udział w aktywacji witamin z grupy B, kwasu foliowego, poprawia wchłanianie żelaza, redukuje poziom cholesterolu i obniża ciśnienie tętnicze krwi. Bierze udział w syntezie kolagenu, poprawia stan i wygląd skóry i włosów. Dlatego rokitnik znajduje swoje zastosowanie nie tylko w przetworach i w kuchni, ale także w medycynie i kosmetyce.

WALORY ROKITNIKA I JEGO PRZETWORÓW

— Rokitnik to mikrofitoapteka. Owoc, który bardzo dobrze się wpisuje w grupę owoców jagodowych. Obok superowoców aronii, borówki, czarnej porzeczki. Znany od starożytności, potem zapomniany, dziś przeżywa renesans — podsumowuje Jan Hołownia, jeden z pionierów przetwórstwa rokitnika w Polsce.

Zainteresowanie tym owocem u producentów i u konsumentów znacznie wzrosło w czasach pandemii. Naukowcy z Korei Południowej i Chin twierdzą, że bakterie probiotyczne wyekstrahowane z owoców rokitnika mają dużo bakterii mlekowych (L. Gasseri) hamujących aktywację puryn – źródła energii wymaganego do mutacji nowego koronawirusa. Nie wykluczają, że stworzony zostanie dodatkowy lek na rozprzestrzenianie się COVID-19.

Więcej o przetworach z rokitnika na stronie Polskie-Superowoce.pl

ŹRÓDŁO: KRAJOWY ZWIĄZEK GRUP PRODUCENTÓW OWOCÓW I WARZYW

ROKITNIK (HIPPOPHAË L.) – rodzaj roślin z rodziny oliwnikowatych. Długi czas wyróżniano tu tylko jeden gatunek z dwoma podgatunkami, ew. dwa gatunki. Od początków XXI wieku zyskuje na znaczeniu podział rodzaju na 7 gatunków. Rośliny te występują na obszarze od północno-zachodniej Europy po wschodnią Azję, z centrum zróżnicowania w rejonie Tybetu i prowincji Qinghai (w Chinach występują wszystkie gatunki tego rodzaju, przy czym 4 są endemitami tego kraju). W polskiej florze jedynym przedstawicielem jest rokitnik zwyczajny. Rokitnik zwyczajny uprawiany jest dla jadalnych owoców i w celu ochrony gleb przed erozją, zwłaszcza na terenach piaszczystych i poprzemysłowych. Jest od dawna wykorzystywany w medycynie tradycyjnej i ludowej w Azji, zwłaszcza w Mongolii i Tybecie.

INF. WIKIPEDIA

eprasa.pl 3671922d1d

Nowa kuchnia w nowym roku!

Marzysz o nowym wystroju swojej kuchni. Pragniesz, by Twoja kuchnia była funkcjonalna, trwała i wygodna, urządzona zgodnie z Twoimi potrzebami – po prostu skrojona na wymiar.

Czy wiesz, że w asortymencie Leroy Merlin znajdują się funkcjonale meble modułowe do kuchni z pełnym wyposażeniem wewnętrznym oraz blaty, zlewy, armatura, sprzęt AGD, specjalistyczne oświetlenie, podłogi, akcesoria itp.? Propozycje i rozwiązania Leroy Merlin pozwolą urządzić funkcjonalną kuchnię od A do Z niezależnie od jej wielkości, zgodnie z Twoimi preferencjami estetycznymi.

Zatrudnieni w sklepie projektanci doradzą, zaprojektują i pomogą skompletować listę niezbędnych produktów. Leroy Merlin oferuje także usługę transportu, montażu mebli i wyposażenia oraz podłączenia urządzeń i sprzętu. Wszystko w jednym miejscu.

Z montażem taniej: czy wiesz, że wiele produktów niezbędnych do wyposażenia kuchni, łazienki i innych pomieszczeń Twojego domu kupionych wraz z usługą montażu jest objęta 8-proc. stawką VAT? Odwiedź sklep Leroy Merlin już dziś i dowiedz się, jak to działa.

ZAPRASZAMY DO LEROY MERLIN
GIGAMARKET OLSZTYN
ul. Tuwima 25, 10-747 Olsztyn
Dział Serwisu i Usług: 89 613 58 26

Więcej informacji i inspiracji na
www.leroymerlin.pl

133922otbr-A -P

eprasa.pl 3671922d1d

15/16 GRUDNIA

Musical „Pora jeziora”

Fot. mat.org.

Olsztyn

Musical Pora jeziora to inspirowane folklorem widowisko, łączące w sobie przeszłość i teraźniejszość, w którym znajdują się odwołania do tradycji i lokalnego folkloru. Postaci z warmińskich legend spotykają się tam z dawnymi, ciężko pracującymi przy wyrębie lasu i połowie ryb mieszkańcami Warmii i Mazur.

Godz. 18.30, sala koncertowa Filharmonii. Wstęp płatny

15 GRUDNIA

Warsztaty drukarskie

Olsztyn

Zapisy do 14 grudnia 2022 r., promocja@wbp.olsztyn.pl, 89 524 90 46. Koszt: 10 zł/os.

Pracownia Starych Technik Drukarskich WBP, ul. 1 Maja 5, godz. 14.

15 GRUDNIA

Podróże (nie tylko) literackie - Radek Knapp: Jaki świat jest mały w Wiedniu

Olsztyn

Tematem przewodnim wykładu jest „Wiedeń oczami migranta i artysty”. Autor przedstawi swoje obserwacje dotyczące różnic kulturowych miedzy Polską a Austrią, aspekty, które go zadziwiły i zachwyciły w Austrii.

Stary Ratusz WBP (pokój z widokiem, II piętro), ul. Stare Miasto 33, godz. 17. Wstęp wolny

15 GRUDNIA

Grzegorz Dolniak - Lifehack

Olsztyn

Jeden z najbardziej ekspresyjnych komików w Polsce ponownie zabiera nas w podróż po swoich odjechanych życiowych obserwacjach.

Godz. 18.00, CEiIK, ul. Kościńskiego 11.

15 GRUDNIA

Ostatni Mazur. Reportaże – spotkanie autorskie z Joanną Wańkowską-Sobiesiak

Olsztyn

Fot. mat.org.

Spotkanie autorskie z Joanną Wańkowską-Sobiesiak, która niedawno wydała książkę Ostatni Mazur. Reportaże. Spotkanie poprowadzi Jerzy Pantak. Publikacja zawiera 14 reportaży, których bohaterami są Mazurzy z Ełku, Pisza, Nawiad, Krutyni, spod Kętrzyna i z Mikołajek.

Joanna Wańkowska-Sobiesiak z wykształcenia i zawodu jest konserwatorką zabytków, ale z zamiłowania reportażystką. W zeszłym roku ukazała się jej czternasta książka pt. „Mazurów klucz tajemnic”. Opowiada w niej m.in.. o „Listach niebieskich” popularnych przed laty na Mazurach drukach sprzedawanych na jarmarkach i odpustach. Astrologia mieszała się z w nich z chrześcijaństwem, wierzenia z nauką. Te lekceważone przez historyków pisma odegrały niemałą rolę w podtrzymywaniu znajomości języka polskiego i gwary mazurskiej wśród Mazurów.

Scena Literacka Książnicy Polskiej, Pl. Jana Pawła II 2/3, godz. 17. Wstęp wolny

15 GRUDNIA

Spotkanie autorskie z Mariuszem Foreckim

Olsztyn

Spotkanie autorskie z Mariuszem Foreckim i promocja książki „Kurz”. Autor zebrał fotografie z wielu podróży po byłym Związku Socjalistycznych Republik Radzieckich – w końcowym stadium jego istnienia i w czasie kształtowania się nowego ładu społeczno-politycznego.

Wojewódzka Biblioteka Publiczna (sala konferencyjna), ul. 1 Maja 5, godz. 17:30. Wstęp wolny

15 GRUDNIA

Akcja RMF FM „Choinki pod choinkę”

Olsztyn

W czwartek 15 grudnia do Olsztyna zawita świąteczny konwój RMF FM. Setki drzewek rozdawane będą od godz. 9 na Rynku Staromiejskim. Na słuchaczy czekać też będą pierniczki, bombki i upominki, a chętni będą mogli wziąć udział w świątecznym karaoke. Na imprezie pojawi się również zespół Enej.

Godz. 9.00, Stare Miasto.

15 GRUDNIA

Charytatywny Kiermasz Świąteczny

Olsztyn

Całkowity dochód z kiermaszu zostanie przeznaczony na leczenie małego Jasia Janowiaka.

W programie kiermaszu są m.in. stoiska z rękodziełem i gadżetami, świąteczne wypieki, program artystyczny w wykonaniu przedszkolaków.

Godz. 15.30, Publiczne Przedszkole nr 16, ul. Kuronia 2.

16 GRUDNIA

Filmowy Klub Seniora

Olsztyn

Biblioteka zaprasza wszystkich zainteresowanych do Filmowego Klubu Seniora, w ramach którego będą odbywać się darmowe projekcje filmowe. Tym razem mistrzowski thriller. W roli głównej zawodowy oszust i owdowiała Betty z wielomilionową fortuną, czyli o tym, jak nie dać się oszukać albo inaczej – „kto pod kim dołki kopie, ten sam w nie wpada”. Zapisy: 89 524 90 34

Wojewódzka Biblioteka Publiczna (sala konferencyjna), ul. 1 Maja 5, godz. 10.

16 GRUDNIA

Warsztaty „Kompetencje komunikacji międzykulturowej”

Olsztyn

Udział w warsztatach pomoże w budowaniu dobrych, bezpiecznych relacji z osobami z doświadczeniem migracji i uchodźstwa.

Wiedza i umiejętności zdobyte w czasie warsztatów mogą pomóc osobom pracującym w sferze edukacji, kultury, spraw społecznych oraz w urzędach i instytucjach świadczących bezpośrednie usługi osobom z doświadczeniem migracji.

Godz. 9.00, Dom Mendelsohna, ul. Zyndrama z Maszkowic 2.

17 GRUDNIA

Koncert Jubileuszowy z okazji 45-lecia chóru Collegium Musicum

Olsztyn

Fot. mat.org.

Olsztyńskie Towarzystwo Muzyczne oraz Chór Kameralny Collegium Musicum pod dyrekcją Janusza Wilińskiego zaprasza na Koncert Jubileuszowy z okazji 45-lecia działalności zespołu.

W programie:

- Magnificat - Vica Neesa na chór i sopran solo. W partii solowej gościnnie wystąpi Anna Mikołajczyk-Niewiedział.
- wybrane utwory Eriksa Esenvaldsa i Ralpha Manuela

Marcelina Russak-Szepel — sopran, Barbara Pliszka — skrzypce.

Godz. 17.00, Sala koncertowa Państwowej Szkoły Muzycznej, ul. Kościuszki 39. Wstęp wolny

17 GRUDNIA

Premiera spektaklu „NOWA ZIEMIA”

Olsztyn

Spektakl Olsztyńskiego Teatru Tańca porusza kwestię naszego istnienia i jego oddziaływania na Ziemię, bez względu na to, co wydarza się na świecie i wokół nas. Najważniejsze jest, jak my reagujemy na to wszystko i jak tworzymy naszą codzienność. Bez względu na to, z jakimi przeciwnościami losu, ograniczeniami czy lękami musimy się mierzyć każdego dnia najważniejsza jest miłość, która jest dla nas tarczą zawsze i wszędzie oraz to, że każdego dnia możemy zacząć na nowo, od początku.

Godz. 19.00, Aula Widowiskowo-Konferencyjna im. Anny Wasilewskiej, Kościńskiego 11.

Fot. mat.org.

17/18 GRUDNIA

Olsztyński Jarmark Świąteczny

Olsztyn

Fot. mat.org.

W programie:
Wystawcy
Koncerty
Wspólne kolędowanie
Animacja dla najmłodszych
Spotkanie z Mikołajem

Godz. 10.00, Kuźnia Społeczna, ul.Marka Kotańskiego 1.

18 GRUDNIA

W zimowym nastroju

Olsztyn

Fot. mat.org.

Hanna Maria Zajączkiewicz – sopran, Benedykt Błoński – dyrygent, Chór Cantores Varmienses, Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej | Program: Pejzaże muzyczne Warmii i Mazur – Zima (prawykonanie), sł. Bartosz Wąs, muz. Tomasz Szymuś, najpiękniejsze kolędy i pastorałki polskie

Godz. 18.00, sala koncertowa Filharmonii.

21 GRUDNIA

Środa dla seniora: Skandal w sztuce – co nas szokuje i co porusza

Olsztyn

Środa dla seniora to propozycja dedykowana osobom starszym, które chcą poszerzyć swoją wiedzę z zakresu kultury i sztuki. Program spotkań obejmuje tematyczne prelekcje pogłębione dyskusją z uczestnikami.

Godz. 17.30, BWA Galeria Sztuki, Al. Piłsudskiego 38.

22 GRUDNIA

Gimnastyka umysłu z niemieckim

Olsztyn

Bezpłatne zajęcia dla seniorów: język niemiecki od podstaw, ciekawostki i prezentacje o kulturze Niemiec, gry językowe, techniki pamięciowe, gimnastyka umysłu i poprawa pamięci.

Stary Ratusz WBP (pokój pracy grupowej), ul. Stare Miasto 33, godz. 11. Wstęp wolny

31 GRUDNIA

Sylwestrowe przeboje w filharmonii

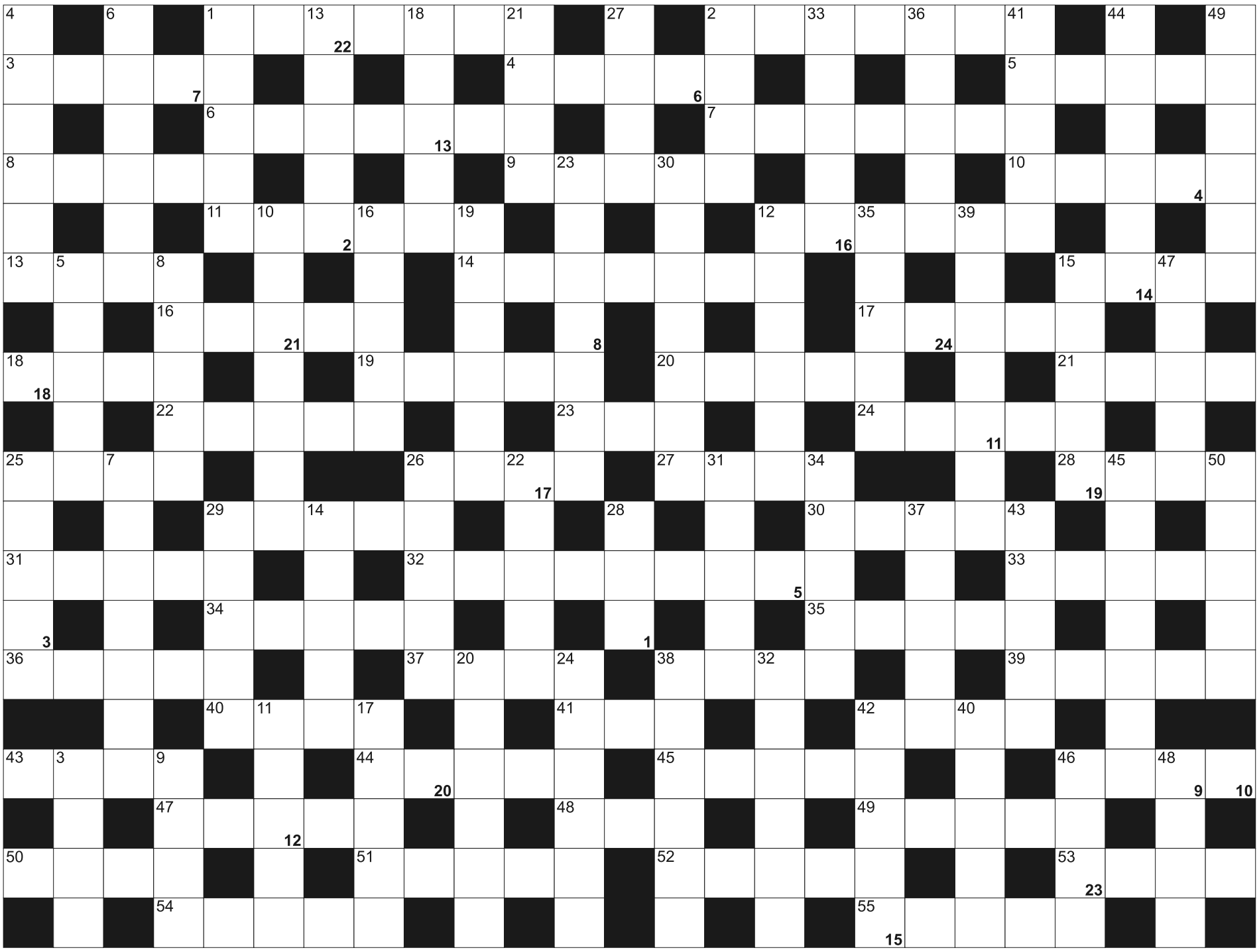
Olsztyn

Sylwestrowe szaleństwo nawiązujące do najlepszych tradycji muzyki rozrywkowej. Magdalena Tul, Patrycja Kunert oraz Martin Fitch - rozpoznawalni z telewizji bywalcy scen polskich wzbogaceni o perkusję i wyjątkowy fortepian Rafała Stępnia. Wszystko to otulone ciepłą kołderką brzmienia olsztyńskich wiolonczelistów ALL4Cello.

Filharmonia Warmińsko-Mazurska, ul. Głowackiego 1, godz. 20. Wstęp płatny

eprasa.pl 3671922d1d

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 24, utworzą rozwiązanie

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	13		14	15	16		17	18	19	20	21	22
23	24																							

POZIOMO:
1) zupa z kaszą; 2) warzywo z żelazem; 3) dawni kawalerzyści; 4) hiszpańska wyspa na Morzu Śródziemnym; 5) sierść owiec; 6) polska wieś z pomnikiem UFO; 7) cukier mleczny; 8) groźny dla serca; 9) jaskinia, pieczara; 10) polska lewicowa partia polityczna; 11) serwuje drinki; 12) promenada, aleja, bulwar; 13) dorosła Ania; 14) stolica Warmii i Mazur; 15) dorosły samiec świni; 16) wiekowy mebel; 17) dwie pary na korcie; 18) fetor, smród; 19) dzierżawi sklep; 20) ciężarówka z Włoch; 21) muzułmański książę; 22) leczenie odwykowe; 23) rzeka w Portugalii; 24) figura szachowa, skoczek; 25) autor "Doktora Faustusa"; 26) szara papuga; 27) forma szkolenia; 28) maź w łożysku; 29) indyjski dostojnik; 30) wyporność statku; 31) łączy łopatkę z barkiem; 32) zwiewna tancerka; 33) grecka bogini mądrości; 34) rachunek klienta banku; 35) jezioro na Pojezierzu Iławskim; 36) druga po Krecie wyspa grecka na Morzu Egejskim; 37) ozdobny krzew iglasty; 38) wypływa ze Świnoujścia; 39) kilogramy wody; 40) trwa 100 lat; 41) kamienna lub warzona; 42) alkohol Azjatów; 43) Kain dla Abla; 44) archipelag na Atlantyku; 45) jedwabna tkanina; 46) niejedna w szkielecie; 47) strój, ubranie; 48) napój z owoców; 49) wyspa w północnej części archipelagu Bahamy; 50) głęboki w kopalni; 51) "podaj" do psa; 52) strugał wiatraki w noweli Prusa; 53) Reno, francuski aktor; 54) roślinny motyw dekoracyjny; 55) do czyszczenia szkła

PIONOWO:
1) drobna ryba z rodziny karpiowatych; 2) balowa w zamku; 3) 500 arkuszy papieru; 4) niewielki metalowy pojemnik; 5) skrajna bieda; 6) Jan, reformator religijny z XVI wieku; 7) ze stolicą w Windhuk; 8) starszy brat Mojżesza; 9) wzmacnia głos; 10) ma ton niższy od skrzypiec; 11) popularna wierzba; 12) przepływa przez Kijów; 13) strzyga, widmo; 14) Alighieri, poeta włoski; 15) pan Ambroży z baśni Jana Brzechwy; 16) małpa wąskonosa; 17) waga drogich kamieni; 18) narodowość; 19) krótki utwór pisany prozą; 20) badacz UFO; 21) B.B. albo Martin Luther; 22) metro - to podziemna; 23) zapiekanka z ryżem; 24) obstawa, konwój; 25) Kaspijskie lub Czarne; 26) falbanki pod szyją; 27) mszalne w kielichu; 28) symbol cotangensa; 29) brak go w kamizelce; 30) workowate uwypuklenie tętnicy; 31) żółty pigment; 32) stała to abonament; 33) ostra marynata warzywna; 34) Feliks, twórca polskiej szkoły boksu; 35) wybieg dla koni wyścigowych; 36) Adam von, nauczyciel Rubensa; 37) foka obrączkowana; 38) informacyjny lub reklamowy na słupie; 39) ze stolicą w Tiranie; 40) dwutlenek krzemu; 41) cząstka elementarna, mniejsza od atomu; 42) karmią młode mlekiem; 43) wciągane na maszt; 44) był nim Stańczyk; 45) wirtuoz, wybitny muzyk; 46) łóżko na statku; 47) ruchliwa w mieście; 48) trop, odcisk, pozostałość; 49) skała na posągi i posadzki; 50) szczeliny po przejściu piły

SUDOKU

	4		2		1	3	6	9
3	5		9					
		6	7					
		3		4	9			
1	8		6	3		9		
4					2		3	
			1	2		6		7
	6			7		5	1	3
		1	3		6		4	

689

	6	3				4	7	5
	9				8			
	2		4	6		8	9	1
6				4				
9		8			1			
3	1			8			2	4
			5				8	
				2		6		
1	8	6	3				4	2

690

7	5		1		9	6	2	4
9	6	4				7		
3	1	2	6	4			9	
1	9			5				
8	2				4	3	5	
		7		6		1	8	9
						5		8
			2			4		1
								2

691

eprasa.pl 3671922d1d

ZWIERZĘTA

sprzedam

OWCZAREK niemiecki długowłosy, 4-miesięczny z rodowodem, 506-10-90-11

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

kupię

KUPIĘ MIESZKANIE może być do remontu lub zadłużone. Pomogę w spłacie długu. Zapłacę 5000 zł za informację o takiej nieruchomości, tel.661435785

MATRYMONIALNE

BIURO ZAPOZNANI, WWW.ZAPOZNANI.PL, tel.:+48 660-202-135

PRACA

dam pracę

FERMA drobiu, 668-047-381

KIEROWCA CE , 503-103-703

MECHANIKA do naprawy sprzętu rolnego, 608-452-972

PANIĄ do prowadzenia domu, okolice Warszawy, 608-452-972

PRACOWNIKA lub małżeństwo do gospodarstwa rolnego z zamieszkaniem, okolice Ełku, 608-452-972

W gospodarstwie mlecznym, 534-920-987

W gospodarstwie rolnym przy krowach mlecznych, zakwaterowanie +pensja, 721-718-970

ZOOTECHNIKA, okolice Ełku. 608-452-972

AUTO-MOTO

kupię

SKUP AUT!!! NAJWYŻSZA CENA TEL. 730 750 266

USŁUGI

budowa | remont

OGÓLNOBUDOWLANE, 502-811-658

REMONTY mieszkań i docieplenia budynków, 698-303-764

SZALÓWKA, podłoga, boazeria, sztacheta, taras; Tartak Żarnowo k. Augustowa, 693-491-205.

inne

INSPEKCJA kamerą full HD Olsztyn, Elbląg, 694-170-031

RÓŻNE

sprzedam

DREWNO, 502-811-658

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

SPRZEDAŻ kur, kaczek, brojlerów, kokoszek, dowóz gratis, tel. 728-104-188.

inne

KUPIĘ siano w belach, 602-37-73-31

380-31419opb1-b-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 8 grudnia 2022 r. odszedł od nas w wieku 62 lat Nasz Kochany Brat, Wujek i Przyjaciel

ś. † p. **Jan Kołak**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w sobotę, 17 grudnia 2022 r., o godz. 12.00 mszą świętą pogrzebową w kościele pw. św. Katarzyny w Brąswałdzie, skąd w kondukcie żałobnym udamy się na cmentarz komunalny w Dobrym Mieście, gdzie odbędzie się ceremonia pochowania.

Pogrążona w smutku i żałobie rodzina

306922opb1-A -P

Dołączasz do wiecznej orkiestry...

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 11 grudnia 2022 r. zmarł w wieku 68 lat Nasz Drogi Mąż, Tata, Brat, Dziadek, Wujek i Dobry Kolega

ś. † p.

Sylwester Romanowski

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się mszą świętą żałobną, która odprawiona zostanie 16 grudnia 2022 r. o godz. 10.00 w kościele pw. św. Józefa przy ul. Jagiellońskiej w Olsztynie. Pochowanie na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Rodzina

Prosimy o nieskładanie kondolencji.

305722opb1-a-M

SACRUM

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

ANDRZEJ DĄBROWSKI
Olsztyn, ul. Limanowskiego 18/2
89 67 77 100, kom. 530 308 308

GODNIE – SOLIDNIE – Z SZACUNKIEM

Całodobowy przewóz zmarłych

320520opb1-d-M

ARKA USŁUGI POGRZEBOWE

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
89 534 72 42, 605 635 908

OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
89 526 66 01, 605 665 909

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowy przewóz zmarłych

614619opb1-i-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 13 grudnia 2022 r. odeszła od nas na zawsze Nasza Kochana Mama, Siostra i Przyjaciółka

ś. † p.

Danuta Żełabo-Lingo

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 17 grudnia 2022 r. (sobota) o godz. 9.45 wystawieniem urny z Prochami w kaplicy przy ul. Poprzecznej, skąd o godz. 10.15 nastąpi wyprowadzenie. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pogrążeni w bólu i żałobie rodzina i przyjaciele

307822opb1-A -P

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 12 grudnia 2022 r. zmarła Nasza Kochana Żona, Mama, Babcia i Prababcia

ś. † p.

Lidia Samwolska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 17 grudnia 2022 r. (sobota) o godz. 11.30 mszą świętą pogrzebową w kościele Świętego Józefa przy ul. Jagiellońskiej. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pogrążona w żałobie rodzina

306822opb1-A -P

Warmiński ZAKŁAD POGRZEBOWY 1987

dawniej market

OLSZTYN ul. Lengowskiego 18-20 895 355 300 602 327 277

BISKUPIEC ul. Armii Krajowej 4 897 152 093 608 680 642

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09

Pomożemy Ci godnie pożegnać

614219opb1-g-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 14 grudnia 2022 r. w wieku 94 lat odszedł od nas nasz Kochany Mąż, Tata i Dziadek

ś. † p.

Henryk Macioch

wieloletni kierownik sklepu motoryzacyjnego na ul. Mazurskiej 16 w Olsztynie. Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 17 grudnia 2022 r. (sobota) o godz. 12.00 w kaplicy przy ul. Mariańskiej, skąd nastąpi przejazd na mszę św. do kościoła Najświętszej Maryi Panny Różańcowej na Dajtkach. Ceremonia pogrzebowa odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Pogrążona w bólu rodzina

308022opb1-a-M

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy, że 13 grudnia 2022 r. odszedł od nas nasz Kochany Mąż, Tato i Dziadek

ś. † p.

Andrzej Chyliński

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 17 grudnia 2022 r. o godz. 9.00 wprowadzeniem na mszę św. żałobną do kościoła św. Józefa przy ul. Jagiellońskiej w Olsztynie. Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Pogrążona w smutku rodzina

307522opb1-A -P

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych

Zbigniew Jarmużewski kom. 602 514 880
Joanna Kamińska kom. 691 410 360
Andrzej Domasiewicz kom. 602 514 888

Gwarantujemy godną i kulturalną posługę

614419opb1-f-M

eprasa.pl 3671922d1d

CHCESZ BYĆ ZDROWSZY? TO RUSZ SIĘ!

PRZEWODNIK PO BIEGANIU\\\ Zadziwiające jak niektórzy z nas poprzez aktywność sportową radzą sobie ze zdrowotnymi zawirowaniami. Ich doświadczenia z odkrywania tej zależności są przekazem ważniejszym niż social media mistrza sportu, czy celebryty.

Sport, nawet ten mały, nie może przytłaczać. Powinien pokazywać możliwości naprawy siebie, wtedy jak wszystko woła w nas o ratunek. Czy warto ich posłuchać? Tak, warto. No to posłuchajcie Aleksandry Szczeciny:

— Kiedyś wspinaliśmy się po szczeblach sprawności, aby dołączyć do mistrza. Teraz mistrz jest na wyciągnięcie ręki do smartfona. Sam zszedł z drabiny. Nie musimy się wysilać, aby go spotkać. Coraz częściej w bezruchu podglądamy innych wypełniając potrzebę, która dawniej kręciła się na podwórku.

Czy choroby cywilizacyjne, także te wynikające z korzystania ze świata internetu, muszą nas dopaść? Może lepiej uciekać przed nimi? Tak jak ja z kijkami w rękach.

Sport szyty na miarę wieku jest zaprzeczeniem upływu lat. Czasami konfliktem w nas samych. Nie oczekujmy od niego cudów. Raczej odczuwania siebie w zrozumieniu fizyczności. Dopóki nie mamy poważnych dolegliwości, to możemy odwrócić klepsydrę. Jak już są, też trzeba próbować ją przewrócić. Nie obrażajmy się na lekarzy, którzy ganią nas za brak ruchu jak trzeszczymy w układzie. Nie powinniśmy się godzić na starość, z jaką mamy powszechnie do czynienia. Niedomagania, pustka, społeczna apatia wchłania pokolenia coraz szybciej.

NORDIC WALKING TO NIE JEST SPORT DLA MNIE — TAK PEWNIE MYŚLĄ MŁODZI OBDARZENI PLATFORMAMI MOŻLIWOŚCI, Z KTÓRYCH KORZYSTAJĄ W ZALEŻNOŚCI OD MODY NA TYM RYNKU. DLA MNIE NORDIC TO STYL ŻYCIA. JEST CZASEM TOWARZYSKICH SPOTKAŃ NA MAŁYM DŁUGU ZMĘCZENIA. OCZEKUJĘ GO

Fot. Mateusz Partyga

Aleksandra Szczecina (w środku) z koleżankami w treningu — Marysią i Marzeną

JAK SPOTKANIA Z NAJBLIŻSZYMI. AKTYWNY SPACER W SZUTRZE I STUKOT KIJKÓW PO ŚCIEŻKACH POTRAFI UZALEŻNIĆ.

Każdy wiek ma swoje zmagania. Młodość z czuciem sprawności często zaniedbanej, nie wysyłającej sygnałów zużycia, usypia potrzebę dbania o ciało. Lata migną w dziesiątkach i jak nie zauważysz, że sport może dać ci więcej niż młodość, to przegrasz. W życiu nie ma zmiłuj. Chcesz być zdrowszy? To rusz się! Zabierz lenistwo z sobą, aby je zgubić po drodze. Wyjdź po prostu z domu. To pierwszy i chyba najważniejszy krok zmieniający nastawienie.

Przełamać w głowie nawyki, obawy, wszechogarniające mikrourazy — to następny wysiłek. Walczymy za każdym razem z: „po co mi to?". I tak minie kilka miesięcy. Później wszystko się odwraca. Działasz lepiej. W głowie mniej szarych myśli. Pogoda już nie ma znaczenia.

Miastenia to przewlekła choroba. Nadmierna męczliwość mięśni z całym spektrum dokuczliwości pozmiatała moje zdrowie. Przerost grasicy rozregulował przekaz impulsów nerwowych. Czułam się jak wata. Diagnoza mogła przestraszyć. Pooperacyjny kryzys i rehabilitacja to teraz tylko wspomnienie. Poczułam powolne działanie.

Jak to często bywa, nieszczęścia chodzą parami. Okazało się, że mam osteopenię. To przedsionek osteoporozy. Kumulacja leków i chemioterapia, którą przeszłam nie zatrzymała mnie. Zaczynałam rozumieć, że kręcenie się wokół rodziny to za mało w wysiłku. Po latach gdy zrobiłam badania, uśmiech na twarzy lekarza przed przekazaniem dobrej wiadomości otworzył inny świat. Obronna siła organizmu, jak go zmusisz do wysiłku, wyzwoliła mnie z aptecznych hurtowni. To był proces, a nie cud. Osteoporoza... Uciekłam przed nią z kijkami w dłoni, na które po raz pierwszy zwróciłam uwagę w Jastarni w 2009 r. To coś dla mnie — to pierwsza myśl. Każdy wyjazd na turnusy, wczasy już był z nimi. 3-4 km na początku. Poszukiwanie towarzystwa, które wykruszało się po wstępnych kilometrach w dołączeniu do mnie też przerobiłam. Nie mam pretensji do dziewczyn. To wybór każdej z nas.

CIĘŻKO JEST SAMEMU DŹWIGAĆ CIĘŻAR AKTYWNOŚCI. DECYZJA WIECZOREM: „IDĘ", RANO SMAKUJE INACZEJ. TYSIĄC WYMÓWEK. WALKA Z NIECHĘCIĄ UMYSŁU. OBIECAĆ SOBIE I ZROBIĆ, A W ŚRODKU MUR. TO NAS ZATRZYMUJE.

Zaufanie pierwszej endorfinowej reakcji spowoduje, że nic nie zatrzyma cię w domu. Nawet na działkę idę obwodnicą, aby było dalej. Spacer z błędami technicznymi? I co z tego, że tak widać z boku? To też poprawiam. Czuję ramiona jak poszukam szybszych odcinków. Poza kijkami — rower. Było nawet 26 km. Po prostu mam nogi i daję radę. Gimnastyka? Tu mam tyły. Muszę troszkę więcej.

Na iławskim parkrunie stukamy w mniejszym lub większym towarzystwie wokół Małego Jezioraka w 2-6 osób. Pewnie, że nas trochę mało. Namówiłam dwie koleżanki do systematycznych dwóch, trzech w tygodniu wycieczek 8-12 km. W półtorej godziny Nowa Wieś, Kamionka. Ścieżki wokół Iławy — jest ich mnóstwo. Częściej odkrywają je turyści niż mieszkańcy. Lasu za Kwasigrochem z powodu dzików trochę się boimy. Amazonki iławskie są odważniejsze w większej grupie. To ich rewir.

Jak się potknę, nie mam bezwładu. Czuję siłę rąk i nóg. Czuję sprawność. Lekarz mi mówi: ćwicz. Rozumiem ten przekaz. Do tego też trzeba dojrzeć.

Panowie nie chodzą. Wstydzą się. Może tak to odbierają. Widzimy ich też biegających po pandemii jakby mniej. Ciągle te same sylwetki. Nie wiem, co się stało. Chyba hasło „zostań w domu" na trwałe wpisało się w społeczne zadanie.

Tłumaczenie, że: „nie mam czasu", „może jutro", „ty to masz zdrowie" — to tylko wymówka. Przerabiałam ją na sobie. Boimy się zmęczenia, które daje luksus czucia ciała. Dramat zaniku zdrowia społecznego widzę obok siebie na co dzień. Obowiązek w aktywności został za nami. Tylko ćwicząc działamy w pełnym zakresie. Niektóre systemy tak ważne w nas wymagają wysiłku daleko poza skromną porcję przemieszczania się z konieczności.

CO ZROBIĆ, ABY ZACHĘCIĆ LUDZI DO NORDIC WALKING, DO SPORTU W OGÓLE? NIE WIEM. DZIECI, WNUKI, MOJE I CUDZE... MARTWIĘ SIĘ O NIE. DOWOŻONE DO SZKOŁY, ABY POSIEDZIEĆ W ŁAWCE PODCZAS W-FU — TO NIE WRÓŻY NIC DOBREGO.

Aleksandra Szczecina podczas marszu

WYSŁUCHAŁ PAWEŁ HOFMAN, TRENER LEKKIEJ ATLETYKI

eprasa.pl 3671922d1d

SPRINTEM

PIŁKA NOŻNA\\\ Argentyna po raz szósty w historii awansowała do finału mistrzostw świata. Triumfatorzy z 1978 i 1986 roku w półfinale katarskiego mundialu pokonali we wtorek Chorwację 3:0.

1/2 FINAŁU MŚ:
• Argentyna — Chorwacja 3:0 (2:0)
1:0 — Messi (34, karny), 2:0, 3:0 — Alvarez (39, 69),

ARGENTYNA: Martinez - Molina (86 Foyth), Romero, Otamendi, Tagliafico, De Paul (74 Palacios), Fernandez, Paredes (62 Martinez), Mac Allister (86 Correa), Messi, Alvarez (74 Dybala),
CHORWACJA: Livakovic - Juranovic, Lovren, Gvardiol, Sosa (46 Orsic), Modric (81 Majer), Brozovic (50 Petkovic), Kovacic, Pasalic (46 Vlasic), Kramaric (72 Livaja), Perisic,
Żółte kartki: Romero, Otamendi (Argentyna); Livakovic, Kovacic (Chorwacja)
Sędzia: Danielo Orsato (Włochy)
Widzów: 88 966

Fot: PAP/EPA/Noushad Thekkayil

Pierwsze minuty meczu były spokojne, żadna ze stron nie potrafiła stworzyć dogodnej okazji do zdobycia bramki. Pierwsi śmielej zaatakowali Argentyńczycy, a opłaciło im się to w 34. minucie. Wówczas potężnym strzałem rzut karny na gola zamienił Lionel Messi. Chwilę wcześniej chorwacki bramkarz Dominik Livakovic sfaulował w polu karnym Juliana Alvareza.
To był 11. gol Messiego w historii jego występów na mistrzostwach świata. Został najskuteczniejszym w dziejach Argentyńczykiem, a także awansował na szóste miejsce w klasyfikacji wszech czasów. Zajmuje je ex aequo z Węgrem Sandorem Kocsisem i Niemcem Juergenem Klinsmannem. Prowadzi urodzony w Opolu piłkarz reprezentacji Niemiec Miroslav Klose z dorobkiem 16 goli. Dla Messiego był to również 25. w karierze mundialowy występ. Tym samym wyrównał rekord Niemca Lothara Matthaeusa. W finale będzie miał okazję poprawić to osiągnięcie.
>>> Livakovic był bohaterem Chorwatów w 1/8 finału i w ćwierćfinale, kiedy zespół z Bałkanów po karnych wyeliminował najpierw Japonię, a potem Brazylię. Zatrzymać Argentyny już jednak nie zdołał. Pięć minut później „Albicelestes" podwyższyli prowadzenie. Odważną, przebojową akcją popisał się Julian Alvarez. Napastnik Manchesteru City, po rzucie rożnym dla Chorwacji, dopadł do piłki w okolicy linii środkowej i przebiegł z nią pół boiska. Wybić mu jej nie zdołali ani Josip Juranovic, ani Borna Sosa i pokonał Livakovica.
W drugiej połowie ekipa z Ameryki Południowej kontrolowała wydarzenia na boisku skutecznie neutralizując ofensywne poczynania Chorwatów. W dodatku skutecznie wyprowadzoną kontrą ostatecznie zamknęła mecz. W 69. minucie w roli głównej ponownie wystąpili Messi oraz Alvarez. Ten pierwszy popisał się indywidualną akcją i tak dograł młodszemu koledze z drużyny, że jedyne co mu pozostało to dołożyć nogę, aby wpakować piłkę do siatki.
>>> W środę w drugim półfinale broniąca tytułu Francja zagrała z Marokiem, mecz zakończył się po oddaniu gazety do druku.

SIATKÓWKA\\\ Na zakończenie tegorocznego cyklu „Piątek z Mistrzem" Marcin Możdżonek przygotował niespodziankę dla mieszkańców swojego rodzinnego Olsztyna. Już jutro (16 grudnia) multimedalista największych siatkarskich imprez zaprasza wszystkich do udziału w dwóch wyjątkowych projektach sportowych.
— Dzień rozpoczynamy od rywalizacji młodzieżowych talentów. Do udziału w Możdżonek Cup zapraszamy szkolne drużyny siatkarskie z całego regionu. Na najlepsze ekipy czekają atrakcyjne nagrody — czytamy w zaproszeniu od organizatorów wydarzenia.
— Natomiast wieczorem coś dla dorosłych miłośników siatkówki, których zapraszamy na wyjątkowy trening. Chcesz doskonalić swoje umiejętności pod okiem siatkarskiej legendy, dobrze się bawić i aktywnie spędzić czas razem z nami? Zarejestruj się już dziś! Bezpłatna rejestracja uczestników odbywa się mailowo pod adresem: kontakt@mozdzonek.eu — dodają organizatorzy.

SZCZEGÓŁY:
"Piątek z Mistrzem w Olsztynie"
16 grudnia 2022
Hala sportowa LO nr 5 w Olsztynie, ul. Ignacego Krasickiego 2
start: 9:00 - Możdżonek Cup dla młodzieży
start: 18:00 - trening siatkarski dla dorosłych
Więcej informacji na stronie internetowej www.mozdzonek.eu

FUTSAL\\\ AZS UWM High Heels zakończył pierwszą rundę I ligi kobiet na pozycji lidera. W spotkaniu na szczycie olsztyńskie zawodniczki wygrały z AZS-em SGGW Warszawa.
>>> Co roku popularne "Szpilki" walczą o awans do Ekstraligi futsalu. W tym roku jest podobnie i można mieć nadzieję, że tym razem ostatecznie uda się zakończyć sezon sukcesem. Wydaje się, że wygranie swojej grupy makroregionu jest niezagrożone. Olsztyńskie zawodniczki pokazały, że nie mają sobie równych. W niedzielny wieczór piłkarki AZS-u UWM zagrały na wyjeździe w Warszawie. Terminarz rozgrywek tak się ułożył, że na koniec rundy spotkały się dwa zespoły, które dotychczas nie doznały porażki.
Mecz na szczycie obfitował w bardzo dużą ilość sytuacji bramkowych, ale skuteczniejsze były zawodniczki z Olsztyna. Pierwsza bramka padła już w 3. minucie spotkania za sprawą Natalii Łapińskiej, ta sama zawodniczka dołożyła gola na 2:0 w 20. minucie spotkania. Rywalki miały swoje sytuacje, ale bardzo dobrze w bramce spisywała się Aleksandra Kojadyńska, która nie dała się pokonać. Runda rewanżowa rozpocznie się w połowie stycznia 2023 roku. W poniedziałek wieczorem odbyło się jeszcze jedno spotkanie z udziałem drużyn z naszego województwa. Jezioranki Iława przegrały bardzo wysoko u siebie ze Stomilem Olsztyn (1:10).

ŹRÓDŁO: PAP (WKP/ CEGL/), RED, EM

I LIGA KOBIET

1. AZS UWM	5	15	18:4
2. AZS SSGW	5	12	21:10
3. Helios	5	6	14:10
4. Stomil	5	6	21:19
5. Pogoń	5	6	13:16
6. Jezioranki	5	0	9:37

CZARNECKI O SPORCIE

KATAR: HISTORYCZNY MUNDIAL

Stało się! Dzieje się! Mundial w Katarze – to już wiadomo – jest historyczny i wyjątkowy. Takiego pod wieloma względami nie było. Po pierwsze: z powodów geograficznych – bo to pierwsze w dziejach futbolu mistrzostwa świata na Półwyspie Arabskim. Po drugie: ze względu na porę rozgrywania – listopad/grudzień, czego jeszcze w dziejach piłki nie było. Po trzecie: to mundial wyjątkowo „polityczny", bo jest wykorzystywany do demonstrowania sprzeciwów: a to wobec władz Iranu, gdzie mają miejsce potężne demonstracje, a to wobec gospodarzy, którym zarzuca się nieprzestrzeganie praw człowieka i „kupienie" mistrzostw, a to wobec FIFA, o której Amerykanie nakręcili miażdżący czterogodzinny film pokazujący, że od parędziesięciu lat jest zżerana przez korupcję.
Na szczęście jest to wyjątkowo ciekawy mundial pod względem piłkarskim. I tu znowu mamy do czynienia z „pierwszymi razami", które tworzą historię. Oto bowiem pierwszy raz w historii futbolowych mistrzostw globu do fazy pucharowej dotarły reprezentacje ze wszystkich (!) kontynentów. Poza tradycyjnymi potęgami piłkarskimi – jak Europa czy Ameryka Południowa (Łacińska) – były też tam zespoły z Australii, Ameryki Północnej (USA) i Afryki (aż dwa). Wreszcie, po raz pierwszy w dziejach, zespół z Afryki – oraz zespół z kraju o zdecydowanej muzułmańskiej większości – znalazł się w półfinale (chodzi oczywiście o Maroko).
Jest jeszcze jedna wyjątkowa okoliczność. Jeszcze nigdy piłkarski mundial nie powodował takich burd i niszczenia mienia w metropoliach na innych kontynentach. To, co wyprawiali kibice Maroka – a co będzie po półfinale z Francją, obojętnie od tego, czy go wygrają, czy przegrają? – w co najmniej czterech państwach: Belgii, Holandii, Hiszpanii, Francji z futbolem nie ma nic wspólnego, ale ze zwykłym chuligaństwem – bardzo wiele. To bardzo smutny rewers futbolowej monety Mundialu Anno Domini 2022. A obawiam się, że najgorsze jeszcze przed nami – bo piszę te słowa przed półfinałowym meczem Francji z jej dawną kolonią w Afryce Północnej...
Kto będzie mistrzem świata? Nie wiem. Albo Argentyna, albo Francja (wymieniam w kolejności alfabetycznej). Ja trzymałem kciuki za Chorwatów. Z paru powodów. Po pierwsze: Słowianie. Po drugie: katolicy. Po trzecie: bo to mały naród w porównaniu i z Francją i Argentyną – futbolowych potęg, które już parokrotnie cieszyły się z tytułu mistrza globu. Wreszcie po czwarte: ze względu na Luka Modrica i jego słowa, że dopóki on będzie kapitanem reprezentacji, żaden piłkarz jego drużyny nie weźmie żadnych pieniędzy, żadnej nagrody z tytułu gry dla narodowych barw – chorwaccy piłkarze przeznaczają premie na cele charytatywne, zarabiają w klubach, a gra w reprezentacji to dla nich honor i zaszczyt – według Modricia – a nie okazja do nabijania kabzy.
Może to temat do przemyślenia dla naszych piłkarzy i władz naszego futbolu? Albo nawet i władz państwowych?

RYSZARD CZARNECKI

eprasa.pl 3671922d1d

PIĄTEK IDZIE DO MISTRZA AUSTRII

PIŁKA NOŻNA\\\ Pochodząca z Ostródy Natalia Piątek od stycznia 2023 roku będzie grała w barwach mistrza Austrii! 22-letnia bramkarka przechodzi ze Sportis KKP Bydgoszcz do Sankt Polten.

Natalia Piątek pierwsze piłkarskie kroki stawiała w Sokole Lejdis Ostróda. Na pierwszym treningu pojawiła się w 2014 roku. Wtedy na pewno nie przypuszczała, że osiem lat później będzie bohaterką transferu zagranicznego. — Ustałam wtedy na bramkę, bo nikogo chętnego nie było na tę pozycję, a ja wtedy piłki się nie bałam — śmieje się Natalia Piątek.

— UMÓWIŁAM SIĘ Z TRENEREM, ŻE BĘDĘ BRONIĆ DO MOMENTU ZNALEZIENIA NOWEJ BRAMKARKI. OD ZAWSZE JAK PAMIĘTAM TO CHCIAŁAM STRZELAĆ BRAMKI, A WYSZŁO TAK, ŻE CAŁY CZAS CHCĘ TYCH BRAMEK NIE WPUSZCZAĆ — DODAJE GOLKIPERKA.

Dobra postawa na lokalnym podwórku zaowocowała przenosinami do Olsztyna, gdzie z miejsca stała się podstawową bramkarką Stomilanek. W stolicy regionu w drużynie Dariusza Maleszewskiego grała przez trzy lata i swoją bardzo dobrą postawą na boiskach I ligi zapracowała na transfer do klubu Ekstraligi. Przeniosła się na drugi koniec Polski, a konkretnie do AZS-u PWSZ Wałbrzych.

Fot: Artur Szczepański

Ostródzianka Natalia Piątek przenosi się do mistrza Austrii Sankt Polten, który gra także w kobiecej Lidze Mistrzów

Natalia Piątek nie będzie dobrze wspominała tego okresu, bo tam większość czasu zmagała się z ciężką kontuzją. Podczas rozgrzewki przed meczem młodzieżowej reprezentacji Polski doznała urazu kolana i potrzebowała aż czterech operacji, żeby w pełni zdrowa wrócić do treningów. Wtedy ogromnego wsparcia udzieliła jej rodzina, w jednym z wywiadów Natalia Piątek podkreślała, że przed ostatnim zabiegiem marzyła tylko o tym, żeby normalnie funkcjonować, biła się nawet z myślami, czy nie zrezygnować z futbolu. Jak się ostatecznie okazało, nie poddała się i los jej to wynagrodził.

Kolejną szansę gry w Ekstralidze dostała w klubie ze Szczecina. Pomocną dłoń wyciągnęła do zawodniczki ówczesna Olimpia (obecnie kobieca sekcja w tym mieście należy do Pogoni). Kolejnym klubem w CV Piątek był zespół Sportis KKP Bydgoszcz, w którym spędziła łącznie 1,5 sezonu.

WYCHOWANKA SOKOŁA OSTRÓDA ZAGRAŁA PRAKTYCZNIE WE WSZYSTKICH SPOTKANIACH LIGOWYCH I DZIĘKI TEMU ZAGRANICZNE KLUBY ZACZĘŁY SIĘ INTERESOWAĆ ZAWODNICZKĄ.

— POJAWIŁY SIĘ OFERTY ZAGRANICZNE, ALE SZYBKO DECYZJI O PRZENOSINACH NIE PODJĘŁAM — MÓWI NAM NATALIA PIĄTEK. — BLISKO MIESIĄC ROZMAWIAŁAM ZE SWOIM AGENTEM I STWIERDZILIŚMY, ŻE NAJLEPSZYM WYBOREM BĘDZIE WYJAZD DO AUSTRII — WSPOMINA OSTRÓDZIANKA.

Sankt Polten to aktualny mistrz Austrii i lider 1. Bundesligi. Na krajowym podwórku ten zespół nie ma sobie równych. Nowa drużyna Natalii Piątek rywalizuje jeszcze w kobiecej Lidze Mistrzów. W poprzednim sezonie w tym zespole występowała reprezentantka Polski, Małgorzata Grec. — Rozmawiałam z nią o tym klubie i tylko mnie utwierdziła w przekonaniu, że podjęłam dobrą dla siebie decyzję. Teraz już wszystko zależy ode mnie, od tego jak ciężko będę pracować na treningach — dodaje.

Ostróda w takim razie doczekała się kolejnego wychowanka/wychowanki, który zagra w zagranicznym klubie. Przypomnijmy, że z Sokoła Ostróda wywodzi się Paweł Dawidowicz. Obrońca swego czasu za bardzo duże pieniądze, jak na polskie warunki, przeniósł się z Lechii Gdańsk do Benfiki Lizbona. Obecnie Dawidowicz gra w Seria A, jest piłkarzem Hellas Verona.

EMIL MARECKI

SPRINTEM

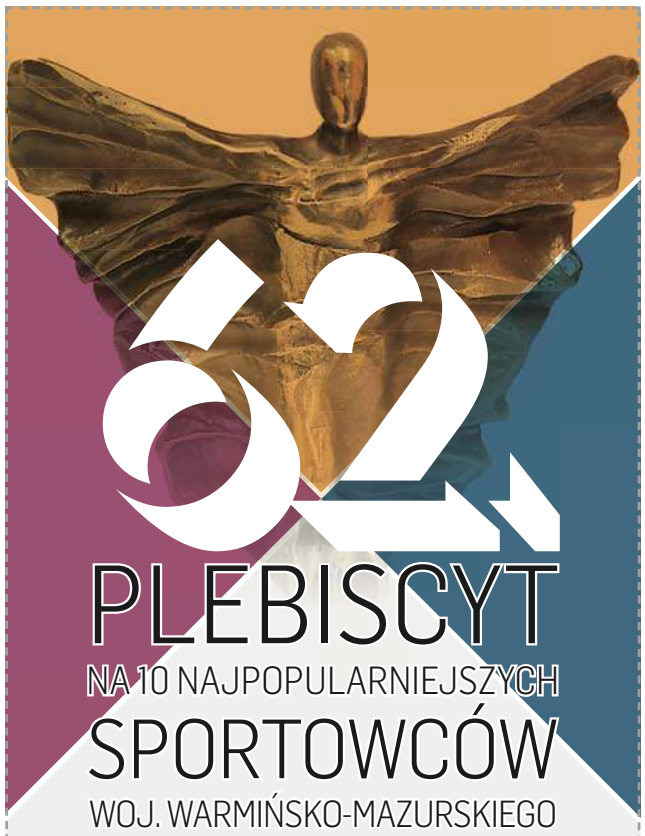
PIŁKA NOŻNA\\\ Nie będzie, przynajmniej na razie, zmiany na stanowisku trenera seniorów Unii Susz. Występujący w klasie okręgowej zespół dalej będzie prowadził Jarosław Chodowiec, jednak szkoleniowiec nie ukrywa, że był bliski odejścia z klubu.
>> Masny rezygnuje, Paszynin nastaje. Zmiana prezesa w Unii Susz. A co z trenerem Chodowcem? — pytaliśmy w tytule artykułu, który opublikowaliśmy w sobotę (3 grudnia) na naszym portalu sport.wm.pl. Do ustalenia wówczas pozostawała jedna ważna kwestia: czy zespół seniorów Unii, który obecnie zajmuje 9. miejsce w tabeli gr. 2 warmińsko-mazurskiej okręgówki, dalej będzie prowadził Jarosław Chodowiec? Szkoleniowiec ten w ostatnim czasie dołączył do trenerskiego zespołu Akademii

Fot: Mateusz Partyga

Jarosław Chodowiec trenerem Unii Susz ma być tylko do końca sezonu 2022/23

Jezioraka Iława, jednocześnie zrezygnował z pracy w Małym Jezioraku Iława, gdzie prowadził juniorów młodszych. Czy szkoleniowiec, po przyjściu do klubu z ul. Sienkiewicza, zrezygnuje także z prowadzenia zespołu seniorskiego z Susza? Jak wieść miejsko-gminna wówczas niosła, obie strony były dużo bliższe dalszej współpracy, niż sportowego rozstania, jednak coś na rzeczy było.
— Nie będę ukrywał, że miałem propozycje prowadzenia drużyn IV-ligowych z województwa warmińsko-mazurskiego i pomorskiego, jednak ostatecznie nie zdecydowałem się teraz na podjęcie tego kroku — mówi nam pochodzący z Susza trener. — Gdybym nie związał się z Jeziorakiem, to może ta sytuacja i moja przyszłość wyglądałby inaczej, może odszedłbym także z Unii. Podjąłem jednak taką decyzję, a nie inną i będę się jej trzymać — dodaje trener.
W środę (7.12) Jarosław Chodowiec spotkał się z nowym prezesem KS Unia Damianem Paszyninem, aby porozmawiać o swojej przyszłości w tym klubie. I już wiadomo, że drużynę z Susza w rundzie wiosennej tego sezonu dalej będzie prowadził ten sam trener. Od razu jednak Chodowiec podkreślił, że szkoleniowcem Unii może być tylko do końca rozgrywek 2022/23. — Po zakończeniu sezonu, wraz z rozpoczęciem letniego okresu przygotowawczego, będę się skupiał tylko i wyłącznie na pracy w Jezioraku — dodaje trener, który prowadzić będzie zespół juniorów młodszych z Iławy, a w przyszłości drugą drużynę klubu z ul. Sienkiewicza.
— Potwierdzam te informacje, uzgodniliśmy z Jarkiem Chodowcem, że trenerem Unii będzie tylko do końca tego sezonu — mówi Damian Paszynin. — Teraz jednak skupiamy się przede wszystkim na pracy i odpowiednim przygotowaniu drużyny do rundy rewanżowej. Przedyskutowaliśmy już wraz z trenerem Chodowcem plan działania na najbliższy czas — dodaje prezes Unii.

ZICO



62 PLEBISCYT
NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH
SPORTOWCÓW
WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

GŁOSUJĘ NA:

1.....
2.....
3.....
4.....
5.....
6.....
7.....
8.....
9.....
10.....

Pełna lista kandydatów dostępna na **www.gazetaolsztynska.pl**. Kupon należy dostarczyć do 31 stycznia 2023 r. na adres: **GrupaWM sp. z o.o., 10-364 Olsztyn, ul. Tracka 5, z dopiskiem: „Plebiscyt".**

Imię i nazwisko .....

Adres .....

Tel. .....

e-mail: .....

Oświadczam, że zapoznałem się i akceptuję regulamin Plebiscytu, który jest dostępny w siedzibie spółki i na stronie internetowej www.gazetaolsztynska.pl

Administratorem danych osobowych podanych na kuponie jest Grupa WM Sp. z o.o. z siedzibą w Olsztynie przy ul. Trackiej 5. Podane dane będą przetwarzane wyłącznie w celu przeprowadzenia Plebiscytu. Uczestnikom przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, lecz niezbędne dla potrzeb przeprowadzenia Plebiscytu.

Data i podpis .....

Wyrażam dobrowolną zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych realizowanych przez Grupę WM Sp. z o.o. oraz przekazania ich sponsorowi nagród .....

Wyrażam dobrowolną zgodę na otrzymywanie informacji handlowych drogą elektroniczną na podany adres poczty e- mail i numer telefonu od Grupy WM Sp. z o.o. oraz sponsora nagród .....

Wyrażenie powyższych zgód jest dobrowolne i daje możliwości uczestnictwa w losowaniu nagród na zasadach określonych w Regulaminie.

Data i podpis .....

BAL SPORTU i BIZNESU 2023

4622otbp-A -K

eprasa.pl 3671922d1d

NIESTETY, DEKORGLASS DZIAŁDOWO, PO BARDZO AMBITNEJ GRZE, PRZEGRAŁ Z TTC NEU-ULM 2:3 W MECZU, KTÓREGO STAWKĄ BYŁ AWANS DO PÓŁFINAŁU TENISOWEJ LIGI MISTRZÓW

NAJBOGATSI PIŁKARZE NA ŚWIECIE

PIŁKA NOŻNA\\\ Samochód za ... 30 mln. dolarów (!), zegarek warty blisko 2 mln dolarów, wille, apartamenty itd. Przedstawiamy największych krezusów, którzy mogą pozwolić sobie na wszystko. Pewnie się zdziwicie, kto jest na pierwszym miejscu...

LIONEL MESSI

W meczu z Polską na mundialu Argentyńczyk po raz kolejny udowodnił, że jest piłkarzem z najwyższej możliwej półki. To przekłada się też na jego majątek, który jest wyceniany na 620 milionów dolarów. To najlepiej zarabiający sportowiec na świecie, który może pozwolić sobie na zakup wszystkiego, co jest dostępne za pieniądze. W 2016 r. zawrzało w internecie po doniesieniach, że Leo wygrał aukcję, w której wziął udział również jego największy rywal, Cristiano Ronaldo. W ramach tej licytacji, Argentyńczyk kupił za 30 milionów dolarów najdroższy samochód na świecie. Mowa o Ferrari 335 Sport Spider Scaglietti, które w 1958 roku startowało w Grand Prix Kuby i prowadzone było przez Stirlinga Mossa. Wygrana Leo w rywalizacji o ten legendarny pojazd nie została nigdy oficjalnie potwierdzona, ale internauci są przekonani, że tak właśnie się stało.

Niemniej Messi nie może narzekać na zawartość swojego garażu. The Sun wycenił jego kolekcję samochodów (poza domniemanym Ferrari) na przeszło 3 miliony dolarów. Wśród pojazdów w jego posiadaniu warto zwrócić uwagę chociażby na rzadkie Pagani Zonda (1,85 mln dolarów) czy Maserati Gran Turismo. Na szczęście ma to wszystko gdzie trzymać. Rezydencja Messiego w podbarcelońskim Castelldefels jest warta przeszło 7 mln dolarów, a poza garażem i przepięknym widokiem na Morze Śródziemne oraz katalońskie wzgórza, może się pochwalić prywatnym kinem, basenem czy spa. Sam remont tej willi kosztował Argentyńczyka 2 miliony dolarów. Co jest kluczowe przy wyborze miejsca do mieszkania? Oczywiście otoczenie. Wedle doniesień byłego kolegi Messiego z FC Barcelony, Ivana Rakiticia, gwiazdor miał duże problemy z hałaśliwymi sąsiadami. Jak sobie z nimi poradził? Po prostu kupił ich dom! Kto bogatemu zabroni?

CRISTIANO RONALDO

Odwieczna boiskowa rywalizacja Messiego z portugalskim gwiazdorem Cristiano Ronaldo przekłada się również na walkę o miano najbogatszego piłkarza. Zaglądamy do garażu Portugalczyka – tam, pośród innych perełek motoryzacji, czeka na Ronaldo Bugatti Centodieci. Koszt? Okolice 10 milionów dolarów. Tak wysoka wartość wynika z faktu, że wyprodukowano zaledwie 10 egzemplarzy tego niebywale szybkiego auta. Bugatti Ronaldo może przyspieszyć do setki w 2,6 sekundy.

Czego jeszcze mu brakuje? Na pewno nie zegarka – w swojej kolekcji może się pochwalić chociażby zrobionym na zamówienie zegarkiem Jacob and Co., który jest warty blisko 2 mln dolarów, a jego tarcza jest ozdobiona aż 424 białymi diamentami. Ronaldo ma też gdzie mieszkać. W jego portfolio nieruchomości jest aż osiem domów, w tym wielomilionowe apartamenty i wille w Lizbonie, Madrycie, Nowym Jorku czy cały siedmiopoziomowy apartamentowiec na rodzinnej Maderze. Kupił go dla mamy.

DAVID BECKHAM

Przed erą Ronaldo czy Messiego największą popkulturową gwiazdą futbolu był niewątpliwie David Beckham. Inni mogli być od niego szybsi czy skuteczniejsi na boisku, ale on, niezależnie od wybitnych umiejętności, umiał wykreować wokół siebie aurę supergwiazdy. Do dziś jest podziwiany i pamiętany przez większość fanów sportu. Dorobił się też niemałych pieniędzy. Jego wartość jest szacowana na 450 milionów dolarów, niewiele mniej od Messiego czy Ronaldo!

Becks jest prezesem i współwłaścicielem klubu piłkarskiego Inter Miami. Może się pochwalić szerokim portfolio nieruchomości i samochodów, w tym wycenianą na 40 milionów dolarów willą w zachodnim Londynie, a także jachtem za 6,5 mln dolarów. Ma też warte olbrzymie kwoty rezydencje w Dubaju i Miami. Zasłynął również najwyższą kwotą ubezpieczenia w historii, ubezpieczając swoje nogi i twarz (ważną w karierze modelingowej) na równowartość 195 milionów dolarów!

Fot: Gevorg Ghazaryan, shutterstock.com

Odwieczna boiskowa rywalizacja Messiego z portugalskim gwiazdorem Cristiano Ronaldo (na zdjęciu) przekłada się również na walkę o miano najbogatszego piłkarza

Piłkarze, otaczając się luksusowymi dobrami, muszą dbać o ubezpieczenie nie tylko swoich nóg (oprócz Becksa zrobił to też CR7, na niewiele niższą kwotę), ale również swoich drogocennych własności. Ekspertka multiporównywarki rankomat.pl analizuje dla nas koszt takich polis. – Biorąc pod uwagę zarobki topowych piłkarzy, nic dziwnego, że otaczają się oni luksusowymi dobrami. Messi swoją posiadłość pod Barceloną, wartą ponad 32 mln zł, w polskich warunkach ubezpieczyłby za około 35 tys. zł rocznie. David Beckham za ubezpieczenie penthouse'u w Miami zapłaciłby około 9 razy więcej. A to dlatego, że wartość nieruchomości Anglika sięga prawie 200 mln zł. Nawet polisa chroniąca zegarek Ronaldo (Jacob&Co Bugatti Chiron) to koszt ponad 20 tys. zł, ponieważ jego cena dochodzi do 5 mln zł. Jest jednak jedna rzecz, którą gwiazdy futbolu mogą ubezpieczyć tanio – ich luksusowe samochody. OC mogliby kupić już nawet za kilkaset złotych, ponieważ jego koszt nie jest zależny od wartości pojazdu. W przypadku AC ma to znaczenie i tu często będziemy mówić o wydatkach zaczynających się od dziesiątek tysięcy złotych. Polisy chroniące takie bogactwa są wyceniane indywidualnie, większość z nas może jednak szybko i łatwo porównać możliwości ubezpieczenia naszego dobytku, a następnie wybrać najlepszą dla siebie ofertę – mówi Izabela Mizia, Product Manager w rankomat.pl, multiporównywarce ubezpieczeń i usług finansowych.

SĄ JESZCZE BOGATSI!

Co ciekawe, są na świecie dwaj piłkarze, których majątki wyceniane są jeszcze wyżej niż powyższej trójki. Ich zarobki mają jednak niewiele wspólnego z futbolem. Absolutnie bezkonkurencyjny we wszystkich rankingach jest Faiq Bolkiah. Nie słyszeliście o nim? Nic dziwnego, bo aktualnie gra w Tajlandii. Jest jednak jednym z członków rodziny królewskiej Brunei, synem księcia i bratankiem sułtana. Ta familia dysponuje olbrzymim majątkiem, szacowanym na okolice 40 miliardów dolarów. Sam majątek Faiq jest wyceniany na połowę tej kwoty, co wciąż oznacza, że jest ponad dziesięć razy bogatszy niż Ronaldo czy Messi. Ponoć jednak były gracz młodzieżowych zespołów Chelsea, Southampton czy Leicester to niezwykle skromny chłopak, którego marzeniem jest piłkarska kariera. To jednak niełatwo kupić... Niewielu pewnie domyśliłoby się, jak bogatym człowiekiem jest również były gracz Arsenalu Londyn czy reprezentacji Francji Mathieu Flamini. On co prawda nie pochodzi z rodziny królewskiej, ani nie był wybitnym graczem (jego licznik występów w kadrze zatrzymał się na trzech), ale świetnie zainwestował. W 2008 roku razem ze wspólnikiem założył firmę GF Biochemicals, produkującą na masową skalę kwas lewulinowy. Dzięki przełomowej technologii jest dzisiaj globalnym liderem w rozwojowej branży. Firma wyceniana jest na 30 miliardów dolarów, a sam Mathieu Flamini na niewiele mniej niż połowę tego. Okazuje się, że w biznesie, tak jak na boisku, kluczowy jest timing i dobre decyzje. **MB**

eprasa.pl 3671922d1d