ŚRODA |19|02|2025|

GAZETA OLSZTYŃSKA

139 LAT

GAZETA CODZIENNA WARMII I MAZUR WYDAWANA OD 1886 r.

cena 3,99 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NR 27 (21 397)

ZDROWIE

STREFA 3 MŁODOŚCI

WAKACJE W RÓŻNYCH TERMINACH? \3

WILCZE TROPY NA ŚNIEGU \4

CELULOIDOWE TAŚMY I KRONIKARSKA PASJA \6

TAJEMNICE ANGIELSKICH OGRODÓW \9

Fot. Zbigniew Woźniak

PODARUJ IM TROCHĘ SERCA

27. WENTA DOBROCZYNNA AKCJI KATOLICKIEJ ARCHIDIECEZJI WARMIŃSKIEJ

SPORT

MUSZĄ POSTAWIĆ KROPKĘ NAD I \12

MECZ W MORĄGU ZOSTANIE POWTÓRZONY? \13

KOSZTOWNE IGRZYSKA EUROPEJSKIE \15

PROMOCJA

125opbp-e-M

eprasa.pl 403be6061c

MILIARDY NA BEZPIECZEŃSTWO ENERGETYCZNE

W 2015 ROKU POWSTAŁ TZW. MOST ENERGETYCZNY ŁĄCZĄCY POLSKĘ I LITWĘ. OBECNIE TRWAJĄ PRZYGOTOWANIA DO KOLEJNEJ, INWESTYCJI. JEDNAK TYM RAZEM, KABLE BIEGŁY BĘDĄ POD ZIEMIĄ.

Polskie Sieci Elektroenergetyczne wybudują linię kablową 220 kV, która połączy Polskę i Litwę.

— Jednym z kluczowych projektów inwestycyjnych jest budowa międzysystemowego połączenia pomiędzy Polską a Litwą – Harmony Link. Poprawi ono pewność dostaw energii w regionie północno-wschodniej Polski — informują Polskie Sieci Elektroenergetyczne. — Przedsięwzięcie korzystnie wpłynie na regionalne plany rozwojowe, w tym budowę kolei dużych prędkości czy przyłączenie odbiorców w Specjalnej Suwalskiej Strefie Ekonomicznej. Nowa linia kablowa i stacje elektroenergetyczne umożliwią przyłączanie nowych źródeł energii oraz kolejne inwestycje w tej części kraju.

Głównym elementem inwestycji będzie linia elektroenergetyczna Ełk Bis-Granica RP o napięciu 220 kV w technologii kablowej. Oznacza to, że izolowane przewody zostaną zakopane w gruncie. Łączna długość połączenia po polskiej stronie wyniesie ok. 100 km.

W ramach przedsięwzięcia powstaną także dwie nowe stacje elektroenergetyczne: Norki i Wigry. Z kolei stacja Ełk zostanie rozbudowana, a linia napowietrzna 220 kV Ostrołęka-Ełk przejdzie modernizację.

Nowa linia kablowa Ełk Bis-Granica RP będzie przechodziła przez sześć gmin: Ełk, Kalinowo, Raczki, Suwałki, Miasto Suwałki oraz Szypliszki.

— Projektując linię staraliśmy się wytyczyć jej przebieg w oddaleniu od istniejącej i planowanej zabudowy mieszkaniowej oraz obszarów cennych kulturowo i przyrodniczo. Braliśmy pod uwagę również plany rozwojowe lokalnych samorządów. Po wielomiesięcznych analizach oraz wizjach terenowych, wyznaczyliśmy przebieg trasy linii kablowej w sąsiedztwie istniejącej drogi szybkiego ruchu S61 – Via Baltica. Pozwoliło to zminimalizować ingerencję w obszary mieszkaniowe, wykorzystywane rolniczo oraz tereny leśne — mówi Jacek Świentczak, dyrektor programu inwestycyjnego PSE.

W styczniu 2025 r. PSE rozpoczęły proces informacyjny, w ramach którego przedsięwzięcie jest prezentowane mieszkańcom gmin, a szczegóły lokalizacji linii będą omawiane z każdym z właścicieli działek, na których planowana jest inwestycja. Jeszcze w tym roku wykonane zostaną badania geologiczne, które potwierdzą możliwość budowy linii na danym terenie. Prace budowlane rozpoczną się w 2027 roku – najpierw przy rozbudowie stacji Ełk Bis następnie przy budowie linii kablowej 220 kV Ełk Bis-Granica RP, stacji Norki i stacji Wigry oraz modernizacji działającej linii Ostrołęka-Ełk. Linia zacznie działać w 2030 r.

Budżet projektu w części realizowanej w Polsce wyniesie około 3 mld złotych, z czego około 368 milionów euro (1,6 mld zł) będzie pochodzić z funduszy Unii Europejskich w ramach mechanizmu Łącząc Europę.

ŹRÓDŁO: PSE, TOM

Fot. Polskie Sieci Elektroenergetyczne

Jeszcze do niedawna Estonia, Litwa i Łotwa pracowały synchronicznie z systemem IPS/UPS, zarządzanym przez Rosję. 8 lutego 2025 r. odłączyły się od niego, a dzień później zostały zsynchronizowane z systemem europejskim. Wykorzystany został do tego tzw. most energetyczny łączący stacje Ełk Bis w Polsce oraz Alytus (Olita) na Litwie. O tym, jak ważne znaczenie dla naszego i europejskiego systemu bezpieczeństwa ma to połączenie energetyczne świadczy fakt, że śmigłowce PSE patrolowały trasę wzdłuż połączenia elektroenergetycznego między Polską a Litwą.

OLSZTYN I RÓWNE NA DRODZE DO PARTNERSTWA

Olsztyn i Równe podpisały umowę o partnerstwie. To efekt listu intencyjnego, który wpłynął do olsztyńskiego ratusza pod koniec lipca 2024 roku. Do złożenia podpisów pod dokumentem doszło w poniedziałek (17 lutego) podczas wizyty delegacji władz ukraińskiego miasta w Olsztynie. Goście odwiedzili m.in. olsztyńskie placówki medyczne specjalizujące się w przeprowadzaniu rehabilitacji osób, które odniosły obrażenia w działaniach wojennych. To ważne, bowiem to właśnie w Równem ma powstać największy szpital rehabilitacyjny dla żołnierzy walczących w Ukrainie.

— Podpisanie dzisiejszej umowy pozwoli nam się rozwijać w kilku kierunkach, takich jak oświata czy kultura. Bardzo ważna jest dla nas rehabilitacja żołnierzy, którzy de facto bronią Europy, a nie tylko Ukrainy — mówi Viktor Shakyrzian, przewodniczący rady miasta Równe, p.o. mer Równego.

Fot. Urząd Miasta Olsztyna

Przypomnijmy, że od 2003 roku funkcjonuje partnerstwo między obwodem rówieńskim a województwem warmińsko-mazurskim, a w 2023 roku nawiązano współpracę między rejonem rówieńskim a powiatem olsztyńskim. Dodatkowo dwie gminy z terenu powiatu olsztyńskiego mają umowy partnerskie z gminami z rejonu rówieńskiego.

— Miasta partnerskie są dla siebie drogowskazami, dzielą się swoimi doświadczeniami, podpowiadają sobie, jak działać w określonych obszarach po swojej stronie granicy — mówi prezydent Olsztyna Robert Szewczyk.

Równe, jedno z największych miast zachodniej Ukrainy, liczy ponad 250 tys. mieszkańców. Leży na głównych szlakach drogowych łączących Kijów z zachodnią Europą i znajduje się około 200 km od polskiej granicy.

Współpraca między Olsztynem a Równem ma obejmować m.in. wymianę doświadczeń samorządowych, a także wspólne inicjatywy kulturalne, sportowe oraz turystyczne.

ŹRÓDŁO: URZĄD MIASTA OLSZTYNA

OPCJA NIE DLA KAŻDEGO EMERYTA

Do ponad 460 tysięcy emerytów i rencistów Zakład Ubezpieczeń Społecznych wysłał wraz z PIT-em specjalny wniosek podatkowy. Jego złożenie sprawi, że w przypadku wypłaty tzw. trzynastki i czternastki świadczeniobiorca dostanie więcej na rękę. Ta opcja nie opłaci się jednak osobom, których łączne dochody przekraczają w roku 30 tysięcy złotych.

ZUS wraz z PIT-em wysyła do emerytów i rencistów wniosek o niepobieranie zaliczek na podatek od dochodu do 30 tysięcy złotych, czyli formularz EPD-21.

ZUS zaznaczył, że nie dla każdego wniosek o niepobieranie zaliczek podatkowych będzie korzystny. — Nie opłaci się osobom, których łączne dochody z wszystkich źródeł przekraczają w roku 30 tysięcy złotych. Wśród osób z niskimi świadczeniami w ZUS są takie, które np. pobierają drugie świadczenie z innej instytucji lub wynagrodzenie za pracę. W ich przypadku łączne dochody mogą przekraczać kwotę wolną od podatku — wskazał Zakład.

Jeżeli taki emeryt lub rencista złoży w ZUS wniosek o niepobieranie zaliczek ze świadczeń, to po zakończeniu roku w rozliczeniu z urzędem skarbowym może powstać niedopłata podatku. — I to niekiedy spora. Raz złożony wniosek EPD-21 będzie obowiązywał także w kolejnych latach, aż do czasu, gdy świadczeniobiorca go nie wycofa lub złoży inny wniosek podatkowy. Klient zawsze sam podejmuje decyzję co do wniosku, ale w tej sytuacji warto, by rozważył pozostanie przy pobieraniu zaliczek podatkowych przez ZUS — wyjaśnił Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

PAP

WYDAWCA
GALINDIA Sp. z o.o.
ul. Tracka 7b,
10-364 Olsztyn

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCY
Agnieszka Weder-Grygielewicz

REDAKTORZY WYDANIA
Barbara Barczuk
Joanna Karzyńska
wydawca@gazetaolsztynska.pl
sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl
514 800 549

GAZETAOLSZTYNSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 502 499 515

PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@gazetaolsztynska.pl
502 499 531

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 7b
tel. 885 998 201
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 514 800 517

REDAKCJA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 505 766 681
gazeta@dziennikelblaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 604 408 305
reklamy@dziennikelblaski.pl

PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@dziennikelblaski.pl
502 499 531

DRUK
Drukarnia Prasowa
GRUPY WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7b
tel. 502 499 539

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 403be6061c

Fot. Andrzej Sprzączak

WAKACJE W RÓŻNYCH TERMINACH?

PIOTR ANDRUSZKIEWICZ, RADNY SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA, PROPONUJE, ŻEBY LETNI WYPOCZYNEK UCZNIÓW ODBYWAŁ SIĘ W RÓŻNYCH TERMINACH. WYJAŚNIŁ TO W PIŚMIE ZŁOŻONYM W MINISTERSTWIE EDUKACJI NARODOWEJ.

Latem tłumy turystów, zimą puste hotele i gospodarstwa agroturystyczne. Z badań przeprowadzonych przez Urząd Marszałkowski Województwa Warmińsko-Mazurskiego wynika, że aż 70 proc. długookresowych przyjazdów przypada na lato. Zbyt krótki sezon turystyczny to odwieczny problem Warmii i Mazur. Bo o ile latem trudno o wolny pokój w hotelu, bo taki ścisk i tłok, to poza sezonem w sporej części miejsc wieje pustką. Tym bardziej, że wiele obiektów jest pozamykanych, bo ze względów ekonomicznych pracują tylko w wakacje.

Pochodzący z Giżycka radny PiS samorządu województwa warmińsko-mazurskiego Piotr Andruszkiewicz postanowił przypomnieć o problemie. W tej sprawie złożył wniosek w Ministerstwie Edukacji Narodowej.

„Zwracam się do Pani Minister (Barbary Nowackiej — red.) z wnioskiem o rozważenie możliwości wprowadzenia ruchomych terminów wakacji szkolnych. Proponowane rozwiązanie, wzorowane na systemie ferii zimowych, polegałoby na podziale letniej przerwy wakacyjnej na kilka terminów — od 15 czerwca do 15 września, przypisanych do poszczególnych regionów kraju" — czytamy we wniosku Piotra Andruszkiewicza.

Podzielone jak zimowe ferie

Przywołuje pomysł sprzed 25 lat, który także na początku wydawał się rewolucyjny. Chodziło o zróżnicowanie terminów ferii zimowych. Udało się po latach. Daty zimowych ferii różnią się w zależności od województwa. W tym roku np. w województwach warmińsko-mazurskim i podlaskim trwały one od 27 stycznia do 9 lutego, natomiast teraz z zimowej przerwy w nauce cieszą się uczniowie m.in. z województw lubuskiego, łódzkiego i podkarpackiego.

— Głównym powodem wprowadzenia różnych terminów wakacji szkolnych jest optymalizacja obciążenia miejsc turystycznych nad morzem i jeziorami, a co za tym idzie zwiększone bezpieczeństwo nad wodą, niższe ceny ofertowe i w finale większą liczbę turystów przez dłuższy okres — twierdzi radny Andruszkiewicz. — Podział wakacji szkolnych na dwa lub trzy okresy pozwala równomiernie rozłożyć ruch, zwiększyć bezpieczeństwo nad wodą, zapewnić długotrwałe zyski dla branży turystycznej oraz wydłużyć okres zatrudnienia ważnych dla tych regionów pracowników sezonowych.

Radny PiS proponuje, żeby rozłożenie terminów wakacji nastąpiło w okresie od 15 czerwca do 15 września, co wydłuży okres letniego wypoczynku o miesiąc. — I przynosi wymierne korzyści dla gospodarki turystycznej całej Polski. Dzięki temu hotele, pensjonaty, obiekty noclegowe, atrakcje nad wodą czy przewoźnicy mogą działać dłużej — przekonuje Piotr Andruszkiewicz.

Przesunięcie terminów letniej przerwy z podziałem na województwa miałoby zmniejszyć natężenie ruchu turystycznego. Radny uważa, że zmniejszyłyby się kolejki do atrakcji oraz ruch na drogach. Co więcej, prawdopodobnie ułatwiłoby to znalezienie miejsca noclegowego. Taka zmiana mogłaby polepszyć komfort wypoczynku zarówno dzieci, jak i ich opiekunów.

Branża zainteresowana

Pomysł wywołał różne reakcje. „Wszystko ładnie i pięknie w Pana opinii. Ale czy faktycznie przedsiębiorcy zejdą z cen turystycznych? No ja tego nie widzę... Dasz palec, będą chcieli całą rękę. Na pewno nie obniżą kosztów, a jeszcze bardziej je podniosą, aby jeszcze więcej zyskać" — to komentarz jednej z mieszkanek Giżycka.

„Jeśli we wrześniu będzie wolne, to nie będę siedzieć w deszczu na Mazurach... tylko w Egipcie, na Malcie... w Grecji.... wszędzie tam, gdzie ciepło... To jednak nie jest dobre myślenie. Lepiej wakacje zacząć 1-15 czerwca i około 15 sierpnia skończyć" — to kolejny głos internauty.

Co o pomyśle sądzą przedstawiciele branży turystycznej?

Artur Munje z zarządu Zachodniomazurskiej Lokalnej Organizacji Turystycznej pozytywnie podchodzi do pomysłu. — Jest w tym sens, pomysł ma potencjał. Każda forma wydłużenia sezonu, szczególnie na Warmii Mazurach, jest warta przemyślenia. Niech to będzie chociaż o dwa tygodnie — stwierdził Artur Munje, który w ZLOT zasiada z ramienia Urzędu Miasta w Ostródzie.

Pomysł ze zróżnicowaniem terminów wakacji pojawił się już dwa lata temu. Z inicjatywą wyszło Stowarzyszenie Gmin Górskich Rzeczpospolitej Polskiej oraz przedstawiciele miast i gmin zrzeszonych w Związku Miast Polskich. Propozycję przesłano do Ministerstwa Edukacji Narodowej. Za wprowadzeniem ruchomych wakacji opowiedziały się m.in. ówczesne władze Giżycka, Łeby, Ustki, Karpacza, Białowieży, Zakopanego i Kościeliska. Ich zdaniem rozłożenie wakacji w czasie skutkowałoby ożywieniem branży turystycznej. MEN uznał pomysł za ciekawy, ale do tej pory nie podjął wiążącej decyzji.

O stanowisko w tej sprawie zapytaliśmy Ministerstwo Edukacji Narodowej. Czekamy na odpowiedź resortu.

GRZEGORZ SZYDŁOWSKI
g.szydlowski@gazetaolsztynska.pl

Z jednego z zestawień GUS wynika, że w Polsce z turystycznych obiektów noclegowych skorzystało w ciągu roku 36,2 mln turystów, w tym ponad 7 mln turystów zagranicznych. Patrząc na turystyczną mapę Polski, to najwięcej turystów (z kraju i zagranicy) skorzystało z usług obiektów noclegowych na Mazowszu (prawie 6,3 mln), na drugim miejscu znalazła się Małopolska (5,7 mln), a na trzecim Dolny Śląsk (4,2 mln). Tuż za podium są Pomorskie (3,5 mln) i Zachodniopomorskie (3,4 mln). Gdzie w tym rankingu znalazły się Warmia i Mazury? Daleko, bo dopiero na 10. miejscu wśród wszystkich 16 regionów. Walory Warmii i Mazur doceniło 1 286,7 tys. turystów.

Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl

REKLAMA

Małdyty, 19 lutego 2025 r.

Ogłoszenie o podjęciu w gminie Zalewo, uchwały o przystąpieniu do sporządzenia planu miejscowego, na podstawie którego ma być lokalizowana elektrownia wiatrowa

Na podstawie art. 6c ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317) **zawiadamiam** o podjęciu przez Radę Miejską w Zalewie uchwały nr X/114/25 z dnia 23 stycznia 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Zalewo w związku z lokalizacją urządzeń i instalacji wykorzystujących OZE oraz magazynów energii. W rozumieniu ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317) gmina Małdyty stanowi gminę pobliską dla planowanej inwestycji.
Zgodnie z ogłoszeniem Burmistrza Zalewa z dnia 12 lutego 2025 roku osoby zainteresowane mogą składać wnioski do ww. planu miejscowego w formie papierowej lub elektronicznej, w siedzibie **Urzędu Miejskiego w Zalewie, ul. Częstochowska 8, 14-230 Zalewo**, w godzinach urzędowania oraz korespondencyjnie na adres lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej na adres: urzad@zalewo.pl lub adres skrzynki ePUAP: /UMZalewo/SkrytkaESP.
Wnioski należy składać na formularzu, dostępnym pod adresem: https://bip.zalewo.pl/10188/Wniosek_do_aktu_planowania_przestrzennego/, w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Wniosek musi zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby wnioskującego oraz adres poczty elektronicznej jeśli posiada, a także wskazanie czy wnioskujący jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem. Wnioskujący może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.
Burmistrz Zalewa poinformował również, że zgodnie z art. 6e ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317) **w dniu 20 lutego 2025 roku o godz. 17:00**, odbędzie się pierwsze spotkanie otwarte poświęcone możliwym do ujęcia w tym planie rozwiązaniom. Pierwsze spotkanie otwarte odbędzie się w formie spotkania bezpośredniego, tj. w siedzibie **Urzędu Miejskiego w Zalewie, ul. Częstochowska 8, 14-230 Zalewo w sali sesyjnej.**
Burmistrz Zalewa poinformował również o drugim spotkaniu otwartym, które odbędzie się **w dniu 20 lutego 2025 roku o godzinie 18:00**. Spotkanie otwarte odbędzie się w formie prowadzonej za pomocą środków porozumiewania się na odległość umożliwiających zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag, tj. w formie spotkania online. Informację o łączu do spotkania online będzie można uzyskać najpóźniej w dniu spotkania, pod adresem www.zalewo.pl w zakładce „Aktualności".
Jednocześnie, na podstawie art. 39 pkt 1 oraz art. 40 i 41 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 2024 r. poz. 1112 ze zm.) zawiadomiono o przystąpieniu do opracowania prognozy oddziaływania na środowisko w celu przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Zgodnie z art. 40 ww. ustawy wnioski mogą być wnoszone:
– w formie pisemnej na adres Urzędu Miejskiego w Zalewie, ul. Częstochowska 8, 14-230 Zalewo,
– ustnie do protokołu w Urzędzie Miejskim w Zalewie, ul. Częstochowska 8, 14-230 Zalewo,
– za pomocą środków komunikacji elektronicznej, bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, na adres e-mail: urzad@zalewo.pl.
Wnioski do ww. projektu planu miejscowego i jego strategicznej oceny oddziaływania na środowisko można składać w terminie do **28 lutego 2025 r.**
Informuję, że organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Burmistrz Zalewa.

Wójt Gminy Małdyty

1225mozm-a-M

eprasa.pl 403be6061c

WILCZE TROPY NA ŚNIEGU

W PODOLSZTYŃSKICH MIEJSCOWOŚCIACH POJAWIŁY SIĘ WILKI. ICH MIESZKAŃCY TWIERDZĄ, ŻE TO WATAHA SZEŚCIU ZWIERZĄT.

Fot. Sołectwo Bartążek

Wilki miały pojawić się m.in. w Bartążku

Populacja wilków w województwie warmińsko-mazurskim szacowana jest na 160 osobników, ale inwentaryzację przeprowadzono wiele lat temu. W ostatnim czasie zwierzęta te były widziane m.in. w powiatach kętrzyńskim, mrągowskim, ostródzkim i iławskim. Teraz pojawiły się w bliskim sąsiedztwie Olsztyna, a dokładnie w Bartążku. — Wilki od kilku dni bytują na terenie naszej wsi. Wcześniej widywane na ul. Liściastej, dzisiaj z kolei już w ścisłym centrum wsi. Nie mamy żadnych informacji na tę chwilę, by stanowiły bezpośrednie zagrożenie dla mieszkańców. Gdyby jednak pojawiły się niebezpieczne przypadki, bardzo proszę o informację — apeluje do mieszkańców Przemysław Piech, sołtys Bartążka.

Radzi im, by szczególnie na noc zabezpieczali swoje zwierzęta, natomiast psy wyprowadzali na spacer na smyczy.

Przed obecnością wilków ostrzega swoich mieszkańców także sołectwo Bartąg. W tym przypadku wskazuje na watahę składającą się z kilku zwierząt. „Widziano watahę sześciu wilków na łące przy skrzyżowaniu ulic Sportowej Pasji oraz Pszczelej (okolice obwodnicy Olsztyna — red.). Prosimy zachować ostrożność" — czytamy we wpisie w mediach społecznościowych.

Pod nim pojawiły się liczne komentarze, w których mieszkańcy wskazują kolejne miejsca przemieszczania się wilków, łącznie z filmikami. Jeden z nich pokazuje wilki na terenie w pobliżu Bartąga.

Burmistrz ostrzegał

Przed tymi drapieżnikami ostrzegały już wcześniej władze Olsztynka. — W społecznym wymiarze to mieszkańcy są wystraszeni. Ze względu na wzmożoną aktywność wilków radzimy zachować ostrożność i przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa — apelował Robert Waraksa, burmistrz Olsztynka.

Przypomnijmy, że jeden z mieszkańców Olsztynka, jadąc samochodem, nagrał zwierzę idące przez miasto. Eksperci tłumaczyli, że był to wilk w trakcie tzw. dyspersji. To wędrówka wilka po opuszczeniu grupy rodzinnej w celu znalezienia własnego terytorium i niespokrewnionego partnera. W grupie rodzinnej nie ma szans na rozród, bo są tam tylko jego rodzice i rodzeństwo.

PROBLEM WYSTĄPIŁ RÓWNIEŻ NA TERENIE GMINY DYWITY. NA KOLONII WE WSI DĄBRÓWKA MAŁA WILK MIAŁ ZAGRYŹĆ PSA; PODOBNIE TWIERDZILI MIESZKAŃCY WSI KIEŹLINY.

O obecności wilków przekonał się właściciel psa, który wyszedł na spacer pod Cerkiewnikiem. — Były to okolice lasu. Wiedząc, że nie ma w pobliżu ludzi, puścił psa luzem. Nagle z lasu wyłoniło się kilka wilków. Osaczyły zwierzę i zaatakowały. Były bardzo agresywne; pies nie miał szans na obronę — opowiada osoba znająca szczegóły zdarzenia.

Wilki zagryzły także psa Konrada Kazaneckiego, burmistrza Gołdapi.

— Pies znajdował się na dworze. Pewnego dnia o godz. 6 nad ranem na posesję weszło kilka wilków. Zagryzły mojego psa — opowiadał Konrad Kazanecki. — Niestety, ale takie ataki zdarzają się coraz częściej i mieszkańcy zaczynają się obawiać o swoje bezpieczeństwo.

Przypomnijmy, że tego typu przypadki powinny być zgłaszane do Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska. Nie wszyscy to robią, a zgłoszenia dotyczą głównie ataków wilków na bydło.

Drapieżnik raczej unika kontaktu

Są też sugestie dotyczące zasad bezpieczeństwa: nie puszczać psów luzem w lesie i na terenach zabudowanych. Właściciele psów powinni zapewnić im odpowiednią opiekę i warunki, w których są trzymane. Lepiej też zabezpieczać pojemniki na odpady spożywcze — mogą przyciągać wilki i zachęcać je do odwiedzania ludzkich siedzib.

Wilki najczęściej unikają kontaktu z człowiekiem; nawet jeśli zbliżają się do zabudowań, to jest to przejaw ich naturalnego instynktu, którym kierują się w poszukiwaniu jedzenia. Jednak wilki, podobnie jak każde inne dzikie zwierzęta, mogą zachować się nieobliczalnie, jeśli są wystraszone, chore lub zranione, a szczególnie wówczas, gdy zostaną oswojone – dokarmiane i przyzwyczajane do pobytu blisko ludzi.

GRZEGORZ SZYDŁOWSKI
g.szydlowski@gazetaolsztynska.pl

— WILKI OD KILKU DNI BYTUJĄ NA TERENIE NASZEJ WSI. WCZEŚNIEJ WIDYWANE NA UL. LIŚCIASTEJ, DZISIAJ Z KOLEI JUŻ W ŚCISŁYM CENTRUM WSI. NIE MAMY ŻADNYCH INFORMACJI NA TĘ CHWILĘ, BY STANOWIŁY BEZPOŚREDNIE ZAGROŻENIE DLA MIESZKAŃCÓW. GDYBY JEDNAK POJAWIŁY SIĘ NIEBEZPIECZNE PRZYPADKI, BARDZO PROSZĘ O INFORMACJĘ — APELUJE DO MIESZKAŃCÓW PRZEMYSŁAW PIECH, SOŁTYS BARTĄŻKA.

PIERWSZY TAKI URZĘDOMAT W OLSZTYNIE

24 lutego w Olsztynie uruchomiony zostanie pierwszy w mieście urzędomat. W całodobowym automacie będzie można odbierać dowody rejestracyjne pojazdów, co ma pomóc uniknąć kolejek. Urzędomat będzie działał przy ul. Knosały 3, gdzie mieści się m.in. wydział komunikacji. Według miejskich urzędników interesanci nie będą musieli czekać w kolejkach, żeby odebrać dokument. Wystarczy zaznaczyć odpowiednie pole w formularzu podczas składania wniosku, a dokument będzie czekał w urzędomacie. W Urzędzie Miasta Olsztyna codziennie osoby fizyczne rejestrują 45-60 pojazdów. Ta statystyka nie uwzględnia tzw. rejestracji leasingowych i flotowych.
Ratusz informuje, że pracuje nad systemowym rozwiązaniem problemu kolejek, a urzędomat to dopiero początek zmian.
Automat składa się z 93 skrytek. Ma ekran dotykowy, czytnik kodów, nocne oświetlenie i wbudowaną kamerę. Koszt urządzenia objętego dwuletnią gwarancją to niemal 130 tys. zł.

ŹRÓDŁO: URZĄD MIASTA OLSZTYNA

REKLAMA

przetarg

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

BURMISTRZ MIŁAKOWA

ogłasza przetargi ustne nieograniczone na sprzedaż nieruchomości stanowiących własność Gminy Miłakowo.

Opis nieruchomości	Nr księgi wieczystej	Przeznaczenie nieruchomości	Cena wywoławcza	Wysokość wadium	Termin i miejsce przetargu
działka niezabudowana o nr. 645/4 i pow. 1836,00 m², położona przy ul. Topolowej w Miłakowie	EL20/00013715/9	brak obowiązującego miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego oraz decyzji o warunkach zabudowy	97 000,00 zł	10 000,00 zł	3.04.2025 r. godz. 9.00 Urząd Miejski w Miłakowie ul. Olsztyńska 16, pok. nr 21

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości podanej powyżej na rachunek bankowy Urzędu Miejskiego w Miłakowie, WBS O Miłakowo, nr 27 8857 1038 3001 0000 0202 0004 w terminie do dnia 28.03.2025 r. Termin do złożenia wniosku przez osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości na podstawie art. 34 ust. 1 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 344 ze zm.), upłynął dnia 15.05.2024 r. Pełna treść ogłoszenia o przetargu dostępna jest na stronach internetowych http://bip.milakowo.eu i https://milakowo.eu oraz na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Miłakowie.

26725opb1-a-M

eprasa.pl 403be6061c

NASZ PATRONAT *GO

Fot. Zbigniew Woźniak

Akcja Katolicka jest stowarzyszeniem, które organizuje wiele wydarzeń charytatywnych, a coroczna Wenta Dobroczynna jest niewątpliwie jej sztandarowym dziełem

PODARUJMY IM TROCHĘ SERCA

JUŻ W NAJBLIŻSZĄ SOBOTĘ ODBĘDZIE SIĘ 27. WENTA DOBROCZYNNA AKCJI KATOLICKIEJ ARCHIDIECEZJI WARMIŃSKIEJ. W TYM ROKU PIENIĄDZE ZBIERANE SĄ NA WSPARCIE DOBROMIEJSKIEGO KOŁA POLSKIEGO STOWARZYSZENIA NA RZECZ OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ.

Biżuterię, obrazy, wieczne pióra, zaproszenia, bony podarunkowe i wiele, wiele innych przedmiotów, bo nawet zabytkowe radioodbiorniki, przekazali znani ludzie i firmy na już 27. Wentę Dobroczynną Akcji Katolickiej Archidiecezji Warmińskiej. W tym roku odbędzie się ona w najbliższą sobotę, 22 lutego, w auli im. Anny Wasilewskiej w Olsztynie. Początek o godz. 16.

Wczoraj organizatorzy na konferencji prasowej zaprezentowali dary ofiarowane na wentę, jak też zaprosili gorąco wszystkich do udziału w niej i oczywiście sięgnięcia do portfeli, bo jak co roku cel zbiórki jest szlachetny, szczytny, wszak idzie o wsparcie i pomoc innym.

Wenta Dobroczynna już na stałe zagościła w kalendarzu najważniejszych wydarzeń kulturalnych i charytatywnych w regionie. Na szczęście ludzi wielkiego serca nie brakuje, toteż organizatorzy liczą na to, że znowu dzięki ich ofiarności i naturalnie hojności uda się zebrać sporo złotówek. A te w tym roku przeznaczone zostaną na rzecz dobromiejskiego koła Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną.

To już 27 wenta

Akcja Katolicka jest stowarzyszeniem, które skupia osoby świeckie. Organizuje wiele wydarzeń, także charytatywnych, a coroczna Wenta Dobroczynna jest niewątpliwie jej sztandarowym dziełem, gromadząc od ponad ćwierćwiecza ludzi dobrej woli. Bo czyż jest coś piękniejszego niż pomaganie innym i tym samym czynienie świata lepszym?

— To już 27 wenta — podkreślił na konferencji Wojciech Hanelt, prezes Akcji Katolickiej Archidiecezji Warmińskiej, zapraszając gorąco wszystkich do udziału w wencie, która po raz pierwszy odbędzie się w auli im. Anny Wasilewskiej przy ul. Kościńskiego 11 w Olsztynie. — Chcemy zaprosić wszystkich, którzy chcieliby poświecić czas, chcieliby dobrze się zabawić, chcieliby wziąć udział w licytacjach i wesprzeć naszego beneficjenta.

Jak dodał prezes Hanelt, bilety można kupić online przez stronę www. kupbilecik.pl. Oczywiście będzie też możliwość ich nabycia bezpośrednio przed samą wentą, przed wejściem do auli.

Morze darów

Jak co roku darczyńcy, mniej lub bardziej znani ludzie, firmy, nie zawiedli, przekazując na wentę wspaniałe przedmioty, pamiątki. Jest ich naprawdę dużo, a część z nich można było zobaczyć wczoraj.

— Jesteśmy niezmiernie wdzięczni wszystkim ofiarodawcom, którzy złożyli się na to, że te stoły uginają się pod wagą tych wszystkich darów — podkreślił prezes Hanelt.

Wśród ofiarodawców jest pierwsza dama Agata Kornhauser-Duda, która w tym roku przekazała na wentę srebrną biżuterię (wisiorek i kolczyki). Wentę wsparł metropolita warmiński ks. abp Józef Górzyński, przekazując aż trzy dary, w tym portret św. Wojciecha.

Są też pióra wieczne od posłów, senatorów i samorządowców czy męskie spinki do mankietów koszuli. Ale są też zaproszenia od posłów na zwiedzanie Sejmu, włącznie z obiadem w sejmowej restauracji, czy na imprezy sportowe. Na aukcję trafiły też dwa zabytkowe radioodbiorniki, co ważne, sprawne. Są inne zaproszenia, bony podarunkowe na zakupy, na różne usługi, włącznie z wybielaniem zębów. Jest też przelot balonem i motolotnią.

Dary, które przekazano na wentę, naprawdę robią wrażenie. I niewątpliwie szybko znajdą nabywców, co istotne, za dobre pieniądze, a jak co roku do głębszego sięgnięcia do kieszeni będzie zachęcał Paweł Burczyk, aktor, showman, konferansjer. A robi to znakomicie, bo ubiegłym roku udało się zebrać ponad 40 tys. zł.

Liczy się każda złotówka

Ile uda się zebrać w tym roku? Oby jak najwięcej, na co na pewno liczy w skrytości też beneficjent.

— Liczmy, że zeszłoroczny wynik zostanie pobity, chociaż nie mówimy tu o żadnych rekordach, bo nie o to tu chodzi. Każda złotówka się liczy, a to serce na dłoni i wsparcie osób z niepełnosprawnością jest najważniejsze — stwierdził Wojciech Gajewski, przewodniczący zarządu koła Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną w Dobrym Mieście, dodając: — Bardzo się cieszę, że kolejna wenta już po raz trzeci organizowana jest na rzecz naszego stowarzyszenia, na rzecz potrzeb osób z niepełnosprawnością, ich rodzin, bo osoba z niepełnosprawnością jest związana bardzo silnie z rodziną.

Pieniądze z tegorocznej wenty zostaną przeznaczone na budowę budynku w Dobrym Mieście, w którym będą mieszkać podopieczni stowarzyszenia.

— Mamy pod opieką około 80 osób, wytypowaliśmy sześć z nich, żeby weszły w kolejny czas swojego życia i usamodzielniły się troszeczkę bardziej, mieszkając samodzielnie w domu — tłumaczył Wojciech Gajewski. — Będzie tam oczywiście wsparcie, ale każda z tych osób będzie miała swój pokój z łazienką i z aneksem kuchennym. Będą mogli po prostu sami żyć.

Koszt budowy to ok. 4 mln zł, z tego PFRON wykłada 3,75 mln zł. Brakującą kwotę musi zebrać dobromiejskie koło stowarzyszenia.

— Podarujmy im trochę serca, tak jak jest na plakacie tegorocznej wenty, a grosz do grosza i zbierze się, mam nadzieję, pokaźna sumka, która wesprze działania naszego koła w Dobrym Mieście — dodała obecna na konferencji Beata Harań, burmistrz Dobrego Miasta.

Podczas wenty odbędzie się degustacja potraw przygotowanych przez dobromiejskie koło, aukcja prac plastycznych stworzonych przez podopiecznych stowarzyszenia, jak również loteria fantowa, w której każdy los wygrywa. Na koniec wenty wystąpi Anna Karwan, co będzie niewątpliwie wisienką na torcie.

ANDRZEJ MIELNICKI
a.mielnicki@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 403be6061c

CELULOIDOWE TAŚMY WYZNACZAŁY JEGO ZAWODOWĄ DROGĘ

JERZY PAWSKI, DZIŚ 85-LETNI SENIOR, OD NAJMŁODSZYCH LAT ZMAGAŁ SIĘ Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ. JAKO MŁODY CHŁOPAK PRZESZEDŁ SKOMPLIKOWANĄ OPERACJĘ NOGI, PO CZYM ROZPOCZĘŁA SIĘ DŁUGA REHABILITACJA. POZOSTAJĄC POD OPIEKĄ RODZINY, SZUKAŁ ZAJĘCIA, BY CZYMŚ ZAJĄĆ WOLNY CZAS. I ZNALAZŁ. BYŁA TO FOTOGRAFIA ORAZ PASJA KRONIKARSKA, KTÓRA TRWA DO DZISIAJ. JEGO KRONIKI TO ZAPIS WYDARZEŃ I WSPOMNIEŃ Z TERENU NOWEGO MIASTA LUBAWSKIEGO. DZIŚ PAN JERZY WSPOMINA NIEŻYJĄCEGO JUŻ JERZEGO KOPICZYŃSKIEGO — OSOBĘ, KTÓRA TWORZYŁA NOWOMIEJSKĄ KULTURĘ KINOWĄ.

Jerzego Kopiczyńskiego znałem bardzo dobrze. Spotykaliśmy się dość często, gdyż mieszkałem prawie obok kina. Był on prawdziwą ikoną nowomiejskiego kina, które tworzył w latach powojennych prawie od podstaw. Właśnie w nowomiejskiej świątyni X muzy przepracował grubo ponad 50 lat. Kino było jego wielką pasją, a nawet miłością i drugim domem. Zawsze w naszych rozmowach podkreślał, że zaczynał jako pomocnik kinooperatora w nowomiejskim kinie „Bajka". Aby doskonalić swoje umiejętności, w 1955 roku pojechał na kurs kinooperatorów do Wrocławia. Tam poznał dokładniej tajniki pracy kinooperatora i sprzęt do wyświetlania filmów. Niestety, po niedługim czasie trafił na dwa lata do wojska, jednak po powrocie do Nowego Miasta wrócił do kina, gdzie kontynuował pracę jako kinooperator — opowiada Jerzy Pawski. — Dzieje kina w powojennym Nowym Mieście Lubawskim można podzielić na kilka etapów. Najpierw było kino „Bajka", które funkcjonowało po II wojnie w obecnej sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej nr 3, potem przechrzczono je na „Warszawę" — dodaje senior.

Fot. Stanisław R. Ulatowski

Jerzy Pawski na balkonie swojego mieszkania i kino „Harmonia" jeszcze przed remontem

Potem w dawnym kościele narodziła się „Harmonia"

Pod koniec lat pięćdziesiątych minionego wieku powstało nowoczesne jak na tamte czasy kino „Harmonia" w centrum miasta. Ten przybytek kultury zorganizowano we wnętrzach poewangelickiego kościoła. Od początku budziło to kontrowersje wśród wiernych Kościoła katolickiego i kino raczej świeciło pustkami. Mówiono nawet, że kto wybierze się na seans, temu cegła na głowę spadnie z sufitu. Starsi mieszkańcy miasta pamiętają, że na jednym z seansów pojawił się ówczesny proboszcz parafii ks. Alfons Mechlin, który był wielkim autorytetem. Nastąpiła wtedy odwilż i nowomieszczanie zaczęli gremialnie chodzić na seanse. Wówczas kino dzięki znanym produkcjom cieszyło się takim wzięciem, że po projekcjach pozostawały stłuczone szyby w drzwiach wejściowych. Warto wspomnieć, że każdy film był poprzedzony dziesięciominutowym seansem Polskiej Kroniki Filmowej i krótkim filmem zwanym dodatkiem.

Jerzy Kopiczyński podczas ostatniej wizyty przed generalną przebudową kina „Harmonia"

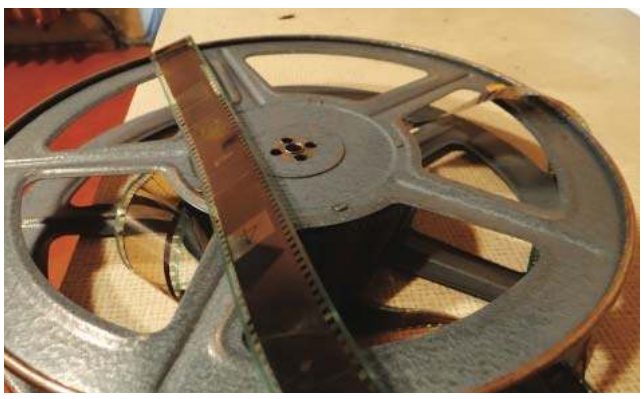
Operatorzy wypijali litr mleka dziennie

— Praca operatora była kiedyś szkodliwa dla zdrowia. Nie każdy wie, że od lat 50 minionego wieku źródłem światła projektorów był tzw. łuk elektryczny, powstający na dwóch węglowo-miedzianych elektrodach. Powodowało to szkodliwe wyziewy, a operatorzy (zgodnie z obowiązującymi przepisami) zobowiązani byli codziennie wypijać litr służbowego mleka. Potem nastały żarówki ksenonowe i skończyło się mleko i praca w otoczce gazów. Pamiętam, jak pan Jerzy, senior wśród kinooperatorów, obliczył, że w swojej karierze wyświetlił około 7 tysięcy filmów. Mówił, że niezliczone kilometry celuloidowej taśmy wyznaczają jego wyjątkowo długą zawodową drogę — opowiada Jerzy Pawski.

Oprowadzał po kinie, gdzie przepracował pół wieku

Kiedy w połowie 2019 roku rozpoczęto gruntowny remont i przebudowę wnętrza kina „Harmonia", przed rozpoczęciem prac umożliwiono zwiedzanie wszystkich zakamarków i pomieszczeń, do których wcześniej nie było wstępu. Chętnych było wielu, a oprowadzającym był nieżyjący już dziś Jerzy Kopiczyński. Mówił wówczas, że jest to jego ostatnie spotkanie z kinem, w którym przepracował 55 lat i tu zostawił cząstkę swojego życia. Z nieskrywanym żalem i sentymentem patrzył na zdemontowany stary sprzęt kinowy, który miał trafić na ekspozycję w nowomiejskim muzeum. Powiedział wówczas: „Niech młodzi zobaczą, bo dla nich te stare sprzęty kinowe to już prehistoria".

Jerzy Kopiczyński w starej kabinie kinooperatorskiej nowomiejskiego kina „Harmonia"



Stare celuloidowe taśmy filmowe używane w projektorach nowomiejskiego kina

Jerzy Pawski mieszka na rynku, w samym centrum Nowego Miasta. Aktualnie mało wychodzi z domu, ale odwiedza go najbliższa rodzina, czasami ktoś ze znajomych. Lubi siadać przy oknie i obserwować, co dzieje się w mieście. Teraz na widoku ma okazały kinoteatr „Harmonia", który jest nową wersją dawnej „Harmonii", a gości częstuje herbatą i chętnie pokazuje swoje kroniki, które wzbudzają zachwyt i przywołują wspomnienia.

STANISŁAW R. ULATOWSKI
s.ulatowski@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 403be6061c

STO TRZY LATA ŻYCIA I MIŁOŚCI – NIEZWYKŁE URODZINY MARIANNY NADOLSKIEJ

TEN JUBILEUSZ JEST WYJĄTKOWY NIE TYLKO DLA MARIANNY NADOLSKIEJ Z ROŻENTALA, ALE I DLA CAŁEJ TAMTEJSZEJ SPOŁECZNOŚCI. PANI MARIANNA OBCHODZIŁA WŁAŚNIE SWOJE 103. URODZINY – IMPONUJĄCY WIEK, KTÓRY CZYNI JĄ JEDNĄ Z NAJSTARSZYCH MIESZKANEK REGIONU.

Sto lat to bardzo piękny wiek. I skarbnica wiedzy o czasach, których pani Marianna była i jest naocznym świadkiem. Przeżyła II wojnę światową, PRL, upadek komunizmu i narodziny wolnej Polski... – Jest dla nas skarbnicą wiedzy, przeżyć i życiowych mądrości – zapewniają bliscy.

Marianna Nadolska, z domu Dmochewicz, przyszła na świat 12 lutego 1922 roku w Truszczynach. Była jedną z sześciorga dzieci Marianny i Franciszka. Już jako młoda dziewczyna rozpoczęła pracę u niemieckiej rodziny w Rożentalu, gdzie zajmowała się domem i dziećmi. To właśnie tam poznała swoją wielką miłość – Jana Nadolskiego, z którym wzięła ślub 15 listopada 1946 roku. Wspólnie wychowali jedną córkę i czterech synów.

Rodzina zawsze była dla niej najważniejsza. Choć mąż jubilatki zmarł w 1989 roku, pani Marianna nadal mieszka w swoim domu, ciesząc się codziennością i wsparciem bliskich.

Fot. UG

– Babcia zawsze była osobą pełną energii i pracowitości. Do dziś największą radość sprawia jej czas spędzony w przydomowym ogródku – mówi wnuczka Agnieszka Deptuła.

Pani Marianna Nadolska jest przykładem długowieczności. Otoczona troską rodziny i sąsiadów, wciąż zachowuje dobre zdrowie i pogodę ducha.

– Nie czuję się tak staro, jak mówią liczby. Codzienność, praca w ogrodzie i miłość rodziny sprawiają, że życie wciąż jest piękne – podsumowuje jubilatka.

Z okazji urodzin jubilatkę odwiedził wójt gminy Lubawa Tomasz Ewertowski oraz kierownik Urzędu Stanu Cywilnego Maria Bulińska, by złożyć jej serdeczne życzenia oraz wręczyć kwiaty i upominek. W gronie gości znalazła się również sołtys Rożentala Agnieszka Deptuła, prywatnie wnuczka pani Marianny, co nadało spotkaniu jeszcze bardziej rodzinny charakter.

– To dla nas ogromna radość móc celebrować tak wyjątkowy jubileusz. Pani Marianna jest przykładem siły, pogody ducha i miłości do życia. Życzymy jej kolejnych lat w zdrowiu i otoczeniu bliskich – mówił wójt Tomasz Ewertowski.

Dostojnej 103-latce życzymy wielu kolejnych lat zdrowiu, radości i miłości bliskich! **AL**

ZIMOWE SZCZYTNO W OBIEKTYWIE PANI ZOFII

Niemal wszyscy ludzie mają dziś przy sobie co najmniej jeden aparat fotograficzny, chociażby w telefonie. Co zrobić, żeby zachować wspomnienia na dłużej i cieszyć się nimi w dowolnej chwili? Oczywiście trzeba robić zdjęcia! Przedstawiamy dziś zdjęcia Zofii Skowrońskiej ze Szczytna. W pędzie i chaosie dnia codziennego zapominamy o tym, że mamy szczęście mieszkać w jednym z najpiękniejszych regionów w Europie. Te zdjęcia pani Zofii Skowrońskiej sprawią, że spojrzycie na swoje miasto zupełnie inaczej niż do tej pory.

Pani Zofia Skowrońska to pełna optymizmu kobieta, która pragnie, by wszyscy byli wobec siebie życzliwi i serdeczni. Ona taka właśnie jest. Nie odrzuca nikogo. Uwielbia wszystko, co ją otacza. Bardzo kocha swoje miasto — Szczytno. I zawsze się uśmiecha.

fot. Zofia Skowrońska

Pasją pani Zofii jest robienie zdjęć i zwiedzanie. Jej zdjęcia poruszają, skłaniają do refleksji i od razu zapadają w pamięć.

— Kocham fotografowanie za to, że pozwala mi być sobą. Mogę z jednej strony dotykać życia, a z drugiej strony marzyć na jawie — tłumaczy.

— Fotografia jest jak leczniczy rytuał. Jest symboliczna i zostawia ślad. A przede wszystkim pozwala na kontakt z drugim człowiekiem. To jest zawsze odkrywcze. Każdego dnia cieszę się życiem! Dziękuję światu za każdy przeżyty dzień i niecierpliwie oczekuję następnego.

Fotografia pozwala lepiej zrozumieć rzeczywistość, a do tego jest narzędziem, z którego korzystają dziś niemal wszyscy, czy to w postaci albumów ze zdjęciami, czy folderów w telefonach.

Fotografia jest doskonałym narzędziem do zapamiętywania. Dzięki niej czas wydaje się być na chwilę w naszym władaniu, wycina fragment rzeczywistości i utrwala go. Wystarczy wcisnąć guzik i każda chwila może zostać zatrzymana, stać się przedmiotem, który możemy odtwarzać w nieskończoność. Zwykły kadr potrafi uchwycić każdy, ale tylko ten wyczekany kryje w sobie prawdziwą wartość, pokazując emocje, różnorodność czy niepowtarzalną chwilę...

Fotografia pozwala uchwycić świat wokół nas za pomocą wciśnięcia spustu migawki. To sztuka wnikliwej obserwacji. Na zdjęciach zatrzymujemy czas, przyrodę, pory roku i wspomnienia. Inspiracji szukamy na całym świecie, ale to Warmia i Mazury są dla nas najpiękniejsze. **JK**

PASJA I DETERMINACJA NIE MAJĄ WIEKU!

Fot. Starostwo Powiatowe w Bartoszycach

Reprezentant powiatu bartoszyckiego Jan Melnyczok odniósł sukces na halowych mistrzostwach Polski w lekkiej atletyce masters w Toruniu, zdobywając w kategorii wiekowej M70 3. miejsce w biegu na 800 m z wynikiem 2:53,51 i 5. miejsce w biegu na 400 m z wynikiem 1:18,14. „To wspaniałe osiągnięcie pokazuje, że pasja i determinacja nie mają wieku! Jesteśmy niezwykle dumni z naszego zawodnika, który nie tylko zdobył cenne medale, ale także wspaniale promuje nasz powiat na arenie krajowej. Serdecznie gratulujemy i życzymy kolejnych sportowych sukcesów!" — czytamy na stronie Starostwa Powiatowego w Bartoszycach.

eprasa.pl 403be6061c

MISTRZOWIE HANDLU. Podziękujmy Im za profesjonalizm, uśmiech i zaangażowanie

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Mistrzowie Handlu od samego początku wzbudzają mnóstwo pozytywnych emocji. Nominowani z dumą dzielą się wyróżnieniem, a Ich klienci, bliscy i znajomi gorąco Im kibicują. Poznajcie pierwszych uczestników.

Handel to serce gospodarki, a jego pracownicy codziennie stają na wysokości zadania, pracując z pasją i zaangażowaniem. Plebiscyt Mistrzowie Handlu to wyjątkowa szansa, by podziękować Im za profesjonalizm, uśmiech i niesłabnącą energię, którą wkładają w swoją pracę każdego dnia. To akcja, w której to Czytelnicy wybierają najsympatyczniejszych sprzedawców, warte polecenia sklepy, utalentowanych florystów i wyjątkowe kwiaciarnie, cenione salony optyczne oraz sprawdzonych pośredników nieruchomości.

Uczestnicy plebiscytu czują się doceniani i zauważeni przez swoich klientów. Z wdzięcznością dzielą się emocjami w mediach społecznościowych, o czym możecie przeczytać również na naszej stronie internetowej. Na swoich profilach prezentują zdjęcia, oryginalne grafiki i pełne pasji słowa, które oddają wyjątkowość tego momentu - a my z przyjemnością oddajemy dziś głos pierwszym uczestnikom naszej akcji, byście mogli Ich poznać bliżej.

Miłe słowa klientów czasami wywołują łzy wzruszenia

- Podziwiałam ciężką pracę Pań, które całymi dniami z uśmiechem podawały towary. Chciałam spróbować i tak pracuje już w handlu ponad 12 lat - mówi Irena Osęka (Piekarnia Cukiernia Warmińska, Braniewo).

Codziennie stara się pomóc każdemu, najlepiej jak tylko potrafi. Gdy zadowoleni klienci, szczerze dziękują za wszystko, co dla Nich robi, czasem zakręci Jej się w oku łezka. Doskonale wie, że każdy klient jest wyjątkowy, dlatego do każdej osoby podchodzi indywidualnie.

Irena Osęka zapytana o moment w pracy, który najbardziej zapadł Jej w pamięci, przytacza sytuację, którą wywołuje u niej mnóstwo emocji: - Kiedyś odwiedziła nas pani Jadzia. Zrobiła zakupy, posiedziała, bo się zmęczyła. Oczywiście grzecznie zapytała, czy może posiedzieć, czy nie będzie przeszkadzać. Kiedy miała się zbierać do domu, podeszła do nas i opowiedziała nam kawał. Oczywiście dobry był, bo śmiałyśmy się do końca dnia. Nagle zrobiło się jej słabo. Szybko się nią zajęłyśmy. Zaproponowałam, że pomogę jej z zakupami i odprowadzę do domu. Nie chciała robić kłopotu, ale jaki to kłopot, jeśli chodzi o czyjeś zdrowie. Wdzięczna jest do dzisiaj.

Podstawową zasadą, którą się kieruje w tym zawodzie jest pozytywne podejście, na każdy dzień nastawia się optymistycznie, dzięki czemu łatwiej się Jej pokonuje wyzwania, których w piekarni nie brakuje.

Dziś wie, że ten zawód miała po prostu w genach

Podstawą do osiągania sukcesów, według Emilii Zielińskiej (Lewiatan, Ełk) jest zgrany zespół. Wspólnymi siłami można osiągać najwyższe wyniki, dlatego tak mocno dba o właściwe relacje ze współpracownikami.

- Miłość do handlu tak naprawdę wszczepili we mnie rodzice. Tata pełen pasji do branży mięsno-wędliniarskiej i mama, która lubiła pracę z ludźmi. Po latach i ja pokochałam zarówno jedno jak i drugie. Spełniam się w swojej pracy i nie wyobrażam sobie, abym mogła zajmować się czymś innym - opowiada jedna z liderek naszego plebiscytu w kategorii Sprzedawca Roku.

Największą satysfakcję w pracy czerpie z widoku zadowolonych klientów. Jest zdania, że sprzedawcą nie może być każdy, tak jak nie każdy może zostać lekarzem. Należy kochać to, co się robi, aby czuć się spełnionym zawodowo. Do najważniejszych cech potrzebnych w sprzedaży zalicza cierpliwość, ale również otwartość, ciekawość i empatię - to one pozwalają budować trwałe więzi z klientami.

Niemniej ważne są relacje w zespole. Nad nimi także należy pracować i o nie dbać. Pomaga w tym przekonanie, że wszyscy grają do jednej bramki, innymi słowy, łączy ich wspólny cel, taka świadomość znacznie ułatwia pokonywanie codziennych wyzwań. Emilia Zielińska nazywa się szczęściarą, ponieważ w pracy spotkała cudowne koleżanki oraz wspaniałych klientów.

Liderzy w skali województwa we wszystkich kategoriach

SPRZEDAWCA ROKU
1. **Emilia Zielińska,** Lewiatan, Ełk
2. **Patrycja Ignaczewska,** Sklep Alkoholowy, Bartoszyce
3. **Irena Osęka,** Piekarnia Cukiernia Warmińska, Braniewo

FLORYSTA ROKU
1. **Bogumiła Murach,** Kwiaciarnia Bogumiła, Lipowiec
2. **Żaneta Bałdyga,** Kwiaciarnia Nenufar, Olsztyn
3. **Aleksandra Fiedorowicz,** Kwiaciarnia Milenium, Braniewo

POŚREDNIK NIERUCHOMOŚCI ROKU
1. **Michał Tęgowski,** Tęgowski Nieruchomości, Olsztyn
2. **Izabela Kurkiewicz,** Metrohouse, Elbląg
3. **Izabela Kotarska,** TreeHouse Nieruchomości, Olsztyn

SKLEP ROKU - RÓŻNE BRANŻE
1. **Sklep Gama,** Lidzbark Warmiński, Wyszyńskiego 10
2. **Sklep Spożywczy ODO,** Ostróda, Kopernika 8A
3. **Sklep spożywczy PSS Społem nr 7,** Nidzica, Warszawska 15

KWIACIARNIA ROKU
1. **Kwiaciarnia DecoLaures,** Nowe Dłutowo 10
2. **Kwiaciarnia Kwiatowa Fantazja,** Olsztyn, Piłsudskiego 58C
3. **Kwiaciarnia Lubawianka,** Lubawa, Kupnera 10

BUTIK ROKU
1. **Kuźnia Mody u Ewy,** Młynary, 1-go Maja 14
2. **Dona&Butik Dominika Fabisiak,** Nidzica, 1 Maja 9C
3. **Retro Szafa,** Olsztyn, Dąbrowszczaków 39

SKLEP Z ARTYKUŁAMI DLA DZIECI ROKU
1. **Hurtownia Kangurek,** Olsztyn, Towarowa 9
2. **ZPHU Impuls,** Olecko, al. Lipowe 1B

SKLEP Z BIŻUTERIĄ I SALON JUBILERSKI
1. **Auri Pracownia Złotnicza Statkiewicz,** Olecko, pl. Wolności 13

DORADCA UBEZPIECZENIOWY/FINANSOWY ROKU
1. **Klaudia Grądek,** Bank Spółdzielczy w Węgorzewie, Węgorzewo
2. **Marek Ostapkiewicz,** Ostapkiewicz Marek Przedsiębiorstwo Handlowo-Usługowe Ajent, Ełk
3. **Kamila Zbutowicz,** JPW Ubezpieczenia, Lidzbark Warmiński

SALON OPTYCZNY ROKU
1. **Optoline Optyk,** Elbląg, Teatralna 5

EKO SKLEP ROKU
1. **Odzieznawage.eu,** Nidzica, 1-go Maja 9C
2. **Sklep Niezłe Ziółko,** Mrągowo, Mazurska 4
3. **Sklep u Rolnika,** Giżycko, Warszawska 5

Pełne aktualne wyniki głosowania znajdziesz na:
www.gazetaolsztynska/handel

eprasa.pl 403be6061c

TAJEMNICE ANGIELSKICH OGRODÓW

KATARZYNA BELLINGHAM, TO OGRODNICZKA, PASJONATKA I PROPAGATORKA NATURALNYCH METOD UPRAWIANIA OGRODÓW. PROJEKTANTKA ZIELENI, WŁAŚCICIELKA EKOLOGICZNEGO POKAZOWEGO OGRODU W ZGORZAŁEM NA KASZUBACH. DZIELI SIĘ SWOIM DOŚWIADCZENIEM PISZĄC KSIĄŻKI, ORGANIZUJĄC SPOTKANIA, WE VLOGACH NA KANALE YT I W PODCASTACH „NATURALNIE O OGRODACH".

Fot. arch. autorki

Katarzyna Bellingham w niedzielę 2 marca o godzinie 15, zaprasza do sali konferencyjnej Hotelu Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie w Wysokiej Wsi (powiat ostródzki). Spotkanie organizuje Stowarzyszenie Miłośników Wzgórz Dylewskich wraz z Kołem Gospodyń Wiejskich w Wysokiej Wsi. Wstęp wolny

Doświadczenie i wiedzę zdobywała podczas: praktyk zawodowych w przyzamkowych ogrodach w średniowiecznym Hever Castle w hrabstwie Kent, nauki w Hadlow College w Hrabstwie Kent na kierunku Ogrodnictwo profesjonalne oraz Historia ogrodów, a także w trakcie praktyk w ogrodzie ekologicznym angielskiej organizacji Ogrodów Ekologicznych „Garden Organic", której patronem jest król Karol III. Kolejnym etapem doskonalenia zawodowego była praca w prywatnym ogrodzie, wówczas jeszcze Księcia Karola przy jego rezydencji w Highgrove.

Ogród lekarstwem na kłopoty

Spotkania z czytelnikami po premierze pierwszej książki „Ogród Bellingham" uświadomiły autorce, że ogrodowe opowieści dla wielu ludzi są czymś więcej niż poradnikiem uprawy roślin, są lekarstwem na kłopoty związane z codziennym życiem. Jej druga książka „Tajemnice angielskiego ogrodu" to napisana z pasją i miłością do ogrodów i natury, bogato ilustrowana zdjęciami z angielskich ogrodów oraz z ogrodu w Zgorzałem, starannie wydana książka dla profesjonalisty i amatora ogrodnika, dla każdego, kto potrafi czerpać radość z natury lub chce się tego nauczyć.

KATARZYNA BELLINGHAM UWAŻA, ŻE OGRÓD ANGIELSKI TO NIE TYLKO KONCEPCJA OGRODNICZA, TO PRZEDE WSZYSTKIM „STAN DUCHA", RADOŚĆ Z PRZEBYWANIA WŚRÓD ROŚLIN, PTAKÓW, MOTYLI, PSZCZÓŁ.

Zachęca czytelników do zrzucenia jarzma perfekcji na rzecz swobody i naturalności w organizowaniu swojego angielskiego ogrodu, swojej zielonej oazy. I przekonuje, że każdy może ją mieć: w ogrodzie, na działce, na balkonie, tarasie, parapecie.

Zanurzyć się w zieleni

Co o angielskich ogrodach i rabatach mówi Katarzyna Bellingham, specjalistka numer 1 od ogrodów ekologicznych w Polsce?

— Dla mnie ogród angielski, czyli ta cała powierzchnia, na terenie której są różne części ogrodu: i rabaty, i ogród warzywny, i cały ogród, to przede wszystkim przestrzeń wypełniona maksymalnie roślinami — mówi w podcaście „Naturalnie o ogrodach". — To jest ogród, w którym jesteśmy otoczeni roślinnością, zanurzeni w niej. Od początku XX wieku, kiedy powróciły do Anglii żywopłoty, teraz wyglądają tak pięknie, jak te, o których piszę np. w Renishaw hall. Już same żywopłoty są jak mury i wchodząc tam zanurzamy się w tej zieleni. To jest soczysta, bujna zieleń ze względu na długi okres wegetacji w Anglii i dosyć ciepłą zimę. Można się w nich zanurzyć i... zagubić. Bo o to chodzi w tych angielskich ogrodach, trochę jak w tajemniczym ogrodzie, gdzie można przeżyć jakąś przygodę i odciąć się od zewnętrznego świata. Zupełnie się zrelaksować. Angielski ogród jest otoczony albo drzewami, albo żywopłotami, całkowicie wypełniony roślinami. I wcale nie chodzi o to, by nie było tam chwastów – wręcz przeciwnie, angielskie ogrody są dosyć dzikie, ale nie przypadkowe.

Z kartką i długopisem

Charakterystyczne są też angielskie rabaty. Jak sprawić, żeby kwitły przez cały sezon? Przede wszystkim trzeba dobrze zaplanować rośliny, które będą tam rosnąć.

— Jak pracowałam w moim pierwszym ogrodzie w Anglii, to dostałam od mojej przyjaciółki książkę na temat rabaty bylinowej — wspomina pani Katarzyna.— Pierwsze zdanie tej książki brzmiało: „Tak naprawdę nie ma co się łudzić, każda piękna rabata jest zaplanowana". I dlatego warto sobie zapisywać, robić listy roślin, nawet jeśli potem nie wszystkie uda nam się posadzić. I co ważne, notować daty kwitnienia. Aby rabata kwitła przez cały sezon trzeba odpowiednio dobrać rośliny. Czasami trzeba coś wykopać. Dla przykładu: wiosenne tulipany, gdy już przekwitną trzeba wykopać i na ich miejsce posadzić np. dalie czy szałwię Amistad – będą pięknie wyglądały do później jesieni. Oczywiście trzeba wybierać rośliny, które będą rosły w naszym klimacie.

Z pasją o ogrodnictwie

W książce jest wiele praktycznych rad, ale autorka daje nam też solidną dawkę wiedzy na temat angielskiej koncepcji ogrodniczej, prowadzi poprzez historię od czasów starożytnych do współczesności oraz kreśli portrety słynnych ogrodników, pasjonatów i właścicieli ogrodów. Dzieli się z nami również swoim ponaddwudziestopięcioletnim doświadczeniem pracy w słynnych angielskich ogrodach, anegdotami o ich właścicielach, a także wiedzą o roli ogrodnika. Z pasją przekonuje do odstawienia sztucznej chemii w ogrodzie i do obsadzania rabat rodzimymi gatunkami miododajnych roślin, które są wartościowym pokarmem dla ptaków i owadów. Zachęca ogrodników amatorów do ekologicznego ogrodnictwa, uprawy dawnych odmian kwiatów, warzyw oraz drzew owocowych, do używania naturalnych gnojówek i zaprzestania przekopywania gleby na rzecz ściółkowania kompostem.

Katarzyna Bellingham chętnie spotyka się z czytelnikami. W niedzielę 2 marca o godzinie 15, zaprasza do sali konferencyjnej Hotelu Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie w Wysokiej Wsi (powiat ostródzki). Spotkanie organizuje Stowarzyszenie Miłośników Wzgórz Dylewskich wraz z Kołem Gospodyń Wiejskich w Wysokiej Wsi. Wstęp wolny.

BARBARA CHADAJ-LAMCHO
b.chadaj@gazetaolsztynska.pl

eprasa.pl 403be6061c

MENOPAUZĘ DA SIĘ PRZEŻYĆ!

MENOPAUZA JEST NATURALNA. JEDNAK OBJAWY FIZYCZNE, TAKIE JAK UDERZENIA GORĄCA I OBJAWY EMOCJONALNE MENOPAUZY MOGĄ ZAKŁÓCAĆ SEN, OBNIŻAĆ ENERGIĘ LUB WPŁYWAĆ NA NASTRÓJ. ISTNIEJE WIELE METOD RADZENIA SOBIE Z MENOPAUZĄ — OD ZMIAN W STYLU ŻYCIA PO TERAPIĘ HORMONALNĄ.

Zmiany w organizmie kobiety w czasie menopauzy mogą zwiększyć ryzyko wystąpienia niektórych problemów zdrowotnych. Niski poziom estrogenu i inne zmiany związane ze starzeniem się — choćby samo przybieranie na wadze — mogą zwiększyć ryzyko chorób serca, udaru i osteoporozy.

Fot. PAP

Aktywność fizyczna może pomóc kościom, sercu, a nawet bardzo pozytywnie wpływać na nastrój w tym trudnym czasie

Jak menopauza wpływa na zdrowie kobiety?

Po menopauzie jajniki wytwarzają bardzo mało estrogenu. A niski poziom estrogenu i progesteronu zwiększa ryzyko wystąpienia niektórych problemów zdrowotnych po menopauzie. Typowe problemy zdrowotne po menopauzie obejmują przede wszystkim choroby serca. Przed ukończeniem 55. roku życia kobiety mają niższe ryzyko wystąpienia chorób serca niż mężczyźni, bo estrogen naczyniom krwionośnym pomaga zachować elastyczność i przepływowość, a całemu organizmowi — zdrową równowagę dobrego i złego cholesterolu. Bez estrogenu cholesterol może zacząć gromadzić się na ścianach tętnic prowadzących do serca. Po menopauzie kobiety mają takie samo ryzyko zachorowania na chorobę serca jak mężczyźni w tym samym wieku.

Kolejne ryzyko stanowi udar. Ryzyko zachorowania na udar podwaja się co dekadę po 55. roku życia. I znów — niższy poziom estrogenu w organizmie może mieć wpływ na gromadzenie się cholesterolu na ścianach tętnic prowadzących do mózgu.

Wzrasta tez ryzyko zachorowania na osteoporozę. Mniejszy poziom estrogenu po menopauzie powoduje znacznie szybszą utratę masy kostnej niż wcześniej, co zwiększa ryzyko osteoporozy. Osteoporoza to choroba powodująca, że kości stają się kruche, słabe i łatwo się łamią. Złamanie kości z powodu osteoporozy zwiększa ryzyko utraty masy kostnej kręgosłupa i złamań biodra.

Dokuczać zaczyna też nietrzymanie moczu — problem z tym dokucza połowie kobiet po menopauzie. Tu jednak nie ma co zrzucać winy na spadek poziomu estrogenu. Czynnikami powodującymi częstsze epizody nietrzymania moczu są nadwaga, cukrzyca i podeszły wiek.

Pojawić mogą się też problemy jamy ustnej: suchość w ustach i zwiększone ryzyko próchnicy.

Jakich badań przesiewowych potrzebuje kobieta po menopauzie?

Wszystkie kobiety potrzebują regularnych badań kontrolnych i badań przesiewowych przez całe życie. Większość kobiet może pomóc zadbać o swoje zdrowie, wykonując regularne mammografie od 40. do 75. roku życia. Wskazane są także regularne badania cytologiczne, nawet po menopauzie. Wskazane są także regularne pomiary wzrostu w celu wykrycia utraty wzrostu spowodowanej utratą masy kostnej, badania krwi, moczu i inne badania w celu sprawdzenia ryzyka cukrzycy i chorób serca oraz badania ciśnienia krwi, cholesterolu i inne badania zalecane przez lekarza.

Oczywiście — lekarz pierwszego kontaktu może zalecić również inne badania, w zależności od stanu zdrowia kobiety, a także wizytę u specjalisty w przypadku niektórych konkretnych problemów, takich jak nietrzymanie moczu.

Jak zachować zdrowie w okresie menopauzy i po niej?

Istnieje wiele ważnych kroków, które każda kobieta może podjąć, by poprawić swoje zdrowie w czasie menopauzy i po niej.

Po pierwsze — rzuć palenie. Rzucenie palenia jest najważniejszym krokiem, jaki każda kobieta może podjąć, by jak najdłużej zachować zdrowie. Palenie szkodzi zdrowiu na wiele sposobów: uszkadza u kobiet kości i powoduje choroby serca oraz wielu rodzajów nowotworów.

Bądź aktywna. Jednym z najlepszych sposobów na poprawę zdrowia jest podejmowanie co najmniej 30 minut aktywności fizycznej w większości dni w tygodniu. Aktywność fizyczna może pomóc kościom, sercu, a nawet bardzo pozytywnie wpływać na nastrój. Ćwiczenia nie muszą być skomplikowane. Szybki spacer i regularne prace domowe są dobre dla zdrowia.

Dobrze się odżywiaj. Dostarczanie witamin, minerałów, błonnika i innych niezbędnych składników odżywczych jest równie ważne, jak wtedy, gdy byłaś młodsza. Z tym jednak zastrzeżeniem, że starsze kobiety zazwyczaj potrzebują mniej kalorii. Dlatego warto dowiedzieć się, ile kalorii potrzebujesz każdego dnia, w oparciu o swój wiek, wzrost, wagę i poziom aktywności. Zasadniczo kobiety po 50. roku życia potrzebują 2,4 mikrograma witaminy B-12 i 1,5 miligrama witaminy B-6 każdego dnia. Po menopauzie kobiety potrzebują więcej wapnia, by utrzymać zdrowe kości. Kobiety w wieku 51 lat i starsze powinny przyjmować 1200 miligramów wapnia każdego dnia. Witamina D jest również ważna dla zdrowia kości. Lekarze zalecają również, by kobiety w wieku od 51 do 70 lat przyjmowały 600 IU witaminy D każdego dnia, a kobiety w wieku 71 lat i starsze — 800.

Seks — tak. Ale tylko bezpieczny. Po menopauzie nie można już zajść w ciążę. Ale nadal można zarazić się chorobą przenoszoną drogą płciową — prezerwatywy to najlepszy sposób zapobiegania w czasie współżycia. Pamiętaj też, że po menopauzie pochwa może być bardziej sucha i cieńsza, co może prowadzić do małych skaleczeń lub pęknięć w czasie stosunku — a te zwiększają ryzyko zachorowania na chorobę przenoszoną drogą płciową.

Czy po menopauzie przytyję?

Być może. Wiele kobiet przybiera na wadze po menopauzie — tu znów winny jest coraz niższy poziom estrogenu. Jednak przyrost masy ciała może być spowodowany także spowolnieniem metabolizmu wraz z wiekiem. Możesz również nie odżywiać się tak zdrowo lub nie być tak aktywna jak w młodości. Wraz z wiekiem tracisz również masę mięśniową, ponieważ mięśnie spalają więcej kalorii w stanie spoczynku niż inne rodzaje tkanek w organizmie.

A przyrost masy ciała bywa niebezpieczny: może zwiększyć ryzyko wystąpienia wysokiego ciśnienia krwi, wysokiego poziomu cholesterolu, cukrzycy, zawału serca i udaru. Ryzyko jest większe, jeśli masz już nadwagę, nie jesteś aktywna lub nie odżywiasz się zdrowo.

Jeśli masz nadwagę lub otyłość, spożywanie mniejszej ilości kalorii może być skutecznym sposobem na utratę wagi, choć wiadomo, jak trudno to osiągnąć bez dodatkowego wsparcia. Ćwiczenia lub aktywność fizyczna są również ważne dla dobrego zdrowia. Zdrowe odżywianie i co najmniej 30 minut ćwiczeń w większość dni to najlepszy sposób na utrzymanie zdrowej wagi.

Tak się zaczyna menopauza

Miesiące lub lata poprzedzające menopauzę nazywane są okresem okołomenopauzalnym lub okresem przejściowym menopauzalnym. W trakcie okresu przejściowego ilość hormonów wytwarzanych przez jajniki ulega zmianie. Okres okołomenopauzalny może trwać od 2 do 8 lat. Średnio trwa około 4 lat. Zmiany hormonalne mogą powodować takie objawy, jak: nieregularne miesiączki, suchość pochwy, uderzenia gorąca, nocne poty, problemy ze snem, zmiany nastroju.

Pojawiają się też problemy ze znajdowaniem słów i zapamiętywaniem, często nazywane mgłą mózgową. U różnych kobiet występują różne objawy menopauzy. Najczęściej miesiączki staja się nieregularne. Często miesiączki zanika na miesiąc, by następnie powrócić. Czasem zanika na kilka miesięcy, a następnie ponownie zaczyna się cykl miesięczny.

Cykle miesiączkowe mają też tendencję do skracania się we wczesnej fazie okołomenopauzalnej, więc miesiączki występują bliżej siebie. W miarę jak menopauza się zbliża, przerwy między miesiączkami stają się coraz dłuższe, aż do całkowitego ich wygaśnięcia. skończą. Ważne — w tym czasie nadal możesz zajść w ciążę!

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Korzystałam z materiałów na stronie US Office on Women's Health oraz z Encyclopædia Britannica.

eprasa.pl 403be6061c

MAZURSCY LEŚNICY CZEKAJĄ NA RYBOŁOWA

W Nadleśnictwie Spychowo członkowie Komitet Ochrony Orłów zamontowali platformę dla rybołowów. To same ptaki wskazały, które drzewo najbardziej im się podoba.
Rybołów to duży i bardzo rzadki ptak drapieżny. Nazywa się tak, bo specjalizuje się w polowaniu na ryby. Rozpiętość jego skrzydeł wynosi od 145 do 185 cm, a długość ciała od 55 do 70 cm. Samice są zazwyczaj nieco większe od samców.
W Polsce rybołów jest ptakiem skrajnie nielicznym i objętym ścisłą ochroną. Gniazduje głównie na Pojezierzu Mazurskim. Największe skupienie miejsc lęgowych znajduje się w lasach Puszczy Napiwodzko-Ramuckiej, gdzie w latach 90. XX wieku gniazdowało 13-14 par. Inne miejsca to Puszcza Piska oraz Lasy Iławskie.
Według danych z 2024 roku, liczba zajętych przez rybołowa stanowisk lęgowych w Polsce wynosiła 42.
Rybołów zamieszkuje tereny leśne w pobliżu zbiorników wodnych, takich jak jeziora, rzeki czy stawy rybne. Do gniazdowania preferuje stare, okazałe drzewa, zwłaszcza sosny o płaskich koronach.
Rybołów jest jednym z najrzadszych polskich ptaków szponiastych, a jego obecność świadczy o wysokiej jakości środowiska naturalnego.
W przypadku braku odpowiednich drzew korzysta ze sztucznych platform gniazdowych. Takich, jak to przygotowane na terenie Nadleśnictwa Spychowo.
Rybołów w tamtejszych lasach pojawił się już w zeszłym roku. Niestety w czasie zakładania strefy ochronnej dla gniazda, silny wiatr strącił gniazdo z drzewa, na szczęście już po udanym wyprowadzeniu potomstwa przez rybołowy.

https://www.facebook.com/nadlesnictwospychowo

Dzięki inicjatywie i pracy Michała Lanckorońskiego z Komitetu Ochrony Orłów została zamontowana solidna platforma do założenia gniazda na tym samym drzewie, które ptaki wybrały poprzedniego roku.

OPRAC. MH

KIEDY DO GIŻYCKA I KĘTRZYNA WRÓCĄ POCIĄGI?

Kilkanaście dni informowaliśmy, że położono już nowe tory na trasie Ełk-Giżycko.
— Relacja Giżycko - Ełk jest przejezdna. Niedawno odbył się pierwszy testowy przejazd nowymi torami z Giżycka do Ełku. Tory są przejezdne — informowało wtedy Aktywne Giżycko na FB w wpisie z 27 stycznia 2025 roku.
Dlatego zapytaliśmy w PKP PLK o to, kiedy kolejarze planują zakończenie prac na odcinku Ełk - Giżycko i Giżycko-Korsze.
1. Na stacji Giżycko gotowe są konstrukcje peronów, przejścia podziemnego oraz obiektów inżynieryjnych w obrębie miasta. Aktualnie prowadzone są prace wykończeniowe.
Na odcinku Ełk – Giżycko wykonawca montuje elementy sieci trakcyjnej oraz trwają prace związane z balastowaniem, zgrzewaniem oraz regulacją toru w planie i profilu. Wznowienie ruchu pociągów na tym odcinku planowane jest w czerwcu 2025 roku.
2. Na szlaku Giżycko – Korsze trwa zabudowa nowego toru. Na stacji Kętrzyn gotowa jest konstrukcja nowych peronów. Trwają prace na obiektach inżynieryjnych, w tym w Sterławkach Wielkich, gdzie powstaje nowy wiadukt drogowy, który zastąpi przejazd kolejowo-drogowy, podnosząc tym samym poziom bezpieczeństwa na styku drogi i linii kolejowej. Zakończenie prac na tym odcinku planowane jest w połowie 2026 r., a wznowienie ruchu pociągów w grudniu br.

Igor Hrywna

Na 100-kilometrowej trasie z Ełku przez Giżycko do Korsz przebudowanych zostanie łącznie 14 stacji i przystanków. Linia zostanie zelektryfikowana.

OPRAC. MH

19 LUTEGO
Fejki wojenne: Nowe Stare Miasto 1943

Olsztyn

Czy wiesz, że w 1943 roku planowano radykalną przebudowę Starego Miasta? Poszerzone ulice, uporządkowana zabudowa, eliminacja „niemodnych" kamienic – projekt, który nigdy nie powstał, ale wpłynął na powojenną odbudowę. Archiwalne zdjęcia kontra plany z 1943 roku – zobacz, jak miało wyglądać serce Olsztyna. O niezrealizowanej historii naszego miasta opowie Rafał Bętkowski.

Godz. 17.00, Zajezdnia trolejbusowa MOK, ul. Knosały.

19 LUTEGO
Niebieski piesek

Olsztyn

Sztuka znakomitego węgierskiego dramaturga opowiadająca o pewnej psiej rodzinie, w której na świat przychodzi szczeniaczek o niebieskiej sierści. Oburzeni mieszkańcy podwórka grożą wszystkim wyrzuceniem. Mały odmieniec, nie chcąc narazić najbliższych na przykrości, decyduje się opuścić dom. Jego wędrówka w świat to jedno pasmo drwin, upokorzeń i szykan. Niczym Andersenowskie Brzydkie Kaczątko z powodu swej inności nigdzie nie znajduje zrozumienia. Do czasu, gdy spotyka takiego samego odmieńca jak on – marynarza o rudych włosach. Niebieski i rudzielec zaprzyjaźniają się i postanawiają stawić czoła bezmyślności i nietolerancji otoczenia. Premiera Niebieskiego Pieska odbyła się 10 lutego 1996 r., a teraz ten tytuł wraca do repertuaru.

Godz. 9.00, Olsztyński Teatr Lalek, ul. Bartosza Głowackiego 17.

20 LUTEGO
Wystawa: Design wokół nas

Olsztyn

Projektowanie to dyscyplina, która ma znaczący wpływ na podnoszenie jakości życia. Sprawia, że przestrzenie, w których żyjemy, oraz przedmioty, którymi się otaczamy, są bardziej funkcjonalne i dostosowane do

naszych potrzeb. Gdy podczas pracy nad nowym produktem zabraknie projektanta, można zauważyć, że powstałe rozwiązanie często nie uwzględnia wymogów konsumentów i posiada wady użytkowe oraz niedociągnięcia estetyczne.

Godz. 18.00, BWA, al. Marsz. Józefa Piłsudskiego 38A.

OLSZTYŃSKIE KINA

Repertuar Multikino
Środa, 19 lutego
BRIDGET JONES: SZLAJEJĄCA ZA FACETEM / napisy: 10:00, 11:40, 12:45, 14:30, 15:30, 17:20, 18:20, 20:10, 21:10 ; KAPITAN AMERYKA: NOWY WSPANIAŁY ŚWIAT / napisy: 10:10, 13:00, 15:50, 18:40, 21:30 ; KAPITAN AMERYKA: NOWY WSPANIAŁY ŚWIAT / dubbing: 12:05, 14:50, 17:40, 20:30; NAZNACZENI / napisy: 17:00, 19:15; PIES NA MEDAL / familijny / dubbing: 13:55, 16:10; SONIC 3. SZYBKI JAK BŁYSKAWICA / familijny/ dubbing: 14:30, 17:10 ; PIEP*ZYĆ MICKIEWICZA 2: 13:40, 18:00, 19:45, 21:25; MARIA CALLAS / napisy: 18:40 ; THE BRUTALIST / napisy: 20:20 ; ŚWIATŁOCZUŁA: 21:35; FANSTASTYCZNY ANGELO / familijny / dubbing: 10:15, 14:55; KLEKS I WYNALAZEK FILIPA GOLARZA / familijny: 10:50, 16:00; BAMBI. OPOWIEŚĆ LEŚNA / familijny / dubbing: 10:00, 12:55; ZMIENNOKSZTAŁTNI / familijny / dubbing: 11:05; DOG MAN / familijny / dubbing: 15:50 ; BABYGIRL / napisy: 20:50 ; DZIELNA BANDA I TAJEMNICA ZAGINIONEGO WUJKA / familijny / dubbing: 12:20 ; VAIANA 2 / familijny / dubbing: 13:25; FLOW / familijny: 10:50 ; BECOMING LED ZEPPELIN / napisy: 18:20

Repertuar Helios
Środa, 19 lutego
BRIDGET JONES: SZALEJĄC ZA FACETEM / napisy: 11:30, 12:45, 14:20, 15:20, 18:15, 20:00, 21:10; KAPITAN AMERYKA: NOWY WSPANIALŁY ŚWIAT / napisy: 12:30, 15:10, 19:45, 21:20; KAPITAN AMERYKA: NOWY WSPANIALŁY ŚWIAT / dubbing: 17:00, 18:40 ; NAZNACZENI / napisy: 13:00, 17:50, 20:20 ; PIES NA MEDAL / familijny / dubbing: 12:00, 13:50, 16:15, 18:30 ; FANTASTYCZNY ANGELO / familijny / dubbing: 11:50, 15:40 ; GRAFTED / napisy: 19:15, 21:30 ; PIEP*ZYĆ MICKIEWICZA 2: 17:40 ; SONIC 3. SZYBKI JAK BŁYSKAWICA / familijny / dubbing: 14:30 ; KLEKS I WYNALAZEK FILIPA GOLARZA / familijny: 16:00 ; DALEJ JAZDA: 21:15; DZIELNA BANDA I TAJEMNICA ZAGINIONEGO WUJKA / familijny / dubbing: 14:10; ZMIENNOKSZTAŁTNI / familijny / dubbing: 12:20; ŚWIATŁOCZUŁA: 16:50 ; BAMBI. OPOWIEŚĆ LEŚNA / familijny / dubbing: 12:40, 14:50; MARIA CALLAS / napisy: 20:45

Repertuar Awangarda
Środa, 19 lutego
Serce Ojca. Cuda Świętego Józefa - prod. Hiszpania: godz. 17.45; Dziewczyna z igłą - prod. Dania, Polska: godz. 17.45; Światłoczuła - prod. Polska: godz. 18.00; Maria Callas - prod. USA, Włochy: godz. 19.15; Sztuka pięknego życia - prod. USA: godz. 19.30; Babygirl - prod. USA: godz. 19.45

eprasa.pl 403be6061c

MUSZĄ „POSTAWIĆ KROPKĘ NAD I”

PIŁKA NOŻNA\\\ Jagiellonia jest blisko awansu do 1/8 finału Ligi Konferencji. W czwartek będzie bronić dwubramkowej zaliczki z Serbii, gdzie przed tygodniem pokonała 3:1 TSC Backa Topola. W kolejnej rundzie „Jaga” może trafić na... Legię.

Po raz pierwszy od 13 lat w wiosennej części rywalizacji w europejskich pucharach Polska ma dwóch przedstawicieli. Legia, dzięki siódmej pozycji w łącznej tabeli fazy zasadniczej, od razu zapewniła sobie miejsce wśród najlepszych 16 drużyn Ligi Konferencji, natomiast „Jaga”, która była dziewiąta, musi o to stoczyć dodatkową batalię.

MIĘDZYNARODOWA PRZYGODA ZESPOŁU TRENERA ADRIANA SIEMIEŃCA ROZPOCZĘŁA SIĘ 23 LIPCA OD 1. RUNDY LIGI MISTRZÓW, A WSZYSTKO WSKAZUJE, ŻE POTRWA CO NAJMNIEJ DO POŁOWY MARCA.

Białostoczanie w pierwszym spotkaniu barażowym o 1/8 finału LK pewnie wypunktowali serbskiego rywala. M.in. dzięki szóstemu w rozgrywkach trafieniu Afimico Pululu, który jest współliderem klasyfikacji strzelców, wygrali 3:1 i do rewanżu mogą przystępować ze spokojem. Tym bardziej że w LK przed swoimi kibicami jeszcze nie przegrali, z kolei ekipa z Backiej Topoli jeszcze nie wygrała na obcym stadionie

Fot. PAP/Artur Reszko

Stadion w Białymstoku podczas ligowego meczu z Motorem Lublin

Mistrz Polski do rewanżu przystąpi w dobrych nastrojach także dlatego, że w niedzielę w meczu ekstraklasy pokonał 3:0 Motor Lublin, dzięki czemu zrównał się z prowadzącym w tabeli Lechem Poznań. Jego przeciwnik ma znacznie gorszą passę, gdyż przegrał wszystkie cztery tegoroczne spotkania - trzy ligowe, co zaowocowało spadkiem na 11. pozycję w tabeli, i pucharowe z Jagiellonią.

- Musimy być skupieni, skoncentrowani i u siebie potwierdzić, że w tym dwumeczu jesteśmy lepszym zespołem - zaznaczył trener Siemieniec.

Jeśli jego drużyna „postawi kropkę nad i”, to w piątek pozna kolejnego rywala. Drabinka fazy pucharowej ułożyła się w ten sposób, że może być nim... Legia. Byłoby to wydarzenie bez precedensu w europejskich pucharach. Gdyby jednak los nie skojarzył obu polskich zespołów, to na drodze „Jagi” stanie belgijski Cercle Brugge.

W PRZYPADKU LEGIONISTÓW POTENCJALNYCH PRZECIWNIKÓW JEST CZTERECH - OPRÓCZ JAGIELLONII I TSC, RÓWNIEŻ MOLDE FK I SHAMROCK ROVERS. PIERWSZA POTYCZKA TYCH EKIP W NORWEGII ZAKOŃCZYŁA SIĘ WYGRANĄ JEDENASTKI Z IRLANDII 1:0.

W barwach zagranicznych drużyn w innych barażowych spotkaniach będzie mogło wystąpić kilku polskich piłkarzy. Straty będzie musiał odrabiać Panathinaikos Ateny, którego barwy reprezentują Karol Świderski i bramkarz Bartłomiej Drągowski - „Koniczynki” przed tygodniem na Islandii przegrały 1:2 z Vikingurem Reykjavik. Z kolei Mariusza Stępińskiego z Omonii Nikozja czeka wyjazdowy pojedynek z innym cypryjskim zespołem - Pafos FC. W pierwszym meczu było 1:1.

Poza Legią i Cercle Brugge, bezpośredni awans do 1/8 finału wywalczyły: najlepsza w fazie zasadniczej Chelsea Londyn, Vitoria Guimaraes, Fiorentina, Rapid Wiedeń, Djurgarden IF i FC Lugano, którego piłkarzem jest Kacper Przybyłko.

Finał LK zaplanowano na 28 maja we Wrocławiu.

Program barażów

Betis Sewilla - KAA Gent (godz. 18.45); pierwszy mecz 0:3
Olimpija Lublana - Borac Banja Luka (18.45); 0:1
Pafos FC - Omonia Nikozja (18.45); 1:1
FC Heidenheim - FC Kopenhaga (18.45); 2:1
Jagiellonia Białystok - TSC Backa Topola (21.00); 3:1
APOEL Nikozja - NK Celje (21); 2:2
Panathinaikos Ateny - Vikingur Reykjavik (21); 1:2
Shamrock Rovers - Molde FK (21); 1:0

O PIŁCE

Robert Lewandowski strzelił gola dla Barcelony, która pokonała u siebie Rayo Vallecano 1:0 w meczu kończącym 24. kolejkę hiszpańskiej ekstraklasy. W efekcie „Duma Katalonii” powróciła na pierwsze miejsce w tabeli.
Polski napastnik wykorzystał rzut karny w 28. minucie. Była to jego 20. bramka w sezonie i w ten sposób umocnił się na prowadzeniu w klasyfikacji strzelców. Drugi wśród snajperów Francuz Kylian Mbappe z Realu Madryt ma o trzy trafienia mniej.
Lewandowski zszedł z boiska w 81. minucie. Całe spotkanie w bramce gospodarzy rozegrał Wojciech Szczęsny, który w 37. minucie popisał się kilkoma efektownymi paradami.

Fot. PAP/EPA

Robert Lewandowski (FC Barcelona)

Barcelona wykorzystała potknięcia dwóch stołecznych drużyn - Realu i Atletico. W sobotę „Królewscy” zremisowali 1:1 w Pampelunie z Osasuną, natomiast Atletico uzyskało taki sam wynik w meczu w Madrycie z Celtą Vigo.

Po 24. kolejce Katalończycy mają na koncie 51 punktów. Tyle samo ma Real Madryt, zaś Atletico traci do nich jeden punkt.
>>> Robert Lewandowski z dorobkiem 20 goli i 40 punktów zajmuje trzecie w klasyfikacji Złotego Buta - nagrody dla najlepszego strzelca lig europejskich w danym sezonie. Liderem jest Egipcjanin Mohamed Salah z Liverpoolu z 23 trafieniami.
Lewandowski ma 40 punktów, gdyż poza liczbą bramek bierze się pod uwagę siłę ligi i stosuje odpowiednie współczynniki. Dorobek każdego zawodnika z pięciu najmocniejszych (Anglia, Hiszpania, Włochy, Niemcy, Francja) mnoży się przez dwa. Stąd prowadzący w rankingu Salah ma 46 punktów. Drugą pozycję zajmuje Anglik Harry Kane z Bayernu Monachium - 21 bramek i 42 pkt, a ex aequo z Polakiem na trzeciej pozycji jest sklasyfikowany pochodzący z Argentyny włoski napastnik Atalanty Bergamo Mateo Retegui.

CZOŁÓWKA

1. Mohamed Salah (Liverpool) - 23 (2) 46
2. Harry Kane (Bayern Monachium) - 21 (2) 42
3. Robert Lewandowski (Barcelona) - 20 (2) 40
Mateo Retegui (Atalanta Bergamo) - 20 (2) 40
5. Erling Haaland (Manchester City) - 19 (2) 38
6. Omar Marmoush (Eintracht /Man. City) - 18 (2) 36
Chris Wood (Nottingham) - 18 (2) 36
8. Kylian Mbappe (Real Madryt) - 17 (2) 34
Alexander Isak (Newcastle) - 17 (2) 34
10. Viktor Gyokeres (Sporting Lizbona) - 22 (1,5) 33
(...)
21. Krzysztof Piątek (Istanbul Basaksehir) - 18 (1,5) 27

>>> **Ostatnie mecze 21. kolejki Ekstraklasy:** Jagiellonia Białystok - Motor Lublin 3:0 (Kubicki 27, 69, Čurlinov 59), Zagłębie Lubin - Lechia Gdańsk 1:3 (Wdowiak 79 - Chłań 30, 39, Bobček 55).

PO 21 KOLEJKACH

1. Lech	41	37:17
2. Jagiellonia	41	41:27
3. Raków	40	27:13
4. Legia	36	39:25
5. Pogoń	36	31:22
6. Cracovia	34	38:30
7. Górnik	34	30:26
8. Katowice	30	30:26
9. Piast	29	22:19
10. Motor	29	28:35
11. Widzew	26	26:33
12. Korona	23	18:29
13. Stal	22	22:28
14. Zagłębie	22	19:32
15. Radomiak	21	26:35
16. Lechia	21	23:35
17. Puszcza	19	19:31
18. Śląsk	14	19:32

eprasa.pl 403be6061c

MECZ W MORĄGU ZOSTANIE POWTÓRZONY?

PIŁKA RĘCZNA\\\ W 17. kolejce I ligi Jedynka Kodo Morąg po emocjonującej walce pokonała Warmię Energę, jednak radość gospodarzy może okazać się krótka, bowiem goście z Olsztyna złożyli oficjalny protest. W efekcie mecz może zostać powtórzony!

Pierwszoligowe derby w Morągu zawodnikom, trenerom i licznym kibicom dostarczyły olbrzymich emocji. Ostatecznie morążanie wygrali 37:36, chociaż goście w ostatniej akcji mogli jeszcze doprowadzić do remisu. Po meczu na trybunach wybuchła euforia, jednak olsztynianie mieli poważne wątpliwości co do końcowego wyniku. Według nich, jednej bramki Jedynki sędziowie nie uznali z powodu podparcia boiska przez rzucającego, tymczasem osoby odpowiadające za wynik prawdopodobnie źle zinterpretowały decyzję arbitrów, w efekcie bramka została dopisana do konta gospodarzy.

Sytuacja jest o tyle komfortowa, że mecz był nagrywany, dlatego sporna sytuacja jest ponoć dobrze udokumentowana. Z tego powodu olsztyński klub złożył oficjalny protest do Związku Piłki Ręcznej w Polsce. Jeśli protest zostanie uwzględniony, wtedy prawdopodobnie mecz będzie powtórzony. Byłoby to korzystne dla Warmii, bowiem w razie ewentualnego zwycięstwa nadal miałaby szansę na wygranie ligi, a co za tym idzie, po sezonie wzięłaby udział w Turnieju Mistrzów (z udziałem klubów, które wygrały swoje grupy I ligi). Zwycięzca tego turnieju awansuje do Ligi Centralnej.

Jest jednak pewien problem, bo zapytany o wyjście z tej sytuacji trener, który na piłce ręcznej „zjadł zęby", przyznał, że nie przypomina sobie, by na tym poziomie rozgrywkowym kiedyś jakiś mecz został powtórzony. Może więc po prostu wynik zostanie utrzymany, a skończy się jedynie na karach dla arbitrów lub Jedynki, bo to gospodarz odpowiada za sędziów stolikowych. Pożyjemy, zobaczymy...

DRYH

Fot. facebook/Jedynka/Julka Grunwald Photography

W sobotę Artur Sadowski (Jedynka Kodo) zdobył pięć bramek

PARTNER STRATEGICZNY

citi citi handlowy

ORGANIZATOR

GAZETA OLSZTYŃSKA DZIENNIK ELBLĄSKI

PARTNERZY

WARMIA MAZURY · POWIAT OLSZTYŃSKI · OLSZTYN · O!GRÓD Z NATURY · Aura Centrum Olsztyna · Warmińska Aura #poprawsobienastrój · GALERIA WARMIŃSKA · POWER GYM fitness klub · MIASTO BRANIEWO · GMINA STAWIGUDA · UNIWERSYTET WARMIŃSKO-MAZURSKI W OLSZTYNIE · BANK SPÓŁDZIELCZY W SZCZYTNIE rok zał. 1910 · D.DOM BUDUJEMY DLA CIEBIE. · LEROY MERLIN · GMINA BARCIANY · URZĄD PRACY Wojewódzki Urząd Pracy w Olsztynie

PATRONI HONOROWI

Ministerstwo Sportu i Turystyki · WOJEWODA WARMIŃSKO-MAZURSKI Radosław Król · MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO Marcin Kuchciński · STAROSTA OLSZTYŃSKI Andrzej Abako · STAROSTA ELBLĄSKI Maciej Romanowski · PREZYDENT OLSZTYNA Robert Szewczyk · PREZYDENT MIASTA EŁKU Tomasz Andrukiewicz · elk · JM REKTOR UNIWERSYTETU WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO W OLSZTYNIE Jerzy A. Przyborowski

PARTNER WSPIERAJĄCY

GAZY TECHNICZNE EUROGAZ BOMBI

64. PLEBISCYT NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH SPORTOWCÓW WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

PATRONI MEDIALNI

GAZETA OLSZTYŃSKA · DZIENNIK ELBLĄSKI · GO TV · BIZNES WARMII I MAZUR · MWM MARKI WARMII I MAZUR · wawa.info PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA

7024otbp-I-K

eprasa.pl 403be6061c

SPRINTEM

LEKKA ATLETYKA\\\ Niska temperatura i wiatr nie wystraszyły 1900 uczestników 42. edycji Biegu Chomiczówki, w którym rywalizowano na 5 i 15 kilometrów. Na dłuższym dystansie wśród kobiet zdecydowanie triumfowała Aleksandra Lisowska z AZS UWM Olsztyn (51.06). Rekordzistka Polski w maratonie (2:25.52) w stolicy przetarła się przed czekającym ją niedługo startem w półmaratonie w Neapolu.

SIATKÓWKA\\\ Turniej finałowy Ligi Narodów kobiet od 23 do 27 lipca zostanie rozegrany w Łodzi. W ubiegłym roku miejscowa Atlas Arena gościła najlepsze drużyny siatkarzy. Tym razem męski finał LN na początku sierpnia trafi do chińskiego Ningbo.

>>> W 22. Memoriale Huberta Wagnera, który odbędzie się w Krakowie (wiele lat temu pierwszym „domem" Memoriału była olsztyńska wysłużona Urania), oprócz Polaków na pewno weźmie udział Brazylia. Będzie to trzeci występ reprezentacji tego kraju w Memoriale Wagnera, wcześniej zawsze wygrywali te rozgrywki (2010, 2019). Jednak w ubiegłorocznej edycji tej imprezy triumfowali Polacy, dla których był to ostatni sprawdzian przed igrzyskami olimpijskimi w Paryżu, gdzie ostatecznie zdobyli brązowe medale.

>>> **15. kolejka II ligi kobiet:** JohnnyBros AZS Uniwersytet Gdański - Chemik SMS Olsztyn 3:0 (25:20, 25:15, 25:22), WSKonsorcjum UKS OPP Powiat Kołobrzeski - TSS Gdańsk 3:1 (23:25, 25:23, 25:14, 25:16), Pałac Bydgoszcz - Szamotulanin Szamotuły 3:2 (25:22, 19:25, 25:21, 22:25, 15:7).

PO 15 KOLEJKACH

1. Szamotulanin	38	42:15
2. AZS UG	38	41:15
3. Police*	35	38:14
4. Pałac	26	35:27
5. Energetyk 2*	25	28:23
6. Powiat*	17	22:29
7. ZSMS*	14	19:32
8. Chemik	**10**	**18:38**
9. TSS Gdańsk	7	17:41
10. Skarpa**	6	11:37

* mecz mniej ** 2 mecze mniej

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL 503-103-703

PRACA

dam pracę

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 17 lutego 2025 r. zmarł
Nasz Kochany Mąż, Tata, Dziadek, Syn i Brat

ś. † p.

Janusz Majchrzak

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
20 lutego 2025 r. (czwartek) o godz. 12.00 Mszą Świętą
Pogrzebową w kościele pw. Świętego Józefa
przy ul. Jagiellońskiej w Olsztynie.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym przy ul. Wadąskiej
w Olsztynie (Dywity).

Pogrążona w żałobie rodzina

26025opb1-a-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-k-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 14 lutego 2025 r. odszedł od nas na zawsze
Nasz Kochany Mąż, Tata, Dziadek i Brat

ś. † p.

Stanisław Radzik

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
21 lutego 2025 r. (piątek) o godz. 10.00 Mszą Świętą
Żałobną w kościele pw. NMP Ostrobramskiej Matki
Miłosierdzia przy ul. Pana Tadeusza. Ceremonia
pochowania urny z Prochami odbędzie się
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pogrążona w bólu i żałobie rodzina

25425opb1-a-M

Z głębokim żalem i smutkiem zawiadamiamy,
że 18 lutego 2025 r. odeszła do Domu Ojca
nasza Kochana Żona, Mama i Babcia

ś. † p.

Danuta Sadłowska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
22 lutego 2025 r. o godz. 10.00 Mszą Świętą
w kościele pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa
przy ul. Kopernika. Ceremonia pochowania
urny z Prochami odbędzie się
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pogrążona w smutku i żałobie rodzina

26925opb1-a-M

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość
o odejściu naszego Kolegi

Stanisława Radzika

W tych trudnych chwilach przekazujemy

Rodzinie i Bliskim

wyrazy współczucia i słowa otuchy.

Zarząd i Współpracownicy z PIB „Przem-Gri" Sp. z o.o. w Olsztynie

26325opb1-a-M

Nie jesteś już tam, gdzie byłeś.
Ale jesteś wszędzie tam, gdzie my jesteśmy.
Victor Hugo

Z głębokim żalem i smutkiem zawiadamiamy,
że 17 lutego 2025 r. odszedł do Domu Ojca nasz kochany
Mąż, Tata, Dziadek, Brat, Szwagier, Teść i Wujek

ś. † p.

Genadiusz Szapiel

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 21 lutego 2025 r.
o godz. 10.00 Mszą Świętą w kościele pw. św. Józefa
przy ul. Jagiellońskiej w Olsztynie.
Ceremonia pochowania urny z Prochami
będzie miała miejsce na cmentarzu komunalnym
przy ul. Poprzecznej.

Pogrążona w żałobie rodzina

26225opb1-a-M

Koledze

Michałowi Żmijewskiemu

wyrazy szczerego współczucia i słowa otuchy
z powodu śmierci

Taty

składają dyrekcja, nauczyciele i pracownicy
Szkoły Podstawowej nr 1 w Olsztynie

26425opb1-a-M

Dr hab. **Marioli Jaworskiej**, prof. UWM
oraz **Jej Rodzinie i Bliskim**
wyrazy współczucia i słowa wsparcia
w trudnych chwilach po śmierci

Teścia

składają pracownicy
Katedry Lingwistyki Stosowanej UWM w Olsztynie

26625opb1-a-M

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci naszego kolegi

ś. † p. **Andrzeja Zalewskiego**

Rodzinie i Bliskim

wyrazy współczucia
składają Dyrekcja oraz Koleżanki i Koledzy z Polskiej Spółki
Gazownictwa sp. z o.o. Oddziału Zakład Gazowniczy w Olsztynie

25825opb1-a-M

Gdy Bóg zobaczył, że drogi zbyt długie, wzgórza zbyt strome,
a oddech zbyt ciężki się robi, objął Go swym ramieniem i powiedział:
Pokój niech będzie z Tobą

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 17 lutego 2025 r. odszedł od nas w wieku 89 lat
nasz kochany Mąż, Tata i Dziadek

ś. † p.

mgr inż. **Jerzy Żebrowski**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 22 lutego 2025 r.
o godz. 11.30 Mszą Świętą w kościele
pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa
przy ul. Kopernika, po której nastąpi pochowanie
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pogrążona w żałobie rodzina

27025opb1-a-M

Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Janusza Majchrzaka

wieloletniego działkowca z naszego ogrodu.

Wyrazy współczucia

Żonie

składają Działkowcy i Zarząd ROD MEBLARZ w Wadągu

26825opb1-a-M

Panu

Jarosławowi Strzeleckiemu

głębokie wyrazy współczucia
z powodu śmierci

Ojca

składają dyrektor, pracownicy i uczniowie
Technikum Informatyczno-Ekonomicznego nr 9 w Olsztynie

25925opb1-a-M

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:
• na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00
• na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00
*Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

KONDOLENCJE
(wymagany dowód osobisty osoby nadającej) ukazują się w ciągu trzech dni od chwili nadania

WWW.POZEGNANIA.NET

Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN**
plac Józefa Bema 5, tel. **514-800-517**
czynne w godz. 7.00-15.00
soboty – nieczynne
b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG**
ul. Rybacka 35
tel. 55-236-18-02
pon.-pt. godz. 8.00-16.00.

28919opb1-C-340-M

eprasa.pl 403be6061c

KOSZTOWNE IGRZYSKA EUROPEJSKIE

Co najmniej 1,7 miliarda złotych wydano ze środków publicznych na Igrzyska Europejskie, które odbyły się w Polsce w 2023 roku - wynika z raportu Najwyższej Izby Kontroli. Zyski ze sprzedaży biletów były niższe niż... koszty ich wytworzenia.

Trzecia edycja Igrzysk Europejskich, których gospodarzem były oficjalnie Kraków i Małopolska, choć zawody odbyły się także na Stadionie Śląskim w Chorzowie, trwały od 21 czerwca do 2 lipca 2023 roku. O 253 komplety medali w 29 dyscyplinach rywalizowało 6,4 tys. sportowców z 48 państw. W 12 dyscyplinach stawką były także tytuły mistrzów Europy, w 19 - kwalifikacje do igrzysk olimpijskich w Paryżu.

NIK zaznaczyła, że przed rozpoczęciem starań o zorganizowanie imprezy, która wcześniej gościła tylko w Baku i Mińsku, ani władze Krakowa, ani marszałek województwa małopolskiego - którzy oficjalnie mieli być gospodarzami wydarzenia - nie sprawdzili, jakie wiążą się z tym potrzeby organizacyjne i finansowe. Pełnych kosztów i korzyści nie przeanalizowali także stosowni przedstawiciele rządu, w tym minister aktywów państwowych, który był jednocześnie pełnomocnikiem ds. igrzysk, a także spółka Igrzyska Europejskie 2023, która była kierowana przez Marcina Nowaka i pełniła funkcję Komitetu Organizacyjnego.

NIK ZWRÓCIŁA UWAGĘ, ŻE CHOĆ ZAWODY ODBYŁY SIĘ W ZAPLANOWANYM TERMINIE, TO OSTATECZNIE KRÓTKI CZAS NA ICH ORGANIZACJĘ, CIĄGLE ZMIENIAJĄCE SIĘ WARUNKI, ZWŁASZCZA DOTYCZĄCE LOKALIZACJI ORAZ LICZBY I RODZAJU DYSCYPLIN, WPŁYNĘŁY NA WZROST KOSZTÓW PRZEDSIĘWZIĘCIA, CO SKUTKOWAŁO NIEPRAWIDŁOWOŚCIAMI, W TYM FINANSOWYMI.

Jedna z nich dotyczy opłaty za prawo organizacji imprezy, która - zgodnie z umową dotyczącą przyznania na ten cel dotacji z budżetu państwa - miała zostać przelana po jak najkorzystniejszym kursie wymiany euro. Spółka nie prowadziła jednak żadnych negocjacji i zleciła przelew po kursie sprzedaży oferowanym w danym dniu przez obsługujący ją bank.

„W efekcie opłata dla Stowarzyszenia Europejskich Komitetów Olimpijskich (EOC) została zawyżona o co najmniej 2,5 mln zł" - oceniła NIK i zapowiedziała, że w związku z tym przygotuje zawiadomienie do prokuratury przeciw byłym prezesom prowadzącej przygotowania spółki, gdyż podejrzewa, że doszło do wyrządzenia Skarbowi Państwa „szkody majątkowej wielkich rozmiarów".

Dwa inne zawiadomienia złożono w związku z naruszeniem dyscypliny finansów publicznych, które dotyczą trzech byłych wiceprezesów spółki Igrzyska Europejskie 2023.

NIK USTALIŁA RÓWNIEŻ, ŻE ÓWCZESNY MINISTER SPORTU I TURYSTYKI NIE ROZLICZYŁ W PRZEWIDZIANYM CZASIE POCHODZĄCEJ Z BUDŻETU PAŃSTWA DOTACJI CELOWEJ W WYSOKOŚCI NIEMAL 277 MLN ZŁ. KŁOPOT Z ROZLICZENIEM DOTACJI MAJĄ TEŻ GOSPODARZE IGRZYSK EUROPEJSKICH, CHOĆ OD PRZEKAZANIA IM KONIECZNYCH DO TEGO DOKUMENTÓW UPŁYNĄŁ PONAD ROK.

„Brak rozliczeń uniemożliwia likwidację Spółki, a ponieważ kontrola rozliczeń trwa, Spółka wciąż działa i ponad półtora roku od zakończenia zawodów wciąż generuje koszty" - tłumaczyła NIK.

Polsce prawo organizacji Igrzysk Europejskich w 2023 roku przyznano cztery lata wcześniej.

Jedną z konkurencji Igrzysk Europejskich był BMX Freestyle

Fot. PAP/Art Service

W styczniu 2022 - jak podaje NIK - potrzeby finansowe związane z organizacją imprezy (bez inwestycji sportowych i infrastrukturalnych) oszacowano na 400 mln zł. Miały zostać pokryte w połowie ze środków budżetowych, a w połowie - w równych częściach po 100 mln zł - przez lokalnych gospodarzy. Według złożonych przez Spółkę rozliczeń dofinansowanie tych zadań wyniosło w sumie 423,5 mln zł, z tego niemal 276,8 mln zł pochodziło z budżetu państwa.

Jednak łączne koszty Igrzysk na podstawie kontroli NIK - łącznie z przeprowadzonymi inwestycjami - wyniosły w sumie co najmniej 1,67 mld złotych, z czego prawie 65 proc. pochodziło z budżetu państwa i z funduszy rządowych, ok. 35 proc. z budżetów samorządów terytorialnych, a 0,5 proc. z innych źródeł. Jak wspomniano w raporcie, na ten cel przeznaczono środki m.in. z Funduszu Przeciwdziałania COVID-19 w ramach Rządowego Funduszu Polski Ład – Program Inwestycji Strategicznych.

Zaznaczono, że mimo powołania rządowego pełnomocnika ds. Igrzysk, którym był ówczesny minister aktywów państwowych, Spółka Igrzyska Europejskie 2023 zawarła zaledwie trzy umowy sponsorskie z trzema spółkami Skarbu Państwa na w sumie 21 mln zł netto, co stanowiło jedynie ponad jeden proc. wydatków publicznych.

Wiele problemów, w tym finansowych, wiązało się ze zbyt późnym podjęciem działań organizacyjnych i opieszałością w podejmowaniu decyzji, m.in. miasto Kraków jako współgospodarz zawodów do spółki organizującej imprezę przystąpiło dopiero siedem miesięcy przed rozpoczęciem Igrzysk. Wtedy też trafiły do Spółki pierwsze dotacje państwowe.

„Z powodu krótkiego czasu na realizację i problemów z rozstrzygnięciem postępowań o udzielenie zamówień publicznych rosły także koszty planowanych inwestycji sportowych. W związku z tym większość z nich zrealizowano w okrojonym zakresie, a z niektórych zrezygnowano" - wskazano w dokumencie NIK.

Według NIK, Spółka przygotowując i organizując zawody działała pod dużą presją czasu, w niepewnych warunkach i w obliczu zagrożenia utraty płynności finansowej, co przełożyło się na to, że „niektóre zadania wykonała nierzetelnie, a część środków publicznych wydała niegospodarnie", np. opóźnienia w rozliczeniach z kontrahentami sięgnęły kwoty 54 mln zł. Wskazano, że ostatnie inwestycje infrastrukturalne zostały zakończone dzień przed inauguracją Igrzysk.

JEDNYM Z ZARZUTÓW POJAWIAJĄCYCH JUŻ W TRAKCIE IMPREZY BYŁA NISKA FREKWENCJA NA TRYBUNACH. ZNALAZŁO TO ODBICIE RÓWNIEŻ W KONTROLI NIK. JAK USTALONO, ZYSKI ZE SPRZEDAŻY BILETÓW BYŁY O 700 TYS. ZŁ NIŻSZE NIŻ... KOSZTY ICH WYTWORZENIA.

NIK ustalił też, że promocja wydarzenia rozpoczęła się zaledwie pół roku przed jego inauguracją, bowiem dopiero wtedy Spółka otrzymała pierwsze środki w ramach dotacji z budżetu państwa na przygotowanie i przeprowadzenie zawodów, a działania promocyjne i informacyjne nie przełożyły się na liczbę kibiców na trybunach. Rozdystrybuowano bilety na 77 proc. miejsc, ale z tego aż 64 proc. stanowiły... bezpłatne zaproszenia.

Tak o pomyśle organizacji Igrzysk Europejskich 4 grudnia 2020 roku pisała „Gazeta Olsztyńska": „Świat, w tym oczywiście Europa, walczy z koronawirusem, co mocno drenuje budżety nawet najbogatszych państw, nic więc dziwnego, że nie było chętnych do organizacji Igrzysk Europejskich. Niemcy, Francja, Anglia czy Norwegia taką imprezę byłyby w stanie przeprowadzić pewnie bez większego kłopotu, ale wszystkie inne kraje uznały, że nie jest to najlepsza pora na wydawanie pierwszorzędnych pieniędzy na drugorzędne zawody sportowe.

Ale całe szczęście na Starym Kontynencie jest pewien kraj, który kilka lat temu za punkt honoru postawił sobie m.in. ponowną chrystianizację zdegenerowanej Europy, a na dodatek kasy ma jak lodu. Dlatego w 2023 roku to w Polsce, a konkretnie w Krakowie, odbędą się Igrzyska Europejskie. Kto za to zapłaci? Polski rząd, czyli ja, ty, pan i ta pani w sukience w kwiaty, a poza tym dołoży się też lokalny samorząd. (...) W TVPiS będą nas przekonywać, że te igrzyska odpowiadają żywotnym potrzebom całego społeczeństwa. Że są to igrzyska na skalę naszych możliwości, że my tymi igrzyskami otwieramy oczy niedowiarkom, którym mówimy: „to nasze, przez nas wykonane i to nie jest nasze ostatnie słowo"! A potem po cichu zrobi się protokół zniszczenia i wszyscy o igrzyskach szybko zapomną. Tak jak kiedyś o pewnym Misiu..."

I tu się myliliśmy, bo Najwyższa Izba Kontroli jednak o tym Misiu nie zapomniała...

DRYH, PAP

eprasa.pl 403be6061c

7124otbp-j-K

eprasa.pl 403be6061c